Сатьянанда Сарасвати
Древние тантрические техники йоги и крийи. Вводный курс

Древние тантрические техники йоги и крийи. Систематический курс – 1

«Свами Сатьянанда Сарасвати. Древние тантрические техники йоги и крийи. Систематический курс (в трёх томах). Том I. Вводный курс»: Издательство К. Кравчука; Москва; 2003
ISBN 5-901518-13-6

Аннотация

Это сбалансированное руководство (в трёх томах) разработано Бихарской школой йоги. Оно использует разные направления йоги — хатха-йогу, бхакти йогу, джняна йогу и крийя-йогу, предлагая выверенную многолетней практикой последовательную систему освоения йогического мастерства, наиболее эффективную и безопасную. При этом особый акцент делается на практике и применении йоги в повседневной жизни. Это ***полное изложение*** *древнего учения* ***крийя-йоги*** *, строящееся таким образом, чтобы максимально подробно знакомить читателя с различными практиками, постепенно и в порядке возрастания сложности, как при обучении под непосредственным руководством опытного наставника. Этот курс нацелен на развитие у практикующего состояния совершенного телесного здоровья, покоя ума и психологической устойчивости, совершенной интеллектуальной ясности и более высокого духовного знания и осознанности и будет полезен для людей, занимающихся йогой, любого уровня подготовки. В настоящий том вошла* ***подготовительная часть курса*** *.*

Свами Сатьянанда Сарасвати
Древние тантрические техники йоги и крийи
Систематический курс (в трёх томах)
Том I
Вводный курс

Посвящение

Мы смиренно посвящаем эту книгу Свами Шивананде Сарасвати, открывшему Свами Сатьянанде Сарасвати тайны Йоги.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в маленьком городке близ Алморы у подножья

Гималаев. Ребёнком он проявлял необычайные способности и пережил свой первый духовный опыт в возрасте шести лет. Его благословляли многие святые и мудрецы, проходившие мимо его дома по пути к более высокогорным районам Гималаев. Под влиянием общения с ними у него рождалось горячее желание достичь таких же духовных высот и пробудилось сильное чувство вайрагьи (непривязанности), которое было необычно для столь молодого человека.

В девятнадцать лет он покинул семью и отправился на поиски гуру. Спустя некоторое время он попал в Ришикеш и там встретил своего наставника Свами Шивананду, который посвятил его в духовную традицию санньясы Парамахамсы. В течение последующих двенадцати лет, которые они провёл со своим гуру, он погрузился в карма-йогу до такой степени, что, по словам Свами Шивананды, буквально работал за четверых. Как идеальный ученик, Свами Сатьянанда трудился с рассвета до поздней ночи, занимаясь всем, от уборки до управления ашрамом.

Хотя у Свами Сатьянанды был очень острый ум, и гуру называл его «многогранным гением», его знания не были результатом обучения или занятий в ашраме. Он с верой следовал единственному наставлению своего гуру: «Усердно трудись, и ты очистишься. Тебе не нужно привносить свет, свет откроется изнутри тебя». Именно это и случилось. Он обрёл просветлённое понимание тайн духовной жизни и с тех пор стал великим знатоком хатха-йоги, тантры и кундалини.

После двенадцати лет, проведённых с гуру, Свами Сатьянанда в течение восьми лет вёл жизнь странствующего монаха, путешествуя по разным уголкам Индии, Афганистана, Бирмы, Непала и Цейлона. В этот период он встречался со многими великими святыми и йогами и проводил время в уединении, формулируя и совершенствуя техники йоги, чтобы облегчить страдания человечества.

В 1963 г. ему стала очевидной его миссия, и он основал движение Международного Содружества Йоги. Поскольку его миссия осуществилась в Мунгере, он поселился там на берегу Ганга и основал Бихарскую Школу Йоги (БШЙ), чтобы помогать другим людям становиться на духовный путь.

Вскоре ученики уже прибывали из всех уголков Индии и из-за рубежа, и учение Свами Сатьянанды быстро распространялось по всему миру.

В 1968 г. он активно ездил по всему миру, популяризируя древние практики йоги среди людей всех национальностей, социальных групп, убеждений и религиозных верований. С тех пор Свами Сатьянанда приобрёл широкую известность на всех континентах как ведущий представитель традиций йоги и тантры, направляющий миллионы духовных искателей и вдохновляющий многие ашрамы и духовные центры по всему миру. В течение последних двадцати лет он делил своё время между поездками по Индии и зарубежным странам и пребыванием в Мунгере.

В 1983 г. Свами Сатьянанда ушёл в отставку с поста президента и руководителя БШЙ и её дочерних ашрамов в Индии и за рубежом и передал эти обязанности своему ученику Свами Ниранджанананде Сарасвати. В 1984 г. он стал вдохновителем создания двух независимых организаций, действующих в сотрудничестве с БШЙ — «Шивананда Матх» и «Фонда Исследований Йоги».

«Шивананда Матх», основанный в память о его духовном наставнике Свами Шивананде — это общественная и благотворительная организация, предоставляющая гранты для получения высшего образования представителям бедных слоёв общества. К другим сферам деятельности «Шивананда Матх» относятся бесплатная медицинская помощь, хирургическая клиника и бурение скважин для водоснабжения сельских районов.

«Фонд Исследований Йоги» был создан для изучения древних практик йоги и тантры методами современной науки.

Фонд содержит большую научную библиотеку и проводит исследования различных аспектов йоги с помощью квалифицированных учёных со всего мира.

В 1988 г. Свами Сатьянанда покинул Мунгер и избрал *кшетра санньясу,* отказ от положения в обществе. Он начал паломничество по *сиддха тиртхам* (святым местам) в Индии как странствующий *садху,* не пользуясь никакой помощью ашрамов и организаций, которые он основал. В настоящее время он ведёт жизнь Парамахамса *санньясинов,* которые живут и

работают не только для своего сообщества или миссии, а обладают вселенским видением.

Введение

Эта книга и та глубина знания, которые в ней содержатся, призваны стать связующим звеном между теми, кто занимается йогой, и опытным наставником и учителем. Это связующее звено — ваша *садхана* (духовная практика) — начало вашего внутреннего преображения, духовного пробуждения и воплощения высших идеалов жизни.

Техники, описанные в книге, основаны на древних Ведических (тантрических и йогических) шастрах. Эти знания на протяжении веков передавались от учителя к ученику, пока не достигли последнего великого Свами Шивананды Сарасвати из Ришикеша, который передал их своему ученику Свами Сатьянанде Сарасвати. В наш век, когда путешествия и связь стали почти мгновенными, и существуют более эффективные средства распространения знаний, чем устная передача, мы хотим предложить эти трансцендентальные инструменты милости всем, у кого есть глаза, чтобы читать, и уши, чтобы слышать.

В основу текста книги легли наставления, которые Свами Сатьянанда давал своим ближайшим ученикам ради высшего блага всего человечества. По традиции, многие практики[1] йоги, в особенности, наиболее совершенные и эффективные техники крийя-йоги, хранились в тайне и передавались только устно, от учителя к ученику. Однако современный человек в своём напряжённом поиске смысла жизни подошёл к такому этапу развития, когда он, как физически, так и духовно, готов воспринять и усвоить учение йоги. Кроме того, сейчас он может легче получить руководство, которое поможет ему понять и использовать более сложные техники.

Этот курс, состоящий из трёх томов, — результат наших стараний сохранить драгоценную традицию йоги и принести её откровения в ваши дома и в вашу внутреннюю жизнь. Это полное изложение йоги — полный курс практики интегральной йоги. Он представляет собой систематическое и научное обобщение различных направлений йоги, призванное обеспечивать гармоничное развитие и раскрытие всех аспектов человека. В последовательном изложении учений разных школ — хатха-йоги, раджа йоги, мантра йоги, карма-йоги, бхакти йоги, джняна йоги и крийя-йоги — делается особый акцент на практике и применении в повседневной жизни. Курс нацелен на то, чтобы с помощью практики интегральной йоги развивать у человека состояние совершенного телесного здоровья, спокойствия ума и психологической устойчивости, совершенной интеллектуальной ясности и более высокого духовного знания и осознанности — состояние, в котором он будет способен приносить пользу, как самому себе, так и всему человечеству. Он содержит в себе основную суть учений Свами Сатьянанды и, в этом отношении, может служить прекрасным источником всех необходимых сведений, как для учителей, так и для учеников.

Мы постарались построить изложение таким образом, чтобы знакомить читателя с различными практиками постепенно и в порядке возрастания сложности, как при обучении под непосредственным руководством опытного наставника. Если вы искренне хотите учиться и будете регулярно следовать выбранной программе, благотворные результаты не замедлят сказаться на всех сторонах вашей жизни.

Три тома этого курса подразделяются на тридцать шесть уроков по различным темам, которые касаются как практических, так и теоретических аспектов йоги и, в конечном итоге, подводят читателя к полному изложению древнего учения крийя-йоги. Первый том, посвящённый практикам для начинающих, предназначен для последовательной подготовки ума и тела к более совершенным практикам, описанным во втором томе, и, в конечном счёте, к

1 Правильнее говорить именно о *практиках* и *техниках,* а не об *упражнениях* йоги. В отличие от упражнений (в западном смысле), *практики* всегда направлены на совершенствование всего человека, а не какого-то его отдельного аспекта, и содержат в себе *целостный комплекс* мер для достижения этой цели В свою очередь, *техники* представляют собой конкретные *методики* применения этих мер (например, различные *практики* медитации включают в себя соответствующие *техники),* однако преследуют ту же вышеупомянутую *общую цель.* Основная причина неудач при освоении йоги — отношение к практикам и техникам как к упражнениям и прагматическим методам, тогда как они требуют *вовлечения всего существа практикующего,* (ред.).

высшим практикам крийя-йоги, которые составляют содержание третьего тома. Конечная цель состоит в том, чтобы постепенно, шаг за шагом, знакомить вас с различными техниками, что позволит вам в конце этого курса садханы обрести целостное видение и полное теоретическое понимание крийя-йоги, равно как и многих других граней йоги.

Мы не собирались формулировать совершенную философскую систему, не имеющую никакого практического значения и связи с повседневной жизнью. Поэтому мы изложили теоретические аспекты различных направлений йоги в форме обсуждений, призванных служить источником направляющих принципов и вдохновляющих идей, которые помогут вам изменять и улучшать свою жизнь на всех уровнях. Цель этих обсуждений — открывать вам глаза на определённые стороны этого поистине поразительного мира вокруг нас, над нами и за пределами нас, к которым вы, возможно, были слепы до сих пор. Слова, в лучшем случае, служат лишь руководством; сами по себе, они не способны быть источником опыта. Обрести опыт позволяют практические техники йоги, а слова используются для их передачи.

Освоение теории и практики йоги — это средство развития нового и более простого взгляда на жизнь и её кажущиеся сложности, то есть, нового сознания. Каждый человек представляет собой соединение тела, ума и сознания. Большинство систем развития сосредоточиваются на одном из этих аспектов и игнорируют или отрицают остальные. Именно поэтому в нашем курсе вам предлагается интегральный подход к йоге и к жизни в целом — садхана от начала и до конца — что позволит вам идти по трансцендентальному внутреннему пути к совершенному единству и гармонии.

Основания для занятия йогой

Причины, по которым вы хотите заниматься йогой или занимаетесь ей в настоящее время, не имеют никакого значения. По-настоящему важно то, что вы преодолели прошлые предрассудки и проволочки, чтобы попытаться заняться йогой. Вы преодолели самое большое препятствие.

Быть может, вы занимаетесь йогой, чтобы сделать своё тело здоровым или красивым. Это вполне оправданные мотивы, и практики йоги помогут вам достичь желаемого результата. Мы лишь хотим сказать вам: «Загляните в себя. Чувствуете ли вы себя более спокойно? Легче ли вам сосредоточиваться?» Если это так, то вы на личном опыте будете знать, что практики йоги благотворно влияют не только на тело, но и на ум.

Возможно, вы обратились к йоге как к последнему средству в попытках избавиться от какой-то болезни или телесного недомогания. Неважно, какая это болезнь — физическая или душевная — ибо йога может вам помочь.

Если же вы хотите успокоить ум, научиться лучше сосредоточиваться или укрепить силу воли, то йога, безусловно, способна вам помочь, поскольку сама суть йоги связана именно с этими способностями.

Многие люди недовольны своими отношениями с женой или мужем, с друзьями или коллегами. Занятия йогой помогут вам строить свои отношения с людьми на прочной позитивной основе. Помните, что глубина понимания в отношениях растёт по мере развития самоосознания. Йога призвана научить вас познавать самого себя и видеть свои слабости и понимать природу людей. Таким образом, возникает понимание и, благодаря этому, будут улучшаться ваши личные взаимоотношения.

Возможно, вы слышали, что йога способна улучшать или исправлять сексуальные отношения. Да, это так, и это вполне достойная причина для того, чтобы начать заниматься йогой, тем более что неудовлетворительные сексуальные отношения часто приводят ко многим несчастьям и разочарованиям. Практики йоги делают тело совершенно здоровым и полным энергии, и настраивают ум на высшую степень спокойствия и восприимчивости; это позволит вам более полно наслаждаться сексуальной близостью или поможет устранить препятствия, которые мешают этому в настоящее время.

Быть может, у вас есть религиозные убеждения, но нет никакого духовного опыта. Или же у вас нет никаких религиозных убеждений, и вы стремитесь обрести духовный опыт. Или, возможно, вы не верите в существование духовного опыта, но пришли к йоге просто для того,

чтобы посмотреть, что это такое. Всё это не имеет значения — вы пришли. И это главное.

Мы лишь пытаемся сказать: независимо от того, какова ваша жизненная ситуация, во что вы верите или не верите, и чего вы хотите от жизни, йога должна вам помочь, поскольку она изменяет все ваше существо и, значит, вашу жизненную позицию и отношение к самой жизни

Однако высшая цель йоги и этой книги — расширить ваше сознание, открыть вам глаза на бесчисленное множество окружающих вещей, которые вы сейчас не осознаете. Как сказал Шекспир: «На небе и на земле есть много такого, что и не снилось нашим мудрецам». Наш ум должен быть открыт для новых возможностей. И именно йога указывает нам путь.

Важность практики

Можно прочитать или произнести миллион слов, но не обнаружить никаких изменений в своём сознании. Эту ошибку во все века совершали многословные философы. Хотя можно поглотить огромное количество знаний, это никак не связано с расширением осознания. Это просто накопление в памяти фактических данных. Мы хотим побудить вас стать подходящим сосудом для восприятия потока высшего сознания. Шри Ауробиндо кратко выразил эту идею следующим образом:

«Чаша должна оставаться чистой и пустой, чтобы её наполнял божественный напиток».

В дальнейшем мы будем делать акцент на ваших личных усилиях и практике. Без этого вам никогда не удастся развить внимание и восприимчивость к своему внешнему и внутреннему окружению. Мы будем исходить из предположения, что вы ничего или почти ничего не знаете о практиках йоги. Постепенно, урок за уроком, будут вводиться и развиваться новые практики — как мы надеемся, в соответствии с прогрессом ваших собственных занятий и опыта. Абсолютно необходимо начинать с основных практик и медленно, но верно переходить к более сложным техникам. Нарушение этого правила может вести к досаде и разочарованию. Например, многие люди узнают о медитации и решают сами испробовать какие-либо практики, не имея достаточной подготовки. Они усаживаются поудобнее, закрывают глаза и ждут, что будет происходить. Поскольку их глаза закрыты, они полагают, что погружены в себя, но в действительности продолжают думать о внешнем мире или размышлять над своими проблемами. Их ум и сознание по-прежнему пребывают в повседневной рутине. Они достигают незначительного расслабления (хотя чаще это им не удаётся), а затем просто засыпают. Не приобретая ничего, они начинают думать, что медитация — это просто обман. У них не было подготовки и, потому, ничего не получилось. В йоге, как и в любых других науках или искусствах, необходимы подготовка и обучение.

Наша цель — добиться того, чтобы вы регулярно и старательно выполняли упражнения, по мере того, как мы их предлагаем и объясняем в последовательных уроках. Двигаясь от простого к сложному, вы, в конце концов, будете способны выполнять практики, которые сейчас кажутся вам совершенно невозможными. Каждый урок содержит несколько тем, организованных последовательно в соответствии с порядком практик в вашей ежедневной программе. В число этих тем входят общие *обсуждения,* призванные развивать ваше понимание интегральной йоги параллельно с преобразованием тела и ума. В него входят разнообразные *очистительные техники,* нацеленные на все большее очищение вашего тела, чтобы оно могло отвечать требованиям более утончённых практик крийя-йоги. Темы, посвящённые *асанам,* помогут вам сделать своё тело более сильным и гибким, обрести больший контроль над телесными функциями, и, тем самым, значительно улучшить своё здоровье. Различные техники *пранаямы* предназначены для развития дыхания, что не только улучшает здоровье, но и способствует большей ясности и спокойствию ума. Практики *медитации* научат вас исследовать свой ум и избавляться от любых подсознательных проблем. Затем, наконец, мы познакомим вас с техниками крийя-йоги. Наша цель — дать вам личный опыт того, о чём люди пытаются рассуждать в огромном изобилии литературы, существующей в наши дни — опыт более высоких вибрационных планов бытия.

Сейчас существует множество книг, затрагивающих отдельные аспекты йоги — такие как раджа йога, кундалини йога или пранаяма. Техники, представленные в нашем курсе, можно изучать в различных формах и пользуясь разными источниками. Мы постарались расположить

отдельные практики в определённой упорядоченной последовательности, чтобы они взаимно дополняли друг друга и способствовали как физическому, так и духовному развитию практикующего. В конце каждого урока приводятся примерные программы занятий, объединяющие различные техники в такой форме, которую легко приспособить к вашему ежедневному распорядку. Предлагаются более длинные и более короткие программы, которые могут подходить как для домохозяек, так и для *садхаков:* для матерей, работающих отцов, студентов, пенсионеров и учителей йоги. Однако, чтобы получить большую пользу от практик и обсуждений, содержащихся в этом курсе, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к свами, в ашрам, или к опытному учителю йоги за личным руководством. Это особенно касается начинающих.

Нам нет дела до того, что именно вы считаете важным в своей жизни. Мы не собираемся менять ваши убеждения посредством проповеди, каких бы то ни было догм. Мы заинтересованы лишь в том, чтобы помочь вам достичь максимума счастья и полноты жизни. Для этого существует много разных путей. Цель этого курса — вести вас по вашему собственному пути, используя йогу. Нас не интересует, по какому именно пути вы идёте — лишь бы вы шли по нему как можно более эффективно.

План курса

Мы приводим здесь этот краткий перечень, чтобы дать вам общее представление о круге вопросов, который охватывает данная книга. Очевидно, что в него не может входить все, так как это заняло бы слишком много места.

Очищение тела: различные системы очищения; они будут включать в себя такие практики, как нети, басти, кунджал, дхоути и шанкхапракшалана, а также амароли, диету и другие естественные методы оздоровления.

Асаны: в наш курс включено большое число асан из паванмуктасаны, предмедитационных и медитационных групп, сгибаний вперёд, сгибаний назад, скручивания спины, расслабления, поддержания равновесия, перевёрнутых, динамических и продвинутых групп. Приводится полная информация о достоинствах, ограничениях, компенсирующих позах и обосновании каждой практики.

Пранаяма: будут полностью описаны все основные формы этой практики, в том числе, нади шодхана, бхастрика, капалабхати, уджайи и т.д., а также другие аспекты управления праной.

Мудры и бандхи: существуют сотни мудр. Мы ограничимся лишь наиболее полезными из них и теми, что связаны с крийя-йогой. В частности, будут рассмотрены шамбхави, кхечари, ваджроли, йога, маха, наумукхи, а также различные аспекты всех бандх.

Медитативные практики: мы намерены рассматривать наиболее полезные медитативные практики и последовательно предлагать их вам, чтобы вы могли одновременно заниматься ими сами. В число этих практик будут входить аджапа джапа, нада йога, антар мауна, простая и сложная мантра джапа, тратака, йога нидра, крийя-йога и другие.

Урок 1

«Йога — не древний миф, преданный забвению. Это самое ценное наследие настоящего. Это насущная потребность сегодняшнего дня и завтрашней культуры»

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1
Крийя-йога. Введение

Все мы обладаем потенциальными возможностями, которые выходят за пределы наших самых смелых мечтаний, однако большая часть этих возможностей остаётся невостребованной.

Каждый человек способен переживать различные планы сознания, однако большинство из нас живут на низших планах, не имея опыта более высоких уровней бытия и даже не веря в их существование.

Многие люди в этом мире несчастливы, испытывая неудовлетворённость и, в то же время, не зная, чего же недостаёт в их жизни. Основная причина этого отсутствия счастья состоит в нашей привязанности к материальной плоскости существования. Когда мы узнаем о более высоких сферах сознания, наши несчастье и недовольство исчезают сами собой.

Существуют различные системы йоги — например, раджа йога, кундалини йога, и т.д. — которые широко известны во всём мире. Все они нацелены на достижение трансцендентных состояний, в которых человек начинает общаться со своей внутренней сущностью. В большинстве систем особое внимание уделяется сосредоточению, как средству переключения сознания с внешнего мира на внутренние области ума.

Не слишком углубляясь в семантику, давайте, прежде всего, определим, что обычно понимают под словом «сосредоточение». Сосредоточение подразумевает фокусирование сознания в одной точке — внешней или внутренней — при полном исключении всех остальных предметов или мыслей. Но это не так просто, поскольку наше сознание вместе с нашим умом привычно перемещается из одного места в другое, с одного объекта на другой объект. Любая попытка с нашей стороны подчинить себе сознание и заставить его оставаться в одном месте утомляет ум и вызывает у нас напряжённость и расстройство из-за неспособности справиться с его блужданием.

Если вы понаблюдаете за собой, то заметите, что ваше сознание обладает естественной склонностью к разнообразию впечатлений и переключению с одного объекта на другой. Попытайтесь на несколько минут сосредоточиться на чём-либо одном, и вы убедитесь, что это так. Вы будете осознавать непрекращающийся поток мыслей, причём некоторые из них оказываются связанными друг с другом, а другие выглядят совершенно посторонними. Это появление посторонних мыслей называется «отвлечением» *(викшепа)* и представляет собой ограничение ума.

Во многих системах йоги вам предлагается поместить перед собой какой-либо предмет или представлять себе мысленный образ и сосредоточиваться на них — и вдруг, вы начинаете исследовать подсознательные глубины ума. Хотя это вполне правильный метод, который может приводить к удивительному опыту, он не учитывает склонность нашего сознания к блужданию, в результате чего для большинства людей сосредоточение оказывается недостижимым. Сосредоточение возможно только если человек полностью расслаблен, как умственно, так и физически. Большинство людей не способны расслабляться, либо это удаётся им крайне редко. По этой причине ум постоянно бомбардирует сознательное восприятие разными потоками мыслей. В такой ситуации большинство людей не способны сосредоточиваться. Пытаясь сосредоточиться, они, как правило, стараются подавить мешающие факторы в уме и, тем самым, создают ещё большую напряжённость.

Сосредоточение — это нечто происходящее само собой при полном расслаблении ума и тела[2]. Пока не достигнуто расслабление, сосредоточение — то есть, настоящее сосредоточение — остаётся невозможным. Необходима система, которая последовательно ведёт человека ко все более глубоким уровням расслабления, пока сосредоточение не становится спонтанной деятельностью сознания. Именно такова система крийя-йоги.

Перед тем как говорить о крийя-йоге, давайте вкратце обсудим, к чему нас приведёт сосредоточение — то есть, расслабленное сосредоточение. Результатом или кульминацией

2 Чтобы понять, что такое «расслабленная сосредоточенность», необходимо учитывать, что в йоге расслабление — это не пассивное состояние, а активный процесс. Согласно психологии йоги, ум устроен иерархически: нижний уровень — эмоции, затем идут ощущения, восприятия, воля, мышление и, на самом верху, «различающее сознание». Расслабление достигается последовательной *взаимной нейтрализацией* положительных и отрицательных компонентов на каждом уровне снизу вверх, в результате чего уровни «отключаются», пока не остаётся одно «различающее сознание» — оно то и способно спонтанно сосредоточиваться. Поэтому нельзя расслабиться, уделяя внимание *только* положительным ощущениям, эмоциям, мыслям и т.д.; равным образом, нельзя расслабиться, *желая* расслабиться; нельзя сосредоточиться, *желая* сосредоточиться — как уже сказано в примечании 1, *практики* йоги — это не упражнения (ред.).

глубокого сосредоточения становится спонтанное состояние медитации. Большинство людей слышали о медитации, но лишь очень немногие действительно испытали её. Она возникает лишь при условии почти аномального расслабления (да, аномальное — это правильное слово, ибо большинство людей никогда не переживают состояния глубокого расслабления; даже во время сна их преследуют подсознательные тревоги, фобии, страхи и т.д.) как ума, так и тела, наряду с высокой степенью бдительности сознания. Многие люди считают, что они медитируют, но, скорее всего, это не так. Современная научная аппаратура может показать, находится ли человек в состоянии медитации. Приборы измеряют волновой рисунок биоэлектрической активности мозга. Частота и амплитуда этих волн мозга свидетельствуют о внутреннем состоянии ума.

Во время сосредоточения существует непрерывность осознания, благодаря чему могут проявляться наши подсознательные силы. Скрытые психологические структуры подсознания начинают заявлять о себе. В обычной ситуации из-за склонности ума к отвлечению, мы не способны соприкасаться со своими внутренними силами или выражать их. В периоды глубокого сосредоточения мы начинаем понимать более сокровенные аспекты своего существа.

Таким образом, сосредоточение приносит весьма существенные плоды. Многие люди, независимо от того, испытали ли они медитацию или нет, знают, что им доступно очень многое, если только они смогут глубоко сосредоточиться. Однако из-за того, что они не расслаблены, они принуждают своё сознание оставаться на чём-то одном. Конечно, они всего лишь следуют указаниям большинства систем или учителей йоги. Эти люди не осознают, что системы йоги верны, но они предполагают достаточный уровень расслабления, что в наши дни недоступно большинству людей. Результатом этого насильственного сосредоточения становятся напряжённость и разочарование. Медитация им не удаётся. Повторим ещё раз: плох не сам метод; отсутствие результатов в большинстве случаев обусловлено тем, что люди не готовы для этой системы. У большинства людей слишком большой беспорядок в уме, чтобы они могли сосредоточиваться. После устранения глубоко укоренившихся комплексов, которые большинство из нас не осознают, становится возможным естественное и глубокое расслабление. И тогда медитация начинает происходить сама собой. Не требуется никаких усилий.

Возникает целый ряд вопросов, например: «Как могут большинство людей научиться исследовать свой ум?», «Если они не способны сосредоточиваться, что же им делать?», «Как достигнуть состояния медитации?» Именно здесь на помощь приходит крийя-йога. На первый взгляд, кажется, что крийя-йога не подчиняется или противоречит основным правилам йоги. Она говорит, что вам не следует стараться сосредоточивать свой ум. Не надо прилагать никаких усилий, чтобы добиться сосредоточения. Оставьте своему сознанию свободу перемещения, но пусть оно старается следовать предписанным внутренним движениям. Крийя-йога учитывает ограниченные возможности большинства людей; если вы неспособны сосредоточиваться, то для достижения того же конечного результата следует использовать другой метод.

Крийя-йога гораздо больше ориентирована на осознание, чем на сосредоточение. Что мы подразумеваем под «осознанием»? «Осознанием» мы называем сознательное внимание к мыслям или объектам, как внешним, так и внутренним, без необходимости сосредоточения на чём-либо одном. Одновременно — и это важнее всего — слово «осознание» подразумевает осведомлённость человека о том, что его внимание находится в каком-то конкретном месте или обращено на конкретную цепочку мыслей. Это слово подразумевает связь между деятельностью восприятия и тем, кто воспринимает. Если человеку не известно, что он воспринимает что-либо, то он не осознает. Осознание подразумевает, что индивидуум не пытается подавить поток своих постоянно возникающих мыслей, даже если они не имеют никакого отношения к тому, на что направлено его восприятие; он позволяет мыслям возникать и исчезать, оставаясь их свидетелем. Возможно, кто-то понимает под «осознанием» нечто иное, но данное выше объяснение отражает наше толкование этого термина. Когда человек достаточно расслаблен, особенно на более глубоких уровнях подсознания, осознание ведёт к однонаправленности внимания, или сосредоточению.

Крийя-йога не предполагает сосредоточения или даже отвлечения нашего осознания от всего внешнего. Как таковая, она больше подходит для большинства современных людей,

поскольку они привыкли к экстраверсии, и их осознание склонно перемещаться туда и сюда, а не оставаться в одном месте, полностью отвлекаясь от всего остального. Если вы не способны сосредоточиваться, и ваше сознательное восприятие скачет с одного на другое, это не беда; просто выполняйте практики крийя-йоги, не беспокоясь и не расстраиваясь. Крийя-йога не просит вас сосредоточивать свой ум на чём-то одном; требуется совершенно противоположное — перемещать своё осознание, переключать внимание с одного на другое.

Само слово *крийя* означает активность или движение, а в данном контексте — активность или движение внимания или сознания. Слово *крийя* также означает «практическая» или «предварительная», и в этом смысле понимается как предварительная практика, которая ведёт к йоге; в отличие от обычного понимания, под йогой здесь подразумевается кульминация, единение, конечный результат практики, а не её процесс. Таким образом, по контрасту с другими видами йоги, в крийя-йоге от вас не требуется обуздывать колебания своего ума — напротив, вам нужно целенаправленно порождать деятельность сознания. Благодаря этому гармонизируются и достигают своего полного развития умственные способности, и достигается лучшее согласование между структурой и функциями мозга.

Истоки методов крийя-йоги уходят в далёкое прошлое. В течение длительного времени они эволюционировали под влиянием практики и опыта. В конце концов, практики, или *крийи,* были записаны, и их можно найти во многих тантрических текстах. Эти тексты написаны на санскрите, и пока что лишь очень немногие из них были переведены на другие языки. Полностью крийя-йога представляет собой собрание свыше семидесяти практик. Около двадцати из них широко известны.

Во всём мире множество людей изучали крийя-йогу. Многие из них достигли удивительных результатов, тогда как другие получили очень мало или вовсе ничего, несмотря на то, что занимались регулярно и с энтузиазмом. Как правило, причина связана с последовательностью практик. Если эта последовательность неверна, то система крийя-йоги утрачивает свою силу, так как различные практики тесно связаны друг с другом. Здесь уместна аналогия с музыкой. Существует определённое число музыкальных нот. Если ноты исполняются в определённом порядке, мы слышим прекрасную музыку. Если же их играют в другой последовательности, результатом будет какофония. Последовательность имеет решающее значение. Точно так же обстоит дело с практиками крийя-йоги.

Ещё одно важное условие успешных занятий крийя-йогой — правильная подготовка. Нередко люди начинают изучать крийя-йогу в качестве введения в практики йоги в целом и потому почти или вовсе не получают никакой пользы, поскольку их тела и умы не готовы, и они не овладели основными техниками йоги. Необходима полная подготовка, которая включает в себя следующее:

1. *Контроль над телом и здоровье.* Это одна из основных целей и она достигается с помощью хатха-йоги. Говоря о контроле над телом, мы имеем в виду не то, что демонстрируют люди, выступающие в цирке, а владение телом, достаточное для того, чтобы легко выполнять практики йоги, в том числе, крийя-йоги. Нечего и говорить, что здоровье имеет решающее значение не только для более сложных практик крийя-йоги, но и для повседневной жизни. Если у вас имеется какое-либо недомогание или болезнь, трудно думать о чём-то другом, не говоря уже о том, чтобы заниматься крийя-йогой или любой другой сложной разновидностью йоги. Поэтому первоначальная цель йоги должна состоять в том, чтобы добиться безукоризненного здоровья, избавившись от существующих недомоганий или улучшив теперешнее состояние своего организма. Именно асаны, пранаяма и различные методики очищения организма, описанные в I и II Томах, позволяют достичь этого требуемого уровня жизненных сил.

Когда вы будете совершенно здоровы и приобретёте достаточный контроль над своим телом, практики крийя-йоги станут для вас очень лёгкими, поскольку ваше осознание сможет следовать техникам крийя-йоги, без постоянных помех, из-за телесного дискомфорта или болезни. Тогда можно буквально забыть о теле и направлять своё осознание в другие места.

2. *Совершенство в мудрах и бандхах.* Эти темы будут подробно обсуждаться на последующих уроках. Однако вкратце можно сказать, что и мудры, и бандхи представляют собой методы стимуляции нервных узлов и органов внутренней секреции, а также активизации биоэнергетики организма. Кроме того, мудры часто служат для символического выражения

внутренних ментальных или психических ощущений. Это лишь очень краткое описание.

3. *Развитие осознанного дыхания.* Что такое осознанное дыхание? Это очень легко, и каждый может этому научиться посредством практики. Это просто осознание того факта, что «я вдыхаю и я выдыхаю». Этим можно заниматься даже когда вы разговариваете, работаете, или ваши мысли заняты чем-то другим, равно как и когда вы удобно сидите с закрытыми глазами. Это можно делать в любое время и при любых обстоятельствах, даже читая эти строки и одновременно размышляя над тем, что здесь написано. При наличии некоторого опыта, вы сможете заниматься своей обычной повседневной деятельностью и при этом осознавать своё дыхание.

Осознание дыхания подразумевает, что вы одновременно следите за состоянием своего сознания. Другими словами, если вы осознаёте, что дышите, то вы тем самым осознаёте своё сознание. Большинство людей забывают о том, что они обладают сознанием; они настолько погружены в свои мысли и дела, что проделывают всё это автоматически. Таким образом, осознавая своё дыхание, вы постоянно осведомлены о своей сознательной сущности; вы более не теряете себя в умственной и психической деятельности. Помнить об этом чрезвычайно важно.

Немного отвлекаясь, рассмотрим различие между животным и человеческим существом. На протяжении своей жизни животное ест, спит и выполняет всевозможные другие действия. Человек также ест, спит и т.п., однако он обладает одной отличительной особенностью: он способен знать, что он действует, тогда как животные выполняют различные действия, не осознавая этого. Кроме того, существуют заметные различия между различными стадиями человеческого развития. Все люди думают, однако некоторые из них, у кого более развито осознание, способны наблюдать за собственным мышлением. Они могут занимать по отношению к себе позицию стороннего наблюдателя и следить за процессами мышления, происходящими в их уме. В этом и состоит цель осознанного дыхания: постоянно напоминать вам о вашей способности осознавать своё сознание и быть свидетелем или наблюдателем своей умственной и физической деятельности. Осознавание дыхания составляет важную часть крийя-йоги.

4. *Знание местонахождения и свойств психических проводящих путей и чакр.* Психические проводящие пути — это каналы, по которым может перемещаться или протекать ваше осознание дыхания или психическое сознание. Существуют различные проводящие пути, одним из которых является центральная часть позвоночника сверху донизу. Нетрудно описать, как проходит психический проводящий путь, но практикующий должен сам развивать и переживать поток осознания дыхания в психическом проводящем пути. Он должен осознавать дыхание и чувствовать движение дыхания по проводящему пути.

Есть важные причины, почему это движение сознания составляет неотъемлемую часть крийя-йоги. Психические проводящие пути проходят через различные нервные центры тела и, в частности, те из них, что относятся к симпатической и парасимпатической нервным системам. Сам факт, что вы осознаёте эти места, оказывает стимулирующее воздействие на формирование нервных импульсов, вызывающих физиологические и биохимические изменения в организме. Это можно ощутить даже после небольшого периода практики в виде спокойствия, безмятежности и ясности мыслей. Причина состоит в том, что эти нервные узлы непосредственно связаны с функциональными центрами мозга и эндокринными железами. Особенно важны два парасимпатических нервных потока в области основания и вершины позвоночника. Парасимпатическая нервная система обычно снижает нервное напряжение, в противовес симпатической нервной системе, которая старается вызывать напряжённость и готовность ума и тела к противостоянию внешним событиям. Осознание основания и вершины позвоночника или позвоночных проводящих путей — важная часть крийя-йоги. Оно вызывает расслабление тела и ума за счёт стимуляции парасимпатической нервной системы. Кроме того, здесь играют роль многие другие факторы, однако о них мы будем говорить позднее.

Крийя-йога традиционно была связана с секретностью, поскольку её методы всегда передавались изустно от учителя к ученику. Из-за такой системы обучения возникло множество мифов. Люди пришли к выводу, что крийя-йога представляет собой тайное учение, доступное лишь немногим. Некоторые стали думать, что для изучения и практики крийя-йоги необходимо

обладать множеством особых качеств, а кроме того, соблюдать безбрачие со строгим воздержанием от сексуальной жизни. Все эти идеи абсолютно беспочвенны. Заниматься крийя-йогой могут все люди, без исключения. Почему она должна быть уделом немногих избранных? Тем не менее, следует подчеркнуть, что для получения положительных результатов чрезвычайно важна адекватная подготовка. Но в этом отношении крийя-йога не отличается от чего угодно другого, чему вы учитесь или чем занимаетесь в своей повседневной жизни. Если вы хотите достичь совершенства в любой области, будь то техника, медицина или что-то ещё, вам приходится начинать с основных принципов и методов.

Крийя-йога не требует воздержания от сексуальной жизни. С какой стати? Секс составляет естественную часть жизни, так зачем же от него отказываться? Происхождение крийя-йоги связано с древним тантрическим учением, а тантра выделяется из всех духовных систем наибольшим вниманием к половой жизни. Фактически, тантра поощряет использование секса в правильных обстоятельствах в качестве средства духовного развития. Разумеется, очень много написано о сохранении сексуальной энергии и её сублимации в духовную силу. К сожалению, эта идея была понята совершенно неправильно. Когда люди пишут о сублимации сексуальной энергии и её направлении в высшие каналы, они упускают из виду самое главное. Нередко упоминается преобразование семенной жидкости в *оджас,* или духовную силу, но это тоже понимают неправильно. В действительности, здесь имеется в виду именно преобразование сексуальных мыслей в духовном направлении. Многие люди тратят огромные количества умственной силы и энергии, постоянно предаваясь сексуальным фантазиям и тому подобному. Если бы эту энергию направить на духовные поиски, можно было бы достичь многого. Нет необходимости отказываться от сексуальных отношений. Продолжайте свои сексуальные отношения, но не зацикливайтесь на сексуальных мыслях. Направляйте свой ум на другие вещи, не обязательно духовные: на работу, учёбу или что-то ещё, интересующее вас. Так вы откроете для себя новые сильные стороны в своей умственной и физической деятельности. Таков смысл сублимации сексуальной энергии. Практика крийя-йоги отнюдь не требует от вас изменения образа жизни.

Опыт преподавания различных техник йоги позволил нам заметить одно характерное различие в реакции людей на крийя-йогу и другие системы, требующие сосредоточенных усилий. Когда люди пытаются сосредоточиваться, они, как правило, становятся более напряжёнными и у них возникает головная боль, то есть происходит нечто противоположное тому, что ожидалось. Через короткое время они разочаровываются, теряют интерес к практике, начинают нервничать и ощущать общий дискомфорт. Они начинают открывать глаза, и их внимание становится ещё более рассеянным, чем было до начала занятий. Судя по всему, у них возникает реакция на такое сосредоточение — их ум бунтует и делает нечто прямо противоположное тому, что требуется. Однако, в случае занятий крийя-йогой налицо заметное различие. Поскольку не требуется глубоко сосредоточиваться, а нужно лишь выполнять практики, осознание, по-видимому, самопроизвольно становится сосредоточенным и расслабленным. Ум похож на непослушного ребёнка. Если вы просите его сделать что-либо, он делает нечто прямо противоположное. Поэтому в ответ на требование сосредоточиться он блуждает. В крийя-йоге в ответ на просьбу блуждать, если ему того хочется, он, судя по всему, предпочитает сосредоточиваться на чём-то одном. В этом состоянии может сама собой возникать медитация, и ваше осознание может начинать исследовать обширные слои подсознательного и бессознательного ума.

Когда вы начинаете понимать и узнавать то, что скрывается в более глубоких уголках вашего ума — обширном хранилище, которое вы обычно не осознаете — именно тогда вы можете начать искоренять фобии и страхи, комплексы и конфликты, которые делают вашу жизнь несчастной. Как раз эти подсознательные отрицательные ментальные *самскары* (впечатления) постоянно действуют под поверхностью вашего обычного сознания и выводят ум из равновесия. Зачастую вы чувствуете себя несчастным и подавленным. Порой вы можете знать, с чем это связано, но, как правило, вы этого не понимаете. Причиной служат эти страхи, фобии, неприятные воспоминания и т.д. Погружаясь в свой ум и осознавая их, вы автоматически начинаете нейтрализовывать их отрицательное влияние на свою жизнь. Если вы не знаете первопричины своего несчастья, как вы можете улучшить ситуацию? Чем больше

этих проблем вы устраняете, тем счастливее будет становиться ваша жизнь. Кроме того, это способ лечения эмоциональной неуравновешенности, нервных расстройств и всех разнообразных психологических проблем, которые преследуют людей по всему миру. Были испробованы и другие способы делать человеческую жизнь счастливее, но есть только один надёжный метод — расслабить свой ум, познать свой ум и выбросить оттуда весь хлам.

Первое препятствие в йоге — это расслабление ума при полном осознании. Если вы можете достичь достаточной степени умственного расслабления, то ваше осознание автоматически начинает обращаться внутрь и исследовать ум. Вероятно, это сперва будет происходить на поверхностном уровне, но, в конце концов, вы начнёте осознавать свои глубинные проблемы в виде символических видений. Именно на этой стадии вы действительно начинаете устранять свои более глубокие проблемы. Если вы расслабляете ум, а потом засыпаете, вы ничего не добьётесь, поскольку вы не будете осознавать свой ум и его содержание. Вашего осознания там нет.

Мы пришли к выводу, что крийя-йога представляет собой идеальный метод для современного человека. Не подавляя склонность осознания к блужданию и не вызывая тем самым ещё большего напряжения ума, чем было до этого, крийя-йога ставит своей целью добиться спонтанной сосредоточенности вашего осознания. При этом оно автоматически обращается внутрь и начинает изменять деятельность ума, в конечном счёте приводя к состоянию спокойствия или невозмутимости. Крийя-йога позволяет вам осушить болото, трясину комплексов, страхов и т.п. в вашем уме, которые делают вашу жизнь несчастной. Для устранения этих проблем не требуется никакого напряжения или умственного усилия. Вы просто выполняете практики, и с течением времени ваш ум становится чище.

Для занятий крийя-йогой не существует никаких ограничений или препятствий. Возраст, режим, общественное положение, религия или что бы то ни было другое, не помешают вам заниматься. Все что вам нужно — это заинтересованность и стремление изменить свою жизнь. Мы намерены сделать систему крийя-йоги доступной для всех, кого она заинтересует, поскольку в наши дни очень многие люди готовы получать пользу от крийя-йоги, но не могут этого делать из-за отсутствия знания этой системы. Если вы чувствуете, что крийя-йога вам подходит, мы надеемся, что вы будете честно выполнять практики, последовательно освещаемые в этой книге, и уже сегодня начнёте готовить себя к утончённой науке крийя-йоги

Тема 2
Хатха-йога. Джала Нети

Наука йоги придаёт определённым процессам очищения такое же большое значение, как асанам или пранаяме. Без регулярного очищения всего организма вы не будете получать максимальной пользы от своих занятий. Без очищения тела человек не готов к высшей практике йоги. Когда тело очищено, ум также функционирует должным образом.

Очищение тела осуществляется посредством практики *шаткарм* или шести очистительных методов. Они чрезвычайно важны для поддержания физического и душевного здоровья; кроме того, эти несложные процедуры очень полезны при лечении внутренних расстройств.

Вот шесть основных групп шаткарм или методик очищения, применяемых в йоге:

1. *Нети:* очищение носа, которое включает в себя джала нети и сутра нети.
2. *Дхоути:* очищение пищеварительного тракта, которое включает в себя данта дхоути, ватсара дхоути и т.д.
3. *Наули:* массаж брюшной полости.
4. *Басти:* очищение толстого кишечника.
5. *Капалабхати:* очищение и оздоровление лобных долей обоих полушарий мозга.
6. *Тратака:* немигающий взгляд.

Каждая из групп состоит из нескольких практик, как, например джала нети, ваман дхоути (или кунджал крийя), мула шодхана и т.д. Они будут рассмотрены в соответствующих разделах

этой книги[3]. Все эти превосходные методы были специально созданы для того, чтобы очищать весь организм и обеспечивать первоклассное здоровье. Кроме того, они приносят ясность и гармонию ума. Мы предлагаем вам попробовать некоторые из них.

Первой процедурой, которую мы опишем, будет джала нети.

Джала Нети

Джала нети представляет собой процесс очищения носового прохода с помощью солёной воды; такое очищение необходимо для обеспечения свободного дыхания, требуемого при выполнении многих практик, которым мы будем вас учить, а также для поддержания крепкого здоровья.

Функции носа

Нос — орган человеческого тела, через который воздух поступает в лёгкие достаточно очищенным и подогретым, чтобы не вызывать вредных последствий. Воздух, который мы вдыхаем, редко пригоден для непосредственно поступления в лёгкие. Обычно он слишком холодный, слишком грязный, и в нём слишком много микробов. Функция носа состоит в том, чтобы исправлять эту ситуацию.

Прежде всего, воздух, которым мы дышим, содержит пыль и мелких насекомых. Эти более крупные загрязнения задерживаются волосками на входе в носовые проходы. Эти волоски приподнимаются при вдохе, так как они направлены навстречу движению воздуха, и тем самым не дают загрязнениям проникать дальше.

В более глубоко расположенных частях носа имеются особые костистые структуры, выстланные толстой губчатой слизистой оболочкой, обладающей бактерицидными свойствами и обильно снабжаемой кровью. Слизистая оболочка выстилает длинный и извилистый носовой проход на всём его протяжении, тем самым, гарантируя, что весь вдыхаемый воздух соприкасается со слизью. Слизь задерживает миллионы содержащихся в воздухе бактерий, которые способны причинить вред лёгким, как действительно бывает при туберкулёзе лёгких, бронхите и т.п. Кроме того, слизистая оболочка задерживает мелкие частички пыли, прошедшие через первый барьер из волосков. Вдобавок, она нагревает и увлажняет воздух до такого уровня, который не вредит лёгким. Холодный и сухой воздух может нанести лёгким серьёзный ущерб.

Ещё глубже в носу располагается ряд желёз, помогающих удалять микробы, которым удалось преодолеть предшествующие барьеры. Кроме того, чувство обоняния помогает нам предотвратить вдыхание вредных газов. Как только мы чувствуем какой-нибудь неприятный запах, мы немедленно прекращаем дышать и пытаемся по возможности найти свежий и чистый воздух.

Теперь читатель, вероятно, осознает важность такого, казалось бы, незначительного органа, как нос. Кроме того, должно быть очевидно, почему так вредно постоянно дышать ртом, как делают очень многие люди. Когда воздух попадает в организм через рот, он минует все механизмы носа, которые готовят его к поступлению в лёгкие. Пыль и микробы, холодный и сухой воздух непосредственно попадают в лёгкие. Хотя во рту и в горле есть механизмы для удаления этих загрязнений и улучшения состояния воздуха, они далеко не так эффективны, как нос.

Если носовой проход забит, или слизистые оболочки сильно загрязнены, то нос не может эффективно выполнять свои обязанности. В самом деле, если нос полностью заложен, человек вынужден дышать ртом, и мы уже объяснили недостатки этого процесса. Именно поэтому мы сморкаемся: чтобы удалить загрязнения и позволить носу эффективно работать. Однако обычно этого недостаточно, чтобы удалить все загрязнения; в носу могут оставаться прилипшие кусочки высохшей слизи. Это одна из причин, по которым была разработана практика нети — чтобы обеспечить как можно лучшее очищение носа.

3 См. перечень практик в конце III-го тома.

Существуют и другие причины для использования нети — например, стимуляция различных нервных окончаний в носу; это приводит к улучшению работы мозга и других органов, с которыми связаны эти нервы, а, кроме того, помогает стимулировать аджна чакру — психический центр срединного мозга.

Оборудование

Для вливания солёной воды в ноздри следует использовать специальный сосуд или кувшин (лота). Они бывают разной конструкции, и на худой конец можно воспользоваться заварным чайником. Мы рекомендуем использовать сосуд такой формы, как показано на рисунке; он называется *нети лота* и может быть сделан из меди или любого подходящего материала, который не будет загрязнять воду. Важно помнить, что насадка на конце носика должна иметь такой размер, чтобы легко входить в ноздри.

Солёная вода

Вода, используемая для процедуры, должна быть чистой и подогретой; в идеале, вода, вливаемая в нос, должна иметь температуру тела. Затем воду следует смешать с чистой солью в количестве одной чайной ложки соли на 0,5 литра воды. Убедитесь, что соль полностью растворилась. Люди нередко интересуются, почему в ноздри надо вливать солёную, а не простую воду. Причина очень проста и целесообразна. У солёной воды гораздо большее осмотическое давление, чем у чистой воды, и потому она, в отличие от последней, не так легко всасывается в тонкие кровеносные сосуды и мембраны носа. Вы сами обнаружите это, почувствовав дискомфорт или небольшую боль в носу, если попробуете делать эту процедуру с чистой водой. Однако, мы не рекомендуем вам это делать, хотя это вовсе не опасно.

И, наконец, солёная вода идеально подходит для джала нети, поскольку тщательно очищая нос, она не всасывается в нежную слизистую оболочку. Поэтому вода проходит через нос, не вызывая неприятных ощущений.

Поза

Вы можете либо сидеть на корточках в позе, именуемой кагасана[4], либо стоять, наклонив вперёд плечи и голову. Последнее положение особенно удобно, если проделывать нети над раковиной или ванной, в то время как другое положение, кагасана, позволяет делать это в саду или под душем.

Техника выполнения

Наполните кружку для нети приготовленной солёной водой. Возьмите кружку одной рукой, как показано на рисунке.

Осторожно вставьте кончик носика в левую ноздрю (или, если она заложена — в правую ноздрю). Не следует применять силу, однако кончик носика должен плотно прилегать к ноздре, чтобы вода не вытекала.

4 См. тему 3 данного урока.

Постепенно наклоняйте голову вправо, одновременно поднимая сосуд, чтобы вода втекала в левую ноздрю. Рот должен быть широко открыт, чтобы вы могли дышать. Некоторые люди говорят, что во время выполнения этой процедуры следует держать рот закрытым и задерживать дыхание, однако мы считаем, что это излишне усложняет эту, в сущности, простую практику — особенно, для начинающих. Если сосуд находится в правильном положении, ваша голова наклонена под необходимым углом и носик сосуда плотно входит в ноздрю, то вода должна втекать в одну ноздрю и вытекать из другой. Не страшно, если вода попадает в рот или в горло, но если процедура проводится правильно, с необходимым расслаблением, этого не должно происходить. Позвольте воде протекать через ноздри в течение 10-20 секунд.

Затем выньте носик сосуда для нети из ноздри и удалите воду и загрязнения из носа, зажав левую ноздрю и делая быстрый и энергичный выдох через правую. Однако не сморкайтесь слишком сильно, чтобы не повредить нос и не вызвать кровотечение. Здесь нужно руководствоваться здравым смыслом. Теперь зажмите правую ноздрю и прочистите левую. После этого заливайте воду в правую ноздрю в течение примерно 20 секунд и проделайте те же операции. Процедуру следует повторить ещё раз для обеих ноздрей, используя вышеописанную методику.

Осушение носа: после завершения процедуры необходимо просушить ноздри и удалить оставшиеся загрязнения. Встаньте прямо.

Наклонитесь вперёд, чтобы туловище приняло горизонтальное положение.

Закройте одну ноздрю, нажав на крыло носа большим пальцем.

Быстро проделайте 10 энергичных вдохов и выдохов. Выдох следует осуществлять особенно энергично, чтобы удалить влагу из ноздрей. Проделайте то же самое с другой ноздрёй. Затем повторите процедуру, оставив обе ноздри открытыми. Эта несложная процедура должна удалить большую часть влаги из носа.

Если остатки влаги сохранились, следует продолжать энергично дышать до тех пор, пока нос не станет совершенно сухим.

Продолжительность

После того, как вы научитесь выполнять эту процедуру, она не будет отнимать у вас много времени. Не считая времени, необходимого для приготовления воды, на всю процедуру должно уходить меньше пяти минут.

Лучше всего практиковать нети рано утром, до завтрака. Однако, в случае необходимости, эту процедуру можно проводить в любое время дня, кроме периодов сразу после приёма пищи. Достаточно одного раза в день, но если у вас насморк, простуда или другое аналогичное заболевание, процедуру можно повторять чаще.

Ограничения и предосторожности

Лицам, страдающим хроническими кровотечениями из носа, не следует проводить нети без консультации со специалистом.

Следите за тем, чтобы вода, которую вы вливаете в нос, не была слишком горячей. Не делайте слишком глубоких вдохов и выдохов, удаляя влагу из носа — нам нужно улучшить состояние вашего носа, а не повредить ему. Кроме того, если пазухи носа забиты слизью, не сморкайтесь слишком сильно — очень легко протолкнуть слизь в более глубокие пазухи. Всякий раз перед тем, как вливать воду в нос, убедитесь, что соль полностью растворилась.

Старайтесь держать голову правильно и не опускать сосуд для нети слишком низко. Для того, чтобы вода втекала в одну ноздрю и вытекала через другую, уровень воды в сосуде должен быть выше, чем та область носа, где ноздри соединяются друг с другом. Если вы слишком наклоните голову, вода будет попадать к вам в горло, а не в другую ноздрю. Если вы слишком наклоните сосуд, вода будет просто переливаться через край. Нужно подобрать такое положение головы и сосуда, чтобы они были на правильных уровнях относительно друг друга.

У тех, кому очень трудно пропускать воду через нос, может быть хроническая закупорка

носовых проходов, например, из-за образования полипов. В этом случае необходимо обратиться к специалисту. Не беспокойтесь, если вы ощутите лёгкое жжение в носу, выполняя процедуру в первый раз. Это ощущение пройдёт, когда ткани вашего носа привыкнут к контакту с солёной водой.

Достоинства процедуры

Нети — лучший метод профилактики и лечения простуды. До сих пор не удалось найти эффективного средства для лечения простуды. Нети тоже не панацея, однако, регулярное использование этой процедуры позволяет в значительной мере ослабить проблему. Простуда — важный показатель, который, в частности, говорит об ослабленном состоянии вашего тела. Будь это не так, вирус простуды не мог бы преодолеть защитные системы организма; ваши способности к самоисцелению были бы достаточно сильны, чтобы противостоять его атакам.

Вирус простуды паразитирует на нервных тканях, в особенности, на тканях окончаний обонятельных нервов в носу. Во время простуды нети помогает удалять из носа накапливающуюся слизь, в которой размножается вирус.

Регулярная практика нети в отсутствие простуды обеспечивает оптимальное функционирование носовых проходов и, тем самым, помогает сохранять здоровье организма. Помните, что дыхание ртом или недостаточная обработка вдыхаемого воздуха перед его попаданием в лёгкие, связанная с заложенностью носа или насморком, может способствовать началу заболевания из-за попадания бактерий в лёгкие или общего ослабления организма.

Кроме того, нети эффективна при лечении синуситов, заболеваний глаз, носа и горла — тонзиллита, катара и ангины, а также помогает при головной боли, бессоннице и утомлении. Нети оказывает тонкое воздействие на различные нервы, окончания которых находятся в носу, в частности, на обонятельную луковицу и соседние нервы, связанные с глазами, ушами и т.д. Это очень успокаивающе действует на мозг и может помогать при таких состояниях, как мигрень, эпилепсия, депрессия, напряжённость и т.п.

По тем же причинам, нети в немалой степени помогает предотвращать и лечить лёгочные заболевания — астму, пневмонию, бронхит, туберкулёз лёгких. Дыхание значительно облегчается, что ведёт к лучшему поступлению кислорода, лучшему удалению углекислоты и, следовательно, к лучшему здоровью.

Значение нети в физиологии йоги

Наука йоги утверждает, что течение воздуха через каждую из ноздрей поочерёдно изменяется. Если вы понаблюдаете за собой, то убедитесь, что это так. В какой-то момент времени одна из ваших ноздрей пропускает больше воздуха, чем другая. Спустя некоторое время другая ноздря станет пропускать большее количество воздуха.

Этот перемежающийся поток дыхания через обе ноздри, в свою очередь, оказывает глубокое воздействие на энергетический цикл человека. Он контролирует нашу мыслительную и физическую деятельность, наши переходы от состояния погружённости в себя к активному восприятию внешнего мира. Этот цикл имеет огромное значение для нашего душевного и физического здоровья.

Но если одна или обе ноздри постоянно заложены, это естественное переключение потока дыхания не сможет происходить. Наше здоровье может пострадать. Это ещё одна причина, почему так важно практиковать джала нети: эта процедура поддерживает в чистоте обе ноздри и позволяет дыханию свободно переключаться между ними.

Тема 3
Асаны. Предмедитативные упражнения

Большинство современных людей физически очень скованны. Вы можете проверить это на себе: попробуйте стоя на прямых ногах наклониться вперёд и коснуться руками пальцев ног. Если вам не удаётся этого сделать (пожалуйста, не прилагайте чрезмерных усилий), значит

ваше тело недостаточно гибко. Из-за такой скованности большинство людей не могут в течение достаточно длительного времени сидеть в одном положении, как требуется в более сложных практиках йоги. Они чувствуют себя неудобно и испытывают потребность двигать конечностями. Следующие простые упражнения предназначены для общего раскрепощения тела, что позволит вам в своё время освоить медитативные асаны. Существует множество раскрепощающих упражнений — слишком много для ежедневной практики. Мы предлагаем вам только те из них, которые, на наш взгляд, могут дать оптимальные результаты, особенно, если их делать систематически и в том же порядке, как мы их описываем.

Приготовления

1. Занятия нужно проводить в хорошо проветриваемом, свободном помещении. Не следует заниматься под вентилятором или на сквозняке.
2. Положите на пол свёрнутое одеяло или коврик.
3. Наденьте удобную одежду, которая не стесняет движений. Положитесь в этом отношении на свой здравый смысл.
4. Пожалуйста, не перенапрягайтесь и не прилагайте чрезмерных усилий при выполнении упражнений. Хотя поначалу вы можете обнаружить, что ваши мышцы слегка скованны, они начнут растягиваться уже через несколько дней регулярных занятий[5].

Вращение лодыжкой

Первая из предмедитативных асан повышает гибкость суставов лодыжек.

Техника выполнения

Сядьте на одеяло. Вытяните обе ноги перед собой. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку. Согните правую ногу. Положите правую ногу на левое бедро как можно ближе к паху. Возьмитесь левой рукой за пальцы правой ноги. Мысленно говорите себе: «Я раскрепощаю суставы лодыжек и по мере дальнейшей практики они будут становиться гибкими.

Одновременно вращайте свою лодыжку по часовой стрелке, повторяя полный оборот 10 раз.

Старайтесь как можно больше расслабить ступню, поворачивая её вокруг лодыжки левой рукой.

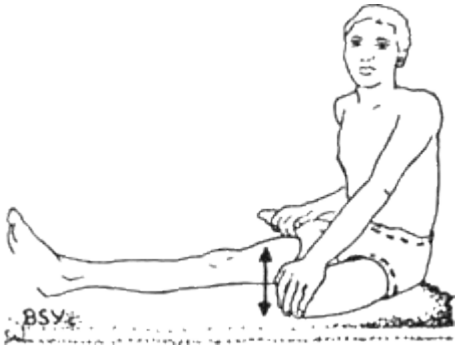
Повторите упражнение, вращая ступню 10 раз против часовой стрелки.

Затем, положив левую ступню на правое бедро, полностью вновь повторите всё упражнение, 10 оборотов ступни по часовой стрелке и 10 — против часовой стрелки.

5 Более подробно о правилах практики асан и подготовке к ней см. том I, урок 2, тема 3.

Полубабочка

Это упражнение предназначено для повышения гибкости суставов бёдер, коленей и лодыжек.



Техника выполнения

Оставайтесь в том же положении, как и в предыдущем упражнении.

Согните левую ногу. Положите левую ступню на правое бедро. Положите левую руку на колено согнутой левой ноги.

Расслабьте всё тело, особенно согнутую ногу. Медленно двигайте левое колено вверх и вниз. Согнутая нога должна быть как можно более расслаблена, а движение следует осуществлять с помощью левой руки.

Одновременно мысленно повторяйте про себя: «Я разминаю суставы лодыжки, колена, бедра, и, со временем, смогу касаться пола коленом согнутой ноги».

Повторите движение колена вверх и вниз пятьдесят раз. После этого медленно выпрямите ногу без рывков и не выворачивая колено.

Затем согните ногу, подтягивая пятку к ягодицам, и снова выпрямите её. Это помогает снять мышечное напряжение. Положите правую ступню на левое бедро. Повторите то же упражнение, двигая правое колено вверх и вниз пятьдесят раз. При регулярной практике и правильной психологической установке, любой человек, со временем, должен быть способным касаться коленями пола. Мы подчёркиваем, что вам следует иметь правильный внутренний настрой; иными словами, если вы ожидаете, что со временем сможете касаться коленями пола, то так и произойдёт.

Вращение колена

Это упражнение помогает укрепить мышцы и суставы ног для подготовки к медитативным позам.

Техника выполнения

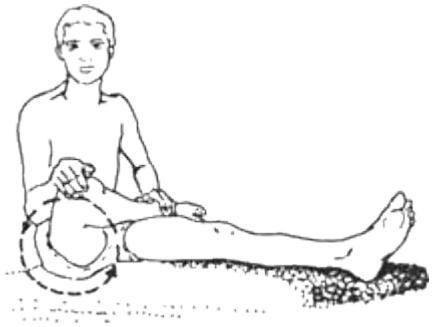
Положите левую ступню на правое бедро, как в предыдущем упражнении.

Возьмитесь левой рукой за колено согнутой ноги. Поворачивайте колено по часовой стрелке 10 раз. Одновременно мысленно повторяйте про себя: «Я разминаю свои ноги и, со временем, смогу касаться коленями пола». Позвольте согнутой ноге оставаться пассивной, используя для вращения колена силу левой руки. Повторите упражнение, вращая колено против часовой стрелки 10 раз.

Теперь выпрямите согнутую ногу без рывков и не выворачивая колено.

Один раз согните ногу, подтягивая правую пятку к ягодицам. Затем выпрямите ногу.

Это снимает мышечное напряжение и ещё больше раскрепощает суставы.



Повторите всю процедуру, согнув другую ногу. Обращаем ваше внимание на необходимость мысленного повторения формулы во время выполнения упражнения. Её суть в том, чтобы раскрепостить ноги, чтобы вы, со временем, смогли касаться коленями пола. Если вы мысленно не настроитесь на достижение этой цели, эффективность упражнения будет на 75 процентов ниже. Некоторым людям может оказаться легче выполнять упражнение, если они придерживают ступню согнутой ноги противоположной рукой и вращают колено другой рукой.

Уттханасана (приседание на корточки)

Это упражнение помогает укреплять и разминать ноги по всей длине, но особенно оно полезно для коленей. Когда его выполнение доведено до совершенства, человек должен быть способен удобно сидеть на полу, не отрывая от него обеих пяток.

Техника выполнения

Станьте прямо, расставив ноги в стороны, чтобы ступни отстояли друг от друга примерно на 1 метр. Переплетите пальцы рук перед животом и позвольте рукам свободно свисать. Медленно согните колени и опустите тело примерно на 20 см. Вернитесь в исходное положение.

Ещё раз опуститесь, на этот раз немного ниже. Снова выпрямитесь. Присядьте ещё раз. Ваши руки должны находиться в 30 см от пола. Снова встаньте.

Опуститесь до конца, чтобы руки касались пола. Вернитесь в выпрямленное положение и расслабьтесь. Конечное положение, выполняемое с руками лежащими на коленях, называется кагасана — поза вороны.

Вороний шаг

Это упражнение также чрезвычайно полезно для укрепления и разминки мышц ног.

Техника выполнения

Примите позу кагасана. Убедитесь, что ваши ладони лежат на коленях. Начните медленно перемещаться в таком положении. Вы можете перемещаться на цыпочках или же не отрывая стопы от пола.

Выполняйте половину упражнения на цыпочках, а вторую половину — на плоских стопах.

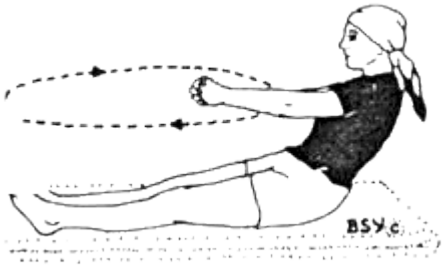
Вращение мельницы

Это превосходное упражнение для укрепления плеч, поясницы, нижней части живота и талии. Именно такое движение проделывают многие индийские женщины, когда мелют зерно с помощью ручной мельницы.

Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, ступни вместе.

Переплетите пальцы рук. Вытяните руки перед собой на высоте плеч. Вращайте руки в горизонтальной плоскости, стараясь описывать максимально широкий круг.



Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего упражнения.

Наклонитесь вперёд и постарайтесь сделать так, чтобы, описывая дальнюю часть круга, ваши переплетённые руки проходили над ступнями.

Затем, не отрывая ног от пола, попробуйте как можно дальше отклониться назад, чтобы ваши руки проходили над бёдрами. Вращайте руки 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки. Лягте на спину и полностью расслабьтесь.

Дыхание

Вдыхайте, когда вы отклоняетесь назад. Выдыхайте, когда наклоняетесь вперёд.

Когда вы сможете без труда выполнять само физическое движение, старайтесь согласовывать с ним своё дыхание. В совершенстве освоив упражнение в сочетании с правильным дыханием, выполняйте его, осознавая движение мышц поясницы.

Динамическое закручивание позвоночника

Во время выполнения этого упражнения происходит закручивание позвоночника в обоих

направлениях; тем самым раскрепощается позвоночник, и тонизируются важные спинные нервы.

Техника выполнения

Оставайтесь в том же сидячем положении, как и во время предыдущего упражнения

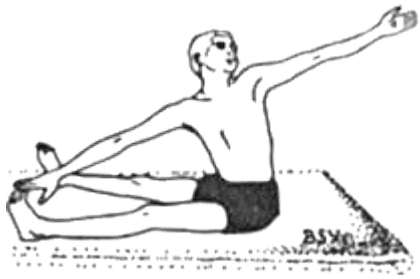
Раздвиньте ноги в стороны, насколько вам удобно. Расставьте руки и поднимите их на высоту плеч, сохраняя их прямыми.

Поднимите руки по бокам на высоту плеч, держа их прямыми. Руки должны быть расположены по прямой линии в течение всего упражнения.

Наклонитесь вперёд и коснитесь левой ступни правой рукой. В этом положении левая рука должна указывать назад, прямо противоположно правой руке. Обе руки должны образовывать прямую линию. Голова должна быть повёрнута так, чтобы вы могли смотреть на руку, вытянутую назад.

Теперь поверните туловище в другую сторону и коснитесь левой рукой правой ступни; голову поверните в направлении правой руки, вытянутой назад. Это один цикл упражнения. Проделайте от 10 до 20 таких циклов.

По мере того, как тело становится более гибким, ноги следует разводить шире.



Ноги должны оставаться прямыми в течение всего упражнения.

Дыхание

Поворачивая туловище в одну или другую сторону, делайте вдох, а возвращаясь в исходное положение — выдох.

Движение шеи

Все нервы, которые соединяют различные части тела с мозгом, проходят через шею. Движения, о которых говорится далее, тонизируют эти жизненно важные нервы и раскрепощают позвонки шеи. Кроме того, это упражнение помогает снять напряжение и успокоить ум. Оно также может помочь избавиться от головных болей, связанных с чрезмерным напряжением мышц шеи и плечевого пояса.

Техника выполнения

Сядьте, скрестив ноги в позе портного. Положите руки на колени. Расслабьте все тело.

Пусть плечи обвиснут, следите, чтобы они не были напряжены. Закройте глаза.

Стадия 1

Очень медленно наклоните голову вперёд. Затем медленно верните её в выпрямленное положение.

Медленно отклоните голову назад.

Затем наклоняйте голову вперёд, пока она не займёт исходное положение. Это один цикл упражнения.

Весь цикл следует выполнять непрерывным плавным движением. Проделайте 10 таких циклов.

Стадия 2

Так же плавно и медленно, как в предыдущем упражнении, поочерёдно наклоняйте голову к плечам. Проделайте 10 циклов. Мы рекомендуем постепенно сократить время выполнения одного цикла до 15 секунд.

Стадия 3

Медленно вращайте головой по часовой стрелке, стараясь описывать как можно более широкий круг. Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения ваши плечи были опущены, и вы были максимально расслаблены. Сделайте от 5 до 10 оборотов.

Затем повторите то же вращение в противоположном направлении.

Выполняя упражнение, следите за пространством перед вашими закрытыми глазами. Попробуйте представить себе, что ваше тело парит в этом пространстве и что ваша голова отделена от туловища. Это поможет вызвать расслабление.

Тема 4
Пранаяма. Дыхание

Дыхание — это процесс, на который мы обращаем очень мало внимания. Оно происходит автоматически, без участия сознания, но в то же время большинство людей дышат неправильно. Но как можно неправильно дышать, если дыхание — это самопроизвольное действие нашего тела? Ответ состоит в том, что наши дыхательные мышцы становятся ленивыми и перестают обеспечивать оптимальный режим вдоха и выдоха.

Вся наша жизнь полностью зависит от дыхания. Если мы перестаём дышать, жизнь покидает тело. Жизнь и дыхание тесно связаны друг с другом. Как вы помните, когда человек умирает, мы говорим, что он испустил дух. Это те же слова, которые используются при описании выдоха или процесса выхода воздуха из лёгких. Мы можем существовать несколько дней без воды, больше месяца — без пищи, но сколько может продержаться средний человек, не вдыхая воздух в лёгкие? Как правило, не более нескольких минут.

Вот что написано в древнем трактате *Хатха-йога Прадипика:*

> «Жизнь — это интервал между двумя вдохами; тот кто дышит наполовину, и живёт только наполовину. Тот, кто дышит правильно, управляет всем своим бытием».

Древние йоги были хорошо осведомлены о важной роли дыхания; нет дыхания — нет жизни; дыхание — это жизнь.

В йоге утверждается, что каждый человек может совершить лишь определённое, предназначенное ему количество вдохов. Если человек дышит медленно, он будет жить дольше, поскольку данное количество вдохов отпущено ему на всю жизнь. Если он дышит быстро, то это количество вдохов расходуется быстрее, приводя к меньшей продолжительности жизни. Согласны ли вы с этим утверждением, или нет, в этом есть немалая доля истины. Увеличение скорости дыхания обычно ассоциируется с напряжением, страхом, беспокойством и т.п., а это приводит к ухудшению здоровья, неприятностям и, разумеется, к сокращению продолжительности жизни. Человек, который дышит медленно, находится в состоянии расслабления, он спокоен и счастлив, а это способствует долголетию. Тот, кто дышит быстро, как правило, вдыхает и выдыхает небольшое количество воздуха; это позволяет микробам накапливаться в нижней части лёгких. Напротив, тот, кто дышит медленно, обычно вдыхает глубоко и, тем самым, вентилирует свои лёгкие на большую глубину. Это помогает удалять из нижней части лёгких застоявшийся воздух и уничтожить питательную среду для размножения микробов, равно как и самих микробов. Есть и другие причины, связывающие долголетие с медленным и глубоким дыханием. Например, при глубоком дыхании диафрагма осуществляет массаж органов брюшной полости. Это естественная и важная дополнительная функция дыхания, которую часто упускают из виду. Массаж печени, желудка и т.д. поддерживает их в хорошем рабочем состоянии, удаляя старую, отработанную кровь и обеспечивая приток свежей крови, насыщенной кислородом. Быстрое дыхание обычно бывает неглубоким и не обеспечивает необходимого массажа внутренних органов. Это может вести к различным болезням. Само по себе быстрое дыхание их не вызывает, однако способствует их возникновению под влиянием других факторов, воздействующих на организм.

Кроме того, неглубокое дыхание приводит к недостаточному снабжению организма кислородом. Это вызывает функциональные расстройства и заболевания систем кровообращения и пищеварения, а также нервной системы, поскольку эффективность работы этих систем полностью зависит от того, хватает ли поступающего кислорода для поддержания соответствующих органов и нервных тканей в здоровом состоянии.

Это лишь несколько примеров того, какое отрицательное воздействие может оказывать на нашу жизнь неправильное дыхание, и всё же большинство людей в мире дышат не так, как это следует делать. Современный образ жизни нарушил нашу связь с природными жизненными ритмами. От природы наша жизнь, функции нашего тела и наш образ жизни должны управляться ритмами нашей внутренней и внешней среды. При нормальных условиях между сердцебиением и частотой дыхания устанавливается гармоничная связь, обеспечивающая их оптимальное взаимодействие. Наша жизнь определяется ритмами восхода и захода солнца, а также, на более тонком уровне, ритмом движения луны и звёзд. Взгляните на животных. Вся их жизнь подчиняется, или выглядит подчиняющейся, ритмам природы. У птиц существует сезонные миграции. Животные спариваются, а иногда меняют шерсть или перья в соответствии со сменой времён года. Некоторые виды рыб, например, угри, в определённое время года путешествуют за тысячи миль, чтобы метать икру в определённом месте. Наука всё ещё не в состоянии объяснить, чем это вызвано, но представляется весьма вероятным, что определённый жизненный ритм стимулирует или запускает функцию мозга, которая автоматически заставляет их следовать сложным типам поведения.

Что заставляет тысячи муравьёв слаженно работать на благо сообщества муравьёв? Вероятно, в их действиях существует некий ритм, который ведёт к формированию единого целого. Никто не знает, что это за ритм, однако мы можем наблюдать его, изучая поведение муравьёв, пчёл или термитов. Без этого единообразия в их жизни царил бы полный хаос.

Точно так же и с людьми. Наша деятельность должна подчиняться естественным ритмам окружающей среды. Нам следует жить в гармонии с тем, что вокруг нас. Именно это ведёт к счастливой жизни. Однако, современная индустриальная, материальная жизнь отрезала нас от влияния этих природных ритмов. Поэтому мы болеем и чувствуем себя отчуждёнными от природы. Это чувство характерно для большинства современных людей — они не способны поддерживать связь с окружающей их живой или неживой природой.

Какое отношение всё это имеет к дыханию? В прошлом человек был более восприимчив к природным ритмам. Возможно, он не осознавал многие из них, но, тем не менее, действовал сообразно с ними, позволяя им влиять на себя должным образом. Это включает в себя даже процесс дыхания. Древнему человеку было абсолютно не нужно думать о том, правильно ли он дышит — сам его образ жизни был созвучен природе, и этого было достаточно, чтобы гарантировать правильное дыхание. Его активный образ жизни заставлял лёгкие работать с максимальной эффективностью. В периоды отдыха он расслаблялся, и это способствовало правильному дыханию — в отличие от почти постоянного сдерживания и неестественных нагрузок, которым подвергает свою дыхательную систему современный человек. Из-за страха, конкуренции и ненависти, современный человек не даёт своей дыхательной системе работать должным образом. Мы делаем частые неглубокие вдохи, которые, в определённом смысле, действительно соответствуют стремительному и поверхностному стилю современной жизни. Сравните это с жизнью крестьянина, который, как правило, обладает правильным ритмом дыхания, и как следствие этого, хорошим здоровьем. Его активный образ жизни благоприятствует глубокому и медленному дыханию. У него есть время и склонность ощущать себя в природном контексте. Он расслабляется и подстраивается к окружающей среде.

Существует немало факторов, влияющих на наше дыхание. Например, если вы принимаете холодный душ, то начинаете дышать глубже; это условный рефлекс. Однако большинство современных людей редко принимают холодный душ; вместо этого они предпочитают горячую ванну. У древнего человека не было выбора. Холодная бодрящая атмосфера способствует глубокому дыханию, но современные люди стараются как можно меньше находиться под открытым небом, предпочитая полусонное существование в отапливаемых помещениях с кондиционированным воздухом. Вследствие этого, они утрачивают контакт с естественным стимулятором ритмичного дыхания. Первобытного человека не нужно было учить правильному дыханию; оно происходило автоматически, как реакция на окружающую среду.

В наши дни всё обстоит иначе. Окружающая среда и образ жизни современных людей не способствуют правильному дыханию. Именно по этой причине большинству современных людей приходится учиться правильно дышать. Они вынуждены заново учиться тому, что в действительности является для них естественным. Им нужно снова активировать свои нервные рефлексы, чтобы их дыхание стало естественным и гармонично сочетающимся с жизнью и здоровьем.

Люди, которые по природе очень активны, скорее всего, уже дышат правильно. Говоря о неправильном дыхании, мы имеем в виду, главным образом, тех людей, которые проводят свою жизнь, сидя днём в душных офисах, а вечерами — дома перед телевизором или слушая радио. Именно этих людей необходимо учить правильно дышать. У этих людей в течение рабочего дня накапливается такое нервное напряжение, что у них абсолютно нет сил или желания заниматься чем-нибудь активным, когда они возвращаются домой.

Подумайте о том, сколько болезней вызывает или, по меньшей мере, усугубляет неправильное дыхание. Это астма, бронхиты, туберкулёз лёгких и множество других заболеваний, косвенно связанных с кислородным голоданием организма в результате неглубокого дыхания.

Возможности дыхания

В умеренно расслабленном состоянии и в сидячем положении человек за один раз вдыхает и выдыхает около половины литра воздуха (в физиологии это называется дыхательным объёмом). Но если бы тот же человек расширил грудную клетку и живот в максимально возможной степени и, тем самым, втянул в лёгкие больше воздуха, он смог бы вдохнуть ещё около двух литров. Это намного больше половины литра — объёма его нормального вдоха. Этот дополнительный объём воздуха, который можно вдохнуть, в физиологии называется резервным объёмом вдоха. Если после нормального выдоха сократить грудную клетку и живот в максимальной степени, ещё не причиняющей неудобств, то можно вытолкнуть из лёгких ещё полтора литра воздуха — значительно больше половины литра, выдыхаемой в норме. Это

называют резервным объёмом выдоха. Даже после самого глубокого выдоха, в лёгких всё ещё будет оставаться некоторое количество воздуха. Это обусловлено тем, что лёгкие никогда нельзя полностью освободить от воздуха, поскольку грудная клетка и диафрагма не способны сдавить их в достаточной степени. Количество воздуха, остающееся в лёгких, обычно составляет около полутора литров; это так называемый остаточный объём.

Давайте сравним обычный объём дыхания с максимально возможными величинами:

0,5 литра (объём вдоха-выдоха) + 2 литра (резервный объём вдоха) + 1.5 литра (резервный объём выдоха) = 4 литра.

В сумме получается около четырёх литров воздуха, что в восемь раз превышает обычный объём вдоха и выдоха.

Большинство людей сидя вдыхают меньше, чем половину литра, и, таким образом, их лёгкие, в действительности, используются менее, чем на одну восьмую своих возможностей. Именно по этой причине так важно учиться дышать должным образом.

Почему нужно дышать медленно?

Теперь преимущества глубокого дыхания должны быть очевидны, но как насчёт медленного дыхания? Почему бы не дышать глубоко и быстро? Причина очень проста. Необходимо время для того, чтобы кислород из лёгких перешёл в кровь, а двуокись углерода из крови попала в лёгкие, а затем, при выдохе — в атмосферу. Если дышать слишком быстро, то обмен кислорода и углекислого газа в лёгких не будет оптимальным. При медленном дыхании может быть достигнут оптимальный уровень обмена. Вот почему так важна взаимосвязь глубины и частоты дыхания. Глубокое дыхание обеспечивает максимальный приток воздуха, а медленное — оптимальные условия для обмена кислорода и двуокиси углерода.

Механизм дыхания

Знаете ли вы, как воздух поступает в ваши лёгкие? Вы знаете, что это происходит, но знаете ли вы, почему это происходит? Это очень важно, так как если вы понимаете, как вы дышите, то будете знать, как исправить привычку дышать неправильно.

Вкратце процесс дыхания можно описать следующим образом. Представьте себе, что лёгкие — это два очень гибких и прочных мешка, которые могут раздуваться и сдуваться, когда воздух входит в них при вдохе и выходит из них при выдохе. Лёгкие обладают способностью сильно расширяться, а также могут быть сжаты, и занимать небольшое пространство.

Лёгкие окружены сверху и с боков рёбрами, или грудной клеткой, а снизу — очень важной плоской мышцей, которую называют диафрагмой. Диафрагма отделяет лёгкие от брюшной полости. Лёгкие не прикреплены ни к диафрагме, ни к грудной клетке, но, тем не менее, меняют свои размеры в соответствии с любыми изменениями формы пространства, в котором они заключены.

Если под действием мышц грудная клетка расширяется, а диафрагма движется вниз, то между внешней поверхностью лёгких и окружающими тканями начинает возникать пустота. Поскольку природа не терпит пустоты, лёгкие автоматически расширяются, заполняя её. Расширяясь, они точно повторяют форму замкнутого пространства, образованного грудной клеткой и диафрагмой. Таким образом, воздух втягивается в лёгкие и происходит вдох. Аналогичным образом, когда грудная клетка сжимается и диафрагма движется вверх, благодаря снятию мышечного напряжения, лёгкие сжимаются. Это выталкивает воздух из лёгких. Происходит выдох.

Так осуществляется дыхание. Чем больше лёгкие расширяются и сжимаются, тем глубже становится дыхание. Именно к этому вопросу мы теперь переходим.

Различные способы дыхания

Процесс дыхания можно разделить на три части: брюшное дыхание, или дыхание диафрагмой, рёберное, или среднее дыхание, и ключичное, или верхнее дыхание.

1. *Брюшное дыхание.* Этот тип дыхания связан с движением диафрагмы и внешней стенки брюшной полости. В расслабленном состоянии диафрагма прогибается вверх, в направлении грудной клетки. При вдохе она распрямляется, двигаясь вниз, сжимает органы брюшной полости и в конце концов выталкивает наружу переднюю стенку живота вперёд. Это движение увеличивает объём грудной клетки в нижнем направлении, позволяя лёгким расширяться и втягивать воздух. При расслаблении мышц, толкающих диафрагму вниз, она снова начинает двигаться вверх, уменьшая объём грудной клетки и вызывая выдох. При этом виде дыхания в лёгкие попадает наибольшее количество воздуха с наименьшей затратой мышечных усилий. Однако он часто бывает затруднён тугим ремнём и одеждой, которые не дают стенке живота двигаться наружу.

2. Среднее дыхание. Этот тип дыхания осуществляется посредством движения рёбер. Вследствие сокращения мышц, грудная клетка расширяется наружу и вверх, лёгкие расширяются, втягивая воздух, и происходит вдох. Когда межрёберные мышцы расслабляются, ребра движутся вниз и внутрь. При этом лёгкие сжимаются, и происходит выдох.

3. *Верхнее дыхание.* В этом случае расширение лёгких и вдох достигаются за счёт подъёма плеч и ключиц. Этот способ требует больших усилий для достижения меньших результатов. Вдыхается и выдыхается очень мало воздуха, поскольку такое движение не может сильно изменить объём грудной клетки. Женщины часто ограничиваются этим типом дыхания из-за того, что носят тугие бюстгальтеры, корсеты и пояса, которые мешают брюшному и среднему дыханию.

4. *Дыхание йогов.* Дыхание йогов, или глубокое дыхание, сочетает все эти три вида дыхания в одном гармоничном движении. Мы заинтересованы в развитии именно этого типа дыхания, поскольку только дыхание йогов способно обеспечить максимальные количества вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Приготовления

Цель этой практики — научить человека осознавать три разных типа дыхания и объединять их в дыхании йогов.

Не надевайте одежды, которая будет препятствовать движению грудной клетки и живота.

Это упражнение следует выполнять лёжа в позе шавасаны[6] или сидя, скрестив ноги; в последнем случае необходимо следить за тем, чтобы спина была как можно более прямой, но не напряжённой.

При необходимости, под ягодицы можно подложить подушку или сложенное одеяло.

Во всех случаях дышать следует носом, а не ртом.

Занятия следует проводить в хорошо проветриваемом помещении, при отсутствии сквозняка, который может доставить вам неудобство.

Брюшное дыхание
Техника выполнения

Расслабьте всё тело.

Положите одну руку на живот возле пупка. Это поможет вам убедиться, что ваш живот действительно движется вверх и вниз. Сделайте медленный и полный выдох.

Помните, что именно движение диафрагмы обеспечивает брюшное дыхание.

Выдыхая, вы ощущаете, что ваш живот сокращается; пупок движется по направлению к позвоночнику. В конечной стадии выдоха диафрагма будет полностью расслаблена и выгнута вверх, в полость грудной клетки. Задержите дыхание на секунду или чуть больше.

Затем вдохните. Постарайтесь не расширять грудную клетку и не двигать плечами.

Почувствуйте, как ваш живот расширяется, и пупок двигается вверх.

Старайтесь вдыхать медленно и глубоко. В конце вдоха ваша диафрагма будет выгнута в сторону живота; ваш пупок достигнет верхней точки своего движения. Задержите дыхание на

6 Подробнее о шавасане см. тему 5 этого урока.

секунду или две. Затем снова выдыхайте, медленно и до конца. Вновь постарайтесь ощутить движение пупка в сторону позвоночника.

В конце выдоха живот будет сокращён, а пупок максимально втянут.

Ненадолго задержите дыхание, вдохните и снова повторите весь цикл.

Это и есть брюшное дыхание.

Продолжайте выполнять это упражнение. Сделайте 10—20 вдохов и выдохов или больше, если позволяет время.

Среднее дыхание
Техника выполнения

Займите положение лёжа или сидя, как описано выше. Постарайтесь, насколько возможно, расслабиться. Суть этого упражнения в том, чтобы дышать за счёт движения грудной клетки.

В течение всего упражнения старайтесь не двигать животом; это достигается путём лёгкого сокращения мышц живота. Если хотите, положите руки на грудь, чтобы ощутить расширение и сжатие грудной клетки.

Медленно вдохните, расширяя грудную клетку вперёд и вверх.

Вы обнаружите, что дышать глубоко невозможно из-за ограниченной возможности расширения грудной клетки. Помните, что нужно стараться не использовать живот для вдоха.

В конце вдоха задержите дыхание на одну—две секунды. Затем медленно выдохните, втягивая грудь внутрь и вниз. Мышцы живота должны оставаться в слегка сокращённом состоянии, но без напряжения. В конце выдоха ненадолго задержите дыхание. Снова медленно вдохните.

Повторите этот процесс от 10 до 20 раз или больше, если позволяет время.

Верхнее дыхание
Техника выполнения

При этом типе дыхания вы должны стараться не расширять и не сокращать ни грудную клетку, ни живот. Это не так легко, но всё же постарайтесь. Держите руки на груди, чтобы вы могли определить, движется ли грудная клетка. Слегка сократите мышцы живота.

Теперь постарайтесь вдохнуть, подтягивая ключицы и плечи к подбородку.

Возможно, поначалу это будет немного трудно. Хороший метод — вдыхать и выдыхать с шипящим звуком (как у спящего); это автоматически вызывает верхнее дыхание. Выдохните, отводя плечи и ключицы вниз от подбородка. Вовсе не обязательно дышать таким образом слишком долго; достаточно лишь почувствовать, как он действует, и убедиться, что он требует много усилий и не позволяет вдыхать или выдыхать большое количество воздуха.

Мы выполнили и испытали на опыте три разных типа дыхания.

Теперь мы должны объединить их в одно гармоничное целое, чтобы получить дыхание йогов.

Дыхание йогов

Это сочетание трёх типов дыхания обеспечивает поступление оптимального количества воздуха в лёгкие при вдохе и удаляет максимальный объём отработанного воздуха при выдохе.

Техника выполнения

Медленно вдыхайте, выпячивая живот.

Постарайтесь дышать так медленно, чтобы звук дыхания было почти или вовсе невозможно услышать. Заканчивая выпячивать живот, начинайте расширять грудную клетку вперёд и вверх.

В конце этого движения подтягивайте ключицы и плечи по направлению к голове. Это один полный вдох.

Весь процесс должен составлять одно непрерывное движение, в котором каждая фаза дыхания должна без заметного промежутка переходить в другую.

Не должно быть никаких рывков или ненужной напряжённости.

Ваше дыхание должно быть подобно волнам на поверхности моря.

Всё остальное тело должно быть расслаблено. Теперь начинайте выдох.

Вначале расслабьте плечи и ключицы.

Затем позвольте грудной клетке двигаться вниз, по направлению к ногам, а потом внутрь.

После этого начинайте втягивать живот. Не напрягайтесь, но постарайтесь выдохнуть как можно больше воздуха из лёгких, втягивая или перемещая стенку брюшной полости как можно ближе к позвоночнику. И снова, всё движение должно быть одним гармоничным целым. Таким образом завершается один цикл дыхания йогов.

В конце каждого вдоха и выдоха задерживайте дыхание на одну—две секунды. Снова проделайте цикл вдоха и выдоха.

В первый день занятий проделайте 5 циклов дыхания. Не перенапрягайтесь.

Каждый день увеличивайте число циклов на 2 или больше, если позволяет время.

Разумно поставить себе целью со временем довести продолжительность упражнения до 10 минут в день. После достаточной практики вы обнаружите, что всё движение будет происходить естественным образом. Не потребуется никаких усилий.

Итоги раздела

Ежедневная практика дыхания йогов в течение нескольких минут способна творить чудеса. Она сделает вас гораздо менее восприимчивыми к болезням, и у вас будет больше энергии, бодрости и спокойствия в повседневных делах.

Систематическое глубокое дыхание йогов будет заново тренировать дыхательные нервные рефлексы, которые могли перестать действовать в результате недостаточного использования. Иными словами, возможно, что в настоящее время вы дышите, в основном грудью, практически не используя живот. Дыхание начнёт приучать вас дышать брюшным, рёберным и ключичным дыханием в течение всего дня и тем самым позволит вам вдыхать полный объём воздуха, требуемый вашему телу для обеспечения достаточного кислородного питания и хорошего здоровья.

Чтобы сделать дыхание йогов автоматической и естественной функцией тела, постарайтесь воспитать привычку в течение нескольких секунд или минут осознанно дышать как йог. Если вы чувствуете себя усталым или рассерженным, сядьте или, если возможно, лягте, и практикуйте дыхание йогов. Если вы сможете дышать медленно, ваш ум успокоится и вновь обретёт жизненные силы.

Тема 5
Искусство и наука расслабления

Расслабление — это искусство, так как существуют разнообразные практики, которые можно развивать и использовать для достижения расслабления ума и тела, превращающего жизнь в выражение благополучия. Но расслабление — это также и наука, поскольку оно основано на твёрдых научных фактах.

На первый взгляд расслабление кажется простым делом — человек всего лишь закрывает глаза и спит. Но на самом деле, достичь расслабления — глубокого расслабления — для большинства людей оказывается очень трудно. Во время отдыха их ум пребывает в состоянии сумятицы, тело постоянно двигается и поворачивается, мышцы подёргиваются. Самое большое препятствие, которое необходимо преодолеть, состоит в том, чтобы заставить себя предпринять активные шаги для достижения расслабления, изучать и применять различные имеющиеся методы. Поскольку большинство людей не могут расслабляться в действительном смысле этого слова, они обнаружат, что само обретение этой способности полностью изменит их жизнь. Это очень просто, но приносит поразительные результаты.

Расслабление чрезвычайно важно в жизни каждого человека. Под расслаблением мы

понимаем снятие напряжения в уме и теле на период времени, достаточный для полного отдыха и восстановления сил. Именно для этого служит сон, но из-за того, что дневная жизнь большинства людей полна напряжённости, сон больше не выполняет свои функции должным образом. Многие люди обнаруживают, что они не расслабляются даже во сне — они продолжают волноваться и пытаться решать свои проблемы. Это не приводит к отдыху, который требуется уму и телу. Утром люди встают по-прежнему утомлёнными, и это состояние сохраняется в течение всего дня. Возникает порочный круг — ибо они снова ложатся спать с накопившимся за день напряжением и, вдобавок, с утомлением, которое стало результатом многочисленных ночей, когда они не получали достаточного отдыха во время сна. Неудивительно, что в выходные дни многие люди проводят большую часть времени отсыпаясь — им это необходимо. Вот почему современному человеку нужно знать специальные методы, вызывающие расслабление. Сон все равно необходим, но его следует дополнять техниками, которые позволяют быстро и эффективно избавляться от волнений и стресса.

Это кажется противоречием, и, тем не менее, это правда: люди, которые способны легко расслабляться, могут больше работать, нуждаются в меньшем количестве сна, живут более полной жизнью и, как правило, поддерживают более гладкие социальные отношения во всех сферах жизни. Вы можете спросить: «А как насчёт ленивых или вялых людей — они полностью расслаблены, и всё же не работают?» В действительности, это совсем другое дело. Ленивый человек либо настолько переполнен внутренними сомнениями и тревогами, что не способен направить свою силу воли на какую-либо деятельность или достижение какой-то цели, либо его склад ума таков, что ему вообще не хочется ничего делать. Все это отличается от расслабления. Человек, умеющий по-настоящему расслабляться, может восстанавливать свои умственные и физические силы и, при необходимости, сосредоточивать их в одном направлении. Фактически, в этом и состоит сила воли — способность направлять все своё существо на достижение одной цели, не отвлекаясь ни на что другое. Расслабление ведёт к большей силе воли. Напряжение ведёт к рассеянию энергии и внимания во всех направлениях.

Во время обучения йоге можно наблюдать, как с людьми происходят поразительные изменения. У многих из тех, кто приходит в класс, в каждой черте лица и в каждом произносимом слове сквозит напряжённость. Они полны агрессии, их тела переполнены напряжением, тревогой и страданием. Они начинают выполнять практики — причём не обязательно трудные — и стресс и эмоциональное смятение медленно, но верно начинают исчезать. Как правило, они этого не замечают, но учитель йоги может видеть, как преображаются их лица. Ученики осознают своё расслабление только в конце урока, когда они обнаруживают, что в первый раз за много дней улыбаются — искренней, а не деланной улыбкой — и напевают про себя, идя по улице. И это не исключение, а правило. Благодаря систематическому процессу техник расслабления, у этих людей полностью изменилось отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом. Это преображение может длиться всего около часа, но оно оставляет в уме чудесное впечатление и помогает постоянно поддерживать более расслабленное отношение к жизни. Это исходный пункт, с которого вы можете начать в полной мере делать умственное и физическое расслабление естественной частью своей жизни, будь то во время активной деятельности, сна, или любых других занятий, а не чем-то таким, что вы испытываете лишь изредка, скажем, во время занятий йогой.

Мы хотим, чтобы ваша жизнь была выражением расслабления и радости. Для этого нужно развивать способность расслабляться в любое время и при любых условиях. Все, чем вы занимаетесь в йоге — будь то асаны, пранаяма, практики медитации или что-либо другое — приводит к расслаблению и основательному восстановлению сил ума и тела. В то же время, существуют некоторые конкретные техники, которые очень просты и специально предназначены для достижения расслабления за короткий промежуток времени. Мы будем обсуждать их в конце этой темы и на разных этапах на протяжении всей книги.

Механизмы напряжённости

Первопричина умственного и физического напряжения лежит в неправильном мышлении по отношению к другим людям и к окружающей среде. Наш образ мыслей не гармонирует с

нашим внешним окружением. Это приводит к конфликтам интересов между нами и другими людьми. Наш внутренний мир не соответствует нашему образу жизни. Другими словами, мы живём как рыба, вынутая из воды — непрерывно сражаясь с внешним миром, вместо того, чтобы сливаться с жизнью и плыть вместе с ней. Давайте взглянем на жизнь, как на мозаичную картинку-головоломку. Если каждый кусочек мозаики подходит к остальным и находится на правильном месте, вся картинка выглядит законченной и уравновешенной. Но если какие-то элементы не подходят или относятся к другим картинкам, то в ней нет единства. Так же обстоит дело и с людьми в мире: когда существует конфликт между ними и тем, что их окружает, возникает дисгармония. Но человек мало что может сделать с внешней средой, и потому изменения, которые принесут гармонию, должны происходить в его внутреннем мире, а именно — в его отношении к жизни и другим людям. Когда вы мирно сосуществуете с внешним миром, и больше не отделяете себя от него, ваше напряжение проходит, и вы начинаете расслабляться.

Факторами, мешающими человеку быть в согласии со своей средой, являются страх, ненависть, неприязнь, ревность, и т.п. Все они накапливаются с самого рождения и разрушительно сказываются на взаимоотношениях с другими людьми. В основном, они остаются на подсознательных уровнях ума, но оказывают огромное влияние на нашу повседневную жизнь. Возьмём простой пример. Человек не выносит темноты, поскольку когда-то, ещё ребёнком, его случайно заперли в тесном тёмном шкафу. Возникший страх сохраняется во взрослом возрасте, так что теперь он всегда боится темноты. Всякий раз, когда он оказывается в тёмном месте, он становится напряжённым и боязливым. Это всего лишь один и, возможно, крайний случай. Другие люди страдают комплексом неполноценности, третьи боятся высоты и т.д., и всё это связано с предшествующим неприятным опытом. Наш ум полон всевозможных страхов и комплексов, и они служат основной причиной напряжённости в нашей жизни.

Физические проявления умственной напряжённости

Обычно мышцы тела получают непрерывный поток слабых нервных импульсов из мозга. Это явление известно под названием мышечный тонус. Оно поддерживает мышцы здоровыми и готовыми к немедленному действию в случае необходимости.

Любое психофизиологическое возмущение, любая отрицательная и разрушительная эмоция вызывает в мозгу конфликт. Это создаёт помехи нормальному тоническому ритму мышц и держит их в состоянии ненормально высокого напряжения. Такая чрезмерная активация мышц без соответствующей работы приводит к постоянной утечке энергии из организма. Это можно сравнить с автомобилем, который оставили с включёнными фарами — через некоторое время энергия аккумулятора будет полностью израсходована. Если вы выключаете фары, когда они не нужны, энергию аккумулятора можно сохранить. Точно так же и с мышцами — если вы снимаете напряжённость в своей жизни, то можете сохранить энергию организма.

Почему происходит растрата энергии за счёт сокращения мышц? Причина проста. Когда вы о чём-либо думаете, тело автоматически готовится перейти от мысли к действию. Мозг и тело — это две части единого целого; они нераздельны. Приведём такой пример: после тяжёлого и особенно напряжённого дня на работе человек возвращается домой раздражённым и ищет способа как-то разрядить это раздражение. В результате, он может ни с того, ни с сего разозлиться на соседскую собаку, но когда он начинает подходить к ней, чтобы дать ей пинка, внутренний приказ из центров мозга предупреждает его, что собака может укусить. Это приводит к нерешительности, и мышцы остаются в состоянии напряжения, готовыми к действию. Такого рода эмоции, независимо оттого, переходят ли они в физическое действие, приводят к рассеянию и растрате энергии. Результатом становится хроническая усталость. У многих людей такие эмоциональные возмущения и соответствующие им вредные физические последствия составляют почти неотъемлемую часть жизни. Люди всё время ощущают гнев, страх, ревность и т.п., которые вызывают у них постоянное умственное и телесное напряжение и, в конечном счёте, приводят к болезням — физическим или душевным или тем и другим

одновременно.

Существуют и дальнейшие последствия такого постоянного мышечного напряжения. Большее энергопотребление мышц требует более интенсивной работы систем кровообращения, дыхания и т.д. для обеспечения большего поступления энергии. Организм работает более напряжённо. Это повышенное требование к функциям организма влияет на все мышцы, управляющие внутренними органами — кишечником, сердцем, лёгкими и кровеносными сосудами. Органам и связанным с ними мышцам приходится работать более интенсивно и в более жёстких условиях в течение длительных периодов времени. Со временем это может привести к их частичному или полному отказу, и именно тогда проявляется заболевание. Сначала органы могут работать менее эффективно, и здоровье человека незаметно ухудшается — возможно, так медленно, что сперва это остаётся незаметным. Такие последствия неизбежны, если человек не может полностью расслабляться на какое-то время в течение дня или ночи.

Кроме того, есть и другие следствия напряжённости. Например, при эмоциональных реакциях в кровь автоматически выбрасывается адреналин, который вырабатывается в надпочечниках. Это явление широко обсуждалось. Оно представляет собой инстинктивный механизм, который готовит организм к максимально быстрой и эффективной реакции в случае опасности. Адреналин вызывает сокращение мышц, сужение кровеносных сосудов, увеличивает частоту сердцебиения и дыхания, ускоряет процессы мышления и так далее — принимает все необходимые меры для противодействия опасности. Как и следует ожидать, его постоянное присутствие в крови приводит к хроническому мышечному и умственному напряжению. Невозможно расслабиться, когда адреналин постоянно накачивается в кровь.

Эта система адреналиновой реакции абсолютно необходима, но лишь в случае опасности. Например, когда вы поворачиваете за угол, а оттуда внезапно и неожиданно выскакивает автомобиль. Именно адреналин, который почти мгновенно выбрасывается в кровь, заставляет вас испугаться и отпрыгнуть на обочину, чтобы избежать травмы. Но это бывает нужно только в случаях опасности. В современном быстром мире эта аварийная система используется не по назначению, поскольку большинство людей воспринимают любую жизненную ситуацию как кризис. Они постоянно настороже; сердятся, боятся, ненавидят и т.д. Адреналин выбрасывается в кровь, едва успевая вырабатываться. Как же они могут расслабляться?

Последствия напряжённости этим не ограничиваются. Вся эндокринная система вынуждена работать с высокой нагрузкой, чтобы соответствовать интенсивному функционированию тела. Со временем, это приводит к органическим нарушениям и недостаточности, что, в свою очередь, становится причиной многих современных заболеваний — диабета, бесплодия, язв, инсультов и т.д.

Напряжённость, как правило, вызывает заболевания органов пищеварения, будь то расстройство или язва желудка. Напряжённость препятствует нормальному процессу пищеварения, и это вызывает заболевание. Добавочным фактором становится то, что напряжённость порождает привычку есть поспешно, из-за чего пища оказывается плохо пережёванной и переваренной, а это, в свою очередь, увеличивает нагрузку на органы пищеварения и, в конце концов, снижает эффективность их работы.

По мере того, как организм слабеет в результате напряжённости, он становится всё менее способным противостоять бактериальной инфекции. Когда организм здоров и крепок, он обладает очень мощными ресурсами самоизлечения, которые позволяют сопротивляться инфекционным заболеваниям. Когда организм нездоров или ослаблен постоянной напряжённостью, его сопротивляемость снижается и он становится беззащитным перед болезнью.

Тело человека подобно любой другой машине, хотя оно и бесконечно сложнее. Если с ним неправильно обращаются или заставляют работать в ненормальном режиме, оно начинает работать с перебоями. Они проявляются в виде артрита, болезней сердца, запоров, диабета, астмы и т.д. В наши дни эти болезни настолько распространены, что их симптомы начинают проявляться даже у детей нескольких лет от роду.

Избавиться от большинства недугов, предотвращать их, жить счастливо и достигать более высоких сферы сознания невозможно, если только мы не научимся давать покой своему

комплексу ума и тела. Вы можете возразить, что это легче сказать, чем сделать. Мы согласны — для того, чтобы научиться постоянно быть расслабленным, нужны время и усилия. По сути дела, высокий уровень постоянного расслабления соответствует очень продвинутому состоянию йоги, именуемому *сахаджа самадхи* (спонтанная и естественная безмятежность), которое автоматически подразумевает более высокий уровень сознания. Но систематического расслабления на несколько минут при появлении чувства утомления легко добиться, используя методы, которые объясняются в этой книге. Уравновешенность и спокойствие, которые вы обретёте, станут новой, более расслабленной основой для вашей повседневной жизни, пусть даже это чувство благополучия будет сохраняться лишь несколько часов в день.

Механизмы методов расслабления

Каким образом мы можем достигать расслабления и научиться делать это хорошо? Как нередко бывает, для ответа на этот вопрос нам следует приглядеться к животным или к тем человеческим существам, которые менее подвержены действию этого суматошного мира, то есть, к нашим детям. Когда ребёнок спит, он забывает обо всех проблемах. Когда он спит, то действительно спит, если он играет, то действительно играет, а когда работает, то работает. Он полностью отдаётся тому, что делает. Взрослые имеют привычку работать умом, когда они спят или играют, и спать на ходу, когда они работают. Таким образом, основное правило расслабления состоит в том, чтобы прекратить думать на сознательном уровне обо всём, что вы уже завершили. Не сосредоточивайтесь на проблемах и не думайте о них. В действительности, ваше подсознание обладает огромными ресурсами для разрешения проблем без привлечения мыслительных процессов на сознательном уровне. Когда у вас в уме наберётся достаточно информации по какой-то конкретной проблеме, забудьте о ней. Ум сам выдаст ответ, когда он потребуется. Ваши сознательные размышления над проблемой в попытке облегчить этот процесс ничем не помогут. Нужно больше доверять способностям своего ума.

Методы расслабления начинаются с отвлечения вашего сознания от эмоционально заряженных мыслей и направления его на эмоционально нейтральную деятельность, например, на осознавание дыхания или различных частей тела. Для любого человека почти невозможно оставаться или становиться напряжённым, когда его внимание направлено на большой палец ноги. Таким образом методы расслабления прекращают безостановочный и бесплодный цикл размышления над проблемами. Одновременно происходит сознательное расслабление мышц. Однако для большинства людей этот процесс может оказаться трудным. Во время уроков йоги людей просят расслабляться, и хотя их тела остаются скованными и напряжёнными, они полагают, что полностью расслабились. Лишь когда учитель поднимает чью-нибудь руку вверх, и рука остаётся вытянутой вперёд, вместо того, чтобы упасть, человек осознает, насколько скованны были его мышцы. Методы расслабления требуют, чтобы вы сознательно заставляли свои мышцы расслабляться. После определённого периода практики это должно стать возможным. Животные совершенно естественно способны приказывать своим мышцам расслабляться. Когда животное или ребёнок расслабляется или засыпает, его мышцы опускаются к полу и, при возможности, принимают такую же форму, как поверхность под ними. Это хороший показатель того, что в них не осталось ненужного напряжения.

Что в точности происходит, когда в ходе практики расслабления вы принимаете неподвижное положение и последовательно расслабляете различные части тела? Разумеется, мышцы расслабляются, в чём они, вероятно, очень нуждаются. Поскольку мышцы не используются, перестают функционировать как сенсорные нервы, которые передают сигналы от мышц к мозгу, так и моторные нервы, передающие мышцам приказы мозга. Это отключает ваше сознание от тела. Чем больше вы способны расслабить свои мышцы и не двигать ими, тем меньше вы осознаёте своё тело. Из-за этого разъединения тела и сознания вы ощущаете лёгкость и эйфорию. На более глубоких стадиях расслабления вы обнаружите, что ваш ум как бы полностью отдалился от тела. Такое разъединение приносит поразительные результаты. Клетки мышц, нервные клетки, клетки органов, кровеносные сосуды и т.п. становятся полностью расслабленными, и благодаря этому, восстанавливают свои силы. И, разумеется, области мозга получают столь необходимый им отдых от непрерывного потока сигналов от

тела и внешнего мира. Далее, осознавание различных частей тела или дыхания отвлекает ум от обычных шаблонов беспокойства и недовольства. Это оказывает на ум чудесное успокаивающее влияние. Положительный эффект методов расслабления прямо пропорционален степени осознавания выполняемой практики. Если вы не осознаете механизмов практики, то не получите никакого или почти никакого результата. Но если вы сохраняете осознание на протяжении всей практики, то несколько минут такого расслабления могут оказаться более ценными и более освежающими, чем много часов сна.

Многие недомогания вызываются ограничениями, которые налагают на телесные функции высшие центры мозга. Когда ваше осознание отделяется от тела, низшие центры мозга оказываются способны выполнять свои обязанности без помех со стороны высших центров. Тогда низшие мозговые центры начинают восстанавливать равновесие тонуса мышц тела и эндокринной системы. Далее, ваше осознавание частей тела или чего-либо другого, что предписывает практика, устраняет стресс и страх. В этих условиях надпочечники перестают выбрасывать адреналин в кровеносную систему. Это переводит организм на более низкий уровень активности. Все тело получает возможность отдохнуть от постоянной стимуляции.

Все вышеупомянутые факторы взаимосвязаны друг с другом. Уменьшение количества мыслей и забот снижает уровень адреналина в крови, что, в свою очередь снижает интенсивность эмоциональных и психологических конфликтов и т.д. Чтобы поверить в это, нужно испытать общий результат: неописуемое чувство свободы от суматохи в уме. Вы должны попробовать это сами.

Психологическое программирование

Но есть одна проблема. Выполняя предписанную технику расслабления, вы испытали успокоение и дали отдохнуть своему телу. Однако, спустя десять минут, вы встречаете кого-то, кто вам глубоко неприятен. Ваши безмятежность и благополучие немедленно исчезают. Уровень адреналина возрастает. Вы впадаете в своё «нормальное» ненормальное состояние подавленности, раздражения, агрессивности и насторожённости. Ваш ум запрограммирован на подобную реакцию. Вы не можете не испытывать раздражения, когда вам случается встретить этого человека.

Ваш мозг подобен компьютеру, и его приучали так себя вести с самого рождения. Вы реагируете именно так, а не иначе, из-за своей психологической установки. Вы пребываете во власти той программы действий, которая была заложена в ваш ум. Первопричина вашей хронической напряжённости заключена в ваших эмоциональных реакциях на людей и ситуации вокруг вас. А ваша реакция определяется вашим воспитанием. Есть ли выход из этой дилеммы — гнева, страха и т.д.? Ответ состоит в изменении программы в вашем мозгу так, чтобы вы не реагировали отрицательно при встрече с той или иной ситуацией. Однако, этого нельзя достигнуть сразу. Тем не менее, при наличии терпения это возможно. Именно этот предмет мы намерены обсудить в следующем уроке[7].

Практики расслабления

Это может показаться неожиданным, но первый шаг к достижению глубокого расслабления с помощью асан состоит в напряжении всего тела. Лишь после напряжения мышц всего тела вы затем сможете позволить всему телу расслабиться. Припомните день, когда вам пришлось особенно напряжённо работать физически. Вы помните, как легко было лечь на кровать и отдохнуть или поспать? Конечно, это предполагает, что вы не переутомили своё тело так, что в конце дня оно ныло.

Наукасана (поза лодки)

Это очень хорошая асана для расслабления мышц и суставов тела. Она помогает достигать

7 Том I, урок 2, тема 7.

немедленного облегчения людям, страдающим от нервозности и напряжённости.

Техника выполнения

Положите на пол сложенное одеяло или коврик.

Лягте на одеяло лицом вверх (на спину). Положите выпрямленные руки на пол рядом с собой, ладонями вниз. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Одновременно приподнимите ноги, руки и плечи. Следите за тем, чтобы руки и ноги оставались прямыми. Вытягивайте руки в сторону ступнёй.

Старайтесь не отрывать ступни или плечи от пола больше, чем на 15 см.

Напрягите всё тело. Почувствуйте, как напряжена каждая мышца.

Не перенапрягайтесь, но старайтесь сохранять это приподнятое положение до тех пор, пока вы задерживаете дыхание. Поставьте себе целью со временем сохранять приподнятое положение, по крайней мере, пока вы медленно не досчитаете до 10, хотя в начале достаточно сосчитать до 2-х или 3-х. Затем позвольте себе опуститься обратно на пол, но не дайте голове удариться об пол. Позвольте своему телу осесть на пол. Медленно сосчитайте от 1 до 60. Так завершается один цикл. Выполните 3 цикла. После завершения трёх циклов наукасаны оставайтесь в положении лёжа на спине и сразу же переходите к выполнению шавасаны.

Более простой вариант

Эта асана требует значительных усилий. Тем, кто не в состоянии приподнять своё тело, следует напрягать всё тело, оставаясь на полу. Однако эта альтернатива гораздо менее эффективна, чем приподнятое положение.

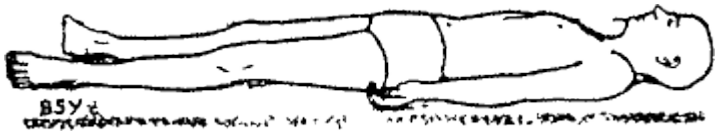
Шавасана (поза трупа)

Эта асана также известна под названием митрасана (поза мертвеца). В этом разделе мы будем рассматривать лишь первую часть шавасаны[8].

Техника выполнения

Лягте на спину.

Положите под голову небольшую подушку или сложенное одеяло, так чтобы углы были подложены под плечи; это гарантирует, что мышцы шеи и плеч смогут расслабиться. Не следует использовать толстую подушку, так как это может вызвать ещё большее напряжение, поскольку шея будет чрезмерно выгнута вверх. Положите вытянутые руки вдоль тела.



Оставьте немного места между руками и телом. Ладони должны быть повёрнуты вверх и разжаты. Ноги должны быть прямыми и слегка расставленными. Закройте глаза.

8 Том I, урок 2, тема 8.

Постарайтесь ощутить, как разные части вашего тела соприкасаются с полом.

Это очень важно, так как именно с этого начинается развитие вашей способности осознавать различные части своего тела. Ощутите соприкосновение пола и ягодиц. Попробуйте определить, не сжаты ли ягодицы, и если это так, расслабьте их.

В течение нескольких секунд удерживайте своё внимание на том, как ягодицы давят на пол, пока не решите, что эта область тела достаточно расслаблена.

Теперь постарайтесь ощутить в течение нескольких секунд контакт между полом и правой пяткой. Повторите то же самое с левой пяткой.

Затем ощутите соприкосновение между полом и правым предплечьем, правой кистью, левым предплечьем, левой кистью, серединой спины, каждой из лопаток, затылком и, наконец, всем телом; проведите несколько секунд в каждой точке соприкосновения.

Затем постарайтесь почувствовать, что вся ваша правая нога становится такой тяжёлой, что утопает в полу. Если вам не удаётся ощутить такую тяжесть, не волнуйтесь: поначалу нужно немного поупражняться.

Почувствуйте, как ваша правая нога становится вялой. Повторите то же самое с левой ногой.

Чувствуйте тяжесть всей ноги и то, что она становится вялой и утопает в полу.

Делайте это в течение нескольких секунд. Затем повторите то же самое с правым предплечьем и левым предплечьем.

Если ваши руки напряжены — скажем, ладони частично сжаты — расслабьте напряжение мышц.

Почувствуйте, как ваши плечи уходят в подушку, снимите нагрузку с плеч. Многие люди из-за напряжённости привыкли сутулиться. Позвольте плечам утонуть в подушке. Теперь опустите нижнюю челюсть; дайте ей отвиснуть, но держите рот закрытым.

Если вы чувствуете, что хмуритесь, снимите мышечное напряжение на лбу.

В ходе всей практики вас могут по-прежнему не оставлять ваши заботы или проблемы. Скажите себе, что вы обязательно займётесь ими через несколько минут, но сейчас вы выполняете шавасану. Не подавляйте мысли, если они будут появляться; просто продолжайте направлять своё внимание на последовательное расслабление различных частей тела, как мы уже объяснили.

Если у вас есть время, ещё раз повторите весь процесс. Если вам удастся выполнить эти указания вышеописанным образом, с осознанием, вы обнаружите, что достигли чудесного состояния умственного и физического расслабления. Закончив занятие, осторожно подвигайте руками и сожмите их в кулаки, подвигайте ступнями и медленно откройте глаза.

Осознание и продолжительность

Эта практика даёт максимальную пользу, если вы уделяете ей все своё внимание. Если вы делаете шавасану без энтузиазма, она не даст требуемых результатов. Необходимо небольшое умственное усилие, но не переходящее в напряжение.

Продолжительность практики определяется имеющимся временем; чем дольше, тем лучше. Обычно достаточно от пяти до десяти минут.

Для выполнения наукасаны требуется от трёх до четырёх минут, так что в совокупности они занимают немного времени, особенно, по сравнению с огромной пользой, которую они могут принести.

Последовательность

Лучше всего выполнять шавасану сразу после наукасаны, так как последняя создаёт напряжение, а шавасана его снимает. Шавасану можно и нужно выполнять всякий раз, когда вы чувствуете усталость или напряжённость. Это очень простая практика, однако, она может давать замечательные результаты. Её также следует делать после упражнений йоги или асан, а также между практиками, если вы чувствуете себя слегка уставшим.

Движение и укрывание

Постарайтесь сохранять полную неподвижность во время выполнения шавасаны. Для этого есть очень серьёзные основания: даже самое лёгкое движение приведёт в действие определённые мышцы. В результате у вас сразу же возникнет мышечное сокращение — как раз то, что мы пытаемся устранить.

Некоторым людям неудобно лежать на полу, подложив подушку только под голову. В этом случае подушки также можно положить под колени, чтобы заполнить просвет между полом и тыльной частью коленей, а также под прогиб спины в области поясницы. Опора на эти добавочные подушки поможет вам достичь большего расслабления. Не ложитесь на мягкую постель или матрас, поскольку это не позволит вам различить, расслабляете ли вы мышцы или нет.

Если воздух холодный или в нём есть какие-нибудь мелкие насекомые, укройтесь большой простыней или одеялом. Но покрывало не должно быть слишком тяжёлым.

Благотворное действие

В основном, шавасана обеспечивает расслабление всей психофизиологической системы организма. Расслабленный ум позволяет вам видеть мир и окружающих людей в более реалистичном свете, работать спокойнее и достигать большего счастья в жизни.

Напряжённый ум автоматически влечёт за собой напряжённость тела. От этого сочетания происходит большинство болезней, преследующих человечество. Шавасана расслабляет комплекс ум-тело и тем самым помогает облегчать и предотвращать болезни. Её благотворное действие неоценимо. Читатель не должен верить нам на слово, когда мы говорим о том, насколько эффективна эта практика — вам следует испытать её и обнаружить это самим.

Программа ежедневных занятий

Следующие программы подобраны таким образом, чтобы обеспечить вам максимальную пользу за доступное время. Их следует рассматривать лишь как примерное руководство, и ученик должен добавлять или исключать практики в соответствии со своими предпочтениями, возможностями и обстоятельствами.

Практика по полной программе рекомендуется для достижения максимальной физической, психологической и духовной пользы. Она полностью подготовит вас к будущим занятиям, особенно, к более продвинутым практикам крийя-йоги. Однако тем, у кого нет времени на все практики, следует стараться выполнять как можно большее их число и ставить своей целью со временем перейти к занятиям по полной программе. При необходимости занятия можно разделять так, чтобы выполнять какие-то практики утром, а другие вечером, в зависимости от наличия времени.

Исходя из собственного опыта мы рекомендуем вам полностью осваивать техники, содержащиеся в одном уроке, прежде чем переходить к следующему набору практик. Как правило, на это уходит минимум 15 дней, а в среднем — месяц. Это очень важно и является необходимым условием конечного успеха вашей садханы.

Программа 1: продолжительность 53 минуты

Практика	Количество повторений	Минуты
Джала нети	—	4
Вращение лодыжкой	10 по часовой стрелке	2
	10 против часовой стрелки	
Полубабочка	50 каждой ногой	3
Вращение колена	10 по часовой стрелке	3
	10 против часовой стрелки	
Уттханасана	10 раз	3
Вороний шаг	—	3
«Вращение мельницы»	10 по часовой стрелке	3
	10 против часовой стрелки	
Динамическое закручивание позвоночника	20 раз	3
Движение шеи	10 раз 1 стадия	1
	10 раз 2 стадия	1
	10 раз 3 стадия	3
Наукасана	3 цикла	4
Шавасана	—	10
Дыхание	—	10

Программа 2: продолжительность 0.5 часа

Практика	Количество повторений	Минуты
Джала нети	—	4
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	6 раз в каждую сторону	2
Уттханасана	6 циклов	2
Вороний шаг	—	2
Динамическое закручивание позвоночника	15 раз	2
Наукасана	3 цикла	4
Шавасана	—	7
Дыхание	—	5

Программа 3: продолжительность 15 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Джала нети	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вороний шаг	—	2
Динамическое закручивание позвоночника	15 раз	2
Наукасана	3 цикла	3
Дыхание	—	3

Урок 2

«Если двери восприятия очищены, все предстаёт перед человеком таким, как есть — бесконечным».
Уильям Блейк

Тема 1
Хатха-йога. Данта Дхоути

Данта дхоути — одна из шаткарм[9] — состоит из ряда несложных практик, которые очищают различные органы и зоны головы. В число этих практик входят данта мула дхоути (очищение зубов и дёсен), джихва мула дхоути (очищение языка), капал рандхра дхоути (мытьё черепа), карна дхоути (очищение ушей) и шакшу дхоути (промывание глаз).

Эти практики, так же, как джала нети[10], прямо или косвенно касаются основных чувств тела — слуха, зрения, обоняния и вкуса. Как таковые, они важны для обеспечения как можно более лучшего восприятия нами окружающего мира. Помните, что наше чувственное восприятие зависит от состояния соответствующих органов. Поэтому нижеследующие практики, хотя они и могут казаться тривиальными и простыми, чрезвычайно помогают нам быть способными, общаться и взаимодействовать с внешним миром.

Древние йоги понимали необходимость поддержания оптимального состояния органов чувств. Об этом ясно сказано в традиционном тексте по практической йоге — *Хатха-йога Самхита:*

> «Очистка зубов, рта, языка, ушей и полостей носа — первоочередная обязанность изучающего йогу, и её следует обязательно проводить каждое утро».

Данта Мула Дхоути

В переводе с санскрита слово *данта* означает «зубы», *дхоути* — «мыть» и *мула* — «корень». Таким образом, эта практика посвящена уходу за зубами и дёснами.

Необходимые принадлежности

В наши дни для чистки зубов обычно пользуются зубной щёткой. Однако многие специалисты крайне отрицательно отзываются об её использовании без регулярной

9 Том I, урок 1, тема 2.

10 Том I, урок 1, тема 2.

стерилизации. Они указывают, что щетина зубной щётки становится питательной средой для спор и микробов. При ежедневном использовании щётки они попадают в рот. Кроме того, жёсткие щетинки могут царапать и травмировать дёсны, особенно, если чистить зубы очень энергично.

В современной Индии для чистки зубов традиционно используется веточка дерева ним. Это прутик длиной около пятнадцати и толщиной около половины сантиметра. Древесина ним обладает щелочными и вяжущими свойствами. Кончик прутика жуют и он становится похож на пучок щетинок, которым затем чистят зубы и дёсны. Жевание конца прутика и использование его в качестве щётки делают зубы крепкими и чистыми. После использования прутик выбрасывают.

Вероятно, для большинства людей такой метод недоступен. В этом случае следует использовать для чистки зубов щётку с мягкими щетинками и стараться как можно чаще мыть щётку. Дёсны следует очищать сильными растирающими движениями указательного пальца с внешней и внутренней стороны каждой десны.

Постарайтесь чистить зубы по меньшей мере раз в день, а лучше всего — после каждого приёма пищи.

Зубная паста

Важно, чтобы зубная паста обладала достаточными абразивными свойствами, чтобы удалять с зубов въевшиеся загрязнения, бактерицидными свойствами, чтобы уничтожать микробов, а также хорошо отмывала зубы и десны.

Древние йоги всегда готовили собственный зубной порошок из экстракта акации катеху, квасцов, плодов алычи и золы оболочки кокосового ореха в соотношении 1:6:2:1. Однако эти вещества не так легко достать, и, потому, большинство из нас вынуждены пользоваться современными зубными пастами, лучшие из которых, как правило, продаются в аюрведических аптеках, а также в магазинах здоровой и вегетарианской пищи. Кроме того, для чистки зубов прекрасно подходят древесная зола или лимонный сок, которые можно наносить на зубную щётку, или же растирание зубов и дёсен лимонной коркой вертикальными движениями. Последний метод особенно хорош для удаления налёта с зубов.

Важность очищения зубов и дёсен

Большинство людей недостаточно оценивают значение поддержания здоровья зубов и дёсен. Рот служит воротами тела, и в нём создаются благоприятные условия для размножения бактерий. Некоторые из этих бактерий проникают дальше в организм, в то время как многие остаются в частицах пищи, застрявших в зубах. Разрушение зубов и размножение бактерий особенно активно происходят в течение примерно получаса после приёма пищи. Именно по этой причине, в идеале, зубы и десны следует чистить после каждой трапезы.

Рацион питания также имеет большое значение для сохранения здоровых зубов и дёсен. Это иллюстрирует тот факт, что во многих примитивных племенах люди имеют превосходные зубы, хотя никогда в жизни не видели зубной щётки. Еда, содержащая очень много сахара, судя по всему, оказывает заметное разрушительное действие на зубы и дёсны, так как сахаристые вещества очень быстро превращаются в кислоты, которые, в свою очередь, атакуют эмаль, защищающую зубы.

Поэтому регулярное очищение зубов и дёсен, наряду со снижением потребления сахаристой пищи и использованием разумной диеты, богатой витаминами, представляет собой единственный надёжный способ предотвращения разрушения зубов и пиореи, а также зубной боли и неприятного запаха изо рта. Помните также, что, по мнению многих авторитетов, плохие зубы и десны, а также инфекции в этой области, оказывают вредное влияние на общее здоровье организма.

Джихва Мула Дхоути

В переводе с санскрита слово *джихва* означает «язык», а *мула* — «корень». Таким образом, эта практика касается очищения языка и его корня.

Язык — жизненно важный орган тела, и всё же очень немногие люди когда-либо всерьёз думали о том, чтобы его очищать. Все мы, в то или иное время замечали толстый слой жёлтой слизи на верхней поверхности языка, особенно, когда мы слегка нездоровы. В действительности, этот налёт на языке состоит из загрязнений, которые удалены из организма. Он указывает на то, что имеет место какое-то внутреннее расстройство или накопление токсинов, от которых организм отчаянно пытается избавиться.

Если загрязнения не удалять с языка, это может усугублять внутренние расстройства, особенно, нарушения пищеварения. Помните, что эти загрязнения могут служить питательной средой для размножения бактерий, которые, в свою очередь, способны заражать пищу, которую вы едите.

Поэтому регулярное очищение языка очень важно для сохранения здоровья тела. Сама эта процедура очень проста и занимает всего несколько минут.

Техника выполнения

Тщательно вымойте руки, стараясь, чтобы под ногтями не оставалось грязи.

Сложите вместе указательный, средний и безымянный пальцы одной руки так, чтобы их кончики располагались на одной линии.

Осторожно введите их в рот и продвиньте к задней стенке горла настолько, насколько это возможно без позыва к рвоте. В течение некоторого времени медленно и тщательно трите корень языка.

Одновременно старайтесь отхаркивать мокроту и другие загрязнения из горла.

Этого должно быть достаточно, чтобы удалить с языка любые загрязняющие вещества.

Оптимальное время и продолжительность процедуры

Данную процедуру предпочтительно проводить до завтрака. Это важно для того, чтобы избежать позыва к рвоте, когда пальцы находятся глубоко во рту.

Старайтесь проделывать это процедуру по меньшей мере раз в день, а лучше — настолько часто, насколько вам позволяет время. Достаточно протирать корень языка в течение двух минут, и ещё две минуты доящими движениями очищать верхнюю и нижнюю поверхности языка.

Капал Рандхра Дхоути

Капал рандхра — это вогнутая область на верхней части головы («родничок»), которую можно ясно видеть у новорождённого младенца. Таким образом, эта практика связана с мытьём верхней части головы. Это очень простая процедура, почти не требующая описания. Нужно просто тщательно и энергично мыть голову холодной водой. Это оказывает успокаивающее влияние на весь мозг. Практику очень полезно выполнять, когда вы чувствуете себя утомлённым или вялым, поскольку она мгновенно приносит бодрость и энергию.

Дополнительной вариацией капал рандхра является капал дхоути. Нужно просто слегка надавливать на виски большими пальцами, делая небольшие круговые движения. Проделывайте это в течение минуты или около того, а затем повторите то же движение, вращая пальцы в противоположном направлении. Это также способствует расслаблению мозга и особенно полезно при головной боли.

Карна Дхоути

Слово *карна* означает «ухо» и эта практика касается очищения ушей.

Наружная часть уха состоит из короткой трубки или канала около четырёх сантиметров в длину, ведущего во внутреннюю часть головы. Внутри канала имеется немного ворсинок,

которые препятствуют проникновению мелких насекомых и других инородных тел в область барабанной перепонки, находящейся в конце канала. Кроме того, в наружном ушном канале имеются различные железы, выделяющие ушную серу для защиты более глубоких структур уха. Для обеспечения совершенного слуха, в этом наружном канале не должно быть никаких препятствий, чтобы звуковые колебания в воздухе могли вызывать колебания барабанной перепонки. В определённых обстоятельствах железы выделяют слишком много серы, которая закупоривает канал; или же, иногда сера просто накапливается, хотя она и выделяется в правильных количествах, однако не удаляется из уха должным образом. Это легко может вести к снижению слуховых способностей.

Для очистки ушей используются разнообразные методы и инструменты. Некоторые даже используют зубочистки или спички. Мы не советуем поступать подобным образом, так как при этом можно легко повредить барабанную перепонку. Лучше всего просто засунуть в ушной канал мизинец и несколько раз покрутить им, слегка нажимая на стенки уха, чтобы удалить лишнюю серу. Выньте палец и наклоните голову, чтобы сухая сера выпала из уха. Затем повторите эту же процедуру, но используя указательный палец. После завершения процедуры на пальцах должна остаться ушная сера. Проделайте то же самое для другого уха.

Выполняйте эту процедуру раз в неделю, но следите за тем, чтобы ваши ногти были чистыми и коротко подстриженными.

Благотворное действие

Многие заболевания ушей вызываются закупоркой евстахиевых труб. Ухо делится на три отдела: наружное, среднее и внутреннее ухо. Звуковые колебания попадают из наружного уха в среднее ухо через разделяющую их барабанную перепонку. Эти два отдела непосредственно не соединяются друг с другом. Для хорошего слуха давление воздуха в среднем ухе должно быть таким же, как внешнее атмосферное давление. Это достигается с помощью евстахиевых труб, соединяющих уши с носоглоткой.

Эти трубы имеют такой же диаметр, как грифель карандаша и потому легко забиваются слизью. Лучше всего избавляться от подобного рода проблем с ушами, выполняя джала нети, так как это поможет удалить из евстахиевых труб любые закупорки.

Чакшу Дхоути

Эта практика включает в себя промывание глаз чистой подогретой водой в любое подходящее для вас время. Это можно проделывать умываясь или принимая ванну, стараясь при этом, чтобы мыло не попадало в глаза.

Тонизирующие техники для глаз

В этом разделе мы рассматриваем практики, обеспечивающие максимальное здоровье головы и связанных с ней органов. Помимо данта дхоути, есть другие простые техники, помогающие достигать оптимального состояния глаз. Мы вкратце обсудим эти техники.

Следует помнить, что существуют две причины недомоганий глаз. Плохое зрение, например, близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия) и т.д., как правило, вызываются умственным перенапряжением или чрезмерной нагрузкой на глаза, как бывает при интенсивной работе с книгами. С другой стороны, болезни глаз могут быть вызваны патологическими изменениями в структуре глаза, вследствие нарушений в самом глазу или в организме в целом.

Практики йоги способны помогать устранению и предотвращению обоих типов недомоганий глаз. Вообще, прекрасным методом противодействия недомоганиям глаз может быть регулярная практика асан и пранаямы, поскольку они удаляют токсины из организма. Кроме того, расслабление ума, которому способствуют все практики йоги, противодействует перенапряжению глаз даже при чтении книги или выполнении работы, связанной с глубоким сосредоточением. Все это снижает вероятность возникновения функциональных нарушений.

Джала нети оказывает на глаза безусловное благотворное действие[11]. Она стимулирует глазные нервы, которые, в свою очередь, активируют и тонизируют связанные с ними мышцы и органы. Кроме того, на короткое время увеличивается приток крови к глазам, что помогает выведению загрязнений и токсинов.

Согревание глаз ладонями

Сядьте поудобнее, закройте глаза и повернитесь лицом к солнцу.

Ощутите тепло солнца, согревающее глаза.

Не открывая глаз, энергично трите ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут горячими.

Положите ладони поверх закрытых глаз.

Ощутите тепло и энергию, которые проникают в ваши глаза.

Проделывайте это в течение примерно минуты.

Повторите два—три раза.

Эта практика помогает восстановлению сил и расслаблению глаз.

Рассматривание близких и удалённых предметов

Сядьте так, чтобы можно было видеть линию горизонта или просто удалённые объекты. Сфокусируйте глаза на кончике своего носа. Затем посмотрите на отдалённый объект. Снова посмотрите на кончик носа.

Повторите эти действия как можно больше раз, затем закройте глаза.

Эта практика очень полезна для тренировки глазных мышц, вызывающих изменение фокусного расстояния линзы хрусталика.

Тема 2
Асаны. Введение

В переводе с санскрита слово *асана* означает «устойчивое и удобное положение». Часто считают, что асаны — это физические упражнения. И это, разумеется, верно; они действительно оказывают глубокое воздействие на тело, но этим не исчерпывается их полное значение. Каждый человек состоит из трёх аспектов: тела, ума и сознания, которые, сливаясь воедино, образуют наше целостное существо. Асаны призваны влиять на все эти три аспекта, формируя и объединяя их в одно гармоничное целое.

Поэтому, следует стараться думать об асанах не как о физических позах, а как о состояниях бытия. Правильное выполнение асан требует участия всего существа человека, с осознанием себя по отношению к физическому положению и движению, дыханию, расслаблению мышц и так далее. Если бы асаны были просто физическими упражнениями, то при их выполнении было бы вполне допустимо думать о работе, завтраке и чем угодно ещё. Но это не так. Практика асан требует как можно более полного активного вовлечения всего существа человека.

Здоровье ума и тела

В жизни невозможно активно трудиться, когда ум и тело больны. Это относится как к работе и развлечениям, так и к духовным устремлениям. Фундаментальным требованием является максимально возможное здоровье ума и тела. Древние йоги понимали это тысячи лет назад и по этой причине разработали систему асан. Эти первопроходцы тщательно проверяли асаны на личном опыте. Асаны медленно развивались в ходе практики и, благодаря этому, выдержали испытание временем. Тело и ум современного человека мало чем отличаются от

11 Том I, урок 1, тема 2.

тела и ума людей, живших тысячи лет назад. Поэтому асаны столь же полезны в наши дни, как они были полезны своим изобретателям. Многие современные системы в самых различных областях деятельности часто основаны лишь на нескольких годах опыта; они редко сохраняются в течение длительного времени и обычно подвергаются видоизменению из-за присущих им недостатков. С другой стороны, асаны представляют собой хорошо выверенную систему для достижения умственного и физического здоровья.

Главная цель асан — помочь нам проложить путь к более высокому сознанию, чтобы мы могли начать познавать и понимать свою взаимосвязь со всем сущим. Мы не можем даже помышлять о достижении более высокого осознания, если страдаем от болезней, недомоганий, болей или умственной депрессии. Поэтому первоначальная цель практики асан состоит в устранении этих недугов и нарушений. Асаны раскрепощают суставы тела, растягивают и тонизируют мышцы, а также удаляют яды, которые имеют тенденцию накапливаться в различных частях тела. Кроме того, они гармонизируют нервную систему и, благодаря мягкому массажу, улучшают работу всех внутренних органов, включая сердце, лёгкие, органы брюшной полости, железы внутренней секреции, кровеносные сосуды и так далее. Это медленно, но верно ведёт к наилучшему физическому здоровью.

В действительности, ум и тело — это не отдельные сущности; это две части единого человеческого организма. Ум — это орган управления или компьютер, а тело — это механизм. Они тесно взаимосвязаны: улучшение общего здоровья тела автоматически вызывает положительные изменения в уме.

Мы покажем, что первопричина большинства недугов, от которых страдает человечество, связана с умственными проблемами или напряжённостью, а также с нездоровым телом. Тело обладает замечательными возможностями самоисцеления. Оно от природы наделено огромной способностью противостоять развитию болезни с помощью антител, препятствующих размножению бактерий. Нездоровое тело и напряжённый ум, как правило, растрачивают эти силы впустую, делая организм более уязвимым по отношению к болезням. Асаны помогают организму сопротивляться болезни, приводя ум и тело в наилучшее возможное состояние. Тело, переполненное ядами и токсинами, создаёт благоприятную среду для роста бактерий и способствует возникновению болезней. Асаны помогают очищать тело и, тем самым, предотвращают развитие заболеваний. Некоторые недуги, например, гипертония, инфаркт миокарда, диабет и т.д., вызываются неправильной работой внутренних органов. Асаны не дают этому случаться, приводя все соответствующие органы в хорошее рабочее состояние, улучшая нервные связи, а также снижая хронический психологический стресс, который, чаще всего и оказывается первопричиной большинства проблем.

Асаны не только предотвращают болезни, но и помогают устранению большинства разновидностей заболеваний по тем же причинам, что изложены в предыдущем абзаце.

Влияние асан на психологическую установку

Первый шаг к высшему осознанию и счастью — это оптимистическое отношение к жизни. Асаны помогают изменять и переориентировать психологические установки человека. Каким образом? На этот вопрос есть разные ответы, которые мы обсудим по очереди.

Во-первых, асаны оказывают огромное влияние на работу эндокринной системы. Эта система управляет самыми различными сторонами нашей жизни. Она отвечает за бесчисленное множество незаменимых функций тела и влияет на наш физический облик и эмоциональный настрой и, фактически, определяет многое в нашем поведении и отношении к жизни. Для человека со здоровой эндокринной системой обычно характерны оптимизм, ясность мыслей и позитивность в действиях. Человек, у которого эндокринная система выведена из состояния равновесия, склонен к заболеваниям, пессимизму и либо чрезмерно деятелен, либо, напротив, пассивен как физически, так и умственно. Эндокринология — очень интересная наука, затрагивающая проблемы воспроизводства, пищеварения, эмоциональных реакций, а фактически — все аспекты жизни.

Эндокринная система состоит из множества желёз, расположенных во всех частях тела и вырабатывающих особые вещества, которые называются гормонами. Каждый из этих гормонов

выполняет в организме свою собственную функцию. Они действуют как регуляторы, которые, при необходимости, переводят различные органы в состояние более высокой или более низкой активности. В некоторых случаях, например, в женском менструальном цикле, они управляют началом и завершением различных процессов. Кроме того, гормоны взаимодействуют между собой и модифицируют действие друг друга. Для поддержания оптимального здоровья все части эндокринной системы должны находиться в равновесии и координировать свою деятельность, чтобы каждая железа вырабатывала требуемый гормон в нужном количестве и в нужное время. Если в работе эндокринной системы происходит разлад, это вызывает нарушения одного или более процессов в организме может сказываться на эмоциональном состоянии человека. Между различными железами существует настолько сложное взаимодействие, что сбой в работе одной из желёз может вызвать нарушение деятельности всей системы в целом. Асаны предназначены для коррекции гиперактивности или недостаточности отдельных желёз, а также для гармонизации деятельности управляющего центра системы, расположенного в мозгу. Вот почему даже простые асаны иногда могут оказывать удивительно быстрое благотворное действие.

Эндокринные расстройства обычно не носят органического характера и, как правило, бывают функциональными. Другими словами, отдельные железы способны работать правильно, но не работают — возможно, вследствие стресса или дурного обращения с телом. Здесь дело обстоит так же как с автомобилем. Если в карбюраторе образуется слишком богатая смесь, или же забиты трубки, подводящие бензин и воздух, то мотор начинает работать с перебоями и машина не может нормально ехать. Тем не менее, мотор способен работать должным образом, и будет работать после соответствующей регулировки. В случае эндокринной системы, функциональное расстройство может быть вызвано нарушением нервной регуляции или недостаточным поступлением крови, насыщенной кислородом — например, вследствие неправильного дыхания — и т.п. Асаны естественным образом и постепенно исправляют эту ситуацию, вновь приводя систему в нормальное рабочее состояние.

Эндокринная система оказывает решающее влияние на наше эмоциональное состояние, которое тесно связано с мыслительными процессами. Поэтому улучшение работы одной только этой системы с помощью практики асан может привести к глубоким изменениям нашего отношения к жизни.

Во-вторых, асаны привносят гармонию в работу разнообразных других систем тела. Все эти системы ритмичны по своей природе; к их числу, помимо уже упомянутой эндокринной системы, относятся нервная система, кровообращение, дыхание и пищеварение. Эти системы тесно взаимосвязаны друг с другом. Когда правильные рабочие отношения между ними нарушаются, это ведёт к ухудшению здоровья и эффективной работы тела, что сказывается на нашем эмоциональном и умственном благополучии. Асаны координируют работу этих различных систем, внося ритм и равновесие в деятельность комплекса ум-тело.

В-третьих, асаны оказывают на организм тонкое влияние, которое физиологи, возможно, будут склонны отрицать. Все тело человека окружает и пронизывает энергетическое поле, обычно недоступное восприятию наших органов чувств. В йоге оно называется *пранамайякоша* (энергетическая оболочка), но людям, развившим парапсихические способности, оно больше известно как эфирное тело. Мы будем более полно обсуждать этот вопрос позднее[12]. Однако, следует сказать, что к этой концепции нужно относиться серьёзно, поскольку учёным в России удалось действительно обнаружить и сфотографировать это энергетическое тело, которое они называют биоплазмой или биолюминесценцией[13]. Эта энергия перемещается вдоль тела и вокруг него по особым проводящим путям, которые в йоге именуются *нади.* Эти каналы легко закупориваются, и прана застаивается в определённых областях, что может вести к физическим

12 Том I, урок 3, тема 3.

13 Речь идёт о широко известном эффекте, обнаруженном супругами Кирлиан при фотографировании живых тканей в высокочастотном электромагнитном поле Природа этого феномена до сих пор неясна, но уже существуют приборы для развития человеческой способности генерировать такую «ауру» с помощью т и биологической обратной связи (ред.).

и умственным расстройствам. Асаны способствуют свободному течению праны и, тем самым, благоприятствуют хорошему здоровью. Кроме того, это энергетическое тело тесно взаимосвязано с умом. Поэтому беспрепятственное движение праны, которое обеспечивают асаны, ведёт к умственному равновесию и спокойствию.

В-четвёртых, асаны автоматически вызывают изменение дыхания. Учащённое и прерывистое дыхание указывает на напряжённость ума и тела, тогда как медленное, глубокое и ритмичное дыхание свидетельствует о спокойствии и благополучии. Асаны приводят к умственной и эмоциональной безмятежности, замедляя дыхание и увеличивая глубину вдоха и выдоха.

И, наконец, необходимый элемент практики асан составляет осознание. При выполнении асан следует полностью осознавать, что вы делаете, и не позволять уму блуждать здесь и там. Без осознания асаны — это не настоящие асаны, как бы хорошо они не выполнялись физически. Это осознание движения дыхания при выполнении асан, по крайней мере, на какое-то время отвлекает наше внимание от поверхностных забот и проблем. Это включает в себя расслабление личности. Оно может быть временным, однако оно помогает вызывать постоянные изменения в психологическом и эмоциональном строе человека.

Наши психологические и эмоциональные установки и чувства заметно отражаются на манере поведения и мимике. Если мы сердимся, мы обычно горбим плечи; если напряжены и обеспокоены, мы хмурим брови; если нервничаем, мы дрожим и учащённо дышим и т.д. Напротив, если мы счастливы, мы одновременно чувствуем, что наше тело становится лёгким и раскрепощённым. Таким образом, психологическое и эмоциональное состояние отражается на физическом самочувствии. Но это двухсторонний процесс — тело может вызывать соответствующие изменения в уме. Асаны делают тело расслабленным, сильным, лёгким, послушным, свободным от болей и недомоганий, а это, в свою очередь, приносит эмоциональное и умственное спокойствие и уверенность в себе.

Как мы уже упоминали, асаны чрезвычайно полезны для избавления от болезней. Одно только это способствует психологической и эмоциональной устойчивости. В качестве примера, возьмём запор. В медицине принято считать, что первоначально он вызывается умственным напряжением, хотя есть и другие факторы, например, малоподвижный образ жизни и неправильный режим питания. Когда человек страдает от запора, он также испытывает чувство тяжести, причём не только в теле, но и в уме. Мысли становятся унылыми и пессимистическими. Асаны помогают избавиться от запора, и человек одновременно становится более весёлым и беззаботным. Устраняя или облегчая физические недомогания, асаны приводят к психологическому расслаблению и освобождению.

Все перечисленные выше факторы взаимосвязаны друг с другом. Общим результатом становится заметное положительное изменение подсознательных и сознательных мыслительных процессов.

Асаны как шаг к более высокому осознанию

Из предшествующего обсуждения ясно, что асаны оказывают глубокое и всестороннее воздействие на комплекс ум-тело. Регулярная практика асан помогает человеку перестать быть рабом тела и ума и стать их господином. Красивое и сильное тело, на развитие которого нацелены разнообразные системы бодибилдинга, без соответствующим образом развитого ума столь же неполноценно, как высокоинтеллектуальный ум в слабом и больном теле. Идеал состоит в том, чтобы иметь сильный и здоровый ум и такое же тело. Это цель асан, равно как и йоги в целом.

Практику асан не следует отделять от других аспектов йоги. Она составляет неотъемлемую часть техник йоги, призванных вести каждого из нас к более высокому осознанию. Именно для этого древние основоположники йоги разрабатывали асаны и другие практики, хотя это редко учитывается в наши дни. Древние йоги ставили своей целью преодоление обычных ограничений ума и тела. Они стремились превзойти индивидуальность и достичь самореализации. В этом контексте асаны не предназначались специально для развития ума и тела. Они были средством достижения главной цели. Их цель состояла в том, чтобы

сделать тело таким совершенным, а подсознательный ум — таким спокойным и свободным от тревог, чтобы об этих аспектах индивидуального существования можно было забыть, тем самым, отделив сознание от мешающих влияний ума и тела. Когда боли, недомогания и недуги тела устранены, и человек умственно и эмоционально расслаблен, он автоматически перестаёт осознавать физическое тело и поверхностные проблемы ума. Таким образом, можно освободиться от оков индивидуальности и реализовать свою подлинную природу — чистое, бесконечное, всепроникающее сознание.

Тема 3
Асаны. Правила и приготовления

Рекомендации, которые следует соблюдать при выполнении асан

Помещение для практики должно быть чистым, тихим и хорошо проветриваемым. Здесь не должно быть дурных запахов, сырости и холодных сквозняков. Комната не должна быть загромождена мебелью или другими предметами. Старайтесь заниматься каждый день в одном и том же месте, чтобы создать атмосферу умиротворённости.

Если возможно, перед выполнением асан следует принять душ или ванну и сходить в туалет.

Следует выждать не менее трёх часов после приёма пищи, прежде чем приступать к выполнению асан. После завершения программы асан можно поесть, если вам этого захочется.

Если возможно, перед началом занятий желательно сделать нети; для этого подходят джала нети[14], либо сутра нети[15].

Лучшее время для занятий — рано утром, до завтрака, хотя их можно проводить и в другое время. На самом деле, вы обнаружите, что асаны гораздо легче выполнять во второй половине дня или вечером, поскольку утром тело всегда более скованное. Тем не менее, утро — наилучшее время, ибо в воздухе разлита умиротворённость, и вы получаете большую пользу и хорошую подготовку к наступающему дню. Кроме того, ранним утром меньше навязчивых отвлекающих факторов — физических, либо умственных — мешающих вам сосредоточиться на практике.

Продолжительность занятий следует подбирать в соответствии с имеющимся у вас временем, хотя чем дольше — тем лучше. В начале не ставьте перед собой слишком высокие цели; занимайтесь лишь столько, сколько вы сможете осилить ежедневно без пропусков. Пятнадцать минут практики каждый день лучше, чем один час практики раз в четыре дня. Многие люди составляют для себя нереалистичную программу, которую они выполняют в течение нескольких дней, а потом их энтузиазм постепенно проходит, и, в конце концов, они вовсе перестают заниматься. Поэтому будьте реалистами в выборе продолжительности своей программы, и после того, как вы её приняли, придерживайтесь её неукоснительно.

Необходимо тщательно выбирать программу асан. Порядок выполнения различных асан очень важен для получения максимальной пользы. Некоторые асаны дополняют друг друга, тогда как другие оказывают отрицательное взаимное влияние. Поэтому важно составлять систематическую программу. Мы будем обсуждать этот вопрос по мере объяснения асан.

Если вы чувствуете физическую или умственную усталость до или во время занятий по программе, сделайте расслабляющие асаны, например, шавасану или наукасану[16]. Не предпринимайте чрезмерных усилий для достижения конечной позы асан. Необходимо постепенно приучать свои мышцы к растяжению в течение какого-то времени, а не растягивать и перенапрягать их за один день. Вы пытаетесь развить умственный контроль над мышцами, а

14 Том I, урок 1, тема 2.

15 Том I, урок 10, тема 3.

16 Том I, урок 1, тема 5.

чтобы добиться этого, нужно стараться заставлять мышцы расслабляться, и тогда они автоматически будут растягиваться.

Одежда должна быть настолько лёгкой, насколько позволяют климатические условия, чтобы не мешать свободе движений.

Дышать следует носом, а не ртом; дыхание должно быть как можно более глубоким и равномерным.

На месте для занятий положите на пол одеяло или коврик. Не пользуйтесь губчатым матрасом и не занимайтесь на голом полу.

Во время практики, по возможности, держите глаза закрытыми. Это поможет вам обострить осознание.

Чем меньше вам требуется физических усилий, тем лучше. Конечная цель состоит в выполнении асан с возможно меньшим напряжением или мышечным усилием. Мы нередко видим, как практикующие стискивают зубы при выполнении асан. Это совершенно неправильно. Во время выполнения движения для принятия конечной позы и выхода из неё, а также находясь в конечной позе, следует стараться, чтобы было расслаблено максимальное число мышц. Это особенно относится к начинающим, так как по мере обретения вами контроля над мышцами это расслабление будет происходить естественным образом.

Ни при каких обстоятельствах не торопитесь. Если у вас не хватает времени для выполнения всей ежедневной программы, исключите несколько асан и выполняйте остальные в обычном медленном, расслабленном темпе.

Помните, что хотя вы должны быть расслаблены, вы не должны засыпать или чувствовать сонливость. Для получения наибольшей пользы нужно быть в максимально бодрствующем состоянии. Если вы чувствуете сонливость, примите ванну или душ, желательно, с холодной водой, и затем продолжайте практику.

Нельзя недооценивать важность движений для принятия конечной позы и выхода из неё. Их следует выполнять медленно, плавно, с полным контролем и соразмерно с дыханием.

Если после выполнения программы асан вы чувствуете умственную или физическую усталость, это верный признак того, что вы что-то делали неправильно — возможно, прилагали чрезмерные усилия, слишком перенапрягали мышцы, или слишком старались сосредоточиться. В конце практики вы должны чувствовать себя гораздо более сильным и спокойным — как умственно, так и физически — чем в начале занятия.

Не пытайтесь растягивать свои мышцы больше, чем это возможно без неприятных ощущений. Независимо от того, каково ваше тело сейчас — жёсткое как доска или податливое как резина, при настойчивой и регулярной практике мышцы будут удлиняться. В этом отношении очень важна психологическая установка. Если вы внушаете себе желание растянуть мышцы, ум будет автоматически предпринимать шаги, чтобы подготовить тело к достижению желаемого результата. Помните, что именно ум управляет телом.

В практике асан не существует специальных ограничений, связанных с полом или возрастом. Однако людям, страдающим определёнными заболеваниями, не следует выполнять некоторые асаны. Мы будем сообщать полную информацию по этому вопросу при описании каждой отдельной асаны. Например, при гипертонии, безусловно, не следует пытаться выполнять перевёрнутые асаны, а при смещении межпозвоночного диска — асаны с наклоном вперёд. Это лишь наиболее очевидные примеры; существует много таких противопоказаний, которые мы будем подробно обсуждать в дальнейшем.

Не следует выполнять асаны, если у вас простуда, понос и т.д. В такие периоды тело направляет энергию в определённые области, чтобы бороться с болезнью; позвольте ему делать своё дело без помех.

Продвигайтесь от более простых асан к более сложным. Именно поэтому необходимо придерживаться порядка, в котором асаны описаны в данной книге, поскольку он постепенно ведёт от более простых к более продвинутым техникам. Мы упоминаем об этом потому, что знаем о многих людях, которые перенапрягались, пытаясь раньше времени выполнять слишком трудные асаны.

Практике асан чужд соревновательный дух. Если вы занимаетесь в группе, не пытайтесь сравнивать себя с другими. У всех нас разное телосложение, и некоторым людям легче

растягиваться, чем другим. Но это не показывает, насколько хорошо человек выполняет асану, ибо один человек может делать асану безукоризненно с физической точки зрения, но при этом его осознание перескакивает с одного на другое, тогда как второй может не слишком хорошо справляться физически, однако его внимание сосредоточено на дыхании и движении. В этом случае второй выполняет асану гораздо лучше, чем первый.

Важность расслабления мышц

В большинстве систем физической культуры, гимнастики и т.п., упражнение мышц происходит при сокращении. Другими словами, мышцы укрепляются. При выполнении большинства асан акцент делается на растяжении мышц. Мышцы не могут растягиваться сами по себе, так как их образ действия связан с сокращением. В асанах мышцы растягиваются за счёт того, что тело принимает различные положения, автоматически приводящие к удлинению отдельных групп мышц. Посредством практики мышцу можно медленно и постепенно растягивать, так что со временем она становится способна вытягиваться намного дальше своих обычных пределов. Такое растяжение выжимает из мышцы застоявшуюся кровь и создаёт возможность для её замены свежей кровью, насыщенной кислородом, когда мышца принимает свою нормальную форму.

Для растяжения мышц важно, чтобы они были полностью расслаблены. Если ваши мышцы напряжены, они будут автоматически сопротивляться любой попытке растяжения. Расслаблению мышц можно научиться посредством практики, в ходе которой вы постепенно обретаете контроль над ними.

Медленные контролируемые движения и координация с дыханием

Они необходимы для того, чтобы достичь спокойствия тела и ума. Быстрые и резкие движения расходуют лишнюю энергию, тогда как цель асан состоит в сохранении энергии. Поэтому их следует выполнять медленно. Кроме того, асаны нацелены на замедление частоты дыхания для улучшения обмена кислорода и углекислоты в лёгких, а также для достижения уравновешенности ума. Необходимым компонентом асан является мышечный контроль, который достигается посредством медленных движений, а не резких рывков. Мышцы должны растягиваться, а это может происходить, только если они расслаблены; быстрые движения подразумевают чрезмерное мышечное напряжение. При медленном движении возможно расслаблять максимальное число мышц, не требующихся для этого движения.

Поддержание конечной неподвижной позы

Конечное положение — самая важная часть практики асаны. В это время осуществляется воздействие на конкретные части тела. Тело удерживается в таком положении, при котором определённые мышцы растянуты до предела их эластичности в данный момент времени, определённые органы подвергаются наилучшему отжиму или массажу, и в определённых областях обеспечивается дополнительный приток или отток крови. Именно в этот период неподвижности в организме происходят глубокие положительные изменения. Кроме того, при некоторых асанах в этот период можно достигать состояний глубокого сосредоточения, если конечную позу удерживать в течение продолжительного времени.

В конечном неподвижном положении необходимо правильное, расслабленное дыхание, акцентирующее влияние асаны на тело за счёт усиления массажа внутренних органов и стимуляции замены углекислого газа в крови на кислород.

Осознание

Мы уже подчёркивали необходимость избегать умственного напряжения, вызываемого насильственным сосредоточением. Вы должны осознавать содержание своего ума и посторонние мысли, возникающие во время практики асаны, но в то же самое время вам

следует стараться осознавать выполняемую асану. Все другие мысли — о чашечке кофе, деловых заботах и т.п. автоматически исчезнут. Результатом будет спокойствие и безмятежность ума.

Какой аспект практики следует осознавать при выполнении асаны? Это будет объясняться по мере того, как мы будем последовательно описывать разные асаны. Однако можно дать следующую общую рекомендацию.

Разумеется, при изучении асаны ваше внимание должно быть сосредоточено на её правильном выполнении. Кроме того, вы можете следить за тем, чтобы расслабить как можно больше мышц, облегчая выполнение асаны и делая её более эффективной. Принимая конечное положение, вы можете осознавать физическое движение или дыхание. В конечной позе вы можете сосредоточиваться на дыхании, мантре или на определённых частях тела, на которые асана оказывает особенное воздействие.

Расслабление после выполнения асаны

Это почти также важно, как сама асана. Когда вы полностью расслабляетесь, органы и мышцы вновь приобретают свою обычную форму. При этом происходит приток обновлённой крови взамен той, что была вытеснена при выполнении асаны. Во время отдыха дыхательная и кровеносная системы также возвращаются в обычное состояние. Это необходимо для того, чтобы можно было переходить к следующей асане.

Во время этой практики следует стараться полностью расслаблять тело и ум, сохраняя осознание тела и дыхания.

Тема 4
Асаны. Упражнения

В этом разделе описываются две асаны. Они довольно просты, однако чрезвычайно полезны для всего тела, особенно для спины и живота. При их выполнении происходят растяжение, массаж и обновление нервов спинного мозга — жизненно важного связующего звена между телом и мозгом — а также внутренних органов пищеварительного тракта.

Обе эти асаны были разработаны в результате наблюдений за животными, которые выполняют аналогичные движения, не нуждаясь в том, чтобы думать о них или тренировать, как это делают люди. Они живут в гармонии с природой и инстинктивно знают, что лучше всего для их тела.

Сайтхалиасана (поза расслабленного животного)

Большинство из нас видели, как различные животные, в частности собаки и кошки, садятся на пол, поджимают под себя задние ноги, вытягивают и напрягают передние конечности и затем кладут голову между передними лапами. В таком положении они полностью расслаблены. Эта асана была названа так потому, что она имитирует описанные действия животных.

Техника выполнения

Положите на пол одеяло. Сядьте на одеяло, вытянув ноги перед собой. Раздвиньте колени, разводя ноги в стороны. Согните правую ногу и приложите её подошву к внутренней поверхности левого бедра, так, чтобы вся правая нога оставалась на полу.

Осторожно согните левую ногу наружу, так, чтобы стопа находилась рядом с левой ягодицей. Положите руки на правое колено. Расслабьте всё тело. Выдохните.

Затем, вдыхая, медленно поднимайте вверх сложенные вместе прямые руки, пока в конце вдоха они не окажутся вытянутыми вертикально над головой.

Затем выдохните, слегка разверните туловище и наклоните его вперёд над правым коленом.

Попробуйте коснуться лбом пола прямо перед правым коленом.

Поначалу это может оказаться немного трудным, но по мере дальнейшей практики это становится возможным. Если вам не удаётся достать лбом пола, просто наклонитесь вперёд, насколько сможете.

Ваши руки должны касаться пола прямо перед телом, оставаясь прямыми или, лучше, слегка согнутыми в локтях и полностью расслабленными. Расслабьте всё тело. Это и есть конечное положение. Дышите медленно и глубоко.

Не перенапрягайтесь, но попытайтесь оставаться в этом положении столько сколько сможете.

Затем на вдохе поднимайте руки, голову и тело, пока руки не будут вытянутыми вертикально над головой. Выдохните и опустите руки.

Теперь измените положение тела таким образом, чтобы левая подошва упиралась в правое бедро, а правая нога была согнута назад.

Повторите ту же самую процедуру, но наклоняясь над левым коленом.

Дыхание, осознание и продолжительность выполнения

Дышать следует так, как описано в методике выполнения, стараясь синхронизировать дыхание с движениями тела.

Когда вы полностью ознакомитесь с асаной, закрывайте глаза и старайтесь осознавать движение тела и дыхание. В конечной позе необходимо сосредоточивать внимание на глубоком и медленном дыхании.

Сохранять конечное положение следует лишь до тех пор, пока оно вам удобно. По мере дальнейшей практики старайтесь оставаться в конечной позе около минуты с каждой стороны, при условии, что это не причиняет чрезмерного неудобства.

Благотворное действие

Это хорошая асана для раскрепощения ног и их подготовки к медитативным асанам.

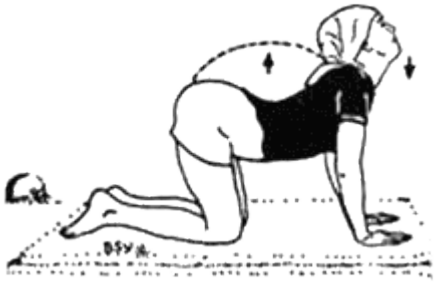
У большинства людей очень жёсткий позвоночник — порой, просто не верится, что он состоит из тридцати одного позвонка, которые позволяют сгибать спину и шею. Эта асана помогает освободить позвоночник и вернуть его в правильное состояние. В конечном положении живот сжат, что обеспечивает полезный массаж внутренних органов, особенно тех, что связаны с пищеварением. Этот массаж выталкивает застоявшуюся, нечистую кровь и заставляет её течь обратно к сердцу и лёгким для обогащения кислородом.

Особенно важно глубокое дыхание, поскольку оно усиливает массаж органов брюшной полости.

Марджариасана (поза потягивающейся кошки)

Внимательно понаблюдайте за кошкой и вы увидите, что она периодически потягивается,

то выгибая спину, то прогибая её. Данная асана имитирует это действие кошки, и хотя она чрезвычайно проста, она очень полезна для обеспечения наилучшего здоровья практикующего. Потягиваясь, кошка одновременно зевает; вы можете делать то же самое, если хотите, но это не является традиционной частью асаны.



Техника выполнения

Встаньте на колени. Колени и стопы можно слегка раздвинуть или держать вместе; допустимо и то, и другое. Наклонитесь вперёд и положите ладони на пол напротив коленей. Ладони следует поместить так, чтобы при горизонтальном положении туловища руки были вертикальными — другими словами, ладони должны находиться прямо под плечами. Бёдра должны стоять вертикально. Расслабьте всё тело.

Выдыхая, прогибайте спину вверх, чтобы она образовала горб. Втяните живот, чтобы удалить из лёгких как можно больше воздуха.

В конце выдоха голова должна быть опущена между руками, лицом к бёдрам.

Затем, вдыхая, медленно опускайте спину и поднимайте голову. В конце вдоха голова должна быть запрокинута вверх, а спина — как можно больше прогнута вниз (смотрите рисунок).

Полностью выпятите живот, чтобы наполнить лёгкие максимальным количеством воздуха.

Затем, на выдохе, распрямляйте спину и опускайте голову. Снова повторите весь процесс. Выполните столько циклов, сколько позволяет время.

Дыхание и продолжительность выполнения

Дышать следует так, как описано выше, стараясь максимально втягивать живот на выдохе и максимально выпячивать его в конце вдоха.

Попробуйте выполнять движение и дыхание как можно медленнее, с полным осознанием. Добивайтесь того, чтобы движения вверх и вниз занимали не менее пяти секунд каждое.

Эту асану можно выполнять как угодно долго. Для общих целей достаточно десяти полных циклов. Если у вас имеется какое-то конкретное заболевание, следует повторять асану более продолжительное время.

Благотворное действие

Эта асана дополняет предыдущую (сайтхалиасану), раскрепощая спину. Особенно рекомендуется регулярно практиковать марджариасану людям с негибким позвоночником и хроническими болями в спине или шее.

Марджариасана обеспечивает хороший массаж брюшной и тазовой областей, что благотворно сказывается на внутренних органах. Нервы, идущие к органам пищеварения, воспроизводства и выделения, располагаются внутри позвоночника и вдоль него. Марджариасана мягко растягивает и стимулирует эти спинные нервы, что оказывает дополнительное влияние, улучшающее работу внутренних органов. Обнаружено, что многие женщины страдают от заболеваний половых органов. Как оказалось, эта асана чрезвычайно

полезна в оздоровлении этих органов и помогает восстановить репродуктивные функции. Женщины с нарушениями менструального цикла и лейкореей получали огромную пользу, регулярно проделывая эту асану. Во время менструаций асана может принести облегчение при менструальных спазмах.

Это превосходная асана в период после родов, так как при её выполнении сжимаются брюшные мышцы и происходит восстановление обычной формы живота.

Тема 5
Асаны. Простые медитативные асаны

В предыдущем уроке мы описали восемь упражнений для раскрепощения тела, в частности, ног, в целях подготовки к выполнению медитативных асан и других разновидностей асан[17]. В данном разделе мы объясним две простейшие сидячие позы, которые можно использовать в различных практиках медитации, пранаямы и крийя-йоги, описанных далее в этой книге.

Подготовка к классическим медитативным асанам

Следующие две асаны очень полезны на ранних этапах занятий йогой. Однако, наилучшими сидячими позами, несомненно, являются классические медитативные асаны. Это падмасана (поза лотоса), сиддхасана (совершенная поза) и свастикасана (благоприятная поза)[18]. Со временем вы должны научиться сидеть в одной из этих классических асан. Поэтому следует продолжать выполнять данные ранее упражнения для раскрепощения ног, чтобы в будущем можно было овладеть более сложными медитативными асанами[19].

Сукхасана (лёгкая поза)

Это самая лёгкая из всех медитативных асан, и каждому следует научиться сидеть таким образом. Хотя её можно использовать для занятий медитацией, она имеет один серьёзный недостаток: большая часть веса тела приходится на небольшую площадь опоры — ягодицы. Спустя некоторое время эта область становится слегка болезненной. Однако этого можно, в определённой степени, избежать, подложив под ягодицы подушку. В других медитативных асанах площадь соприкосновения с полом больше — вес тела приходится частично на ягодицы, а частично — на ноги, что уменьшает вероятность болезненных ощущений.

17 Том I, урок 1, тема 7.

18 Том I, урок 7, тема 2.

19 Том I, урок 1, тема 7.

Техника выполнения

Положите на пол сложенное одеяло или коврик.

Сядьте, вытянув ноги прямо перед собой.

Подогните левую ногу под правое бедро.

Затем поместите правую ступню под левое бедро. Держите голову, шею и спину вертикально, в удобном положении. Положите руки на колени, ладонями вниз или вверх. Закройте глаза.

Полностью расслабьте всё тело.

Руки должны быть расслаблены, и их не следует вытягивать. Спину следует держать в устойчивом вертикальном положении, но без напряжения.

Примечание: как только вы научитесь с удобством для себя выполнять любую другую медитативную асану, от сукхасаны следует отказаться.

Ваджрасана (поза молнии или алмазная поза)

Поначалу эта поза кажется многим людям слегка неудобной, поскольку мало кто сидит в таком положении. Первое время лодыжки и колени побаливают, но по мере дальнейшей практики эта асана становится чрезвычайно удобной и сидение в ней превращается почти в удовольствие. Это не только превосходная медитативная асана, которую используют мусульмане и японские буддисты, но и исходное положение для многих других асан.

В переводе с санскрита слово *ваджра* означает «удар молнии». Эта поза оказывает огромное влияние на психический канал *ваджра нади* — важный энергетический проводящий путь, по которому движутся нервные импульсы от мозга к мочеполовой системе. От этого же слова происходит название *ваджраяны* — разновидности тибетского буддизма, в которой сексуальное соединение используется как часть духовной практики (садханы). У этого слова есть и многочисленные другие значения, относящиеся к тому же предмету. Поэтому считается, что ваджрасана позволяет практикующему обретать контроль над сексуальными функциями и направлять их энергию на расширение сознания.

Техника выполнения

Положите на пол свёрнутое одеяло. Встаньте на одеяло на колени, держа их вместе или слегка раздвинув. Расположите ступни так, чтобы большие пальцы касались друг друга. Положите руки на пол по бокам. Опускайте ягодицы на пятки, одновременно опираясь руками на пол. Попробуйте сесть на пятки.

Если вы ощущаете боль или неудобство в лодыжках или коленях, приподнимите тело вверх, перенеся вес на руки.

Если сможете, попробуйте держать вес туловища на ногах, без помощи рук.

Держите голову вертикально, а шею и спину на одной линии, но не слишком прогибая спину назад. Положите руки поверх бёдер вблизи коленей. Расслабьте руки и всё тело. Это и есть конечная поза.

Совет начинающим

Начинающим может оказаться трудным сидеть на ногах без опоры на руки. Хороший метод раскрепостить ноги состоит в том, чтобы удерживать вес тела на руках и затем медленно опускать ягодицы к ступням. Потерпите неудобство одну — две секунды, а затем снова обопритесь на руки, чтобы снять напряжение. Вновь опустите ягодицы и повторите ту же процедуру. По мере дальнейшей практики, вы обнаружите, что напряжённость исчезает и, со временем, вы сможете сидеть на ступнях более продолжительное время без малейших затруднений. Помните, что упражнения на раскрепощение ног также будут помогать вам делать свои ноги более гибкими, позволяя сидеть в ваджрасане[20].

Начинающим, которые обнаружат, что их ноги и ступни болят после непродолжительного пребывания в этой позиции, следует вернуться в положение на коленях, а затем сесть на пол, вытянув перед собой ноги. Согните одну ногу, возьмитесь за лодыжку и энергично трясите ступню до тех пор, пока не исчезнут все признаки онемения. Повторите то же самое с другой ногой. Затем снова сядьте в ваджрасану.

Благотворное действие

Ваджрасана — одна из немногих асан, которые можно выполнять после еды, поскольку в целом асаны после приёма пищи строго противопоказаны. Мы действительно рекомендуем практиковать ваджрасану в течение пяти или десяти минут после еды. Причина проста: это очень расслабляющая поза, которая способствует спокойствию ума и тела и стимулирует процессы пищеварения в желудке.

Как мы уже объясняли, ваджрасана — прекрасная медитативная поза и, по существу, единственная медитативная асана, пригодная для людей, страдающих от радикулита или воспалений пояснично-крестцового отдела.

У ваджрасаны есть одно заметное преимущество перед сукхасаной: выполняя ваджрасану, человек автоматически старается держать спину прямой, тогда как в сукхасане его больше тянет горбиться вперёд. По этой причине ваджрасана, коль скоро она освоена, значительно лучше сукхасаны.

Тема 6
Пранаяма. Самавета пранаяма

20 Том I, урок 7, тема 2.

Внутри нас существуют разнообразные формы энергии, которые пронизывают и окружают наши тела. Они тесно связаны с нашим здоровьем, мышлением и тем как мы реагируем на внешний мир. Некоторые из этих видов энергии хорошо известны: нервная энергия, химическая энергия и т.д. Однако существуют и другие виды энергии, которые обычно не воспринимаются в повседневной жизни большинством людей. Практики пранаямы призваны гармонизировать и направлять именно эти тонкие формы, равно как и более грубые формы энергии. Для овладения этими энергиями (пранами) используется косвенный метод: управление и манипуляция дыханием, хотя управление энергией, получаемой нами из кислорода в процессе дыхания осуществляется непосредственно.

Эта тема праны и пранаямы будет подробно обсуждаться в следующем уроке[21]. В данном разделе мы опишем одну из простейших практик пранаямы, именуемую *самавета пранаяма.*

В переводе с санскрита слово *самавета* означает «вместе». Поэтому самавета пранаяма представляет собой практику, в которой человек дышит через обе ноздри. Это, возможно, покажется очевидным и несущественным утверждением, однако данная практика была названа так, чтобы отличать её от других техник пранаямы, где поток воздуха направляется в одну ноздрю посредством физического или волевого ограничения дыхания второй ноздрей.

Техника выполнения

Сядьте в удобное положение, желательно в одну из медитативных асан[22].

Если на этом этапе эти позы для вас неудобны, вы можете сесть на стул спиной к стене, вытянув ноги. Важно, чтобы спина оставалась вертикальной и прямой.

Если в помещении холодно, закутайтесь в одеяло. Закройте глаза.

Начните выполнять дыхание йогов[23].

Постарайтесь, чтобы движение живота и грудной клетки было как можно более ритмичным, так чтобы при вдохе возникало волнообразное движение от живота к груди, а при выдохе — от груди к животу.

Не перенапрягайтесь, но всё же старайтесь дышать как можно глубже, выдыхая и вдыхая максимальное количество воздуха. Держите глаза закрытыми в течение всей практики. Продолжайте дышать таким образом несколько минут. Теперь вы начнёте выполнять практику самавета пранаяма. В конце вдоха задерживайте дыхание на одну-две секунды, но без напряжения. Затем выдыхайте.

Дышать следует настолько медленно, насколько это возможно, не причиняя себе неудобства.

Выдохните как можно больше воздуха и затем вдохните. Вновь задержите дыхание на короткое время и потом выдохните.

Продолжайте дышать таким образом столько времени, сколько вы можете уделить этой практике.

Продолжительность задержки дыхания

В течение нескольких недель постепенно увеличивайте время задержки дыхания от одной-двух до десяти секунд. Не задерживайте дыхание дольше, чем это удобно. Это очень важно. По мере дальнейшей практики вы обнаружите, что длительность задержки дыхания будет увеличиваться автоматически.

Благотворное действие

21 Том I, урок 3, тема 3.

22 В теме 5 этого урока описаны первые две простейших медитативных позы. Более подробно о классических медитативных асанах см. том I, урок 7, тема 2.

23 Том I, урок 1, тема 4.

Это прекрасное упражнение для подготовки лёгких к более сложным практикам пранаямы. Во время задержки дыхания возрастают количества кислорода, поглощаемого кровью, и углекислого газа, выделяющегося из неё в лёгкие. Когда люди дышат быстро и неглубоко, газообмен между циркулирующей кровью и лёгкими очень невелик. Усиление газообмена при выполнении самавета пранаямы помогает восстанавливать силы тела и улучшает здоровье.

Тема 7
Первопричина напряжённости

В этом и предшествующих уроках мы коротко описали простые, но эффективные методы вызывания временных состояний расслабления[24]. Помните, что эти кратковременные практики расслабления необходимы для отдыха и восстановления сил всего тела и ума. В эти периоды спокойствия и ясности мыслей мы способны более реалистично смотреть на жизнь. Когда мы расслаблены, мы можем смеяться над ситуациями, которые только полчаса назад заставляли нас «кипятиться»; мы понимаем, что человек, который совсем недавно вызывал у нас сильный гнев, на самом деле вовсе не так плох. В состоянии расслабления мы видим те же самые ситуации в новом свете. И этот более понимающий подход помогает привносить положительные перемены в нашу жизнь. Мы ясно видим проблемы, приводящие нас к срыву, и вырабатываем новые способы достижения согласия со своим окружением (этот процесс происходит бессознательно, при условии, что мы осознаем, какие факторы на нас действуют). Это помогает нам занять более расслабленную и понимающую позицию по отношению к жизни и другим людям. По этой причине даже несколько минут сознательного расслабления могут помочь нам изменить наш образ жизни в направлении большей эффективности и гармонии.

Но это затрагивает лишь самую поверхность проблемы напряжённости и неспособности расслабляться. Основная причина кроется в уме. Эта причина связана с конфликтами и страхами, которые погребены в подсознании и природу которых мы не осознаём. Мы чувствуем лишь напряжённость и эмоциональные потрясения, через которые они проявляются в нашей жизни. Мы сталкиваемся с результатами, зачастую не зная источника проблемы. Несчастье и напряжённость очевидны, но их причина неясна.

Кто бы что не говорил, есть только один метод избавиться от этих подсознательных впечатлений (на санскрите именуемых самскарами), которые делают большую часть нашей жизни жалким занятием. Этот метод состоит в том, чтобы познать ум. Мы должны исследовать собственный ум и лицом к лицу встретиться с этими подсознательными впечатлениями. Это требует времени и усилий. Большинство людей не способны даже подумать об исследовании и познании своего ума, поскольку для этого сперва требуется физическое и умственное расслабление. Оно необходимо для того, чтобы мы могли отвлечь своё внимание от внешнего окружения и маловажных проблем, направив его внутрь. А у большинства людей так много проблем, что их осознание полностью занято заботами и внешними отвлекающими факторами.

Поэтому возникает порочный круг — у человека так много умственных напряжений и стрессов, что он не может исследовать ум, чтобы избавиться от более глубоких проблем, вызывающих многие из тех волнений, которые не дают ему исследовать свой ум. Есть ли какой-то выход из этой дилеммы? Да, есть, и именно эту тему мы будем здесь обсуждать.

Это метод, который, на первый взгляд, напоминает моральный принцип или наставление. Но это лишь средство для достижения цели. Это способ привнести в жизнь человека чуть больше постоянного расслабления, чтобы он, со временем, мог начать исследовать внутренние области ума и устранять реальный источник напряжённости. В некотором смысле, это метод создания твёрдого фундамента для медитативных практик, с которыми мы будем знакомить вас в этой книге.

Это настолько простой метод — по крайней мере, в том, что касается его объяснения —

24 Шавасана, часть 1 — том I, урок 1, тема 5; Шавасана, часть 2 — тема 8 этого урока.

что большинство людей, как правило, упускают из виду его значение. Это метод, в котором вы стараетесь сознательно замещать отрицательные мысли, создающие напряжение, мыслями, которые способствуют расслабленному и гармоничному образу жизни. Давайте поясним это на примере. Попробуйте вообразить, что вас с детства приучили верить, будто все эскимосы жестоки и безжалостны. Поэтому всякий раз, видя эскимоса или изображение эскимоса, вы будете испытывать определённое эмоциональное потрясение — возможно, не слишком сильное, но всё же вызывающее некоторое напряжение. Однако, если вы сможете взглянуть на эту ситуацию чуть более критически и начать думать, что эскимос — это человеческое существо, не слишком отличающееся от вас, то вы сможете начать уменьшать умственное напряжение, которое возникает всякий раз, когда вы видите эскимоса. Разумеется, это всего лишь пример и, вероятно, не самый удачный, поскольку проблемы, выводящие нас из равновесия, как правило, носят более личный характер. Такой метод не позволит устранить основополагающий конфликт, связанный с эскимосами, так как он кроется в подсознании. Но сознательно вырабатываемое отношение поможет вам в большей степени расслабляться и, со временем, позволит вам исследовать свой ум и, в конце концов, устранить основную проблему. Этот метод необходимо осознанно применять во всех сферах жизни. Конечно, это только умствование, затрагивающее самую поверхность проблемы, однако это поможет вам в большей степени расслабляться и, тем самым, сделать шаг к устранению в будущем глубоких подсознательных впечатлений. Это всего лишь инструмент и ничего более. Именно такой метод проповедовали все религии на протяжении веков. Когда Христос, Будда, Мухаммед и различные другие религиозные лидеры призывали людей изменить своё отношение к другим, они демонстрировали глубокое понимание основы счастливой жизни, лишённой напряжённости — ступени к более высокому сознанию. Когда Христос говорил: «Любите ближнего своего, как самого себя», это диктовалось не морализаторством и не только желанием достичь общественного согласия. Такая позиция полезна для уменьшения умственного напряжения и смятения и, тем самым, оказывает нам в жизни как психологическую, так и духовную помощь. Это очень практичный совет. Конечно, на более высоком уровне «любить ближнего как самого себя» — это состояние реализации, к которому должен прийти каждый человек, когда он очистит ум и поймёт единство всего сущего. Но сейчас нас интересует его использование на более низком уровне. Различные предписания религий были нацелены на достижение расслабления ума и ясности мыслей, чтобы индивидуум мог начать в большей степени осознавать и принимать бесконечные возможности жизни и сознания. Расслабление — это врата к здоровью, счастью и более высокому сознанию.

Наш ментальный компьютер

Давайте рассмотрим некоторые аспекты работы мозга, которые имеют самое непосредственное отношение к тому, как мы относимся к окружающему и к другим людям, и вырабатывается ли у нас привычка к напряжённости или расслаблению.

В вашей голове находится самый невероятный компьютер на свете. Это биокомпьютер, сложность которого превосходит все мыслимые и немыслимые пределы. По некоторым оценкам, он состоит из десяти — тринадцати миллиардов клеток мозга, которые называются нейронами, и из бесчисленного количества соединений между этими клетками. Работа компьютера состоит в том, чтобы собирать, хранить, сравнивать, анализировать и контролировать все данные, которые мы получаем от тела и окружающей среды посредством органов чувств — ушей, кожи, глаз, носа и т.д.

Мозг обладает памятью, в которой хранится опыт прошлого, советы, которые давали нам родители, учителя, друзья, а также все и всё, с кем и чем мы соприкасались и взаимодействовали вплоть до сегодняшнего дня. Этот опыт определяет то, как мы реагируем на те или иные жизненные ситуации. В каждый момент данные из внутренней и внешней среды через посредство нервных импульсов поступают в мозг. Особая часть мозга, именуемая лимбической системой, сравнивает приходящую информацию с предшествующим опытом, хранимым в памяти коры головного мозга. В свете этого опыта мы реагируем на входные данные фиксированным, запрограммированным образом. Другими словами, реакция нашего

ума и тела на жизненные ситуации определяется предшествующим психологическим обусловливанием.

Если ситуации, с которыми мы сталкиваемся в жизни, не противоречат предшествующему опыту, у нас не возникает никакого эмоционального или психического напряжения. Однако, если данные, приходящие из окружающей среды, не соответствуют шаблонам, которые хранятся в памяти, лимбическая система начинает порождать напряжение. Она предназначена для того, чтобы незнакомые и, возможно, опасные ситуации не заставали нас врасплох. Мы запрограммированы напрягаться, чтобы быть готовыми к нестандартным ситуациям. Это защитная мера. Тем не менее, большинство из нас настолько плохо запрограммированы, что реагируют практически на все жизненные ситуации так, будто они представляют угрозу нашему выживанию. Мы постоянно ощущаем ненависть, страх, гнев и т.д. Мы существуем в состоянии физического и умственного напряжения.

Однако такая сверхэмоциональная реакция на жизненные ситуации вовсе не является необходимой двадцать четыре часа в сутки. Она необходима только в том случае, когда мы сталкиваемся с настоящей опасностью. Нам нужно изменить свои психологические программы, чтобы незнакомые данные, поступающие из окружающей среды, не вызывали автоматической активации лимбической системы. Таким образом, мы можем начать расслабляться и больше наслаждаться жизнью.

Большая часть гиперреакций в нашей жизни обусловлена подсознательной памятью, заложенной в детстве: боязнью незнакомцев, темноты, насекомых, неприязнью к противоположному полу или к людям из другой страны. Они составляют часть психологического обусловливания и заставляют лимбическую систему делать нас напряжёнными всякий раз, когда мы встречаемся с ситуациями, которые не подкрепляют наши психологические установки. Например, если мы боимся темноты, и вдруг ярко освещённая комната, где мы сидим, внезапно погружается во тьму. Реакция страха в данных обстоятельствах совершенно не обязательна; она — результат предшествующего опыта, хранящегося в памяти. Это всего лишь пример, хотя сходные ситуации сопровождают нас всю жизнь. Один из самых серьёзных комплексов современного человека — это боязнь неудачи; желание успеха. Каждый человек считает, что он должен добиваться больших успехов, иначе он потеряет уважение друзей, семьи и самого себя. Этот страх — всего лишь запрограммированная реакция. Возможно, в детстве родители и учителя постоянно твердили нам, что единственные стоящие люди в мире — это те, кто чего-то достигли. В результате, мы постоянно боимся неудачи; каждую ситуацию и каждого человека, которые встречаются нам в жизни, мы воспринимаем как вызов, ибо они могут показать, что мы ни на что не способны. И поэтому ко всему, что мы делаем в жизни, мы подходим как к чрезвычайной ситуации, и постоянно остаёмся напряжёнными. Мы действительно расслабляемся лишь в обществе близких друзей, которые, как мы знаем, никогда не будут считать нас неудачниками. Это хороший пример того, как наше психологическое программирование управляет нашей жизнью и делает нас не способными раскрепоститься и расслабиться. Опять же, такого рода программирование не является необходимым — оно существует только из-за недостатков нашего образа мыслей и воспитания.

Физиологическое эго

Человеческий мозг постоянно полон кипучей деятельности, хотя никогда не осознает её, за исключением той крошечной порции, которая достигает его сознательного восприятия. Все чувственные данные обрабатываются в подсознательных областях ума. Мозг непрерывно получает данные от всех частей тела и из внешней среды через органы чувств и либо реагирует на них, либо сохраняет их в памяти, либо игнорирует. Необходимо, чтобы вся эта деятельность была неосознаваемой, ибо это даёт сознанию возможность сосредоточиваться на ограниченной области интересов. Если бы человек осознавал всю эту подсознательную деятельность, его бы захлестнул и подавил непрерывный поток миллионов бит информации. Было бы интересно понять, каким образом осуществляется отбор той информации, которая достигает уровня сознательного восприятия.

Научные исследования последних лет несколько прояснили данный вопрос. Было обнаружено, что эту функцию выполняет часть мозга, называемая ретикулярной активирующей системой и расположенная в продолговатом мозге, который является продолжением спинного мозга[25]. Эта система работает наподобие ворот шлюза, пропуская лишь малую часть приходящей в мозг информации на уровень сознательного восприятия. Каким образом принимается решение, что должно достигать осознанного внимания человека, а что — нет? Информация пропускается на уровень сознания лишь в том случае, если она соответствует шаблону психологического обусловливания или подкрепляет его, либо если она особенно важна. Таким образом, восприятие зависит от того, что позволяет человеку воспринимать его психологическая установка. Прочая входящая информация, которая не соответствует психологической программе, остаётся в подсознательных областях ума и, потому, человек её не осознает. Мы воспринимаем окружающий мир в соответствии с предписаниями своего текущего психологического аппарата. Например, если вы встречаете кого-то, кто вам не нравится, то вашего сознания, как правило, будет достигать информация, которая подтверждает и усиливает ваше привычное предубеждение. Если же человек вам нравится, то вы будете осознавать преимущественно ту информацию, которая подтверждает дружелюбное отношение. У наших друзей мы обычно видим хорошие качества, а у врагов — наихудшие. Конечно, если входящие сенсорные сигналы сообщают нам нечто иное и они очень сильны, это может преодолеть программирование. Например, иногда мы замечаем плохие черты у своих друзей и хорошие — у противников.

Таким образом, вы можете видеть, что наше восприятие мира в значительной степени зависит от наших внутренних предубеждений. Обычно это называют «эго», особенно в психологии; именно эго порождает все отличительные особенности личности. Мы полностью подвластны своему программированию. Если ментальные программы предписывают нам видеть вокруг одну только ненависть, то мы будем интерпретировать все явления в этом свете. Если наша программа говорит, что все люди и мир в целом дружелюбны, то мы воспринимаем все действия других как дружественные по своей природе.

Напряжённость — следствие ментального программирования

Проблема человека состоит в том, что внешний мир редко соответствует шаблону большей части его психологического обусловливания. В результате лимбическая система постоянно порождает психологические и эмоциональные стрессовые реакции. Мы не способны расслабляться. Напряжённость становится естественной частью жизни. В этом виноват не мозг. Причина проблемы заключается в узких ограничениях нашей психологической программы, заложенной в мозг. Программа не подходит для нашей окружающей ситуации.

Наша жизненная позиция зависит от нашего ума; неподходящее, узкое, нереалистичное состояние ума ведёт к постоянному конфликту с окружающим и, как следствие, к несчастью и стрессу. Открытая и реалистичная психологическая установка ведёт к гармоничному взаимодействию и хорошим отношениям с окружающей средой и с другими людьми, что должно приносить счастье и расслабление. В зависимости от содержания ума, наша жизнь может быть либо выражением недовольства, либо выражением радости. Значит ли это, что мы полностью во власти своего ума? Да, но в то же время мы обладаем способностью избавляться от того содержания ума, которое оказывает столь разрушительное действие на нашу жизнь. Мы можем менять свою психологическую программу или, по меньшей мере, модифицировать её, удаляя все негодные или нежелательные части. Для этого требуется всего лишь желание переориентировать свою жизнь в новом направлении и воплощение этого желания в личных усилиях.

Конечный метод состоит в исследовании ума, проработке внутренних содержаний и

25 Эта идея, предложенная Уайлдером Пенфилдом, не получила экспериментального подтверждения и в настоящее время практически забыта В современных науках о мозге считается, что отбор информации, поступающей в сознание, по-видимому, происходит в *лимбической системе,* в частности, в структурах мозга, именуемых *гиппокампом* и *перегородкой* (ред.).

устранении всякого мусора. Но прежде чем мы сможем делать это эффективно, нам необходимо внести в свою жизнь определённую степень расслабления — чтобы направлять осознание внутрь, сперва нужно уметь в достаточной мере расслабляться. Для достижения первоначальной степени расслабления следует сознательно стараться переписать существующую у нас психологическую программу.

Перепрограммирование ума

Это, безусловно, возможно, по крайней мере, в определённой степени. Содержание нашего ума обусловлено нашими взаимодействиями с окружающей средой с момента рождения. Наши психологические программы вырабатывались в ответ на ситуации, с которыми мы встречались в жизни. Они постоянно обновляются и видоизменяются в свете нового опыта. Таким образом, возможно влиять на направленность программирования нашего ума путём сознательной выработки психологических установок, наподобие тех, что предлагаются в конце этого раздела. Конечно, нам не удастся преодолеть глубоко укоренённые психологические впечатления. Их можно устранить или, на худой конец, нейтрализовать только путём более глубокого исследования ума с помощью техник медитации. Но процесс сознательной выработки жизненных установок — это первый положительный шаг к очищению всего ума, достижению расслабления и началу радостной жизни. Выбор за нами: либо мы предпринимаем шаги для превращения этого мира в подлинный земной рай, либо остаёмся в теперешней ситуации.

Принципы перепрограммирования ума

Изложенные ниже принципы сформулированы отнюдь не в качестве моральных предписаний. Они — всего лишь средства для достижения цели. Иными словами, это рекомендации, следуя которым вы сможете начать сознательно изменять своё отношение к жизненным ситуациям. Они призваны помочь вам достичь достаточной степени расслабления, чтобы, со временем, вы смогли погружаться в свой ум с помощь медитативных практик и искоренять более глубокие отрицательные аспекты своей психологической природы.

Эти принципы не предназначены для изменения вашего образа жизни, и мы не советуем вам насильственно навязывать их себе во всех случаях. Просто помните о них, занимаясь своими повседневными делами, и их присутствие будет помогать вам изнутри, из ваших подсознательных «центров отношения».

Правило 1

Попробуйте начать принимать других людей такими, какие они есть. Старайтесь видеть в них не просто объекты, которые вы можете использовать для собственного блага. Старайтесь отдавать себе отчёт в том, что они тоже действуют в соответствии со своим психологическим обусловливанием. В этом отношении они не отличаются от вас, за исключением того, что их программа может быть слегка иной. Вы теперь осознаете свою зависимость от психологического обусловливания; возможно, они пока что её не осознают. Если вы сможете в большей степени принимать других, они, в свою очередь, начнут принимать вас. Смейтесь над собой, над своим поведением и над своими ужимками.

Правило 2

Принимайте себя таким, как вы есть. Знайте, что ваши действия — это результат склада вашего ума. Поэтому не переживайте по поводу своих недостатков и проблем. Согласитесь с ограниченностью своих возможностей. Но в то же самое время чувствуйте необходимость очистить свой ум от конфликтов. Именно неспособность принимать себя такими, как мы есть, вызывает столько мучений в нашей жизни.

Правило 3

Наблюдайте за своими привычными реакциями на других людей и окружающую обстановку. Проследите, как ваша привязанность к внешнему может приводить к множеству разочарований. Постарайтесь уменьшить свою потребность находить счастье во внешних вещах. Это не значит, что вы должны отказываться от всего внешнего, что вас привлекает, ибо это привело бы к подавлению, приносящему больше вреда, чем пользы. Это значит, что вам следует жить, как обычно, но если вы не получаете того, чего хотите, принимайте это спокойно, с чувством отстраненности.

Правило 4

Выявляйте свои наибольшие потребности, привязанности, желания и т.д. Будьте как можно критичнее. Хороший метод обнаружения привязанностей состоит в том, чтобы проследить причину теперешнего гнева или горя к его источнику, и тогда вы найдёте эмоциональную или психологическую установку, вызвавшую расстройство. В особенности, подмечайте, как вы реагируете на тех людей, которых вы явно недолюбливаете или с которыми вы не ладите. Эти люди помогут вам распознать и, в конечном итоге, устранить ваши эмоциональные «пунктики». Рассматривайте весь мир и всех в нём, как своих учителей.

Правило 5

Старайтесь жить в настоящем. Не живите в прошлом, беспокоясь о том, что уже случилось, или заново переживая приятный прошлый опыт. Не предугадывайте будущего. Вы можете строить планы, но рассматривайте планирование как часть настоящего, а не что-то действительно предназначенное для будущего. Старайтесь проживать каждое мгновение как можно полнее, отдавая всё своё внимание настоящему. Так вы начнёте жить полной жизнью. Когда вы что-либо делаете — принимаете ванну, едите, подметаете пол или зарабатываете на жизнь — старайтесь не думать о том, когда это закончится. Наслаждайтесь каждым действием в тот момент, когда вы его совершаете. Попробуйте наслаждаться самим фактом своего существования, и тем, что оно выражается в каждом вашем действии.

Правило 6

Не отождествляйте себя полностью со своими действиями, своим телом или своим умом. Хотя вы стараетесь изменить свой ум, он составляет лишь часть вас. Он не является вашим сознанием — свидетелем, наблюдающим все события, происходящие в вашей жизни. Большинство из нас полностью отождествляются со своим умом и телом. Мы игнорируем сознание, стоящее за всем, что мы делаем. Когда мы очищаем свои тело и ум, мы начинаем видеть это основополагающее сознание и отождествляться с ним.

Правило 7

Старайтесь быть с людьми более открытыми. По мере возможности, выражайте свои подлинные чувства. Когда мы стараемся быть не теми, кто мы есть на самом деле, когда мы стремимся произвести на людей впечатление и скрываем от других свои внутренние чувства, мы сразу же чувствуем умственное напряжение и отчуждение. Это, как правило, усиливает наше ощущение того, что «весь мир против меня». Кроме того, помните, что даже самый бесчувственный человек до известной степени способен определить, когда вы стараетесь что-либо скрыть, или когда У вас есть какая-то постыдная тайна, ибо он, возможно, скрывает или скрывал такую же постыдную тайну.

Правило 8

Помните, что каждый потенциально способен достичь более высоких уровней осознания. То, как человек в данный момент относится к окружающей среде или к вам, определяется его психологическим программированием. Его теперешний образ жизни носит временный характер и будет изменяться и становиться более гармоничным, если и когда он начнёт понимать себя самого и свой Ум. У всех нас есть нереализованный потенциал, ожидающий своего раскрытия. Постарайтесь видеть этот потенциал во всех людях, как бы трудно это ни было.

Правило 9

Не избегайте сложных ситуаций. Обычно мы строим свою жизнь так, чтобы как можно меньше взаимодействовать с людьми, которых мы недолюбливаем. Мы стараемся иметь дело с людьми и ситуациями которые согласуются с нашим эмоциональным программированием. Поэтому мы продолжаем вести образ жизни, удовлетворяющий и укрепляющий наши предубеждения. Рассматривайте трудные ситуации и своих противников, как лучших Учителей. Именно они могут яснее всего показать нам, как работает наша психологическая программа. Именно наши противники выводят на поверхность наши эмоциональные конфликты и предубеждения. Очень немногие из нас действительно осознают программирование и обусловливание. Когда мы распознаём их, мы можем начать справляться сними.

Правило 10

Старайтесь ставить себя на место других людей. Вместо того, чтобы слепо реагировать запрограммированным образом, пытайтесь понять точку зрения другого человека. Например, если человек не закрыл за собой дверь, вы можете рассердиться. Возможно, он просто спешил. Возможно, он думал о чём-то другом. Возможно, что оставлять двери открытыми — это часть его психологического программирования; быть может, он вырос в доме, где не было дверей. Кроме того, сердиться, когда кто-то оставляет дверь открытой — это часть вашего собственного психологического программирования. Помните, что ваша реакция является полностью автоматической. Попытайтесь изменить свою реакцию, чтобы двери, оставленные открытыми, не вызывали у вас эмоционального расстройства. Примените это к другим ситуациям в своей жизни.

Тема 8
Релаксация. Шавасана (часть 2)

В предыдущем уроке мы объяснили, какую важную роль играет регулярное расслабление ума и тела, и то, каким образом техники расслабления позволяют избавляться от физического и умственного напряжения[26]. Мы показали, как важно непосредственно перед расслаблением напрягать всё тело с помощью наукасаны, а также описали первую часть шавасаны.

Шавасана — часть 2

Обе части шавасаны составляют единое целое и, потому, вторую часть следует выполнять сразу после первой без всякого перерыва.

Техника выполнения

Ваше тело должно находиться в том же положении лёжа на спине, которое вы уже приняли, выполняя первую часть шавасаны.

Следите за тем, чтобы ваши глаза были закрыты и сознательно расслабляйте мышцы глаз. Рот должен быть закрыт.

26 Том I, урок 1, тема 5.

Не следует стискивать зубы, они должны быть слегка раздвинуты.

Не сжимайте губы, дайте им расслабиться. Если нужно, зевните, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

Почувствуйте, какая тяжёлая у вас голова. Теперь ощутите тяжесть во всём теле.

Представьте себе, что ваше тело стало таким тяжёлым, что утопает в полу. Скажите себе, что если вам захочется встать, то вы не сможете это сделать, потому что ваши мышцы полностью размягчились.

Ощутите силу тяжести, действующую на каждую часть вашего тела и тянущую его к земле.

Теперь наблюдайте пространство или пустоту перед вашими закрытыми глазами.

Представьте себе, что это пространство окружает всё ваше тело. Ваше тело находится в центре этого пространства. Постарайтесь вообразить, что ваше тело медленно погружается в это пространство, медленно, медленно погружается, подобно листу, падающему с дерева.

Почувствуйте, как ваше тело утопает, утопает, утопает в глубинах этого бесконечного пространства.

Делайте это в течение одной-двух минут или дольше, если у вас есть время.

Если возникают какие-либо мысли, позвольте им возникать. Однако продолжайте ощущать погружение тела. Теперь начните осознавать своё дыхание. Не меняйте ритм дыхания; просто осознавайте поток воздуха, входящего в ноздри и выходящего из них. Вдыхая, осознавайте, что вы делаете вдох. Выдыхая, полностью осознавайте, что вы делаете выдох. Попробуйте ощутить, что вы дышите впервые; что вы первый раз в жизни переживаете дыхание.

Вдыхая, ощутите, как животворный кислород проникает в ваше тело, питая все клетки и даруя вам совершенное здоровье. Выдыхая, ощутите, как из вашего тела выходят все яды; все напряжения, стрессы, проблемы и т.д. уходят из вас вместе с выдыхаемым воздухом. Почувствуйте, как все тревоги покидают вас с каждым вдохом. Старайтесь осознавать только дыхание, но если возникают другие мыли, не беспокойтесь. Просто продолжайте свою практику.

Продолжайте делать это в течение имеющегося у вас времени. В конце практики медленно откройте глаза, вытяните кисти рук, потом все руки, вытяните ступни и ноги, а затем осознайте окружающую обстановку.

Если вы выполнили инструкции, не засыпая и сохраняя ясность осознания, но без напряжения, вы должны чувствовать себя замечательно отдохнувшим.

Сон

Сон представляет собой самую серьёзную проблему, если, конечно, вы не практикуете шавасану специально для того, чтобы избавиться от бессонницы. У большинства из нас существует привычка засыпать, когда мы достигаем достаточной степени расслабления. По-видимому, мы ассоциируем расслабление со сном, а напряжённость с бодрствованием. В то же время, цель шавасаны состоит в том, чтобы достичь высокой степени расслабления в состоянии полного бодрствования. Засыпая во время выполнения шавасаны, мы теряем значительную часть её благотворного действия, так как во время сна в уме снова начинают проявляться обычные стереотипы беспокойства. Если мы остаёмся в состоянии бодрствования, направляем своё внимание на различные части тела, и дышим описанным выше образом, наше осознание отвлекается от своей озабоченности навязчивыми психологическими тревогами. Поэтому старайтесь оставаться бодрствующими, несмотря на то, что очень легко соскользнуть в сон.

Осознание

На протяжении всей практики следует стараться осознавать все процессы, о которых говорилось при описании шавасаны. Однако очень легко начать думать о посторонних предметах и отвлечься от того, что вы делаете в данный момент. Не следует подавлять мысли,

если они возникают. Позвольте им быть, осознавайте их, но одновременно продолжайте шавасану.

Благотворное действие

Ежедневная практика шавасаны по несколько раз в день особенно рекомендуется людям, страдающим гипертонией, неврастенией, диабетом или любыми другими заболеваниями, которые прямо (то есть, более непосредственно, чем остальные) связаны с чрезмерным стрессом.

Инструкции

Во время уроков йоги учитель даёт все необходимые указания, а ученик просто слушает и выполняет их. В таких условиях намного легче получить пользу от занятий. Однако, если вы занимаетесь самостоятельно, вам следует внушить себе мысль, что наставник — это вы сами. Вместо того чтобы существовать в виде другого человека, наставник теперь находится у вас в голове. Мысленно повторяйте себе указания и затем выполняйте их. Таким образом, вам будет легче сохранять осознание в ходе практики.

Резюме этапов шавасаны

Шавасана представляет собой систематическую технику, которая позволяет постепенно достигать все большего расслабления тела и ума. Поэтому здесь очень важна последовательность действий, чтобы в ходе занятия вы становились всё более и более расслабленным. Вот основные этапы выполнении шавасаны:

1. принять необходимое положение тела на полу
2. ощутить соприкосновение тела с полом
3. почувствовать тяжесть и размягчённость различных частей тела
4. ощутить погружение в пространство, находящееся перед закрытыми глазами
5. осознавать дыхание.

Если вы изменяете какие-то детали техники, в соответствии со своими обстоятельствами и предпочтениями, старайтесь сохранять этот основной порядок этапов.

Программа ежедневных занятий

Предлагаемые ниже программы призваны служить развитием Урока 1. В зависимости от имеющегося времени, ученику следует самому решать, какие наименее важные практики можно опустить, а какие наиболее необходимые — добавить. Например, если у вас все ещё очень жёсткие ноги, вам следует продолжать делать описанные ранее упражнения для раскрепощения ног[27], и одновременно выполнять как можно больше практик, предложенных во втором уроке.

Мы не включили в программы занятий процедуры данта дхоути, нети и упражнения для глаз, поскольку они могут стать частью вашего обычного ежедневного процесса умывания и ухода за собой. Тем не менее, мы рекомендуем их выполнять следующим образом:

Процедура. Как часто выполнять

Данта мула дхоути (очищение зубов и дёсен). Желательно после каждого приёма пищи. В противном случае, по крайней мере раз в день

Джихва мула дхоути (очищение языка). Раз в день, по утрам.

Карна дхоути (очищение ушей). Раз в неделю.

Упражнения для глаз. По мере необходимости.

27 Том I, урок 1, тема 3.

Джала нети. По мере необходимости, но по меньшей мере раз в неделю.

Лучше всего заниматься утром. Однако годится и любое другое время, за исключением времени после приёма пищи. Старайтесь выполнять практики, которые кажутся вам наиболее необходимыми, в любое время, когда у вас есть такая возможность.

Сукхасана и ваджрасана не включены в программы занятий. Мы предполагаем, что вы сможете выполнять их в свободное время. Посидеть несколько минут после еды в ваджрасане особенно полезно, поскольку это способствует процессу пищеварения.

Всякий раз, почувствовав усталость или напряжённость в течение дня, делайте наукасану и/или шавасану, чтобы расслабить тело и ум. Постарайтесь регулярно выполнять свою программу каждый день. Иногда это бывает трудно, но зато приносит наилучшие результаты.

Программа 1: продолжительность 1 час

Практика	Количество повторений	Минуты
Вращение лодыжкой	10 раз в каждую сторону	2
Полубабочка	50 каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Уттханасана	—	3
Вороний шаг	—	3
Вращение мельницы	10 раз в каждую сторону	3
Динамичное закручивание позвоночника	20 раз	3
Движение шеи	—	3
Сайтхалиасана	—	5
Марджариасана	25 циклов	5
Самавета пранаяма	—	13
Наукасана	3 цикла	4
Шавасана	В полном объеме	10

Программа 2: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Вороний шаг	—	2
Динамичное закручивание позвоночника	2 цикла	3
Движение шеи	—	4
Сайтхалиасана	—	3
Марджариасана	15 циклов	3
Самавета пранаяма	—	7
Наукасана	2 цикла	3
Выполняйте шавасану, когда у вас есть свободное время перед сном.		

Программа 3: продолжительность 15 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Сайтхалиасана	—	3
Марджариасана	10 циклов	2
Самавета пранаяма	2 цикла	3
Наукасана	в сукхасане или ваджрасане	5

Урок 3

«То, чего нет, никогда не возникнет, То, что есть, никогда не исчезнет».

Бхагавад-Гита, 2:16.

Тема 1
Симха крийя. Зевок льва

Эта практика также известна под названиями симхасана и симха мудра. Мы уже описали методы очищения и тонизирования различных органов головы — носа, глаз и т.д.[28]. Симха крийя дополняет предыдущие практики, обеспечивая превосходный массаж и стимуляцию органов горла, в особенности, миндалин. Эти два неприметных защитника горла играют решающую роль в сохранении крепкого здоровья.

Миндалины

Если вы откроете рот и посмотрите в зеркало, то увидите два нароста губчатой ткани,

28 Том I, урок 1, тема 2; том I, урок 2, тема 1.

расположенные в задней части ротовой полости по обе стороны в начале глотки. Они называются миндалинами. Похожие наросты можно обнаружить в задней части носа (они называются аденоидами), на задней части языка и на стенках горла. Все они составляют часть лимфатической системы и называются лимфатическими узлами.

Одна из функций лимфатической системы состоит в удалении токсинов из организма. Поэтому она играет очень важную роль, поскольку именно накопление токсинов приводит к размножению микробов и возникновению заболевания. Яды и бактерии, поглощаемые лимфатической системой, улавливаются и сосредоточиваются в лимфатических узлах, в том числе в миндалинах, после чего удаляются из организма. Эти бактерии нейтрализуются антителами, вырабатываемыми в лимфатических узлах.

Однако иногда количество токсинов в системе становится чрезмерно большим, так что лимфатические узлы оказываются перегруженными. При таких обстоятельствах в самих узлах развивается инфекция. В случае миндалин это приводит к сопровождающемуся повышенной температурой болезненному воспалению, именуемому тонзиллитом.

Обычно врачи рекомендуют удалять миндалины, когда они начинают воспаляться. К счастью, такой подход становится все менее популярным. Он не решает проблему, так как действительная причина воспаления миндалин состоит в чрезмерном накоплении токсинов в кровеносной системе. На самом деле, в долгосрочной перспективе удаление миндалин вызывает больше проблем, чем решает, поскольку эти небольшие органы играют жизненно важную роль в защите организма от развития болезней. В йоге используется более естественный подход к этому недомоганию. С помощью асан и пранаямы очищается от ядов весь организм, и возникновение тонзиллитов и других заболеваний, связанных с лимфатической системой, становится менее вероятным.

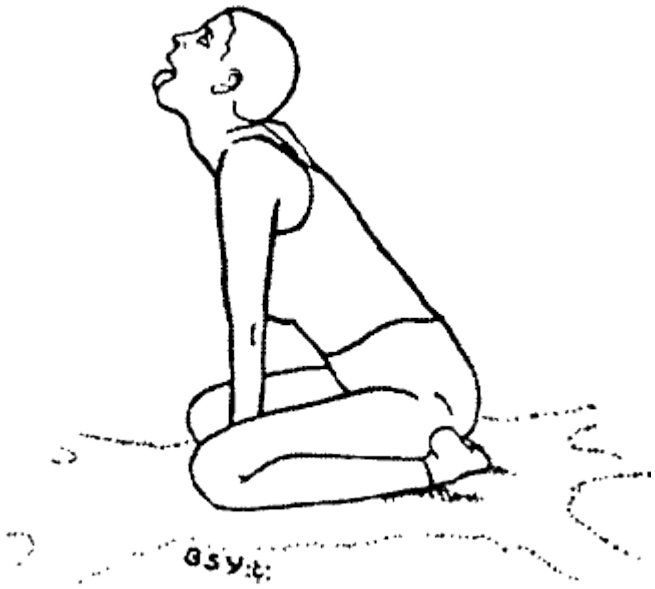
Симха крийя особенно воздействует на миндалины. Она стимулирует приток крови к миндалинам и, тем самым, способствует вымыванию накопившихся токсинов. Поэтому она представляет собой мощное средство для предотвращения, а нередко и излечения тонзиллитов.

Техника выполнения

Положите на пол одеяло. Сядьте в ваджрасану[29]. Раздвиньте колени примерно на 45 см. Большие пальцы должны продолжать касаться друг друга. Наклонитесь вперёд и положите руки на пол между ногами. Ладони должны располагаться на одной линии, пальцами назад. Локти также должны быть обращены назад.

29 Том I, урок 2, тема 5.

Полностью выпрямите руки и прогните спину; это важно для того, чтобы максимально растянуть переднюю часть шеи. Запрокиньте голову назад, так чтобы шея была достаточно напряжена, но при этом вы не ощущали неудобства.



Во время практики глаза следует держать открытыми, направив взгляд в точку между бровями или на потолок прямо перед собой.

Рот должен быть закрыт. Загните язык назад так, чтобы его кончик сильно давил на мягкое нёбо в верхней задней части рта. Медленно и глубоко вдохните через нос. В конце вдоха расслабьте язык, откройте рот и высуньте язык наружу как можно дальше в направлении подбородка. Медленно выдохните.

Одновременно издайте горлом чистый, громкий, слитный звук; другими словами звук А-а-а.

При желании, издавая звук, можно двигать языком из стороны в сторону.

В конце выдоха снова прижмите язык к нёбу. Закройте рот и вдохните.

Эти действия составляют один цикл. Выполните столько циклов, сколько вам позволяет время.

Варианты

Существует ряд вариантов симха крийи. Следующие варианты отличаются от основной техники только позой, в которой они выполняются.

1. Сидя в сукхасане (простой позе). Симха крийя, выполняемая в этом положении, наиболее проста и подходит для тех, кому трудно сидеть в ваджрасане. Этот вариант не столь эффективен, как основная техника, и от него следует отказаться, как только вы научитесь сидеть в ваджрасане, не испытывая неудобства.

2. Сидя в падмасане (позе лотоса). Это более трудный вариант и вы поймёте его более полно, когда мы будем изучать падмасану[30].

Эта практика особенно полезна, если сидеть лицом к солнцу так, чтобы его лучи падали на заднюю стенку полости рта.

Осознание и продолжительность

В ходе практики следует сосредоточивать внимание на середине бровей или на какой-то точке на потолке. Кроме того, при вдохе нужно осознавать давление языка на нёбо и дыхание, а при выдохе — звук и вибрацию, возникающую в горле.

30 Том I, урок 7, тема 2.

Для общего укрепления здоровья следует практиковать симха крийю до трёх минут ежедневно. При конкретных заболеваниях увеличивайте количество циклов.

Благотворное действие

Для эффективного функционирования миндалины нуждаются в полноценном снабжении кровью. Кровь нередко застаивается в этой зоне, особенно когда лимфатическая система насыщена токсинами и во время тонзиллитов. Симха крийя массирует область горла и выдавливает застоявшуюся, нечистую кровь, так что она возвращается в почки для очищения. После выполнения симха крийи мышцы и кровеносные сосуды горла расслабляются. В результате в этой области может циркулировать свежая, насыщенная кислородом кровь, что оказывает замечательное омолаживающее действие на миндалины, помогая укреплению здоровья всего тела, а также устранению причин тонзиллита.

В области горла находится много других жизненно важных органов, в том числе, щитовидная железа[31], глотка, гортань, слюнные железы, а также голосовой аппарат в целом. Все они, как и миндалины, получают превосходный массаж. Поскольку они ответственны за важные функции организма, улучшение их состояния с помощью простой практики симха крийи может иметь обширные и далеко идущие последствия для нашей жизни.

Все нервы, соединяющие тело и мозг, проходят через горло. Это жизненно важная магистраль. Кроме того, в области горла имеются нервные узлы, которые управляют органами горла. Симха крийя растягивает проходящие здесь нервы и удаляет застоявшуюся кровь, обеспечивая приток свежей крови. Всё это, наряду со стимуляцией, которую получают нервы, приводит к улучшению нервной проводимости между телом и мозгом, что в свою очередь, повышает эффективность работы желез и органов тела.

Симха крийя — полезная практика для профилактики и лечения фарингитов, ларингитов и других заболеваний горла.

Тема 2
Асаны. Практика

Шашанкасана (поза луны)

В переводе с санскрита слово *шашанк* означает «луна» — отсюда и название позы. Её также часто называют позой зайца, так как её конечное положение имитирует прыгающего зайца.

Часто задают вопрос, почему она называется позой луны, хотя, казалось бы, не имеет ни очевидной связи, ни сходства с луной. Причина, однако, вполне проста. Слово *шашанк* происходит от двух слов: *шаш,* что означает «заяц», и *анк,* что означает «лапы». Почему? Потому что говорят, будто тёмные пятна на полной луне напоминают очертания зайца, обхватившего луну. Мы предоставляем это воображению читателя.

Существует и другая причина такого названия этой позы. Луна символизирует покой и умиротворённость. Она излучает успокаивающие вибрации, и кто из нас не ощущал спокойствия, глядя на луну? Шашанкасана — прекрасная практика, способная растворить даже самый сильный гнев.

Основная техника

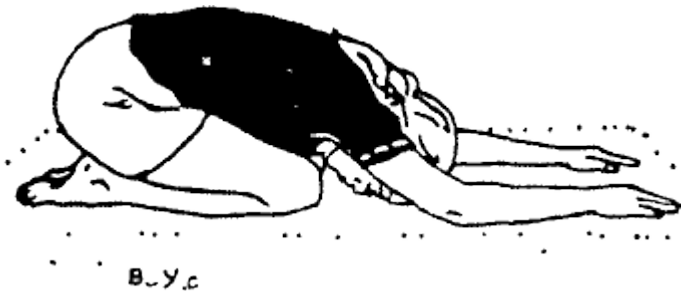
Положите на пол одеяло или тонкий коврик. Сядьте в ваджрасану[32]. Положите руки на колени и удобно распрямите спину.

31 Подробно о работе щитовидной железы см. том II, урок 16, тема 2.

32 Том I, урок 2, тема 5.

Расслабьте всё тело. Закройте глаза.

Вдыхая, одновременно медленно поднимайте руки, держа их прямыми. Вдох и движение должны быть медленными. В конце вдоха руки должны быть вертикально вытянуты над головой; при желании, можно завести руки чуть дальше за голову, усилив расширение грудной клетки.



Медленно выдыхая, наклоняйтесь вперёд. Руки, туловище и голова должны оставаться на одной линии. В конце выдоха лоб и руки должны лежать на полу перед коленями (см. рисунок). Тем, для кого это оказывается невозможным, следует наклоняться настолько, насколько это удобно. Расслабьте все тело, стараясь, чтобы руки были полностью расслабленными. Дышите медленно и глубоко.

Осознавайте дыхание и ритмичное давление живота на бёдра. Вдыхая, чувствуйте, как живот движется к бёдрам. Выдыхая, чувствуйте, как живот отходит от бёдер. Это и есть конечное положение.

Оставайтесь в конечном положении, пока это вам удобно. Затем, вдыхая, поднимайте туловище и руки в вертикальное положение.

Медленно выдыхая, опустите руки и вернитесь в исходное положение.

Дыхание, осознание и продолжительность

Вдыхайте, поднимая руки из исходного положения. Выдыхайте, опуская руки и туловище в конечное положение. В конечном положении дыхание должно быть медленным и глубоким. Вдыхайте, поднимая руки и туловище. Выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Дыхание следует синхронизировать с движениями.

Осознание необходимо в течение всей практики. Двигаясь из исходного положения к финальной позе и возвращаясь в исходное положение, осознавайте движение и дыхание. В конечном положении осознавайте дыхание.

Начинающим следует медленно увеличивать время нахождения в конечном положении, пока они не смогут с удобством сохранять его около трёх минут. Время пребывания в конечной позе в особенности следует увеличивать тем, кто хочет успокоить гнев и потрёпанные нервы.

Ошибки, которых следует избегать

Многие люди не держат голову, руки и туловище на одной линии, когда опускаются, чтобы принять конечное положение. Желательно, чтобы руки и лоб коснулись пола приблизительно в одно и то же время. Поднимаясь из конечного положения, также следует держать голову, руки и туловище на одной линии.

Часто в конечном положении руки оставляют прямыми. Это неверно, так как это означает, что тело не полностью расслаблено.

Благотворное действие

Шашанкасана — довольно простая асана, однако она приносит много пользы. У большинства людей очень жёсткие спины. Шашанкасана растягивает мышцы спины и отделяет позвонки друг от друга. Это снижает давление на межпозвонковые диски. Часто, нервные

окончания, выходящие из спинного мозга, ущемляются этими дисками, приводя к различным видам болей в спине и к пояснично-крестцовому радикулиту. Разделение дисков во время шашанкасаны помогает облегчить эти боли и способствует тому, чтобы диски занимали правильное положение. Растяжение, которому подвергаются мышцы спины, удаляет застоявшуюся и отработанную кровь. После завершения асаны свежая кровь наполняет мышцы, подобно тому, как вода впитывается губкой. Это обновляет как мышцы спины, так и все важные спинальные нервы.

Глубокое дыхание в конечном положении осуществляет мягкий, но мощный массаж органов брюшной полости. Поэтому данная асана очень полезна для устранения и предотвращения различных расстройств деятельности пищеварительного тракта, в частности, запора и несварения.

Эта асана тонизирует органы тазовой области и оказалась полезной при лечении половых расстройств. Женщины ощутят достоинства этой асаны.

Все мы сердимся. Нужно несколько секунд, чтобы рассердиться, но гораздо больше времени, чтобы прийти в нормальное состояние. Глубокое и медленное дыхание помогает успокоить гнев. Шашанкасана помогает этому и быстро приводит к расслаблению. Осознание дыхания усиливает этот процесс, отвлекая наши мысли от причин, вызвавших гнев. Последствием таких эмоциональных потрясений, как гнев, является чрезмерная стимуляция надпочечников. Эти две железы впрыскивают адреналин непосредственно в кровь, вызывая гиперактивность всех функций тела и стресс. Шашанкасана регулирует работу этих органов, способствуя расслаблению ума и тела.

Это очень удобная асана. Фактически, она настолько удобна, что мы знаем некоторых людей, которые могут спать в такой позе и нередко это делают.

Варианты шашанкасаны

Существуют другие разновидности шашанкасаны. Наиболее полезны из них следующие:

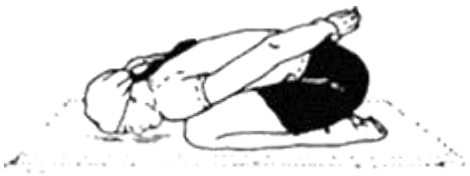
Вариант 1

Примите то же исходное положение, что и в основной технике — ваджрасану. Заведите руки за спину, сжав правое запястье левой рукой.

Расслабьте всё тело и закройте глаза.

Выдыхайте и медленно наклоняйтесь вперёд до тех пор, пока не коснётесь лбом пола, или не приблизитесь к нему. Повторяйте те же действия, которые были описаны ранее для конечного положения основной техники. Спустя некоторое время, вдыхая, медленно выпрямите туловище и займите исходное положение.

Помимо положения рук, все другие детали, по существу, совпадают с основной формой шашанкасаны.



Вариант 2

Этот вариант во многом аналогичен первому варианту. Вместо того, чтобы держать руки за спиной, положите кулаки на живот сразу под пупком так, чтобы костяшки были направлены друг к другу и соприкасались.

После этого наклоняйтесь вперёд и выполняйте действия, описанные для варианта 1.

Этот альтернативный метод усиливает массаж органов брюшной полости в конечном положении. Он особенно рекомендуется для облегчения таких недомоганий, как запор и

метеоризм. Помимо этой частной особенности, вариант 2 столь же полезен, как основная техника шашанкасаны.

Вариант 3 — Пранамасана (поза поклона)

Сядьте в ваджрасану. Обхватите руками нижнюю часть икр, сразу над лодыжками.

Наклонитесь вперёд и коснитесь макушкой головы пола перед коленями. Ваша голова должна лежать на сложенном одеяле.

Приподнимайте ягодицы до тех пор, пока бёдра не приблизятся к вертикальному положению настолько, насколько это возможно без неудобства. Дышите нормально с осознанием. Это конечное положение.

Оставайтесь в этой позе, пока вам в ней удобно. Этот вариант особенно способствует усилению кровоснабжения мозга.

Поэтому он полезен для снятия усталости и умственного утомления, а также определённых видов головных болей. Людям, страдающим от повышенного кровяного давления или головокружений, следует выполнять эту позу с осторожностью.

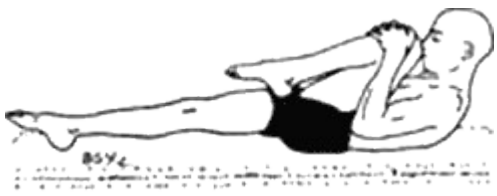
Паванмуктасана (поза испускания ветров)

В переводе с санскрита слово *паван* означает «ветер», а слово *мукта* означает «выпускать» или «освобождать». Отсюда и название «поза испускания ветров». Она названа так потому, что очень полезна для освобождения желудка и кишечника от газов. Она особенно хороша для начинающих, так как, несмотря на свою простоту, приносит много пользы. Даже самые нездоровые люди могут выполнять эту асану.

Техника выполнения

Положите на пол одеяло. Лягте на спину. Расслабьте всё тело.

Этап 1



Согните правую ногу и подтяните бедро и колено как можно ближе к груди. Другая нога должна оставаться прямой. Положите руки на колено и переплетите пальцы. Осторожно подтягивайте колено ближе к груди. Расслабьте всё тело, причём прямая нога, спина и голова должны оставаться на полу.

Вдохните глубоко и медленно, одновременно поднимая голову и плечи.

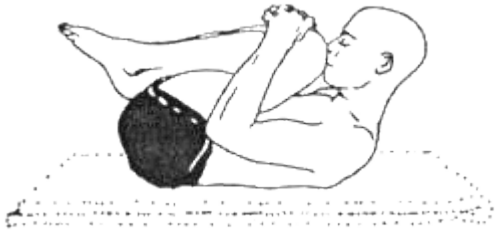
В конце вдоха лоб, нос, подбородок или шея должны касаться правого колена, или находиться как можно ближе к нему. Ненадолго задержите дыхание, находясь в таком положении. Затем медленно выдыхайте, опуская плечи и голову на пол, чтобы занять исходное положение. Описанные действия составляют один цикл. Вдохните, снова приподымая тело и

повторяя процедуру. Проделайте несколько циклов.

Затем выпрямите согнутую ногу и ненадолго расслабьте всё тело.

Этап 2

Согните другую ногу, подтянув её к груди, и повторите те же действия, что и на этапе 1. Проделайте такое же количество циклов.



Закончив, выпрямите левую ногу и расслабьте всё тело.

Этап 3

Теперь подтяните обе согнутые ноги к груди.

Повторите те же действия, что и на этапе 1.

После этого расслабьте всё тело, осознавая своё дыхание.

Дыхание, осознание и продолжительность

Дыхание должно быть глубоким согласованным с движением, как описано в технике выполнения. Это существенно, поскольку усиливает массаж органов брюшной полости. Эта асана приносит наибольшую пользу, если в приподнятом положении практикующий задерживает дыхание как можно дольше, пока это не причиняет неудобства.

На протяжении всей практики следует осознавать дыхание и сжатие живота.

Для общих оздоровительных целей достаточно выполнять три-пять циклов каждого этапа. При конкретных недомоганиях, например, для удаления газов, можно, по своему усмотрению, выполнять большее количество циклов.

Последовательность

Эту асану можно делать в любое время, но не после еды. Однако, она особенно полезна, если делать её рано утром, перед тем, как идти в туалет, так как она эффективно стимулирует сократительные действия кишечника и приводит его в движение. Поэтому она представляет собой полезный метод, помогающий вам максимально опорожнить кишечник, перед тем, как приступить к занятиям йогой.

Более простые альтернативы

Если вы страдаете от болезни или травмы спины, ожирения, или некоторых других недугов, вышеописанный метод может оказаться для вас трудным. Очень жаль, если вы не можете им пользоваться, так как он приносит много пользы. По этой причине мы предлагаем более простой вариант, который оказывает, по существу, такое же благотворное действие, хотя и в меньшей степени.

Все этапы выполняются описанным выше образом, за исключением того, что голову и плечи не нужно поднимать с пола. Вместо этого, медленно и глубоко дышите с коленями, подтянутыми к груди. Оставайтесь в этом положении, пока это вам удобно, выполняя все этапы по очереди. Освоив эту простую процедуру, следует постепенно переходить к исходной технике, описанной выше.

Благотворное действие

Эта асана прекрасно массирует живот. В такой позе мышцы живота напрягаются и одновременно внутренние органы сжимаются согнутыми ногами. Благодаря этому усиливается кровообращение и происходит стимуляция нервов, соединяющих органы с мозгом или нервными узлами. Поэтому паванмуктасана в немалой степени помогает облегчению разнообразных недомоганий, связанных с неправильным или неэффективным функционированием органов брюшной полости.

Эта асана особенно полезна при устранении запоров и метеоризма. Пища в процессе переваривания движется из желудка через кишечник. Кишечный тракт делится на два отдела: тонкий и толстый кишечник. Большая часть пищеварительного процесса осуществляется в тонкой кишке, длина которой составляет примерно 6 метров. После этого переваренные массы поступают в толстый кишечник (ободочную кишку), имеющую длину около полутора метров. Она поднимается по правой стороне брюшной полости (восходящая ободочная кишка), затем пересекает её на уровне пупка (поперечная ободочная кишка), после чего опускается по левой стороне (нисходящая ободочная кишка), заканчиваясь в области промежности анальным отверстием. Поэтому важно сперва выполнять паванмуктасану с согнутой правой ногой, что заставляет каловые массы двигаться в правильном направлении из восходящей ободочной кишки в поперечную и нисходящую и, таким образом, легче достигать анального отверстия для вывода из организма. Если сначала сгибать левую ногу, то массаж и стимуляция кишечника будут направлены противоположно движению фекалий и газов. Это важный аспект, и его необходимо учитывать для получения максимальной пользы.

Кроме того, паванмуктасана тонизирует мышцы спины и спинальные нервы.

Ардха бхуджангасана (поза полукобры)

По-английски эту асану называют позой сфинкса, так как передняя часть тела в конечной позе чрезвычайно напоминает египетского сфинкса. Это очень простая асана и она служит подготовительной позой для бхуджангасаны (позы кобры), которая будет полностью описана в следующем уроке[33].

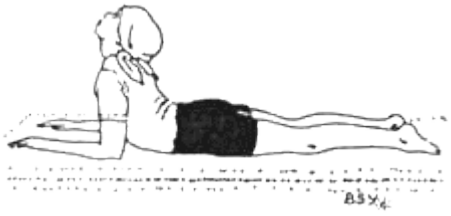
Техника выполнения

Лягте на пол, лицом вниз.

Вытяните ступни так, чтобы пятки и подошвы были обращены вверх.

Положите лоб на пол.

Согните руки и положите предплечья на пол. Руки должны лежать ладонями вниз таким образом, чтобы кончики пальцев находились на одной линии с макушкой. Расслабьте всё тело, особенно мышцы спины и ног. Сделайте глубокий выдох.



Затем, на вдохе медленно поднимите голову и плечи, так чтобы верхняя часть предплечий приняла вертикальное положение.

Локти должны оставаться на земле.

Выполняйте движение, используя только руки; мышцы спины должны оставаться расслабленными в течение всей практики.

Оставайтесь в конечном положении, глубоко и медленно дыша при этом, пока вам удобно лежать подобным образом. Осознавайте своё дыхание и расслабление мышц спины. Затем на

33 Том I, урок 4, тема 2.

выдохе опуститесь на пол. Расслабьте всё тело. Затем повторите движение.

Осознание и продолжительность выполнения

Необходимо осознавать дыхание и расслабление мышц спины.

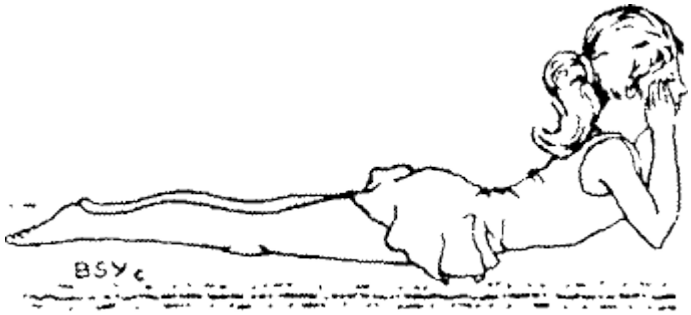
Продолжительность практики зависит от имеющегося времени. Достаточно выполнять асану в течение трёх—четырёх минут.

Благотворное действие

Эта асана особенно полезна тем, у кого слишком жёсткая спина. Она служит хорошей подготовкой к бхуджангасане, которая требует большей гибкости спины. От неё те же полезные воздействия как от бхуджангасаны, но в меньшей степени[34].

Макарасана (поза крокодила)

Эта асана очень похожа на ардха бхуджангасану. Эту асану многие люди выполняют естественным образом. Мы считаем, что её стоит упомянуть, поскольку она очень полезна тем, кто страдает от смещения межпозвоночных дисков или от других болезней спины, а также от астмы и других лёгочных заболеваний.



Техника выполнения

Лягте на живот так, чтобы голова и плечи были подняты над землёй. При этом голова покоится на сложенных чашечкой ладонях, а локти упираются в землю. Расслабьте всё тело и закройте глаза. Осознавайте естественное и ритмичное дыхание. Если хотите, можете считать вдохи и выдохи.

Благотворное действие

Если у вас любое заболевание спины или лёгких, мы советуем вам лежать в макарасане как можно дольше; чем дольше, тем лучше. Если хотите, вы можете даже читать в этой асане. Такое положение способствует тому, чтобы позвоночник принял свою естественную форму, и устраняет ущемление спинальных нервов (ишиас). Кроме того, расширяется грудная клетка, позволяя проникать в лёгкие большему количеству воздуха, что оказывает огромную помощь в ликвидации застойных явления в дыхательной системе.

Кроме того, те, кто не способны выполнять сидячие асаны, могут использовать эту асану как простую медитативную позу.

Тема 3
Прана. Введение

34 Том I, урок 4, тема 2.

Существует множество ошибочных представлений о пране и пранаяме. *Прана* не означает «воздух» или «дыхание», хотя многие интерпретируют это слово таким образом. Слово *пранаяма* имеет гораздо более широкое значение, чем её обычное определение — «управление дыханием». Важно понимать эти термины, хотя бы на уровне интеллекта, чтобы точно знать, в чём состоит цель пранаямы.

Религиозные и традиционные аспекты

В древнем тексте, который называется *Сатапатха Брахмана,* написано: «*Прана есть тело Я (высшего сознания)* ». Другими словами, прана — это проводник или посредник сознания. В этом смысле прану можно приравнять к индуистскому понятию пракрити, означающему проявленные элементы вселенной в форме материи и энергии. Из современной науки нам известно, что материя, в действительности, представляет собой лишь форму выражения энергии. Поэтому мы можем говорить, что прана означает энергию. Прана или энергия в любом виде, будь то ум, тело, материя или другая форма энергии, действует как проводник, переносящий сознание. Без праны сознание было бы полностью неспособно выражать себя в феноменальном мире, проявляясь в бесконечном множестве жизненных форм во вселенной. Прана — это активный аспект бытия, а сознание — это вездесущее неактивное и свидетельствующее начало. Чтобы существовала жизнь, должны присутствовать они оба.

В других индийских писаниях встречаются различные другие определения, но все они указывают, по существу, на одно и то же понятие. В Чхандогья Упанишаде говорится, что прана — это внутренняя форма, а *вайю* (понятие, нестрого определяемое как воздух, но, в действительности, также означающее жизненную силу, энергию, ветер) — это внешняя форма энергии. В данном контексте мы рассматриваем это просто как подразделение одной и той же энергии — термином прана обозначается та энергия, которая существует в теле и образует комплекс ум-тело на различных уровнях его утончённости. Именно этот аспект интересует нас во время практики пранаямы.

В тантрических и различных других текстах, энергию или прану символизируют могущественная богиня-мать Шакти, или Кали, и другие богини. Она считается женским аспектом бытия, плодородной почвой, на которой сознание (олицетворяемое различными богами, в особенности, Шивой) может укореняться, расти и проявляться во вселенной. Шакти или прана — это чрево бытия. Главной темой тантры является соединение Шивы и Шакти, благодаря чему сознание может совершенным образом выражать себя через посредство энергии, праны. Шива — это зрение, а Шакти — глаза; Шива — это слух, а Шакти — уши. Прана и управление ею составляют неотъемлемую часть всех этих духовных систем, но известны они под разными названиями.

Существовало ли представление о пране в других культурах и религиях? Безусловно да, поскольку этот принцип не является чем-то искусственным, он представляет собой основополагающий аспект бытия. И поэтому нас не должно удивлять то, что он упоминается в самых различных культурах и религиях всего мира. Давайте рассмотрим несколько примеров.

В христианстве придаётся огромное значение вину и хлебу, используемым во время святого причастия. За этой церемонией скрыт великий символический смысл, хотя его понимают немногие. Хлеб — это хлеб жизни, и это в точности то, что он символизирует — энергия, прана или жизненное начало вселенной. Вино символизирует духовное просветление, пьянящее блаженство познающего сознания. Вот почему эти две составляющих вкушают во время обряда: их сочетание олицетворяет единство двух аспектов бытия, а именно, единство сознания и энергии.

В Библии имеется множество других упоминаний о пране. Например, в Послании к коринфянам сказано: «*Ибо мы многие — суть один хлеб и одно тело, ибо все причащаемся от одного хлеба* » (I, Кор., 10:17). Под хлебом здесь подразумевается не прана или энергия, а сознание. Иными словами, этот текст можно перефразировать следующим образом: «*Мы многие (люди), в действительности — одно сознание и одно тело (праны или универсальной энергии), ибо все мы соучаствуем в этом едином сознании* ». Это ясно показывает согласие

между йогическим христианством и древними индийскими концепциями.

В древнем Китае понятие универсальной энергии занимало ведущее место. Китайцы называли её *ци.* Как и в учении йоги, у них было высокоразвитое и целостное представление о человеке и его связи со вселенной. Они полагали, что вся вселенная пронизана энергией и что каждый из нас, будучи теснейшим образом связан со вселенной, является вместилищем энергии. Согласно традиционной китайской философии, универсальная энергия состоит из двух постоянно взаимодействующих начал, которые называются инь и ян. Они порождают материю и все её превращения, а также управляют всеми разнообразными формами энергии. Явленная вселенная рассматривалась как гармоничное целое, подверженное изменению вследствие непрекращающегося взаимодействия взаимодополняющих и вечно изменчивых инь и ян. Инь и ян можно рассматривать как положительную и отрицательную силы, два полюса явленного целого. Энергию или прану вселенной символизирует рисунок (в йоге мы бы сказали янтра или мандала), на котором начала инь и ян изображены в виде двух взаимозависимых и взаимно переплетённых частей целого, каждая из которых содержит в себе зародыш или потенциал другой. Эти начала объединяет или удерживает вместе Дао — Сознание.

Не стоит считать это всего лишь теорией. Именно эта концепция используется в системе акупунктуры, которая применялась в Китае на протяжении тысячелетий и продолжает применяться в современном Китае. Успехи этой системы в лечении заболеваний основаны на концепции инь и ян. Если бы начала инь и ян не представляли, пусть приближённо, действительную ситуацию с энергией во вселенной и в человеческом теле, то акупунктура была бы неспособна достигать тех прекрасных результатов, которые она даёт. Даже в современном материалистическом Китае врачи вынуждены признавать древнюю теорию, чтобы объяснять практические результаты, которые они получают у миллионов пациентов с самыми разнообразными заболеваниями.

Существование универсальной энергии, праны, широко признавалось на протяжении всей истории. Современная наука также утверждает, что фундаментальной субстанцией окружающего нас космоса является энергия. В этом отношении наука, йога и другие древние учения согласны друг с другом. Именно природа праны всегда вызывала разногласия между традиционной мыслью и наукой, хотя самые последние научные исследования вновь подтверждают то, что йоги и другие древние мудрецы знали интуитивно, а именно то, что физическое тело окружено и управляется энергетическим или праническим телом.

Праническое тело

Давайте, прежде всего, рассмотрим, что говорит йога о пране в связи с человеческим телом. Учение йоги и физиология согласны в том, что в организме существуют различные виды энергии: нервная энергия, тепловая, биохимическая и т.п., которые функционируют в разных частях тела. Эти виды энергии позволяют различным органам, нервам и мышцам действовать и поддерживать связь с мозгом. Без них физическое тело и мозг не могли бы функционировать. Эти энергии можно классифицировать как различные формы праны. Физиология ограничивается изучением этих энергий и их взаимоотношений друг с другом. С другой стороны, йога утверждает, что наряду с энергиями, которые знает и признает физиология, существуют другие формы праны как внутри тела, так и вокруг него. Эти другие формы праны оказывают влияние на нашу жизнь.

Йога утверждает, что физическое тело окружает и пронизывает энергетическое тело, которое называется *пранамайякоша,* дословно «оболочка праны». Это соответствует эфирному телу, описываемому людьми, у которых пробуждаются парапсихические способности. В этом праническом теле прана движется по определённым каналам. В терминологии йоги они называются *нади.* Многие люди считают нади просто нервами (а нередко и кровеносными сосудами) физического тела. Но это, безусловно, не то, что имеется в виду под нади. Хотя потоки энергии, разумеется, проходят по нервам и кровеносным сосудам, но под нади подразумеваются проводящие пути или потоки особой формы праны, более тонкие, чем энергии, обычно рассматриваемые в физиологии. И это не просто любопытная гипотеза, поскольку русские учёные недавно сфотографировали нади, а также течение праны.

Рассмотрим аналогию с радиоприёмником. Радиоприёмник состоит из разных частей, выполняющих специфические функции. Человеческое тело состоит из различных органов, которые также выполняют определённые функции. В обоих случаях — человеческого тела и радиоприёмника — совокупность или соединение этих различных частей образует единое целое. Теперь представьте себе человека, который никогда не видел радиоприёмника. Если перед тем, как включить приёмник, вы скажете этому человеку, что он принимает программы от передающей станции, находящейся за сотню миль, и издаёт в точности тот же звук, ваш собеседник, вероятно, с недоверием рассмеётся. «Как это возможно?» — подумает он — «Если между приёмником и передающей станцией нет никакого видимого соединения, вроде провода, как же он может воспроизводить программы?». Но, благодаря науке и опыту использования радио, все мы знаем, что никакое видимое соединение не обязательно — связь осуществляется в невидимой форме, посредством электромагнитных волн. Тело подобно радиоприёмнику, оно получает энергию или прану из окружающей среды. Когда тело здорово, и нади обеспечивают свободное течение праны, оно подобно хорошо настроенному радиоприёмнику. Нездоровое тело похоже на старый, изношенный радиоприёмник; оно не способно как следует настраиваться на окружающие энергии. Цель пранаямы состоит в том, чтобы настраивать тело и ум на высокую чувствительность, чтобы человек воспринимал эти космические энергии, и чтобы сознание могло проявляться в нашем уме и теле в своём первозданном великолепии.

Современная наука и прана

Сведения о пране отнюдь не новы для научной общественности. Люди, интересующиеся наукой, узнавали и записывали их на протяжении столетий. К сожалению, их открытия, как правило, не признавали и высмеивали, а их идеи не принимали всерьёз. Например, Мессмер, бывший одним из первых, кто познакомил современных людей с гипнозом, называл психическое поле, окружающее физический организм, животным магнетизмом. Рейхенбах, выдающийся промышленник и изобретатель креозота, проводил множество исследований по этому вопросу и называл энергию одической силой в честь скандинавского бога Одина. Парацельс, Кили, Имён, Ван Хельмонт и т.д. — все эти люди, абсолютно далёкие от мистицизма, сообщали о существовании пранического тела. Однако на их слова никто не обращал внимания — все были заняты более конкретными исследованиями в науке и технологии.

Даже когда знаменитый профессор нейроанатомии Йельского университета доктор Гарольд Барр сообщил в 1935 году о существовании энергетической оболочки, это прошло почти незамеченным. Он обнаружил, что все люди, все животные, все растения, фактически, вся органическая материя, всё живое, окружено энергетическим или праническим телом. Он чётко установил, что это праническое тело, которое он назвал электродинамическим полем, регулирует функции физического тела, управляет ростом, формой и разрушением клеток, структур и органов. Дальнейшие исследования в том же университете показали, что существует непосредственная связь между умом и этим праническим телом. Любые нарушения равновесия ума сказывались на праническом теле. Но этому феномену по-прежнему не уделялось серьёзного внимания. Люди предпочитали прятать голову в песок, как страусы.

Лишь сравнительно недавно в России, Чехословакии и ряде других стран начались серьёзные исследования этой проблемы. И их результаты выглядят в большей степени мистическими, чем научными — почти так, будто участвующие в них учёные превратились в мистиков. И, в определённом смысле, так оно и есть.

Самое удивительное и плодотворное исследование феномена энергетического тела было начато свыше тридцати лет тому назад. Оно проложило путь исследованиям, которые в настоящее время проводятся в разных странах, сумев преодолеть инерцию мышления некоторых учёных и открыть им глаза на новые возможности. Без этого первопроходческого исследования проблема энергетического тела была бы до сих пор окружена атмосферой неверия. Это исследование проводили не учёные в университетах, а талантливый инженер у себя дома со своей женой. Его фамилия Кирлиан, и он жил в городе Краснодаре, недалеко от Чёрного моря.

В своём исследовании Кирлиан дал убедительные доказательства существования энергетического или пранического тела. Многие люди не склонны верить чему бы то ни было, если только не смогут увидеть это собственными глазами. И именно такую возможность предоставляли им супруги Кирлиан: они фотографировали праническое тело. Более того, они могли делать фотографии пранического тела в присутствии всех, кто посещал их домашнюю лабораторию. Эти фотографии не были результатом природной случайности; праническое тело любых органических объектов можно было фотографировать в любое время, по мере необходимости.

В экспериментах использовалось оборудование, в котором органические объекты помещались в высокочастотное электрическое поле. По этой причине метод получил название «высокочастотная фотография Кирлиан». В системе использовался генератор, способный вырабатывать до 200000 электрических импульсов в секунду. Этот электрический генератор был связан с комплексом аппаратуры, включавшим в себя фотографическое и оптическое оборудование, а также две пластины, между которыми создавалось высокочастотное электрическое поле. В пространстве между этими пластинами помещался фотографируемый объект — обычно что-нибудь живое, например, лист или цветок растения, либо любая часть тела человека или животного. Что же происходит, когда объект фотографируют в таких условиях? Можно увидеть, что объект пронизывают и окружают странные сложные световые узоры. Объект буквально пульсирует жизнью — повсюду в нём видны процессы, движения, сигналы, вспышки, и красивые радужные переливы цвета. Нашим глазам открывается существующая в органических объектах несказанная красота, о которой мы прежде ничего не знали. Обычно мы не способны воспринимать этот пульсирующий, живой феномен, происходящий внутри и вокруг нас.

Человеческая рука казалась похожей на фейерверк, с взрывающимися огнями всех цветов, одни из которых быстро гасли, тогда как другие сохраняли своё великолепие в течение более продолжительного времени. В некоторых участках руки наблюдалась бурная активность, по сравнению с которой другие выглядели почти уснувшими. Вспышки света, движения и разные области активности казались не имеющими никакого отношения к физическим аспектам руки. В многообразной картине существовала определённая упорядоченность, но она не была связана с какими-либо известными физиологическими процессами.

К какому же выводу пришли учёные? Они решили, что наблюдают новую форму энергии. Она не является электрической по своей природе; это также не магнитная и не тепловая энергия. Она не укладывается в рамки классификации обычных, известных форм энергии. В конечном итоге, учёные пришли к выводу, что этот феномен связан с биологическим аспектом природы. Они назвали его энергией биоплазмы. Биолюминесценция, которую порождала эта энергия, была проявлением ионизированных атомных частиц. Но наблюдавшийся феномен не принадлежал к числу случайных внутренних процессов, которые обычно связаны с испусканием атомных частиц. Фотографии показывали наличие упорядоченных систем и структур, которые предполагали порядок и единство в организме.

Позднее были открыты и другие удивительные факты. Биолюминесценция является надёжным показателем здоровья организма. Фактически, энергетическое тело указывает на будущее заболевание до того, как оно возникает на самом деле. В здоровом состоянии каждый организм, будь то растение, животное или человек, имеет характерную картину биолюминесценции. Когда организм нездоров, эта картина меняется. Это выяснилось однажды, когда супругов Кирлиан попросили сфотографировать два физически идентичных листа растения. Сделав это, они с удивлением обнаружили разные картины люминесценции. Это противоречило множеству предыдущих экспериментов. Тогда человек, принёсший листья, рассказал им, что один из этих листьев заражён. Они повторили этот эксперимент с различными другими больными объектами, включая человеческое тело, и обнаружили то же самое: в каждом случае энергетическое тело отличалось от того, что типично для того же организма в здоровом состоянии.

Структура энергетического тела чётко указывает на болезни, которые произойдут в физической сфере. Из этого открытия был сделан вывод, что болезнь проявляется в биоплазменном теле задолго до того, как это случится в физическом теле. По-видимому, то, что

происходит в физическом теле, определяется энергетическим телом. Энергетическое тело тесно связано с материальным телом и направляет его деятельность на физиологическом уровне. Хотя это и противоречит современной физиологии и, тем самым, современной практической медицине, однако открывает широкие перспективы для точной диагностики заболеваний. Становится возможным предсказывать заболевание до того, как оно случится и, следовательно, принимать меры для его предотвращения.

Как ни удивительно, но представляется вполне вероятным, что в будущем мы вернёмся к прежней системе лечения болезней, которая существовала в древнем Китае. Система была такова, что врач получал плату от своих пациентов до тех пор, пока они оставались здоровыми. Как только пациент заболевал, врач был обязан сам платить своему больному. Обязанностью врача было предотвращать заболевания, а не лечить конкретные болезни или устранять их симптомы, как это делается в современной медицинской практике. Хороший врач предотвращал развитие заболеваний. Врачи были способны гарантировать своим пациентам здоровье, благодаря глубокому знанию и пониманию психических или пранических энергий. Современное открытие того, что было широко известно тысячи лет назад, открывает новые возможности для взаимоотношений между врачом и его пациентами.

Кроме того, было обнаружено, что на биоплазменное тело животных и людей очень сильно влияет состояние ума. Это хорошо известно в йоге; разумеется, справедливо и обратное — изменения в биоплазменном или пранической теле вызывают соответствующие изменения в уме. Это основная причина того, почему в йогических практиках пранаямы управление течением праны используется для достижения положительных изменений в уме.

Фотография по методу Кирлиан показала, что психологический или эмоциональный стресс, как правило, приводит к размыванию и потускнению биолюминесценции вокруг тела животного или человека, или любой его части, которую фотографируют. Внутренние движения и вспышки люминесценции выглядят хаотическими, определённо утрачивая порядок, наблюдаемый в нормальных условиях. Разумеется, такая напряжённость отрицательно сказывается на физическом теле. Это служит научным подтверждением одного из основных принципов йоги — что наш образ мышления оказывает огромное влияние на наше физическое тело. Наши эмоции и мысли, психологические проблемы и усталость отражаются в наших физических телах через посредство пранического тела, равно как и нервной системы. Психологически и эмоционально расслабленный подход к жизни обеспечивает сохранение равновесия пранического тела и, тем самым, максимально здоровое состояние физического тела. В качестве небольшого отступления, стоит заметить, что эта тесная взаимосвязь между физическим телом, пранического телом, и умом является причиной того, почему практики пранаямы обладают таким мощным оздоровляющим действием на все существо человека. Пранаяма приводит физическое и пранического тела в состояние гармонии. Многие благотворные эффекты пранаямы трудно объяснить с точки зрения физиологии. Это связано с тем, что её влияние осуществляется через посредство пранического тела, для которого в физиологической терминологии не существует даже названия.

Исследования супругов Кирлиан дали много других любопытных результатов. Учёные были потрясены, обнаружив, что если удалить часть физического органа, подвергаемого исследованию, она по прежнему сохраняется в биоплазменном теле. Другими словами, если оторвать кусочек листа, это не скажется на его энергетическом теле. То же относится и к людям, лишившимся ноги, руки или любой части конечности. Хотя физическая форма изменилась, биоплазменное тело по-прежнему сохраняет свои очертания. Мы не будем останавливаться на значении этого открытия.

Исследователи выяснили, что биоплазменное тело порождает своё собственное электромагнитное поле, которое можно обнаружить и измерить с помощью чувствительной аппаратуры. Было обнаружено, что это поле меняется в зависимости от настроения индивидуума. Все мы очень чутко воспринимаем страх, дружелюбие, агрессивность и т.п. других людей. Как правило, мы чувствуем это на подсознательном, а не сознательном уровне. Если в группе людей царят спокойствие и согласие, характер излучаемого ей электромагнитного поля отличается от того, который можно обнаружить при наличии напряжённости. На характер поля также влияет состояние здоровья отдельных людей, что

показывает, насколько мы чувствительны к плохому здоровью других людей.

Кроме того, на это электромагнитное поле влияют другие поля, например те, что исходят от машин и механизмов, а также вибрации, которые мы воспринимаем от солнца, луны и других космических тел. Этот последний фактор согласуется со старым как мир утверждением астрологов, что на нашу жизнь влияют небесные тела. Такие события, как солнечные магнитные бури и вспышки далёких звёзд, вызывают возмущения во всей вселенной. Они также взаимодействуют с нашим биоплазменным телом и, через него, с нашим умом и физическим телом.

В связи с этим интересно отметить, что канадские исследователи искусственно создали энергетические волны, вызывающие различные реакции у отдельных людей и целых групп. Эти волны или вибрации интерферируют и взаимодействуют с электромагнитным полем биоплазменного тела. Исследователям удалось искусственно получить волны, которые излучал бы крайне встревоженный человек. При облучении такими волнами группы людей, их настроение резко и быстро изменялось. У всей группы возникала склонность к депрессии. Кроме того, удалось получить волны, оказывающие успокаивающее действие.

Советские учёные сделали чрезвычайно важное открытие, имеющее огромное значение по отношению к практике пранаямы и её влиянию на праническое или биоплазменное тело. Как мы вскоре объясним, практика пранаямы воздействует на течение праны путём управления потоком дыхания. Какая тут может быть связь? Как манипуляция дыханием может сказываться на праническом теле? По мнению различных выдающихся учёных в России, энергетическое тело требует постоянного пополнения. Оно достигается за счёт воздуха, которым мы дышим. Кислород из вдыхаемого воздуха отдаёт избыток свободных электронов и квантовой энергии биоплазменному телу. Это не просто гипотеза — учёные действительно наблюдали этот процесс. Вот почему правильное дыхание жизненно так важно для нашего здоровья. Дыхание не только поддерживает здоровье нашего физического тела, как это принято считать в традиционной науке. Оно также обновляет наше биоплазменное или праническое тело и служит для него источником жизнеобеспечения. Это снова подтверждает знание древних йогов, которые считали пранаяму важной частью жизни. Йоги интуитивно знали о существовании праническое тела. Это открытие лишний раз показывает, что прана и управление ею с помощью пранаямы — это нечто большее, чем произвольное представление, используемое просто для удобства.

Биоплазменное тело, несомненно, связано с жизнью. При фотографировании по методу Кирлиан живых и неживых объектов между ними были обнаружены отчётливые различия. Неживые объекты также пронизывает энергия праны, но их свечение имеет постоянную интенсивность. В нём нет игры цветов, движения и жизни, которые можно ясно наблюдать у живых объектов. Что происходит, когда что-либо умирает? Это также было исследовано. Обнаружилось, что по мере того, как жизнь постепенно покидает организм, яркость и упорядоченность биоплазменного поля медленно уменьшаются. Наблюдались выбросы капелек энергии из биоплазменного поля в окружающую среду. В конечном счёте, биолюминесценция полностью исчезала. Оказалось, что это соответствует той стадии, когда организм становится по-настоящему безжизненным. Именно по этой причине в древности такая форма энергии была широко известна как витальная энергия или жизненная сила.

Использование управления праной

Праническое целительство — это способность, которую можно развить с помощью высших практик йоги, и ею пользовались многие великие святые и медиумы на протяжении столетий. Многие люди склонны относиться к этому феномену скептически, однако учёные, изучающие биоплазменное поле, начинают давать этой системе целительства научное обоснование. Они сфотографировали руки психического или праническое целителя в тот момент, когда он проводил реальное лечение «наложением рук». Было ясно видно, что из пальцев целителя исходит к пациенту мощный луч биолюминесценции. Казалось, целитель «подзаряжает» биоплазменное тело больного человека и таким образом достигает его излечения. Это ещё одно подтверждение того, что всегда было окружено аурой суеверия.

Научное исследование акупунктуры также дало весьма убедительные результаты. Учёные-медики были заинтригованы каждый раз, когда видели, какие чудесные результаты может давать древняя система акупунктуры. Она не соответствовала общепринятым представлениям из области физиологии и изощрённым научным теориям современного мира. Однако результаты были налицо.

Древние китайцы, в отличие от современных практикующих врачей, не рассматривали человеческое тело как собрание отдельных физических органов. Они считали, что все тело представляет собой единое целое, и что каждая его часть тесно взаимосвязана с этой целостной системой. Мы уже упоминали о том, что древние китайцы знали о праническом теле. Больше того, они фактически составили карту специфических проводящих путей праны в физическом теле. Им было известно примерно 700 отдельных точек на коже, соответствующих местонахождению этих потоков, которые нельзя обнаружить обычным образом. Они находятся в физическом теле, но не принадлежат ему. В эти специфические акупунктурные точки можно было вводить иглы, чтобы каким-то образом управлять течением праны. Если баланс потока праны нарушается, в результате возникает заболевание. С помощью этих игл китайские врачи были способны корректировать баланс праны в праническом теле и, тем самым, излечивать болезни или предотвращать их возникновение.

Современные исследователи уже начали решать эту загадку. Используя фотографию по методу Кирлиан, они ясно увидели, что поток биолюминесценции точно соответствует картам течения праны, составленным китайцами тысячи лет назад. Хотя современные учёные использовали сложные приборы, а китайские врачи полагались на свою интуицию, результаты оказались одинаковыми. Было обнаружено, что точки на коже, которые используются специалистами по акупунктуре для введения игл, точно соответствуют особенно ярким и компактным вспышкам биолюминесценции. Возможно, в будущем сотрудничество науки и акупунктуры будет способно поднять диагностику и лечение заболеваний на высокий уровень совершенства.

Существует древняя и малоизвестная наука — свара йога. Она связывает фазы луны, состояние солнца, преобладающие природные условия, манеру дыхания конкретного человека и т.д., с тем, что должно произойти с этим человеком в будущем. Например, она может предсказать, добьётся ли он успеха в каком-либо будущем начинании. Современные научные открытия дают кое-какие намёки на то, как может действовать эта система свара йоги. Человек не изолирован от вселенной, как это принято считать. Он связан со всей вселенной через праническое тело. Поэтому внешние события — движение звёзд, погода, взаимодействия с другими людьми и вибрации, получаемые от них — равно как и собственная внутренняя конституция человека, его здоровье и настроение тесно взаимосвязаны друг с другом. Человек составляет неотъемлемую часть Космоса. Йога всегда говорила об этом, и теперь современная наука медленно, но верно подтверждает этот факт. Хотя свара йога весьма сложна, она способна многое предложить современным людям.

В наши дни телепатия и другие психические феномены подвергаются научному изучению. Было установлено, что средством восприятия телепатических посланий является биоплазменное или праническое тело. Оно действует как ретрансляционная станция, передающая сообщение на уровень сознательного восприятия. Учёные действительно обнаружили изменения в праническом теле при получении телепатических посланий. Все мы обладаем потенциальной способностью к телепатии, но не владеем ей в действительности вследствие низкой чувствительности нашего ума и тела. По мере роста осознания, увеличивается и способность сознательно воспринимать телепатические послания и использовать другие психические возможности.

Ещё одно интересное открытие, сделанное в России, состоит в том, что искусственная стимуляция особых точек, влияющих на праническое тело, может повышать чувствительность к телепатическим и другим психическим явлениям. Эти точки или особые зоны тела, которые могут стимулировать праническое тело, в йоге называются чакрами. Обычно в йоге мы рассматриваем около шести важнейших чакр, но по всему телу существуют и другие чакры. В различных практиках, вроде кундалини йоги и крийя-йоги, эти чакры подвергаются физической или умственной стимуляции. Как и используемая учёными стимуляция чакр с помощью

электричества или массажа, это приводит к более высокому осознанию.

Резюме

Мы потратили много времени на обсуждение научных открытий и исследований, связанных с праническим телом. Мы сделали это для того, чтобы читатель мог понять, что прана — это не просто умозрительное понятие. Её существование поддаётся проверке, и было подтверждено современной наукой. В йоге праническое тело и течение праны используются для того, чтобы вызывать изменение восприимчивости практикующего и влиять на его ум. Это достигается с помощью различных практик пранаямы. Начинающие нередко относятся к пранаяме скептически и делают её лишь потому, что видят ощутимые результаты и знают, что, управляя дыханием, они вводят в физическое тело больше кислорода и выводят из него больше углекислого газа. Конечно это так, и одно это уже приносит замечательные результаты. Однако мы хотим, чтобы вы поняли — пранаяма имеет гораздо большее значение, чем обычно принято считать.

Современные люди склонны прислушиваться к тому, что говорит наука. Поэтому мы предприняли подробное обсуждение, чтобы показать, что современная наука получила убедительные доказательства существования пранического, или — как его называют в научной среде — биоплазменного тела.

Тема 4
Пранаяма. Нади шодхана (этап 1)

В переводе с санскрита слово *нади* означает «психический проход» или «особый путь», по которому прана течёт через тело[35]. Слово *шодхана* означает «очищение». Таким образом, это практика, посредством которой очищаются и освобождаются проводящие пути праны. Это позволяет потоку праны беспрепятственно течь через всё тело, оздоровляя тело и успокаивая ум. Это превосходная подготовка для медитативных техник.

Существует четыре основных этапа нади шодханы. Необходимо полностью освоить каждый этап, прежде чем переходить к следующему. Это важно, поскольку контроль над дыхательной системой нужно вырабатывать постепенно, в течение определённого времени. Преждевременные попытки выполнения более сложных этапов могут вести к перегрузке и повреждению дыхательной системы и, особенно, связанной с ней очень чувствительной нервной системы. Именно поэтому четыре этапа будут вводиться в этой книге в течение нескольких уроков. Это позволит читателю практиковать каждый из этапов достаточно длительное время и быть полностью готовым к более сложным этапам, когда мы будем их объяснять.

В этой теме мы обсудим первый этап нади шодханы, который делится на две части.

Насагра мудра

Дыхание через ноздри контролируется пальцами руки, расположенной прямо перед лицом. Это положение руки называется *насагра* или *насикагра мудра* (мудра носа). Это первая мудра, о которой мы упоминаем, и она представляет собой одну из многочисленных ручных мудр. На этом этапе мы не будем обсуждать мудры, поскольку будем делать это в ближайшем будущем. Однако, забегая вперёд, мы познакомим вас с насагра мудрой, потому что это важно для занятии пранаямой.

Рука и пальцы должны быть в следующем положении: Держите правую руку перед лицом (можно использовать и левую руку, однако в этом случае все последующие указания необходимо изменить на противоположные). Положите кончики второго (указательного) и среднего пальцев на лоб посередине между бровями. Эти пальцы должны быть прямыми. В

35 Тема 3 этого урока.

таком положении большой палец должен оказаться возле правой ноздри, а четвёртый (безымянный) — возле левой ноздри. Мизинец не используется. Теперь правую ноздрю можно оставлять открытой или, при необходимости, закрывать, нажимая большим пальцем на крыло носа. Это позволяет воздуху свободно входить в ноздрю или перекрывает его поток. С помощью безымянного пальца можно аналогичным образом управлять потоком воздуха через левую ноздрю.

Локоть правой руки желательно расположить перед собой, как можно ближе к грудной клетке.

Верхняя часть предплечья должна, по возможности, занять вертикальное положение.

Это уменьшает вероятность того, что поднятая рука через некоторое время устанет.

Голову и спину необходимо держать прямо, но без напряжения.

Нади шодхана — этап 1
Техника выполнения

Сядьте в удобное положение. Особенно подходят для этого две простые медитативные асаны — сукхасана и ваджрасана[36].

Если вы не можете сесть ни в одну из этих поз, можно сидеть на стуле с прямой спинкой или на полу, вытянув ноги перед собой и опираясь спиной на стену. Если необходимо, завернитесь в одеяло для тепла и чтобы вам не мешали насекомые. Устройтесь поудобнее, чтобы вам не нужно было двигаться в течение как минимум десяти минут или дольше, если у вас есть время. Расслабьте всё тело.

Держите позвоночник вертикально, но, не выгибаясь назад, чтобы, тем самым, не напрягать мышцы спины. Положите левую руку на левое колено, или между коленями. Поднимите правую руку и сделайте насагра мудру. Закройте глаза.

В течение одной-двух минут осознавайте дыхание и всё тело. Это поможет вам расслабиться и облегчит выполнение предстоящей практики. Если вы напряжены или возбуждены, любая форма пранаямы становится более трудной.

Часть 1

Закройте большим пальцем правую ноздрю.

Медленно вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю.

Осознавайте дыхание.

Делайте это в течение половины всего времени, отведённого для практики.

Затем закройте левую ноздрю и откройте правую.

Повторите ту же самую процедуру с осознанием.

Выполняйте эту часть в течение недели.

Затем переходите ко второй части.

Часть 2

Она аналогична первой части, за исключением того, что необходимо начать управлять

36 Том I, урок 2, тема 5.

относительной продолжительностью вдоха и выдоха.

Закройте правую ноздрю и дышите через левую. Одновременно считайте про себя: 1—2—3...; каждый интервал должен составлять около секунды.

Не перенапрягайтесь, но дышите глубоко, используя ранее описанный способ — дыхание йогов[37]. Во время выдоха продолжайте считать про себя. Старайтесь, чтобы выдох длился в два раза дольше, чем вдох. Например, если во время вдоха вы досчитаете до четырёх, постарайтесь, выдыхая, досчитывать до восьми. Если вы вдыхаете за три секунды, выдыхайте за шесть и т.д. Но мы подчёркиваем: не следует перенапрягаться или делать продолжительность выдоха большей, чем вам удобно. Один вдох и один выдох составляют один цикл.

Сделайте 10 циклов дыхания через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую ноздрю, прекратив нажимать большим пальцем, и сделайте 10 циклов дыхания через правую ноздрю. Осознавайте дыхание и продолжайте считать про себя в течение всей практики.

Затем, если у вас есть время, сделайте ещё по 10 циклов дыхания, вначале через левую ноздрю, а затем через правую. Продолжайте действовать подобным образом, пока вам позволяет время.

Выполняйте вторую часть в течение примерно двух недель, или дольше, пока вы полностью её не освоите. После этого переходите ко второму этапу практики, который мы будем объяснять в следующем уроке[38].

Прежде, чем приступать к практике, убедитесь, что у вас не заложен нос. Если необходимо, сделайте джала нети[39].

Осознание и продолжительность

Во время занятия легко начать думать о посторонних вещах. Ум начинает сосредоточиваться на делах, завтраке и множестве других отвлекающих факторов, не имеющих ни малейшего отношения к тому, чем вы заняты сейчас. Не расстраивайтесь, поскольку это вызовет психологический стресс. Просто старайтесь осознавать любую тенденцию к блужданию ума. Если он блуждает, позвольте ему блуждать, но задайте себе вопрос: «Почему я думаю о посторонних вещах?»

Это автоматически поможет осознанию вернуться к практике нади шодханы. Старайтесь максимально сосредоточиваться на осознании дыхания и мысленном счёте.

Можно выполнять эту практику как угодно долго. Мы рекомендуем по меньшей мере 10 минут ежедневно.

Последовательность и время занятий

Нади шодхану следует делать после асан, и перед практиками медитации или расслабления. Лучше всего заниматься утром до завтрака, хотя подходит и любое время в течение дня. Однако её не следует делать после еды.

Ни при каких обстоятельствах не следует форсировать дыхание. Избегайте дышать через рот.

Благотворное действие

Первый этап нади шодханы служит прекрасной подготовительной техникой для более сложных видов пранаямы, а также прекрасным вступлением к техникам медитации или расслабления.

37 Том I, урок 1, тема 4.

38 Том I, урок 4, тема 5.

39 Том I, урок 1, тема 2.

Регулируя течение праны в теле, он способствует успокоению ума, а также помогает устранять переполнение или закупорку нади и, тем самым, обеспечивает свободное течение праны.

Дополнительный приток кислорода питает все тело, а углекислый газ удаляется более эффективно. Это очищает кровеносную систему и укрепляет здоровье организма в целом, в том числе, его сопротивляемость заболеваниям. Глубокое медленное дыхание способствует удалению застоявшегося воздуха из лёгких.

Тема 5
Осознание. Введение

Мы уже упоминали слово «осознание» в ранее описанных практиках. В этом разделе мы несколько подробнее обсудим его значение и смысл, ибо оно лежит в самой основе йоги и её методов. Чтобы получать максимальную пользу от содержания этой книги, необходимо понимать, что мы имеем в виду под осознанием. Это самая трудная проблема для начинающих: им говорят — осознавайте — но, в действительности, они не вполне понимают, что это значит или для чего это нужно. В результате, они упускают самую суть своих занятий йогой[40]. По этой причине мы попытаемся объяснить, что подразумевается под осознанием, чтобы вы хотя бы на интеллектуальном уровне могли уяснить себе, к чему мы стремимся. Интеллектуальное понимание, по крайней мере, лучше, чем полное отсутствие понимания. Со временем, по мере продвижения вашей практики, вы не на словах, а на собственном опыте узнаете, что значит осознание.

Для большинства людей слово «осознание» означает просто осведомлённость, или знание. Мы часто говорим: «Я осознаю то-то и то-то», имея в виду, что мы что-то знаем. В йоге это также означает знание, но одновременно и нечто гораздо большее. Осознание в широком смысле означает «понимать, знать, чувствовать то, что происходит вокруг нас». Оно также означает «знать то, что происходит внутри нас». Большинство людей очень мало понимают из того, что происходит вокруг и внутри них. Это низкий уровень осознания. По мере того, как мы понимаем все больше вещей внутри и снаружи, соотнося их друг с другом и с собой, и начинаем видеть фундаментальное единство всего сущего, у нас естественным образом развивается большее осознание. Когда это происходит, мы опрокидываем барьеры и ограничения ума. Мы приобретаем способность понимать больше сторон жизни и глубоко проникать в суть различных сфер бытия.

Прежде чем продолжить объяснение значения слова «осознание», давайте сперва вкратце упомянем о сознании. Каждая форма жизни является средством проявления сознания. Будь то клетка, растение, животное или человек, сознание внутренне присуще самой природе всех живых организмов. Однако каждая из форм жизни выражает присущий ей потенциал сознания на разном уровне. Клетки и растения выражают сознание на очень зачаточном уровне, тогда как человек выражает его на гораздо более сложном уровне. Сознание одно и то же, но потенциальная способность его выражения различна. Растения обладают ощущениями (как было доказано рядом учёных), но не способны перемещаться. Животные обладают как ощущениями, так и подвижностью. Человек также обладает этими качествами, но, в то же время, у него есть ещё одно свойство — осознание. Человек обладает дополнительной и самой важной способностью — он может знать о своём сознании и позволять ему проявляться и раскрывать свой наивысший потенциал. Сознание не меняется. Расширяется именно форма его выражения. Человек может повышать своё осознание, превосходить ограничения (или, скорее,

40 Английское слово *awareness,* и, тем более, его русский перевод «осознание» неточно передают смысл исходного санскритского термина. *Awareness* дословно означает «осведомлённость» — это *состояние,* а не *процесс,* тогда как русское слово «осознание» или даже «осознавание» наводит на мысль о *целенаправленном действии* и, следовательно, *умственном напряжении,* что противно самой сути йоги В йоге речь, скорее, идёт об особом типе *внимания.* Внимание может быть сосредоточенным или периферическим; первое — это процесс, а второе — состояние. Практики йоги направлены на преодоление этой двойственности. Поэтому «осознание» — это внимание (в том числе, сосредоточенное внимание), понимаемое как *состояние, не требующее усилий* (ред.).

то, что большинство из нас считает неизменными границами) и реализовать более высокие потенциальные возможности сознания. Насколько мы знаем, животное по самой своей природе неспособно осознавать. Оно обладает потенциалом, но полностью неспособно видеть этот потенциал из-за того, что оно именно так устроено. У него нет необходимого оборудования. Проведём аналогию. Пространство вокруг нас пронизано электромагнитными волнами, несущими передачи от множества радиостанций. Но можем ли мы воспринимать их непосредственно? Может ли камень или дерево непосредственно слушать транслируемую симфонию? Нет, это невозможно. У нашего тела, дерева и камня нет необходимого оборудования. Волны есть, но мы не можем настраиваться на них. Потенциал налицо, но мы не можем его использовать. Мы ограничены нашим строением. У радиоприёмника есть оборудование для проявления этого потенциала, содержащегося в пространстве вокруг нас. Так же дело обстоит и с сознанием, но в гораздо более глубоком и невыразимом смысле. Оно есть во всех формах жизни. Но только люди (если на время забыть о внеземных формах жизни) обладают способностью знать это сознание. Говорят, что сознание спит в камнях, дремлет в растениях, начинает пробуждаться в животных и может быть полностью реализовано в человеке. Человек может знать, что он пробуждён.

Давайте более конкретно определим, что мы подразумеваем под осознанием в йоге. Осознание — это способность отстраненно наблюдать свою умственную и физическую деятельность. Если человек осознаёт, он становится свидетелем своих действий, как внутренне, так и внешне. Люди, которые никогда этого не переживали, не поймут нас, но тот, кто испытал это хотя бы однажды и на несколько секунд, знает, что мы пытаемся сказать. Смысл этого понятия очень глубок. Если мы в состоянии наблюдать за тем, что делают наше тело и ум, это означает, что наша сущность превосходит тело и ум. Это значит, что существует нечто, способное наблюдать то, что происходит; существует нечто на заднем плане, выступающее свидетелем действий ума и тела. Одного этого опыта достаточно, чтобы изменить ваши представления о себе. Он пробуждает нас к тому факту, что существует нечто в самой нашей основе — свидетельствующее начало. Однако немногие из нас переживают этот опыт естественным образом, поскольку мы склонны терять себя в деятельности тела и ума.

Именно это свидетельствующее начало называется осознанием в йоге.[41]

Судя по всему, осознание — это особая привилегия человека. Животные выполняют действия, совершенно не зная, что они их выполняют. Человек обладает такой способностью, но редко ею пользуется. Большинство из нас полностью погружены в свои мысли и физические тела, настолько, что мы воспринимаем свои действия, как свою сущность. Осознавая, мы обретаем способность наблюдать за собой и видеть насколько поверхностна, в действительности, наша личность, слагающаяся из ума и тела. Осознание приводит нас к пониманию того, что наше естество — это нечто иное, чем ум и тело. Тело и ум — всего лишь наши грубые оболочки.

Йога стремится повышать осознание так, чтобы человек действительно мог наблюдать за собой, своей телесной деятельностью и своими умственными процессами. Человек может наблюдать мыслительный процесс так, будто он смотрит телевизор. Мысли возникают как телевизионные программы. Возьмём такую аналогию. Когда мы смотрим телевизор, большинство из нас знает, что мы не участники передачи, а только часть аудитории. Мы по-настоящему не вовлечены в неё. Однако, если программа интересная, мы можем полностью потеряться в разыгрываемой драме так, что забываем о том, что мы зрители. Мы становимся частью представления. Наш мыслительный процесс похож на хороший фильм — порой эмоциональный, порой возбуждающий, в другой раз — угнетающий. Каково бы ни было его содержание, он настолько привлекателен, что большинство из нас проводят двадцать четыре

41 Это тоже довольно трудное понятие для европейцев Нам понятнее не свидетельствующее, а *субъективное* начало, способность быть субъектом опыта, точка зрения «от первого лица». Но для европейского менталитета субъект всегда предполагает объект как нечто независимое от него В действительности, этот дуализм не существует изначально субъект и объект как независимые сущности появляются в результате проведения субъект-объектного деления. Субъективное начало — это просто *способность проводить* такое деление Нужно лишь понимать, что при исключении объекта (отсутствии деления) субъективность никуда не исчезает (ред.).

часа в сутки, полностью потерявшись в поглощающих нас умственных процессах. Мы полностью вовлечены в представление, которое разыгрывает ум. Фактически даже те, кто читает сейчас эти строки, скорее всего захвачены мыслительными процессами. Полностью ли вы отождествляетесь со своими мыслями в настоящий момент? Скорее всего, да. Вовсе не так легко не поддаваться гипнотическому очарованию ума, и просто наблюдать мысли, осознавать. Когда заканчивается телевизионная программа или фильм, мы автоматически вспоминаем, что мы лишь смотрели, а не участвовали. Но все мы с самого рождения настолько потерялись в спектакле ума, что никогда не отдаём себе отчёта в его поверхностной природе. Мы считаем, что все наше существо — это ум, его деятельность и тело. В то же время, мы обладаем способностью отстраняться от спектакля ума и наблюдать его как беспристрастные свидетели. Каждый из нас обладает этим потенциалом, этой возможностью, но мало кто знает о ней или использует её. Йога специально направлена на развитие этого свидетельствующего начала.

Многих людей такое осознание не слишком вдохновляет, даже если они верят, что оно возможно. Они могут спрашивать: «А зачем вообще поднимать столько шума из-за тривиальной способности наблюдать собственные мысли?» Однако, если человек становится более осознающим и начинает быть свидетелем своей деятельности, происходят невероятные вещи. Он начинает знать и понимать то, что до этого было для него совершенно непостижимым. Это может открыть ему новое измерение бытия. В данный момент большинство людей пребывают в ловушке своего ума точно так же, как персонаж фильма ограничен своей ролью и целлюлозной плёнкой. Если бы герой фильма мог материализоваться и стать трёхмерной личностью, он был бы способен выйти за пределы своих двухмерных ограничений. Изменились бы все его представления о существовании. Его роль вышла бы за рамки, установленные сценарием и концепцией фильма, за пределы всего, что вообще поддаётся пониманию в этих рамках. Точно также обстоит дело почти со всеми людьми. Наше самоотождествление с умом и телом держит нас в ловушке ограниченной сферы бытия. Мы сами заключаем себя в тюрьму и, в то же время, у нас есть ключи, чтобы снова выйти на свободу. Вырываясь из оков личности, ума и тела, мы можем настраиваться на более высокие и более свободные измерения бытия. Ключ к ним — осознание.

Сознание существует в каждом из нас. Нет никаких исключений. Его нельзя ни создать, ни выработать. Оно уже есть; всё, что нам нужно сделать — это настроиться на него. Нам нужно научиться осознавать. Нам нужно действовать, исходя из своей фундаментальной природы — сознания, которое лежит в основе всей нашей физической и умственной деятельности. В действительности, мы не можем расширить сознание, ибо сознание бесконечно и вездесуще. Как мы можем расширить что-то бесконечное и пребывающее везде и во всём? Единственное, что мы действительно можем сделать — это расширять своё осознание. Осознание — это параметр, который все мы способны развивать. Это способность, которую можно развивать, чтобы быть созвучным с сознанием, способность отождествляться с сознанием. Это только семантика, но она определяет, что мы подразумеваем под этими терминами. Другие люди могут использовать другие слова в другом контексте, возможно, взаимозаменяемым образом, но мы только что объяснили, что именно имеем в виду мы.

Существует распространённое заблуждение, что сознание — это функция мозга, зависящая от него. Многие думают, что главное — это мозг, и если нет мозга, то нет и сознания. Не может быть более неправильного мнения. Однако, мы не смогли бы доказать это на словах или рациональным образом, да мы, по существу, и не хотим этого делать. Если вы разовьёте своё осознание, вы, безусловно, сами придёте к этому, ибо как сознание может наблюдать деятельность ума или мозга, если мозг — это хозяин или основной инструмент. Сознание должно находиться вне мозга, чтобы быть способным наблюдать деятельность мозга и ума. То, что обычно сознание связывают с деятельностью мозга и органов чувств, объясняется нашим незнанием его природы. Мы никогда не сталкиваемся с его существованием напрямую, так как его маскирует наша повседневная деятельность. Если мы видим книгу, мы естественно допускаем, что её видят наши глаза. Но на самом деле это неверно. Глаза — это только промежуточные инструменты между внешним миром и сознанием. В действительности, видит именно сознание. Если мы что-то слышим, то, как правило, полагаем, что слышат наши уши, но, в действительности, они тоже действуют лишь как промежуточные инструменты.

Видит и слышит даже не мозг, ибо он тоже представляет собой всего лишь инструмент. Сами по себе, органы чувств и мозг — это всего лишь приёмники, преобразователи и передатчики. Вернёмся к нашей аналогии с радиоприёмником. Приёмник принимает электромагнитные волны и преобразует их в звуковые колебания, которые мы способны слышать. В точности то же делают органы чувств и мозг — они не могут слышать, видеть, чувствовать, воспринимать вкус или запах. Они могут лишь воспринимать чувственные данные и преобразовывать их в подходящие сигналы для использования мозгом, из которого они могут восприниматься сознанием. Без сознания никто из нас не смог бы ничего делать; мы были бы безжизненными и ничего не знали.

Западная философия считает ум центром человека; разум есть средоточие человеческой личности; в йоге важнейшим и самым фундаментальным аспектом является сознание. И это сознание не сковано и не ограничено конечностью нашего бытия. Оно бесконечно и безгранично. Наше глубочайшее естество бесконечно, ибо это сознание. Это не ум. Ум — это просто инструмент сознания и кладовая нашей конечной личности.

Человек обладает способностью настраиваться на это сознание и познавать его; он может становиться более осознающим. Животные обладают тем же сознанием, но они не могут познавать его. Человек обладает потенциальной возможностью действовать из сознания, освободившись от оков тела и ума. Конечно, его ум и тело выполняют все те же функции; в этом отношении ничего не меняется. Но человек, который становится более осознающим, знает что он — это сознание и ничто другое. Он отождествляется с сознанием, а не с умом и телом.

Развитие осознания

В первую очередь, необходимо помнить, что не нужно убеждать себя в чём-либо или заниматься самовнушением. Если вы занимаетесь йогой, то осознание придёт к вам автоматически, или, точнее говоря, если вы правильно выполняете практики, то осознание будет постепенно развиваться. Есть много различных методов повышения осознания. По существу, для этой цели предназначены все разнообразные методы йоги — карма-йога, бхакти йога, мантра йога, крийя-йога и т.д. Они используют различные подходы для достижения одной и той же цели.

Когда вы выполняете асаны и пранаяму, либо занимаетесь медитацией, с методами которой мы вас вскоре познакомим, основной акцент необходимо делать на осознании. Осознание подразумевает, что ваше внимание направлено на конкретную функцию или деятельность. Оно означает, что ваше внимание сосредоточивается на чём-то конкретном, например, на дыхании, и что при этом вы знаете, что оно сосредоточено на этой деятельности. Иными словами, если вы осознаете своё дыхание, это означает, что вы осведомлены о своём дыхании и наблюдаете этот процесс. Вы отстраняетесь и наблюдаете что-то, происходящее в вас. Это первая ступень лестницы к более высокому осознанию. Вы начинаете становиться свидетелем всей деятельности тела. Со временем, это приведёт к способности быть свидетелем деятельности ума, а постепенно — и более глубоких аспектов ума, которые вы сейчас, возможно, считаете невероятными.

В этом суть осознания — в вашей осведомлённости о том, что вы что-то делаете и наблюдаете это действие. Если вы делаете телесное движение и, в то же время, не отдаёте себе отчёта в том, что ваше тело двигается, и не наблюдаете этого движения, значит, вы не осознаете. Быть свидетелем — значит осознавать. Быть полностью потерянным в своих действиях, вовлекаться в них и отождествляться с ними — значит не быть осознающим.

При занятиях асанами, пранаямой и медитацией, осознание необходимо. Без него эти практики йоги утрачивают своё значение и 90% своего благотворного действия. Если вы рассержены, обеспокоены или несчастливы, не расстраивайтесь. Если, когда вы делаете асаны, вас затопляет поток мыслей, в то время, как мы советуем осознавать дыхание, ни в коем случае не разочаровывайтесь. Просто наблюдайте поток мыслей и дыхание, свидетельствуйте их, осознавайте их.

Практики асан, пранаямы и медитации развивают осознание на временной основе. Они дают человеку зачаточное представление о том, что означает осознание. Исходя из них можно,

при достаточном старании, быть свидетелем своих мыслей и физических действий в течение всего дня. Можно наблюдать, как ум и тело выполняют функции, для которых они созданы. Можно наблюдать ужимки тела и ума так, будто наблюдаешь марионетку.

Поэтому, выполняя практики йоги, осознавайте, что вы делаете. Главная цель йоги состоит в том, чтобы раскрывать вас и учить вас осознавать свои более глубокие аспекты.

Тема 6
Медитация. Осознание тела

В предшествующей теме мы объяснили необходимость развития осознания. Всё, что делается в йоге, следует делать с как можно большим осознанием, чтобы развить потенциал осознания до максимума. Все практики йоги, будь то асаны, пранаяма или что-либо ещё, при условии их регулярного выполнения в течение достаточно длительного времени, помогают человеку все больше усиливать осознание. Метод, который мы вкратце опишем, очень прост и предназначен для того, чтобы развить вашу способность наблюдать и ощущать различные части своего тела. Он в чём-то похож на шавасану, и его можно использовать для расслабления, точно так же, как шавасана является прекрасным средством для развития осознания[42]. Кроме того, практику, которую мы сейчас опишем, и шавасану, в действительности, можно считать техниками медитации. Между методами расслабления, методами развития осознания и техниками медитации нет никакого очевидного и чёткого разделения. По своей основе, они нацелены на одно и то же, и их можно использовать взаимозаменяемым образом.

Данная практика призвана научить вас осознавать своё тело. Вы будете направлять своё осознание на различные части тела. Вы должны чувствовать сопутствующие ощущения и стараться мысленно представлять себе соответствующую часть тела. Если вы не можете этого сделать, не беспокойтесь — просто старайтесь. Помните — цель состоит в том, чтобы стать наблюдателем, зрителем, созерцающим различные части тела. Старайтесь не терять себя в процессе мышления. Старайтесь осознавать.

Во многих практиках, с которыми мы будем знакомить вас в будущем, необходимо осознавать различные части тела. Без способности осознавать эти различные части, техники в значительной степени утрачивают свою эффективность. Поэтому описанный ниже метод можно считать предварительной подготовкой к более высоким практикам йоги. Кроме того, он помогает поддерживать большую степень осознания при выполнении асан.

Техника выполнения

Положите на пол одеяло.

Лягте на спину так, как было описано для шавасаны[43]. Устройтесь как можно удобнее.

Если вы чувствуете любую потребность пошевелиться или думаете, что она может возникнуть у вас в ходе практики, сделайте это сейчас, чтобы не отвлекаться позднее. На самом деле, лучше пошевелиться сейчас, даже если вы не думаете, что вам это нужно; это исключит любую тенденцию шевелиться во время практики.

Ваши ладони должны быть раскрыты и обращены вверх, либо находиться в любом положении, которое вы сочтёте удобным. Максимально расслабьте всё тело (если необходимо, сделайте шавасану непосредственно перед этой практикой).

Закройте глаза.

Осознайте своё тело.

Постарайтесь создать в уме образ своего тела и почувствовать его.

Будьте свидетелем. Осознавайте.

Попробуйте осознавать чувственные восприятия. В течение непродолжительного промежутка времени постарайтесь наблюдать как можно больше ощущений во всём теле. Затем

42 Шавасана (Часть 1) — Том I, урок 1, тема 5; (Часть 2) — Том I, урок 2, тема 8.

43 Шавасана (Часть 1) — Том I, урок 1, тема 5; (Часть 2) — Том I, урок 2, тема 8.

в течение примерно минуты осознавайте ощущения кожи правой ступни.

Осознавайте, хотя поначалу это будет трудно. Какая ступня — холодная, тёплая, напряжённая, есть ли в ней какие-то другие ощущения? Почувствуйте это.

Затем медленно перемещайте своё осознание к икрам и бёдрам, всё время осознавая кожные ощущения. Почувствуйте, как они воздействуют на ваше тело, а не на ваше восприятие. Старайтесь чувствовать эти ощущения в теле и больше нигде.

Повторите то же самое с левой ногой, начиная со ступни.

Затем осознайте кончики пальцев правой руки.

Создайте мысленный образ и, в тоже время, чувствуйте ощущения.

И в этом случае почувствуйте, горячие ли кончики пальцев, или холодные, и есть ли в них какие-то другие ощущения.

Медленно перемещайте своё осознание вдоль ладони, запястья, предплечья, и верхней части руки к плечу, всё время осознавая мысленный образ и ощущения.

Повторите то же самое с левой рукой.

Осознавайте.

Теперь почувствуйте ощущения на щеках. Это очень чувствительная часть тела, и для большинства людей это нетрудно.

Постарайтесь создать мысленный образ.

Чувствуют ли ваши щёки тепло, прикосновение, холод или что-то ещё?

Осознавайте их в течение минуты или около того.

Затем повторите то же самое с губами.

Сухие они или же влажные?

Затем осознайте свой язык.

Чувствует ли он слюну, в которой находится, или ощущает сухость?

Осознайте свои уши.

Какие звуки вы слышите?

Осознавайте, как звуки входят в уши и почувствуйте, что они не воздействуют на ваше существо. Вы только наблюдаете за ними.

Осознайте свои глаза.

Вращайте глазами, держа веки закрытыми, и чувствуйте любые ощущения, которые при этом возникают.

Смотрите на различные узоры, возникающие перед вашими закрытыми глазами.

Будьте свидетелем; это должно быть гораздо легче. Теперь осознайте каркас своего тела.

Создайте мысленный образ своего скелета. Почувствуйте, что кости поддерживают все ваше тело и придают ему форму.

Осознавайте.

Почувствуйте жёсткость кости, соединяющей колено со ступнёй правой ноги.

Создайте мысленный образ и почувствуйте его; осознавайте.

Затем осознайте кость бедра.

Делайте это в течение 1 минуты.

Затем повторите то же самое с левой ногой.

Потом осознайте кость, которая придаёт форму правому предплечью.

Рассматривайте её как что-то отдельное от вас.

Осознайте кость, которая удерживает правый бицепс точно на месте.

Повторите то же самое с левым предплечьем.

Затем почувствуйте и мысленно представьте себе коробкообразную структуру грудной клетки, заканчивающуюся наверху плечами.

Осознайте весь позвоночник сверху донизу.

Начните с основания и, не спеша, пытайтесь осознавать его различные части по мере того, как вы постепенно перемещаете своё осознание по направлению к верхней части позвоночника.

Это немного трудно, но по мере дальнейшей практики вы будете отчётливо ощущать и мысленно видеть позвоночник.

Делайте это около минуты, при необходимости перемещая своё осознание вверх и вниз несколько раз.

Попробуйте вновь ощутить всё своё тело.
Если сможете, попытайтесь увидеть мысленный образ своего тела.
Осознавайте как можно больше процессов, происходящих в теле.
Ощутите все точки соприкосновения тела с полом.
Делайте это в течение примерно минуты.
Медленно пошевелитесь. Откройте свои глаза.
Это конец практики.

Осознание

Эта практика предназначена для развития вашей способности зрительно представлять себе различные части тела, а также процессы осознания. Старайтесь в течение всей практики, по возможности, быть просто свидетелем. Если ваше внимание отвлекается от практики, не беспокойтесь, но старайтесь осознавать происходящие при этом умственные процессы. Это самое трудное, так как мы склонны теряться в своих мыслях. Не напрягайтесь, если вдруг замечаете, что ваше внимание было где-то в другом месте. Принимайте это как естественную склонность ума. Как только вы осознаете, что ваше внимание было где-то ещё, продолжайте практику с того места, где вы отвлеклись.

Место и время

Этой практикой можно заниматься в любом месте и в любое время. Лучше всего делать это до и после выполнения асан или пред сном.

Анатомия

Те, кому захочется, могут воспользоваться элементарным учебником по анатомии, чтобы в точности представлять себе устройство скелета. Это не обязательно, но поможет получить максимум пользы от только что описанной, а также последующих техник.

Словесные инструкции

Это весьма длительная практика, в ходе которой можно забыть порядок её выполнения или просто заснуть.

Если у вас есть друг, также интересующийся йогой, вы сможете легко преодолеть эту проблему. Одному из вас следует брать на себя роль учителя, а другому — роль ученика. Учитель может читать вслух инструкции, которые мы дали, добавляя личные замечания и советы там, где это уместно, в то время как ученик выполняет практику. Разумеется, после этого роли меняются.

Программа ежедневных занятий

Используйте любую из следующих программ, видоизменяя её по своему усмотрению. Мы опустили ряд практик из предшествующих уроков. Добавляйте их по мере необходимости. Если в какой-то момент вы почувствуете потребность в отдыхе, в течение нескольких минут выполняйте шавасану перед тем как начать следующую практику, или когда у вас найдётся время в течение дня.

Программа 1: продолжительность 1 час

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	50 каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Вороний шаг	—	3
Паванмуктасана	3 раза каждая стадия	5
Симха крийя	—	3
Динамичное закручивание позвоночника	20 циклов	2
Сайтхалиасана	—	4
Ардха бхуджангасана	3 раза	3
Шашанкасана	—	4
Марджариасана	15 циклов	3
Наукасана	3 цикла	4
Самавета пранаяма	—	5
Нади шодхана — стадия 1	—	8
Осознание тела	—	10

Программа 2: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Паванмуктасана	2 раза каждая стадия	4
Симха крийя	—	2
Шашанкасана	—	3
Ардха бхуджангасана	2 раза	2
Нади шодхана — стадия 1	—	4
Осознание тела	—	10

Программа 3: продолжительность 15 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Паванмуктасана	2 раза каждая стадия	3
Симха крийя	—	1
Ардха бхуджангасана	2 раза	2
Шашанкасана	—	3
Нади шодхана — стадия 1	—	4

Когда есть время, делайте шавасану, наукасану или практику осознания тела.

Урок 4

Когда в результате практики прекращается функционирование праны, тогда ум достигает устойчивости, и снисходит нирвана.
(5/78/46)

Когда прана прекращает своё движение, воздух замирает. Точно так же, когда замирает дыхание, замирает и ум.
(6/69/41)

О, Рама, когда останавливается прана, наступает и остановка ума. Как тень следует за телом, так и ум следует за праной.
(5/13/83)

О, Рама, тот, кто способен управлять праной, может овладеть всеми сиддхами и достичь освобождения.
(6/80/83) Йога Васиштха

Тема 1
Хатха-йога. Кунджал крийя

Это техника очищения пищеварительного тракта от желудка до рта. Она состоит в том, что вначале пьют тёплую солёную воду, пока желудок не станет полным, а затем намеренно извергают воду через рот. Возможно, некоторым людям эта процедура покажется несколько отталкивающей, но в действительности кунджал крийя — весьма простая практика, и всё, что извергается через рот — это солёная вода, содержащая загрязнения из желудка. Поэтому нет никакого неприятного вкуса, запаха, или отвращения, как это бывает при тошноте и рвоте. Именно эти неприятные ощущения все мы находим отталкивающими. Без таких неприемлемых факторов практика кунджал крийи становится простой и вовсе не неприятной.

Самое большое препятствие при выполнении этой практики — ваше умственное представление о том, что происходит. Постарайтесь отбросить свои предубеждения и прочитать эту главу непредвзято. Затем попробуйте один раз проделать процедуру самостоятельно, либо под руководством учителя йоги. Если вы на личном опыте убедитесь, что всё сказанное нами — правда, вы, скорее всего, будете делать эту крийю регулярно.

Естественный ли это процесс?

В обычной ситуации рвота представляет собой последнюю попытку желудка избавиться от нечистой, чрезмерно обильной или тяжёлой пищи. Это естественный процесс, но лишь в качестве крайней меры. Преднамеренно вызывать рвоту, в некотором смысле, неестественно,

но мы, как и древние йоги, создавшие эту технику, на собственном опыте обнаружили, что она способна значительно улучшать работу желудка, что благотворно сказывается на всём теле. Если бы мы больше заботились о своём желудке, нам было бы не нужно делать кунджал крийю, но большинство из нас относятся к желудку с прискорбной небрежностью. Именно в этих обстоятельствах намеренная рвота становится чрезвычайно полезной в качестве метода удаления загрязнений, отравляющих весь организм.

Терминология

Эта процедура известна под различными названиями. Когда рвоту вызывают, щекоча заднюю стенку горла, она называется кунджал крийя или ваман дхоути. Как *кунджал,* так и *ваман* означают «рвота»; *крийя* означает «практика», а *дхоути* означает «мыть».

Когда вода выбрасывается за счёт сокращения мышц живота, процедуру называют кунджара крийя или гаджа карма. Слова *кунджара* и *гаджа* означают «слон». Слово карма в этом контексте значит то же, что и крийя, а именно практика или действие. Поэтому по-английски эта процедура называется действием слона. Она названа так потому, что имитирует способность слона набирать в себя воду, а затем выбрасывать её, хотя в действительности слон выбрасывает воду из хобота, а не из желудка.

Желудок

Судя по всему, желудок вызывает у нас больше проблем, чем любой другой орган тела. Мы можем забывать о большинстве других органов, пока они продолжают выполнять свои обязанности, но желудок часто напоминает нам о своём существовании, особенно когда он не работает должным образом. Большинство людей обращаются с желудком без особого почтения. Они склонны набивать его всевозможной пищей, не считаясь с его деликатной природой. Такое обращение становится первопричиной множества заболеваний, от которых страдают как тело, так и ум.

Давайте вкратце рассмотрим работу верхней части пищеварительного тракта. Пища, которую мы едим, сначала полностью пережёвывается или, по крайней мере, должна пережёвываться, во рту. Затем она проходит по узкой, гибкой трубке, именуемой пищеводом, и попадает в желудок.

Желудок представляет собой орган, похожий на сумку, и располагающийся под сердцем. Когда он пуст, то напоминает носок средних размеров. Наполняясь пищей, которую мы едим, он способен весьма значительно увеличиваться в размерах. У него толстые мышечные стенки, которые намного толще, чем в любой другой части пищеварительного тракта.

Задача желудка состоит в том, чтобы перемешивать и измельчать пищу, перед тем, как она поступает в кишечник. В стенках желудка имеется множество желёз (около 35000000), которые выделяют пищеварительные соки. Последние бывают разного типа, и их называют желудочными соками. В течение дня в желудок выделяется несколько литров соков для переваривания потребляемой нами пищи. Важный компонент этих пищеварительных соков — соляная кислота. Она необходима для полного переваривания пищи, но она также может вызывать многие проблемы, наподобие повышенной кислотности и язвенной болезни.

В зависимости от характера пищи, она находится в желудке различное время; простая и легко усваиваемая пища остаётся в нём относительно недолго, тогда как некоторые её виды, например, мясо, задерживаются на более продолжительный срок. Пища постепенно измельчается и принимает более подходящую форму, для того, чтобы перерабатываться в кишечнике. Когда она приобретает необходимую консистенцию, то поступает в тонкую кишку через пилорический клапан, расположенный в нижней части желудка. В кишечнике питательные вещества из пищи всасываются в кровеносную систему, а отходы продвигаются к анальному отверстию для удаления из организма.

Нет нужды говорить о важности этой системы. Её необходимо поддерживать в чистоте и максимально здоровом состоянии, чтобы она сохраняла свою эффективность и не была подвержена заболеваниям. Кунджал крийя особенно способствует этому, поскольку удаляет

лишнюю кислоту. Поэтому она может быть идеальным средством и для тех, кто страдает от заболеваний пищеварительной системы, и для тех, кто хочет сохранить своё здоровье.

Приготовление воды

Вода может быть солёной, либо несолёной. Мы оставляем это на собственный выбор практикующего. Всё зависит от того, с какой целью вы выполняете практику. Солёная вода предотвращает выделение кислоты в желудке, и потому людям, которые хотят избавиться от повышенной кислотности, безусловно, следует добавлять в воду соль. Для других целей подходит как солёная, так и несолёная вода. Если вы добавляете в воду соль, разумным количеством будет одна чайная ложка на литр воды. Однако точная пропорция не так уж важна и вы можете использовать больше или меньше соли по своему усмотрению.

Мы рекомендуем, чтобы вода была тепловатой, примерно температуры тела. Но и здесь допустима гибкость. Можно использовать воду прямо из-под крана, но она не должна быть слишком холодной. Это важно, поскольку во время процедуры желудок будет наполнен большим количеством воды. Если она будет слишком холодной, то может легко застудить тело. Приготовьте около трёх литров тёплой воды на человека — этого более, чем достаточно. Разумеется, вода должна быть чистой.

Делайте кунджал крийю около раковины или в ванной комнате. Если погода тёплая, то процедуру можно проводить в саду.

Поза

При удалении воды из желудка лучше всего стоять, наклонившись вперёд, так чтобы туловище и голова располагались горизонтально. Это облегчает свободное истечение воды из желудка.

Техника выполнения

Быстро выпейте один стакан воды.

Затем возьмите другой стакан и выпейте его как можно быстрее. Продолжайте пить стакан за стаканом до тех пор, пока не почувствуете, что не в состоянии выпить больше ни капли. Затем выпейте ещё один стакан.

Это может быть несколько затруднительно, но для успешного выполнения процедуры важно как можно больше наполнить желудок. При таких обстоятельствах побуждение выбросить воду из желудка вряд ли понадобится вызывать искусственно; это даже может произойти самопроизвольно. Требуется примерно шесть стаканов среднего размера, чтобы наполнить желудок водой.

Затем необходимо стоя наклониться вперёд над раковиной, тазом или подходящим местом в саду. Старайтесь держать туловище в горизонтальном положении.

После этого как можно шире раскройте рот, и положите два или три пальца (три средних) на верхнюю часть языка. Медленно и осторожно продвигайте пальцы вдоль поверхности языка по направлению к задней стенке горла, одновременно нажимая на корень языка.

Это должно привести к внезапному и сильному выбросу воды из желудка.

Если выделение воды не происходит, значит, пальцы находятся недостаточно глубоко в горле, или же вы слабо нажимаете на язык.

Хотя в первый момент вы инстинктивно напряжёте тело и будете противиться побуждению выбросить из себя воду, постарайтесь расслабиться и позволить воде свободно выходить из желудка; это трудно в первый раз, но становится легче по мере практики.

Во время выброса воды, пальцы следует вынуть изо рта. Если вода перестанет вытекать, снова засуньте пальцы в рот и повторите процедуру.

Продолжайте эти действия до тех пор, пока в желудке не останется воды.

На это укажет тот факт, что щекотание задней стенки горла не приведёт к появлению воды.

Теперь вы полностью завершили процедуру.

При необходимости, сделайте джала нети, чтобы очистить нос.

Усложнённый вариант — Кунджара крийя

Этот метод не требует щекотания задней стенки горла или языка. Вместо этого, удаление воды происходит за счёт сокращения мышц живота, сжимающих наполненный желудок. Этот метод немного труднее, чем предыдущий, и требует определённой практики. Мы не будем подробно описывать его, поскольку он не имеет особых преимуществ по сравнению с более простым методом. Наполните желудок водой.

В положении стоя, наклонитесь вперёд и положите руки на колени. Откройте рот.

Медленно вдыхайте, издавая шепчущий звук *ах* более глубокой частью горла.

Одновременно напрягайте мышцы верхней части живота, находящиеся непосредственно под грудной клеткой. Закончив вдох, сохраняйте сжатие живота и выдыхайте. Если это делается правильно, вода должна вытекать изо рта непрерывной струёй.

Важно расслабить тело во время удаления воды, чтобы она выходила беспрепятственно.

Этот метод подходит тем, кто достаточно хорошо умеет управлять мышцами тела.

Время и частота выполнения

Время практики зависит от преобладающих климатических условий. При холодной погоде её не следует делать вне дома. Это важно, поскольку кунджал крийя удаляет значительную часть слизи, выстилающей желудок и, тем самым, временно делает желудок более чувствительным к переохлаждению. Однако через непродолжительное время слизистая плёнка восстанавливается, и тем самым обеспечивает необходимую защиту желудка. Если вы проделываете процедуру в помещении, и в доме достаточно тепло, то погода не играет никакой роли и вы можете выполнять кунджал крийю без оглядки на климат.

Лучше всего проводить процедуру рано утром, до завтрака. Однако, если воздух холодный, как вне, так и внутри дома, следует делать её позднее в течение дня, когда станет теплее. После завершения процедуры желательно подождать, по меньшей мере, полчаса, прежде чем принимать пищу. Это даст желудку достаточное время для восстановления слизистой оболочки.

Обычно эту крийю не следует делать после еды. Выждите, по меньшей мере, четыре часа, чтобы позволить желудку выполнить свои обязанности и освободиться от содержимого. Этот процесс занимает как минимум четыре часа (разумеется, в зависимости от количества съеденной пищи). Если вы начнёте процедуру преждевременно, то вас вырвет остатками съеденной пищи. Существует сходный метод (вьягхра крийя), в котором это делается преднамеренно, но это происходит при особых обстоятельствах. Мы обсудим эту практику в конце данного раздела.

Многие регулярно делают кунджал крийю каждое утро, сопровождая её джала нети. Они считают это необходимым для поддержания наилучшего здоровья. Если у вас есть время, мы также рекомендуем ежедневную практику, поскольку это, безусловно, не может повредить, и оказывает чудесное благотворное действие. Если ваше время ограничено, постарайтесь делать её так часто, как сможете, по меньшей мере, раз в неделю.

Общие советы

Наибольшее препятствие, которое необходимо преодолеть в связи с этой практикой — это отвращение, которое мы испытываем при мысли о рвоте. Когда вы будете пробовать эту процедуру в первый, и даже во второй и в третий раз, вам придётся использовать силу воли, чтобы действительно выполнить её полностью. Очень легко выпить лишь один стакан и убедить себя, что желудок уже полон; или намечать выполнить процедуру и затем, в последний момент, откладывать её на следующий день под каким-либо благовидным предлогом. Но как только вы привыкаете к мысли о ней и пробуете её несколько раз, она становится не более

трудной, чем чистка зубов, и занимает не намного больше времени.

Не пытайтесь вызывать рвоту, если желудок пуст. Как только рвотный рефлекс не приводит к выделению воды, это ясное указание на то, что вы очистили желудок. Если вы будете упорствовать без необходимости, то, скорее всего, вызовете раздражение горла и неприятный вкус во рту. В выделяемой воде часто можно увидеть коричневые или жёлтые следы, особенно при первых попытках выполнения процедуры. Не беспокойтесь, поскольку это всего лишь мёртвые клетки крови, частички переваренной пищи и слизь из желудка. По мере того, как вы в течение нескольких дней будете постепенно очищать желудок, вода начнёт становиться всё чище и чище, что служит верным признаком основательной очистки желудка.

Многие учителя говорят, что для того, чтобы вызвать выброс воды, лучше всего коснуться язычка (небольшого, похожего на виноградину выступа, свисающего с мягкого нёба над корнем языка). Мы не советуем этого делать, поскольку на собственном опыте убедились, что это, как правило, вызывает спазматическую рвоту, а не плавное удаление воды. Мы предлагаем вам нажимать на корень языка.

Если окажется, что вы действительно не можете удалить воду из желудка, не расстраивайтесь. Хотя вы лишитесь благотворного действия кунджал крийи, это не причинит никакого вреда. Вода просто пройдёт через организм обычным путём. Возможно, стул станет слегка более свободным, но если вы страдаете от запоров, это не такой уж плохой результат.

Ограничения

Большинство людей могут выполнять эту практику. Однако не следует пытаться делать её тем, кто страдает от грыжи желудка или живота, высокого кровяного давления и сердечных заболеваний.

Хотя кунджал крийя помогает удалять из желудка избыток кислоты, а именно с этим фактором в значительной мере связано развитие язв, мы не советуем вам пытаться делать эту процедуру при подобных обстоятельствах. Вероятно, это принесёт больше вреда, чем пользы.

Если вы сомневаетесь, следует ли вам выполнять кунджал крийю, мы рекомендуем вам поискать знающего учителя йоги.

Благотворное действие

Эта техника обеспечивает наилучшую промывку пищеварительной системы от желудка до полости рта. Поэтому она помогает устранять все заболевания в этой области, которые являются следствием накопления токсинов и общих загрязнений. Кроме того, она помогает избавляться от дурного запаха изо рта, скопления мокроты и раздражения в горле.

У большинства из нас в то или иное время бывают проблемы с желудком. Тому может быть масса причин — потребление чрезмерного количества пищи, слишком тяжёлая, несвежая или недоброкачественная пища, а также избыточная секреция желудочных соков, особенно кислоты, обусловленная эмоциональными срывами или постоянным стрессом. Кунджал крийя не может изменить ваши привычки питания, и, конечно, не в состоянии устранить умственное и эмоциональное напряжение. Однако она может помочь содержать желудок в хорошем состоянии, отмывая его от загрязнений. Кроме того, солёная вода снижает выделение кислоты желудочными железами. Это, как правило, повышает эффективность их функционирования, тем самым создавая возможность лучшего переваривания пищи. Всё это важные факторы для предотвращения несварения, достижения наилучшего усвоения организмом питательных веществ, а также устранения других нарушений пищеварения.

Всякий раз, когда вас слегка подташнивает, например, по утрам, мы настоятельно рекомендуем кунджал крийю для достижения облегчения.

Есть и ещё одна причина, по которой кунджал крийя так полезна. Нередко остатки не переваренной пищи остаются лежать на дне желудка после того, как вся легко перевариваемая пища прошла в кишечник. Это особенно часто бывает при растянутом желудке, поскольку в этом случае дно желудка, скорее всего, оказывается ниже уровня выходного отверстия в кишечник (пилорического клапана). Таким образом возникает своеобразный резервуар, в

котором происходит брожение. Когда человек ест следующую порцию пищи, остатки старой еды смешиваются с новой и попадают в кишечник. Это может загрязнять и отравлять весь организм, поскольку большая часть попавших в кишечник вредных веществ будет всасываться в кровеносную систему. Кунджал крийя удаляет из желудка остатки забродившей пищи до того, как она сможет нанести организму вред. Поэтому кунджал крийя представляет собой надёжный способ предотвращения самоотравления организма.

Люди, страдающие от избыточного выделения желчи, рассказывают, что кунджал крийя приносит им невероятное облегчение. Когда они извергают из желудка воду, она имеет зелёный цвет, что указывает на присутствие желчи. На самом деле, желчь выделяется желчным пузырём в кишечник ниже желудка, но она, так или иначе, попадает в желудок, особенно при избыточной секреции. Кунджал крийя приносит замечательное облегчение, удаляя накопившуюся желчь, имеющую тошнотворный и горький вкус.

Кунджал крийя оказывается прекрасной практикой для астматиков. Трудно с определённостью сказать, почему это так, поскольку нет никакой очевидной связи между лёгкими (местом развития астмы) и очищением желудка водой, но нам наверняка известно, что процедура приносит облегчение. Это подтверждают большие сгустки мокроты, выделяющиеся у астматиков при выполнении кунджал крийи. Возможно, извержение воды из желудка одновременно стимулирует нервный рефлекс в лёгких, который в свою очередь, приводит к выделению слизистых отложений из бронхов. Это помогает удалить пробки из дыхательных проходов лёгких и приносит огромное облегчение страдающим от астмы, позволяя им легче дышать.

Люди, страдающие от астмы, могут и должны выполнять кунджал крийю во время приступа. Как оказалось, это позволяет снять спазм. В этом случае для достижения наилучших результатов очень важно, чтобы желудок был целиком наполнен водой. Хотя может оказаться трудно быстро пить воду, когда не хватает дыхания, вы всё же должны попробовать; при наличии твёрдой решимости, это можно сделать. При этом следует противиться позывам к рвоте, чтобы желудок был заполнен доверху — фактически, раздут. Бронхиальные трубки, напрягающиеся и сокращающиеся при приступе астмы, расслабляются сразу после выброса воды. Это мгновенно приносит столь нужное облегчение.

Вьягхра крийя

Эту практику также называют багхи крийя. И *вьягхра,* и *багхи* означают «тигр». Поэтому эту технику называют «отрыжка тигра». Она похожа на кунджал крийю, но при её выполнении из желудка вместе с водой удаляется значительное количество полупереваренной пищи.

Из наблюдений известно, что тигр жадно пожирает свою добычу, а затем отрыгивает остатки пищи из желудка спустя три или четыре часа. Для этого есть веские причины. Дольше всего в желудке остаётся наиболее трудно перевариваемая часть пищи. Самая питательная и легко перевариваемая часть быстро проходит через желудок в кишечник. Остаток содержит гораздо меньше питательных веществ, и для его удаления требуется много сил и работы органов пищеварения. Затраты организма, вероятно, оказываются гораздо больше извлекаемой пользы. Поэтому тигр отрыгивает эту ненужную часть пищи, тем самым, избавляя кишечник от перегрузки.

Древние йоги обратили внимание на эту разумную привычку тигра и использовали её для собственного блага. Они ели как обычно, а три часа спустя, удаляли из желудка оставшуюся непереваренной, или трудную для усвоения часть пищи. Тем самым они избавляли себя от многих неудобств и кишечных недомоганий, и имели возможность направлять энергию тела на более полезные цели. Позднее, вьягхра крийю весьма эффективно использовали императоры Римской империи, которым она помогала избежать несварения после их знаменитых оргий[44].

Техника выполнения

44 Аналогичный метод и с аналогичными целями (правда, с использованием специальных настоев, обладающих рвотным действием) и по сей день широко применяется в Средней Азии(ред.).

Выполните технику кунджал крийи, наполнив желудок водой.

Когда вода будет выходить, она одновременно освободит желудок от частиц непереваренной пищи. Постарайтесь, чтобы частицы пищи не попали в нос. После завершения процедуры сделайте джала нети, чтобы гарантировать чистоту носа[45]. Процедуру следует выполнять примерно через три часа после приёма пищи. Если вы съели недоброкачественную пищу или перегрузили желудок, это можно проделать гораздо раньше.

Полезное действие

Вьягхра крийя предотвращает перегрузку кишечника трудно перевариваемой пищей. Однако у неё есть ещё одно, более очевидное применение. Когда мы едим недоброкачественную, испорченную, слишком жирную или плотную пищу, у нас часто возникает рвота. Это естественный телесный процесс. Однако рвота представляет собой крайнюю меру организма, поскольку обычно он стремится переварить пищу, которой мы набили желудок. Это приводит к ощущению тяжести, дискомфорта, и пищеварительной системе требуется много часов, чтобы прийти в норму. Простейший способ избежать этого ненужного расстройства кишечника — постараться, чтобы вас как можно скорее вырвало. Это слегка противно, но занимает около минуты и предотвращает гораздо больший дискомфорт.

В наши дни в качестве средства от несварения или переедания жирной пищи вам предлагают глотать таблетки. Однако рвота — более естественный и менее вредный способ. Поэтому мы рекомендуем вьягхра крийю тем, кто хочет быстро снова привести в порядок свою пищеварительную систему.

Тема 2
Асаны. Практика

Бхуджангасана (поза кобры)

Бхуджангасана имитирует действия кобры, приподнимающейся перед тем, как ужалить свою жертву. Мы уже обсуждали ардха бхуджангасану, которая служит подготовкой к освоению бхуджангасаны[46]. Если у вас жёсткая спина, вам следует делать ардха бхуджангасану непосредственно перед выполнением бхуджангасаны. В ином случае достаточно одной бхуджангасаны.

Техника выполнения

Лягте на живот, выпрямив ноги и повернув ступни подошвами кверху.

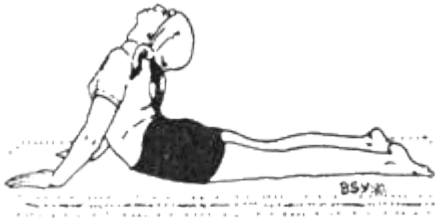
Положите ладони на пол под плечами и слегка в стороны от них; пальцы должны быть направлены вперёд, а руки — согнуты так, чтобы локти были направлены назад.

Опустите лоб на пол. Закройте глаза.

Расслабьте всё тело, особенно нижнюю часть спины. Это исходное положение. Медленно и до конца выдохните весь воздух. Затем на вдохе поднимайте тело, как мы будем описывать. Медленно наклоняйте голову назад, чтобы в конце подбородок был направлен вперёд, а задняя часть шеи сжата. Чувствуйте растяжение передней части шеи. Теперь нужно пустить в ход руки.

45 Том I, урок 1, тема 2.

46 Том I, урок 3, тема 2.



Постепенно выпрямляя руки, медленно приподнимайте голову и плечи над полом.

Ощутите сгибание спины, проходящее вниз по позвоночнику от области шеи до поясницы; постарайтесь ощутить изгибание каждого позвонка в процессе движения. Помните, что движение осуществляется только за счёт рук. Спина и ноги должны быть как можно более расслаблены. Постарайтесь, чтобы пупок не отрывался от пола. Если пупок приподнимется слишком высоко над полом, то сгибаться будут колени, а не спина.

Продолжайте медленно выгибать спину, насколько позволяет гибкость вашего позвоночника.

В этом положении затылок должен быть обращён к ступням. Руки могут быть выпрямлены, или не выпрямлены до конца, в зависимости от гибкости вашей спины. Вы ощутите напряжение мышц лица, и вам захочется открыть рот; постарайтесь расслабить мышцы, а рот держите закрытым.

Вы почувствуете болезненно-приятное ощущение в нижней части спины; это хороший признак, указывающий на то, что вы правильно выполняете асану.

Оставайтесь в этом конечном положении, пока оно не вызывает неудобства.

На выдохе вернитесь в исходное положение, выполняя только что описанные действия, но в противоположном порядке. Движение должно быть медленным и синхронизированным с дыханием.

Помните, что в конце движения нос должен упираться в пол так, чтобы, в конце концов, лоб оказался лежащим на полу. Расслабьте всё тело.

Конечная поза для начинающих

Начинающим, особенно если у них жёсткие спины, вероятно, окажется трудно находиться в конечной позе дольше, чем несколько секунд. Им следует выполнять асану следующим образом.

На вдохе приподнимайте туловище, как это уже описано. Ненадолго задержите дыхание в конечной позе, не перенапрягаясь.

Постарайтесь, чтобы спина и ноги были как можно больше расслаблены.

Затем на выдохе опустите тело на пол. Повторите это движение несколько раз.

Конечная поза для людей с гибкой спиной

Этот вариант конечного положения наиболее полезен. Мы советуем всем принимать именно такую позу, когда их спина станет достаточно гибкой. Приподнимите туловище как описано выше. В конечном положении, прежде всего, сделайте несколько обычных вдохов и выдохов.

Проследите за тем, чтобы ваша спина была расслаблена. Затем глубоко вдохните, одновременно оттягивая плечи немного дальше назад, чтобы они оказались на одной линии с позвоночником.

Напоминаем, что спина всё время должна оставаться расслабленной.

Она не должна участвовать в движении. Если мышцы спины будут напряжены, это помешает увеличить её изгиб.

Существует тенденция напрягать нижнюю часть спины. Необходимо сосредоточить внимание на максимальном расслаблении именно этой зоны.

Если эта часть спины расслаблена, то почти наверняка будет расслаблена и вся спина.

Во время вдоха почувствуйте изгибание нижней части спины. Затем выдохните и

позвольте пупку опуститься вниз. Это произойдёт автоматически, вызвав вполне терпимый приступ боли в нижней части спины.

Изгиб спины увеличится. Постарайтесь не сопротивляться этому изгибанию, не напрягайте мышцы. Затем вдохните и снова повторите весь процесс.

Проделайте это несколько раз и потом вернитесь в исходное положение.

Ошибки, которых следует избегать

Самая распространённая ошибка состоит в том, что живот приподнимается над землёй. Это неверно, поскольку в этом случае сгибание происходит не в спине, а в ногах. Если выполнять асану таким образом, она не принесёт много пользы. Часто руки кладут либо слишком впереди, либо слишком позади плеч. Положение рук можно изменять в соответствии с гибкостью вашей спины, но обычно руки должны находиться рядом с плечами.

У многих людей при выполнении асаны открывается рот. Держите рот закрытым, но не напрягайте при этом лицевые мышцы. Нередко голове позволяют опуститься вперёд. Это уменьшает воздействие асаны на область шеи. Голова должна быть как можно больше отклонена назад. Некоторые люди склонны выполнять эту асану как энергичное физическое упражнение. Задыхаясь и напрягая все мышцы тела, с искажённым лицом, они пытаются заставить свою спину изогнуться. Это абсолютно неверно. Следует как можно больше расслаблять тело.

Осознание и продолжительность

На протяжении всей практики следует осознавать дыхание и движение. Стремитесь синхронизировать дыхание с движением, так как это помогает получить от асаны максимально возможную пользу. Кроме того, осознавайте спину и её расслабление, особенно в нижней части. В конечном положении осознавайте изгибание нижней части спины.

Для выполнения этой асаны достаточно отвести три минуты, независимо от того, остаётесь ли вы в конечной позе или же повторяете движение несколько раз. Однако вы можете выбирать продолжительность практики по своему усмотрению.

Последовательность выполнения

Эта асана наиболее полезна в том случае, если перед ней или после неё выполняются асаны с наклоном вперёд.

Ограничения

Эту асану не следует делать людям, страдающим от язвы желудка, грыжи, туберкулёза кишечника или болезней щитовидной железы. Если у вас есть какие-то другие недомогания, которые, по вашему мнению, могут не позволить вам делать бхуджангасану, обратитесь за консультацией к опытному преподавателю йоги.

Благотворное действие

Эта асана увеличивает гибкость спины и массирует органы брюшной полости. Она обладает и многими другими полезными свойствами.

В частности, она влияет на почки и надпочечники. Почки очищают нашу кровь. При выполнении бхуджангасаны они сдавливаются, в результате чего из них удаляется застоявшаяся кровь. Когда вы снова принимаете исходное положение, почки орошаются свежей кровью. Массаж этих важных органов обычно затруднён, так как они относительно недоступны. Бхуджангасана преодолевает это затруднение, повышает эффективность работы почек и, тем самым, улучшает здоровье всего организма. Надпочечники, расположенные сверху почек, также получают хороший массаж, который стимулирует их более эффективную работу.

Эти железы выделяют различные гормоны, которые оказывают большое влияние на наши ум и тело. Практика бхуджангасаны регулирует выделение адреналина, который воздействует на степень нашего напряжения или расслабления. Это способствует большей устойчивости нашего психологического и физического состояния. Ещё один важный гормон, выделяемый надпочечниками — это кортизон. Как оказалось, он тесно связан с развитием ревматизма. Бхуджангасана помогает поддерживать и стимулировать правильную секрецию этого гормона, и оказалась очень полезной при лечении ревматизма.

Разнообразные заболевания и общее нездоровье организма часто бывают обусловлены скованностью позвоночника. Помните, что позвоночник — это основной канал, по которому идут все нервные импульсы от мозга к телу. Скованный позвоночник нарушает работу этой системы, препятствуя прохождению импульсов. Для эффективной работы нервов необходимо хорошее снабжение кровью. Если позвоночник скованный, то спина сгибается недостаточно для того, чтобы удалять застоявшуюся кровь. Бхуджангасана раскрепощает позвоночник, удаляет нечистую кровь из области спины и тонизирует нервы. В результате улучшается связь между мозгом и остальным телом, что ведёт к укреплению здоровья.

Эта асана массирует органы брюшной полости и таза, в том числе, желудок, поджелудочную железу, печень, жёлчный пузырь, половые органы и органы выделения. Мы особенно рекомендуем эту асану для лечения женских болезней — лейкореи, дисменореи и аменореи — поскольку она тонизирует яичники и матку.

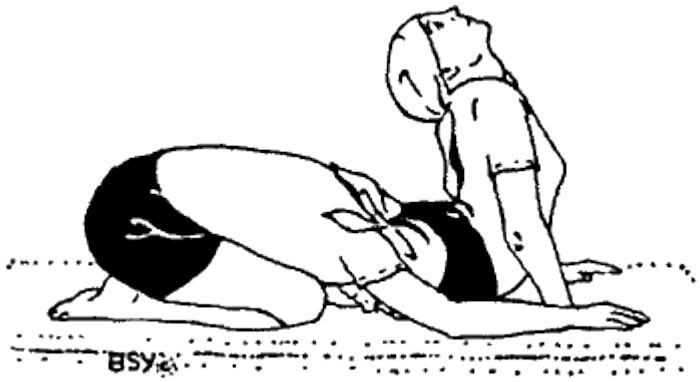
Эта асана полезна и тем, кто страдает от смещения межпозвонковых дисков или ишиаса, однако в этих случаях необходимо соблюдать осторожность. Многие люди страдают от болей в пояснице или шее из-за сидения в одном положении в течение длительного времени, а также из-за общей скованности и нездоровья позвоночника. Бхуджангасана — полезное средство от этих заболеваний.

Кроме того, она регулирует работу щитовидной железы. Эта железа играет большую роль в сохранении здоровья, и она должны быть в оптимальном состоянии.

Бхуджангасана больше обычного расширяет грудную клетку, тем самым, помогая человеку учиться правильно дышать.

Шашанк-Бхуджангасана (поза атакующей кобры)

Это превосходная асана, соединяющая шашанкасану и бхуджангасану в плавном и приятном движении. Таким образом, в ней сочетаются полезные свойства асаны с наклоном назад (бхуджангасаны) и асаны с наклоном вперёд (шашанкасаны)[47].



Это не значит, что шашанк-бхуджангасана может заменить две другие асаны, так как их статичные конечные позы оказывают специфическое благотворное действие; динамическое действие шашанк-бхуджангасаны более полезно для разминки позвоночника, чем для чего либо другого.

47 Том I, урок 3, тема 2.

Техника выполнения

Примите конечную позу шашанкасаны с руками, вытянутыми перед плечами[48]. Кисти рук должны оставаться в одном и том же положении в течение всей практики. Теперь медленно и глубоко вдохните, поднимая ягодицы над пятками и двигая тело вперёд.

Нос и грудь должны скользить, чуть касаясь поверхности пола, пока туловище движется вперёд.

По мере того, как вы двигаетесь вперёд, постепенно переносите вес тела на руки.

Во время этого движения старайтесь прогибать спину вниз. В конце движения выпрямите руки так, чтобы голова, грудь и плечи были подняты над полом.

В отличие от бхуджангасаны, вы можете обнаружить, что ваш пупок не касается пола — это не имеет значения, поскольку во многом зависит от исходного положения рук. Позвольте спине расслабиться и провиснуть вниз. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. На выдохе приподнимите ягодицы и двигайте их назад. Не старайтесь сделать движение, обратное предшествующему, но держите руки прямыми.

В конце движения вы усядетесь ягодицами на пятки и вновь окажетесь в исходном положении.

Ненадолго расслабьте всё тело, сделав несколько вдохов и выдохов.

Дыхание, осознание и продолжительность

Вдыхайте при движении вперёд. Выдыхайте при движении назад. Старайтесь синхронизировать дыхание с движением. Следует осознавать координацию движения и дыхания. Эту асану нужно проделывать до десяти раз.

Последовательность

Эту асану следует выполнять непосредственно после шашанкасаны.

Благотворное действие

Эта асана по своим полезным свойствам сходна с бхуджангасаной и шашанкасаной[49]. Однако эти две асаны оказывают своё благотворное действие при поддержании конечной позы; шашанк-бхуджангасана действует главным образом за счёт попеременного изгибания позвоночника.

Она особенно хорошо тонизирует женские репродуктивные органы. Это превосходная асана для женщин после беременности, поскольку она подтягивает и укрепляет живот и область таза. Она особенно полезна при лечении менструальных расстройств. Шашанк-бхуджангасана массирует и тонизирует органы брюшной полости и таза, и оказывается полезной для налаживания работы выделительной системы.

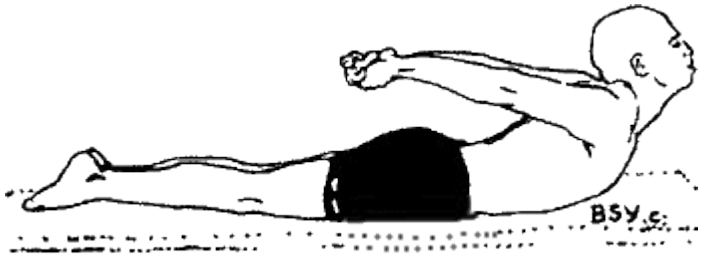
Происходит раскрепощение всей спины, стимулируются нервы, и мышцы спины становятся более податливыми. Было обнаружено, что эта асана полезна для устранения болей в спине и шее.

Сарпасана (поза змеи)

Это прекрасная асана как для сердца и лёгких, так и для спины.

48 Том I, урок 3, тема 2.

49 Том I, урок 3, тема 2.



Техника выполнения

Положите на пол одеяло. Лягте на живот (положение ничком). Сложите руки за спиной, взяв запястье одной руки пальцами другой.

Опустите лоб на пол.

Ноги должны быть выпрямлены и сложены вместе, подошвами вверх.

Расслабьте всё тело.

Некоторое время дышите обычным образом. Затем вдохните глубоко и медленно, максимально расширяя грудную клетку и живот.

В конце вдоха медленно отклоните голову назад. Когда вы отклоните голову как можно дальше назад, начните медленно приподнимать плечи и верхнюю часть спины. Движение выполняется за счёт сокращения мышц спины и напряжения предплечий.

Постарайтесь приподнять тело как можно выше, не вызывая перенапряжения.

Оставайтесь в конечной позе, продолжая удерживать дыхание.

Убедитесь, что вес тела приходится на мягкую часть брюшного отдела — живот.

Ноги должны быть максимально расслаблены, и всё время оставаться на полу.

Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока вам в нём комфортно, а затем, одновременно с выдохом, медленно опустите тело на землю.

Полностью расслабьте тело в исходном положении. Дайте дыханию вернуться к норме.

Затем повторите эту асану. Количество повторений — до пяти раз.

Дыхание, осознание и продолжительность

Вдыхайте, находясь в исходном положении; чтобы получить максимум пользы от асаны, необходимо сделать как можно более глубокий вдох. Поднимая тело и сохраняя конечную позу, следует задерживать дыхание. Выдох происходит при опускании тела на землю.

Осознавайте дыхание и движение.

Оставайтесь в конечной позе, пока вы можете удерживать дыхание.

Ограничения

Сарпасану не следует делать людям, страдающим язвенной болезнью желудка, гипертонией, сердечными заболеваниями или грыжей. Если вы не уверены, следует ли вам делать эту асану, обратитесь за советом к специалисту.

Более сложные варианты асаны

Если у вас сильные мышцы спины и предыдущая базовая техника оказывается для вас лёгкой, попробуйте следующие более трудные варианты. Они отличаются от вышеописанного метода только положением рук:

1. Вытяните руки по обе стороны тела, как если бы это были крылья.

2. Сцепите большие пальцы и держите руки прямыми по обе стороны головы так, чтобы ноги, туловище и руки находились на одной прямой.

При выполнении асаны руки приподнимаются одновременно с головой и плечами. Эти

варианты обеспечивают большую нагрузку на живот и усиливают полезные свойства асаны.

Благотворное действие

Эта асана помогает укреплять мышцы спины и обеспечивает хороший массаж органов брюшной полости и таза. В этом отношении она похожа на бхуджангасану.

Сарпасана оказывает особенно заметное воздействие на лёгкие. Оба лёгких состоят из миллионов альвеол (воздушных пузырьков), которые обеспечивают обмен кислорода и углекислого газа. Кислород попадает в организм, а углекислый газ удаляется из него. Пока эти крошечные воздушные пузырьки остаются активными, а лёгочные ткани — эластичными, лёгкие сохраняют здоровье и эффективность. Естественный способ поддержания здоровья лёгких — равномерное глубокое дыхание. Оно обеспечивает попеременное наполнение и опустошение крошечных альвеол и, в то же время, растягивает эластичную ткань лёгких.

Грустно констатировать, что многие люди не дышат, как следует. Они используют свои лёгкие далеко не на максимум их возможной ёмкости. Вследствие этого альвеолы, как правило, становятся нездоровыми в результате недостаточной нагрузки или бездействия. Сарпасана помогает исправить эту ситуацию. В конечной позе дыхание задерживается в лёгких, и вес большей части тела приходится на живот. Это увеличивает давление в животе, и оно, в свою очередь, толкает диафрагму в сторону грудной клетки. Это приводит к сжатию воздуха в лёгких и помогает размять и открыть неактивные альвеолы, позволяя им вернуться к своим обычным обязанностям. Таким образом увеличивается площадь эффективного обмена в лёгких. Это улучшает удаление углекислого газа из организма и потребление кислорода, поступающего ко всем частям тела.

Кроме того, сарпасана полезна для сердца, поскольку увеличенное давление в грудной клетке хорошо массирует сердце. Разумеется, в обычных условиях массаж сердца невозможен, так как оно защищено рёбрами грудной клетки. Сарпасана преодолевает это препятствие, тонизирует сердце и укрепляет его мышцы. Состояние нашего тела зависит от хорошего кровоснабжения, и сарпасана таким образом помогает укреплять наше физическое здоровье.

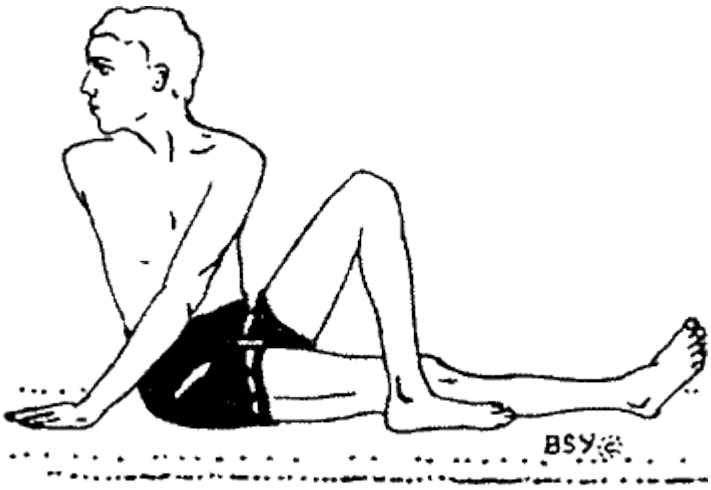
Меру Вакрасана (простая поза закручивания позвоночника)

Асаны, которые закручивают позвоночник, составляют важную, хотя и немногочисленную группу. Меру вакрасана — одна из простейших асан этой группы. Она дополняет асаны с наклоном вперёд и назад, которые мы уже описали.

В переводе с санскрита *меру* означает «гора». В Индии позвоночник называют *мерунданд,* что означает «горная цепь», поскольку позвонки выступают из позвоночника наподобие горной цепи. Слово *вакра* означает «искривлённый». Асана получила такое название, поскольку она закручивает позвоночник, в то же время усиливая его изгиб.

Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Положите руки по бокам ягодиц и немного сзади их. Пальцы рук должны быть направлены в стороны. Обопритесь на руки. Поднимите левую ступню с пола и поставьте её с внешней стороны правого колена.



Поверните тело так, чтобы его вес приходился на правую руку. Разверните туловище и положите левую руку на пол справа от тела.

Левую руку следует поместить рядом с правой так, чтобы пальцы были направлены в сторону.

Лицо должно быть обращено назад с той же стороны, что и руки.

Расслабьте всё тело.

Старайтесь, чтобы в ходе выполнения асаны позвоночник оставался прямым, хотя, при желании, вы можете откинуться назад.

Постепенно закручивайте позвоночник, передвигая правую руку дальше за спину.

Не перенапрягайтесь, но постарайтесь завести правую руку как можно дальше по левую сторону от тела. При необходимости, можно согнуть правую руку. Поверните голову ещё больше назад. Снова расслабьте спину.

Затем используя правую руку, как рычаг, осторожно поверните спину ещё чуть-чуть.

Использование рычага правой руки позволяет позвоночнику скручиваться пассивно, без участия мышц спины. Расслабление позвоночника обеспечивает оптимальное закручивание.

При необходимости можно использовать левую руку для сохранения равновесия.

Оставайтесь некоторое время в конечной позе, дыша как обычно.

Затем вернитесь в исходное положение. Повторите аналогичные действия, поворачиваясь влево. Если у вас жёсткий позвоночник, не перенапрягайтесь, пытаясь закрутить его больше, чем позволяет его гибкость.

Осознание и продолжительность

В конечной позе осознавайте дыхание, расслабление позвоночника и приложение силы скручивания к позвоночнику.

Сделайте два или три поворота в каждую сторону. Оставайтесь в конечной позе столько времени, сколько захотите.

Благотворное действие

Эта асана скручивает весь позвоночный столб, сверху донизу. Поэтому она разминает все позвонки, помогает выправить смещение позвонков и тонизирует все нервы, проходящие в позвоночнике и вокруг него.

Массаж брюшной полости, обеспечиваемый этой асаной, помогает сохранять все внутренние органы в хорошей форме. Кроме того, она оказалась полезной для снятия болей в спине, шее, при люмбаго и умеренных формах ишиаса. Вдобавок, это хорошая предварительная асана для подготовки спины к более трудным асанам со скручиванием позвоночника.

Тема 3

Пранаяма

Обычное определение пранаямы — управление дыханием. Хотя с точки зрения используемых техник такая интерпретация может показаться правильной, она не передаёт полного значения пранаямы. Если помнить то, что мы уже говорили о пране и о биоплазменном теле, можно понять, что основная цель пранаямы — обретение контроля над чем-то гораздо большим, чем дыхание[50]. Хотя кислород представляет собой одну из форм праны, пранаяма в большей степени касается воздействия на более тонкие виды праны. Поэтому не следует ошибочно считать пранаяму всего лишь дыхательными упражнениями. Конечно, практики пранаямы действительно улучшают поступление кислорода в физическое тело и удаление из него углекислого газа. Это не вызывает никаких сомнений и само по себе оказывает чудесное благотворное действие на физиологическом уровне. Но, в действительности, пранаяма использует процесс дыхания как средство для манипуляции всеми видами праны в человеке — как грубыми, так и тонкими. Это, в свою очередь, сказывается на уме и физическом теле.

Мы не заинтересованы в терминологических спорах о значениях слов. Однако, нам хотелось бы указать, что слово «пранаяма» обычно переводят совершенно неправильно. Как мы уже объясняли, прана означает гораздо больше, чем просто дыхание. Обычно считают, что термин «пранаяма» образован соединением слов «прана» и «яма». В действительности, это полностью неверно. Ошибка возникает из-за неадекватности английского алфавита, а также из-за того, что это слово переводят учёные, не знакомые с основными целями пранаямы. В английском алфавите всего двадцать шесть букв, тогда как в санскрите их пятьдесят две. Это часто приводит к неверной транскрипции слов, поскольку для большого числа букв санскрита нет эквивалентов.

Слово «яма», которое использовал Риши Патанджали, написавший традиционный толковательный текст «Йога Сутра», вовсе не означает «управление». Он использовал это слово для обозначение различных этических норм или правил. Слово, которое прибавляется к «пране», образуя термин «пранаяма», это не «яма», а «айаама». Другими словами, «праана» + «айаама» даёт «праанаайаама». Слово «айаама» имеет гораздо больше значений, чем «яма». В словаре санскрита вы обнаружите, что слово «айаама» означает: растяжение, протяжение, ограничение, расширение (измерений во времени и пространстве).

Таким образом, «пранаяма» означает — расширять и преодолевать естественные ограничения. Она даёт метод, посредством которого можно достигать более высоких состояний вибрационной энергии. Иными словами, можно активировать и регулировать прану, образующую основу человека, и, тем самым, становиться более восприимчивым к вибрациям в космосе и внутри себя. Пранаяма — это метод совершенствования конституции своего пранического тела, своего физического тела, а также своего ума. Таким образом, человек может начать осознавать новые измерения бытия. Когда ум делается спокойным и неподвижным, он больше не искажает свет сознания.

Пранаяма приносит новые уровни осознания, прекращая или сдерживая отвлечения ума. Другими словами, именно постоянный конфликт в уме не даёт нам переживать более высокие состояния или измерения осознания. Практики пранаямы сводят к минимуму мысли, конфликты и т.п. в уме и даже могут полностью останавливать мыслительные процессы. Это ограничение умственной деятельности позволяют познавать более высокие уровни бытия. Возьмём такую аналогию. Если мы стоим в комнате и смотрим на солнце через грязное окно, мы не можем видеть и чувствовать лучи солнца во всей их чистоте. Если вымоем стёкла, то увидим солнце в его подлинном блеске. Обычное состояние ума подобно грязному окну. Пранаяма очищает ум и позволяет сознанию беспрепятственно проникать через него. Это ясно показывает, что пранаяма означает нечто гораздо большее, чем управление дыханием.

Упоминания в древних текстах

Пранаяма составляет важную часть практик йоги, и, потому, упоминается почти во всех

50 Том I, урок 3, тема 3.

традиционных текстах йоги. Мы не собираемся цитировать все эти упоминания, и ограничимся лишь некоторыми из них, имеющими непосредственное отношение к общим аспектам пранаямы, оставив более конкретные тексты до того времени, когда мы будем подробно обсуждать отдельные практики.

Обратимся к авторитетному тексту *Хатха-йога Прадипика* — древнему классическому труду по практической йоге. В нашем предыдущем обсуждении праны, мы подчёркивали взаимосвязь между праной и жизнью[51]. Это ясно утверждается следующим образом: «*Когда в теле есть прана, это называется жизнью, когда она покидает тело, это приводит к смерти* ».

Именно это достоверно установили современные учёные — органические объекты пронизаны биоплазменной энергией (которую древние называли праной) и когда эта энергия покидает тело, происходит смерть организма. То, что древние йоги могли знать о пране без помощи изощрённой аппаратуры, очень многое говорит об их осознании жизни и бытия. Следующая шлока (стих) также весьма показательна:

> «Когда возмущается прана, читта (ум) тоже покоя не знает, Когда установится прана, читта также покой обретает»
> ***(гл. 2:2)***

Вскоре мы будем обсуждать это подробно. Это означает, что когда праническое тело не функционирует должным образом, то одновременно возмущается ум; когда течение праны гармонизируется, ум также приходит в состояние невозмутимости. И в этом случае исследования также неопровержимо показали справедливость древних предсказаний о тесной взаимосвязи между этими двумя аспектами. Практики пранаямы предназначены для того, чтобы вызывать спокойствие ума путём гармонизации течения праны в теле.

Пранаяма занимается устранением заторов в пранических каналах (нади), чтобы прана текла свободно и без помех. Об этом упоминается в разных шлоках. Мы процитируем одну из них в качестве примера:

> «Если пранаяму выполнять, как должно,
> То всё тело праны будет воедино слито,
> Сквозь сушумну прана потечёт свободно,
> Потому что все преграды, что мешают
> Пране течь свободно, пранаяма удаляет,
> И даёт спокойствие уму».
> ***(Гл. 2:41,42)***

(Сушумна — наиболее важный нади во всём теле.) Цель здесь в точности та же, что в акупунктуре: устранение неравномерностей в течении праны. Цель одна и та же, но средства различны.

Однако даётся предостережение:

> «Если пранаяму выполнять как должно, все болезни ею излечимы.
> И она же может вызвать все болезни, если делаешь её неверно».
> ***(Гл. 2:16)***

Вот почему следует медленно и систематически развивать способность выполнять техники пранаямы в течение определённого времени. В этом курсе мы будем знакомить вас с различными практиками шаг за шагом, чтобы вы получали максимальную пользу без каких-либо неприятных побочных эффектов.

Различные методы регулирования праны

51 Том I, урок 3, тема 3.

Существуют разнообразные методы воздействия на течение праны в физическом теле и манипулирования им. Китайцы разработали два подхода, которые позволяют приводить в равновесие праническую систему — акупунктуру и тай цзи цюань[52]. В тай цзи цюань используется ряд энергичных движений. Сейчас распространены различные варианты этой гимнастики, хотя утверждают, что первоначально её изобрёл Чжан Санфэн. Движения разработаны таким образом, чтобы уравновешивать и координировать отрицательную и положительную силу (инь и ян) пранического тела. Это, в свою очередь, успокаивает ум и делает возможным спонтанное состояние медитации.

В йоге для достижения тех же результатов используются практики пранаямы и асаны. Асаны управляют энергиями в физическом и праническом теле, а также в уме, приводя их в состояние гармонии. Если асаны выполняются правильно, то пранаяма автоматически делается без всяких усилий. Таким образом оказывается непосредственное влияние на конституцию человека через его физическое и праническое тела. С другой стороны, в пранаяме регуляция ума и тела осуществляется путём манипуляции праническим телом через посредство дыхания. И пранаяма и асаны имеют одну и ту же цель. Однако пранаяма оказывает наибольшее влияние на ум, поскольку она действует через праническое тело, которое более тесно связано с умом, чем физическое тело.

В практике различных видов медитации цель состоит в достижении расслабления ума через посредство самого ума. Это в свою очередь сказывается на праническом, а затем и на физическом теле.

В крийя-йоге сочетаются все три различных подхода. Практикующий одновременно выполняет физические движения, специфические статичные телесные позы и пранаяму, а также различные техники медитации. Вот почему крийя-йога так эффективно вызывает изменения самого существа человека.

Нади или психические каналы

Нади — это проводящие пути, по которым движется прана или биоплазменная энергия. В акупунктуре эти пути называются меридианами (по крайней мере в современной западной терминологии). Древние йоги говорили, что в психическом теле существует семьдесят две тысячи нади. Другие называли цифры в диапазоне от трёхсот до двадцати тысяч. Каково бы ни было это число, можно со всей определённостью сказать, что их много.

Из всех этих нади, проводящих путей, или каналов, особенно важны три. Они называются ида, пингала и сушумна. Самый важный канал — сушумна, который проходит вдоль позвоночника[53]. Его не следует путать или отождествлять с физическим позвоночником, который мы обычно осознаём. Этот нади проходит от области промежности (между анальным отверстием и половыми органами) до мозга. Он соединяет муладхара чакру, находящуюся в промежности (чакра — это пранический или психический центр), с аджна чакрой (чакрой среднего мозга), расположенной у вершины позвоночника, проходя через все другие чакры. Опять же, эти чакры не следует считать физическими сущностями; они — часть биоплазменного или пранического тела. Поэтому они располагаются в физическом теле, но не принадлежат ему.

Ида нади выходит из левой стороны муладхара чакры и по очереди проходит по кривому извилистому пути через промежуточные чакры, заканчиваясь на левой стороне аджна чакры. Пингала нади, выходя из правой стороны муладхара чакры и проходя путь, представляющий собой как бы зеркальное отражение пути ида нади, поднимается к правой стороне аджна чакры.

Ида нади и пингала нади — это проводящие пути двух разных аспектов праны. Они представляют два противоположных полюса одной и той же энергии. Ида считается отрицательным и также называется чандра (лунный) нади. С другой стороны, пингала является

52 Том I, урок 3, тема 3.

53 Более подробно о сушумна нади см. том I, урок 20, тема 2. Более подробно об ида и пингала нади см. том II, урок 22, тема 1.

положительным и его часто называют сурья (солнечный) нади. С этими двумя нади ассоциируются различные атрибуты или качества. Некоторые из них приведены ниже:

Качество	Ида	Пингала
Дыхание	Левая ноздря	Правая ноздря
Температура	Холодно	Горячо
Пол	Женский	Мужской
Деятельность	Умственная	Физическая
Энергия	Отрицательная	Положительная
Планета	Луна	Солнце
Дао	Инь	Ян

Эти нади ассоциируются с двумя ноздрями: пингала с правой, ида — с левой. Древние йоги, с их детальным осознанием человеческого тела, обнаружили, что дыхание не в одинаковой степени проходит через обе ноздри. Фактически, в любой данный момент поток воздуха, скорее всего, будет больше через одну ноздрю, чем через другую. Этот аспект работы нашего тела никогда серьёзно не исследовался даже физиологами. По-видимому, никто не задавался вопросом: «Почему у нас две ноздри?» Для этого должна быть веская причина, и, возможно, она непосредственно связана с идой и пингалой. Кстати, читатель может проверить это сам, предварительно постаравшись удалить из носа всю слизь. Просто по очереди зажимайте каждую ноздрю, и вы обнаружите, что поток через одну из них больше, чем через другую. Если окажется, что это не так, попробуйте повторить этот же эксперимент позднее, поскольку иногда потоки бывают одинаковыми.

Йоги древности обнаружили, что когда поток воздуха идёт преимущественно через левую ноздрю, то преобладает течение праны через ида нади. А когда наибольший поток воздуха идёт через правую ноздрю, наибольший поток праны идёт через пингала нади. Потоки воздуха через ноздри и, соответственно, потоки праны постоянно чередуются. При обычных условиях около часа преобладает поток через левую ноздрю, а затем примерно на час становится преобладающим поток через правую ноздрю. Во время перехода от одного к другому потоки равны, и прана течёт через сушумна нади. Обычно это продолжается лишь несколько минут. Эти потоки также могут изменяться искусственно, в соответствии с индивидуальными нуждами. Изучение этих потоков, их смысла и значения в жизни составляет предмет науки свара йоги[54].

В жизни каждого из нас чередуются периоды умственной и физической деятельности. В целом, в зависимости от характера работы, выполняемой каждым из нас, мы склонны либо к избытку умственной, либо к избытку физической деятельности. Мы или слишком интровертны, или чрезмерно экстравертны. Бывают моменты, когда мы пытаемся заняться умственной работой, но это оказывается труднее, чем обычно. Как правило, мы принуждаем себя, и всё заканчивается головной болью или плохим настроением. В другой раз мы хотим сделать какую-либо физическую работу, но наш ум занят другим; мы думаем о чём угодно, но не о выполняемой работе. Бывают и прямо противоположные случаи — умственная работа даётся легко и без усилий; или же мы можем заниматься физическим трудом с интересом и увлечённо. Существуют благоприятные промежутки времени, когда мы настроены на определённые виды деятельности. Если мы интровертны, то, скорее всего, будем успешно решать интеллектуальные проблемы. Если же мы экстравертны, то нам, наверняка, будет легче даваться физическая или другая активная работа.

54 Том I, урок 3, тема 3.

Надёжным показателем того, какая работа нам подходит, может служить преобладающий поток воздуха через одну из ноздрей. Если поток сильнее через правую ноздрю, мы, скорее всего, склонны к активной деятельности. Нам больше подходит физическая работа. Ум обращён вовне и тело вырабатывает больше тепла. Если больше воздуха проходит через левую ноздрю, значит, ум обращён вовнутрь и нам подходит любая умственная работа. Во время сна преобладает ида нади. При наличии течения праны по пингала нади, обычно бывает труднее уснуть. В идеале, во время приёма пищи поток праны должен течь по пингала нади. В противном случае пищеварительные процессы могут быть не столь эффективными, как должны быть.

Эти два аспекта праны, которые, в частности, характеризуются течением по ида и пингала нади, соответствуют двум наиболее очевидным характеристикам каждого человека: способностям думать и действовать[55]. Течение дыхания через разные ноздри и течение праны через соответствующие им нади в огромной степени влияют на нашу жизнь. Обычно потоки движутся самопроизвольно, но ими можно управлять с помощью силы воли и различных техник йоги. Одну из таких техник представляет собой пранаяма, в частности нади шодхана, этап 2[56].

Для определённых целей можно делать преобладающим поток воздуха через любую из ноздрей. Например, если необходимо сделать какую-то работу, а нас одолевает сон, можно мобилизовать необходимую физическую энергию, искусственно активизируя поток воздуха через правую ноздрю и ограничивая поток через левую. Это, в свою очередь, гарантирует, что канал пингала будет доминирующим, а ида — подчинённым. Однако при идеальных обстоятельствах, поток воздуха через каждую ноздрю должен быть преобладающим в сумме около двенадцати часов из двадцати четырёх часов суточного цикла. В этом случае физическая и умственная активность человека распределяются равномерно, без избытка того или другого.

В практиках йоги обычная цель состоит в том, чтобы сделать поток через каждую из ноздрей в точности одинаковым. И снова, это достигается с помощью пранаямы. Когда потоки воздуха через обе ноздри одинаковы, то одинаковы и потоки праны через ида и пингала нади. В этих обстоятельствах, прана начинает течь через сушумна нади — самый важный проводящий путь в биоплазменном теле. Это наиболее благоприятное время для спонтанного начала медитации. Фактически, утверждают, что прана должна начать течь в сушумна нади, чтобы был возможен опыт медитации. Без этого медитация не может происходить. При этих обстоятельствах человек не слишком возбуждён физически, и не обуреваем избытком мыслей, довольствуясь срединной точкой между двумя крайностями. Именно поэтому пранаяма занимает столь важное место в йоге. Она представляет собой прекрасный инструмент для подготовки ума и тела к роли совершенного приёмника высшего осознания. Практики пранаямы помогают готовить почву для медитации.

Модальности практик пранаямы

При управлении дыханием в практиках есть четыре важных действия. Это:

1. *пурака* (вдох)
2. *речака* (выдох)
3. *антар* или *антаранга кумбхака* (задержка дыхания после вдоха, то есть с наполненными воздухом лёгкими)
4. *бахир* или *бахиранга кумбхака* (задержка дыхания после выдоха, то есть с максимально опустошёнными лёгкими). Различные практики пранаямы включают в себя разнообразные техники, но все они основаны на использовании перечисленных выше четырёх действий. Кроме того, существует ещё одна модальность пранаямы, которую называют *кевала кумбхака.* Это усложнённая стадия пранаямы, которая автоматически наступает во время

55 Более подробно о сушумна нади см. том I, урок 20, тема 2. Более подробно об ида и пингала нади см. том II, урок 22, тема 1.

56 Тема 5 этого урока.

высших состояний медитации. В этом состоянии давление в лёгких уравнивается с атмосферным. Дыхание исчезает и лёгкие прекращают свою работу. При таких обстоятельствах завеса, не дающая нам заглянуть в глубинные аспекты бытия, поднимается и мы обретаем интуитивное постижение высших истин.

В действительности, самой важной частью высших практик пранаямы является кумбхака, или задержка дыхания — именно под таким названием известны древние тексты о пранаяме. Однако, чтобы быть способным более или менее успешно выполнять кумбхаку, необходимо постоянно совершенствовать свой контроль над дыхательной функцией. Поэтому в большинстве практик пранаямы уделяется так много внимания вдоху и выдоху, которые также очень важны для восстановления энергии физического и пранического тел. Поэтому мы познакомим читателя со всеми аспектами практики пранаямы, и рассмотрим все четыре упомянутых модальности.

Роль пранаямы в техниках медитации

Пранаяма представляет собой необходимую предпосылку и неотъемлемую часть крийя-йоги и различных других медитативных практик. Управление дыханием ведёт к управлению праной. В свою очередь, управление праной подразумевает управление умом. Регулируя поток праны в теле, можно успокаивать ум и, по крайней мере, на время освобождать его от непрекращающихся конфликтов и мыслей, которые затрудняют более высокое осознание. Посредством манипулирования праной в психическом теле возможно сделать ум подходящим сосудом для медитативного опыта.

Пранаяма — незаменимый инструмент. Медитацию можно переживать и без пранаямы, но пранаяма служит усилителем, который делает медитацию возможной для большинства людей. Чтобы подтвердить это, сошлёмся на авторитет Раманы Махариши. Он говорил:

«*Принцип, лежащий в основе системы йоги, состоит в том, что источник мысли, с одной стороны, и источник дыхания и жизненных сил, с другой — это одно и то же. Другими словами, дыхание, жизненные силы, физическое тело и даже ум — это не более чем формы праны или энергии. Поэтому, если эффективно управлять любой из них, то другие также автоматически попадают под контроль. Йога стремится влиять на манолайю (состояние ума) посредством праналайи (состояния дыхания и жизненных сил), вызываемого практикой пранаямы* ».

Тема 4
Пранаяма. Правила

Читателю следует придерживаться следующих правил.

Позой для пранаямы может быть любое удобное сидячее положение, предпочтительно — на одеяле, постеленном на земле. Для этого начального этапа лучше всего подходят две медитативные асаны — сукхасана и ваджрасана[57]. Позднее, когда ваше тело станет более податливым, мы познакомим вас с самыми лучшими медитативными асанами для практики пранаямы — падмасаной, сиддхасаной и т.д.[58]. Помните, что тело должно быть расслабленным, а спину нужно держать прямо, но без всякого напряжения.

Одежда для занятий должна быть как можно более лёгкой и свободной, насколько это позволяют обстоятельства. Очень важно, чтобы живот мог беспрепятственно расширяться при глубоком вдохе. В особенности, не следует надевать какие-либо пояса, корсеты и т.д. Постарайтесь, чтобы во время занятий вам было тепло. Хотя усиленное дыхание способствует разогреву тела, обычно неплохо укутать себя одеялом.

Место, где проводятся занятия, должно быть чистым, тихим и хорошо проветриваемым, чтобы воздух был насыщен кислородом и не содержал неприятных запахов. Однако не следует

57 Том 1, урок 2, тема 5.

58 Том 1, урок 7, тема 2.

допускать сильных сквозняков. В помещении не должно быть никаких насекомых. Если возможно, постарайтесь заниматься каждый день в одном и том же месте, чтобы постепенно создавать спокойную атмосферу, способствующую вашей ежедневной практике йоги.

Лучше всего заниматься пранаямой ранним утором, после асан и перед медитацией. Следует заниматься, по меньшей мере, за полчаса до, и спустя четыре часа после приёма пищи. По этой причине лучше всего подходит время до завтрака. Пранаяму можно выполнять и в другое время в течение дня, но тогда труднее соблюсти все ограничения. Вполне приемлемо заниматься вечером, при условии соблюдения ограничений, касающихся пищи.

В том, что касается пищи, очень трудно правильно практиковать пранаяму при полном желудке и кишечнике. Это мешает сокращению и расширению живота при глубоком дыхании. Существует поговорка древних йогов: «Наполняй свой желудок на половину пищей, на четверть — водой, а на оставшуюся четверть — воздухом».

Чтобы получить от пранаямы максимум пользы, необходима разумная умеренность в еде.

Лучше всего, по возможности, опорожнить кишечник. Это также позволяет уменьшить ограничения и увеличить диапазон движения живота при дыхании.

Очень трудно выполнять пранаяму с заложенным носом. Ни в коем случае не следует дышать через рот, если только этого не требует конкретная практика пранаямы. Поэтому при необходимости перед началом занятий нужно делать джала нети[59].

Необходимую часть пранаямы составляет осознание. Очень важно осознавать всю механику практики и не позволять ей становиться автоматической. Если ум начинает отвлекаться, а это может произойти, не расстраивайтесь и не пытайтесь подавлять его склонность к блужданию; просто постарайтесь понять, что ваше внимание находится где-то в другом месте. Это нелегко, так как если наше внимание отвлекается на что-либо, мы обычно бываем настолько увлечены этим, что не отдаём себе отчёта в том, что перестали осознавать практику пранаямы. Мы забываем обо всём, пока несколько позже не осознаем, что ум занят вовсе не практикой. Простое осознание факта отвлечения будет снова возвращать наше внимание к механизму пранаямы.

Во время пранаямы нежелательно форсированное дыхание. Многие люди преподают пранаяму так, будто лёгкие — это мощные механические меха. Лёгкие сильны, но также и уязвимы, и к ним следует относиться с уважением. Дыхание должно происходить контролируемым образом и без всякого напряжения. Если вам приходится использовать чрезмерные усилия или напрягаться, значит вы делаете пранаяму неправильно. Начинающим, в особенности, необходимо медленно и постепенно вырабатывать все больший контроль над дыхательными функциями. Если кто-то пытается овладеть пранаямой за неделю, силой заставляя себя вдыхать, задерживать дыхание и выдыхать, от этого будет больше вреда, чем пользы. Следует руководствоваться девизом: «Медленно, но верно».

Если во время выполнения пранаямы возникает какой-либо дискомфорт, следует немедленно прекратить занятия. Если это будет продолжаться, обратитесь за советом к опытному учителю йоги.

Тема 5
Пранаяма. Нади шодхана (этап 2)

Следует продолжать выполнять первый этап пранаямы нади шодхана[60], но теперь его можно дополнить вторым этапом этой практики.

Эту практику также часто называют *сукха пурвака* (простая предварительная практика) и *бхал бхати* (лобные мехи). По-английски её можно было бы назвать пранаямой чередующихся ноздрей, поскольку воздух вдыхается через одну ноздрю, а выдыхается через другую.

Мы уже подробно обсуждали, насколько важно уравнивание потоков воздуха через обе

59 Том 1, урок 1, тема 2.

60 Том I, урок 3, тема 4.

ноздри[61], и нади шодхана (этап 2), в особенности, помогает достигать этого желательного состояния.

Упоминание в текстах

Нади шодхана — очень важная практика, которая упоминается в большом числе древних йогических текстов. В следующей цитате из *Гхеранд Самхиты* о ней говорится наиболее прямо:

> «Вдыхайте через ида (левую ноздрю) и выдыхайте через пингала (правую ноздрю). Затем вдыхайте через пингала и выдыхайте через чандра (левую ноздрю). Пурака (вдох) и речака (выдох) следует выполнять без всякой спешки. Эта практика поможет устранить проблемы кашля и простуды». (57 и 58)

Техника выполнения

Сядьте в удобное положение; для этой цели больше всего подходят сукхасана и ваджрасана, а также другие медитативные асаны, с которыми мы познакомим вас позднее[62]. Будьте спокойны и расслабьте все тело. Держите голову и спину прямо, но не напрягаясь. Положите руки на колени или на бёдра.

Закройте глаза.

Осознавайте своё дыхание.

Настройте себя на то, чтобы полностью сосредоточиться на предстоящей практике.

Приблизительно через минуту начинайте практику.

Поднимите правую (или, если это удобнее, левую) руку на уровень лица.

Сложите пальцы в насагра мудру[63].

Закройте правую ноздрю большим пальцем. Вдохните через левую ноздрю.

Вдыхайте как можно глубже, используя живот и грудную клетку, чтобы наполнить лёгкие до предела. Однако не перенапрягайтесь; это должно быть расслабленной практикой.

В конце вдоха закройте левую ноздрю.

Откройте правую ноздрю и выдыхайте.

Выдох должен быть медленным и лёгкие необходимо опустошить насколько это возможно.

В конце выдоха оставьте правую ноздрю открытой и медленно вдыхайте.

После завершения полного вдоха закройте правую ноздрю.

Откройте левую ноздрю и затем медленно выдохните.

Это один цикл дыхания.

Проделайте ещё несколько циклов таким же образом, продолжая осознавать дыхание.

После нескольких циклов начните мысленно отсчитывать время вдоха и выдоха.

Каждый интервал счёта составляет около одной секунды: 1 (сёк) — 2 (сёк) — 3 (сёк) — и т.д.

Постарайтесь выдерживать продолжительность отсчёта постоянной. Очень легко ускорить счёт, если дыхания не хватает.

Затем меняйте продолжительность вдоха и выдоха в соответствии с указаниями, которые будут даны ниже.

Никоим образом не форсируйте дыхание.

Продолжайте практику столько, сколько вам позволяет время.

В течение всей практики осознавайте дыхание и мысленный счёт.

Продолжительность дыхания

61 Тема 3 этого урока.

62 Том I, урок 2, тема 5 и том I, урок 7, тема 2.

63 Том I, урок 3, тема 4.

На первом этапе практики продолжительность вдоха должна быть равна времени выдоха. Иными словами, если вдыхая вы досчитываете до пяти, то и выдыхая также должны считать до пяти. Однако, начинайте с любой продолжительности, которую вы находите удобной, будь то счёт до двух, до десяти или любой другой. Практику следует выполнять без какого бы то ни было напряжения. Однако на протяжении периода в несколько недель или месяцев, пытайтесь медленно увеличивать продолжительность вдоха и выдоха, в то же время, сохраняя их одинаковыми. Например, если вы начали с длительности вдоха и выдоха равной трём секундам, попытайтесь увеличить её до четырёх, когда будете способны это сделать. Продолжительность следует увеличивать не только через несколько недель практики, но и в ходе каждого занятия. Иными словами, начинайте практику с удобной для вас продолжительности, затем, спустя короткое время, вы обнаружите, что продолжительность вашего дыхания автоматически возрастает. Увеличивайте счёт и продолжительность настолько, насколько вам удобно.

Относительная продолжительность вдоха и выдоха будет меняться на следующем этапе практики[64].

Осознание и длительность

Старайтесь сохранять полное осознание дыхания и мысленного счёта. Это важно для того, чтобы получить от пранаямы максимум пользы. Однако не расстраивайтесь, если ваше внимание постоянно блуждает. Просто старайтесь осознавать, что оно блуждает, и мягко возвращайте его обратно к выполняемой практике.

Постарайтесь заниматься не менее десяти — пятнадцати минут ежедневно (включая время на выполнение первого этапа нади шодханы).

Последовательность

Ко второму этапу нади шодханы следует приступать сразу после завершения первого этапа. Их следует делать после асан и перед расслаблением или медитацией.

Меры предосторожности

При малейших ощущениях дискомфорта уменьшите продолжительность вдоха и выдоха. При необходимости сделайте перерыв на один день. Убедитесь в том, что в ваших действиях абсолютно нет принуждения или спешки. Всё нужно делать так, будто в вашем распоряжении всё время мира.

Благотворное действие

Мы уже описывали полезные свойства первого этапа нади шодханы и, поскольку второй этап приносит аналогичные результаты, мы не будем здесь повторяться[65]. Однако второй этап нади шодханы гораздо более мощно и эффективно уравновешивает поток воздуха через обе ноздри. Поэтому его особенно полезно делать перед техниками расслабления или медитации. Эта практика развивает в человеке состояние гармонии, в котором он становится не слишком апатичным, но и не слишком активным, не слишком вялым и не слишком возбудимым. Пранические потоки или полюса (солнце и луна) уравновешиваются, что благотворно сказывается на здоровье всего комплекса ум-тело.

Тема 6
Медитация. Практика

64 Том I, урок 5, тема 4.

65 Том I, урок 3, тема 4.

Хотя мы назвали описанную ниже технику практикой медитации, в действительности, это продолжение предыдущего метода, предназначавшегося для развития вашего осознания тела[66]. Предмет медитации будет подробно обсуждаться на более поздней стадии[67]. Эта практика, подобно всем методам медитации, прекрасно подходит для достижения глубокой релаксации. Её можно использовать вместо шавасаны[68].

Важно помнить, что на протяжении всей практики необходимо сохранять полное осознание. Это не так легко, поскольку вы можете заснуть или увлечься непрерывным потоком мыслей, вторгающихся в ваше восприятие. Но что бы ни происходило, вы не должны создавать ещё большую напряжённость, стараясь слишком усердно или подавляя мысли. Позвольте им возникать, но осознавайте их. Самого этого осознания достаточно, чтобы помочь вам снова направить своё внимание на практику.

Поза

Можно либо лежать на спине в шавасане[69], либо сидеть в медитативной асане, например, сукхасане или ваджрасане[70]. В лежачем положении легче расслабиться, но также легче и заснуть. Если только вы не занимаетесь перед сном, важно оставаться бодрствующим и осознающим. По мере дальнейшей практики, сидячая поза будет становиться более удобной, и в ней меньше вероятность заснуть. Однако выбор остаётся за вами.

Если при выполнении этой практики вы всякий раз засыпаете, значит, вам следует умываться холодной водой перед началом занятий и, безусловно, использовать сидячую позу.

Техника выполнения

Займите удобное положение — лёжа или сидя.

Если необходимо, укройтесь одеялом.

Расслабьте всё тело и устройтесь так, чтобы не испытывать ни малейшего неудобства.

Закройте глаза; в течение примерно минуты осознавайте все своё тело.

Полностью расслабьтесь, но сохраняйте осознание.

Затем осознайте биение сердца у себя в груди.

Чувствуйте каждый удар сердца, перекачивающего кровь через всё тело.

Постарайтесь ощутить, как каждое биение отдаётся во всём теле.

Если для вас это окажется трудным, не расстраивайтесь: по мере дальнейшей практики это будет становиться всё легче и легче.

Сердце продолжает работать без отдыха днём и ночью, всю вашу жизнь. Мы редко это осознаем.

Теперь, для разнообразия, осознавайте этот орган и отдавайте себе отчёт в том, что он никогда не прекращает своё пульсирующее, перекачивающее действие.

Переместите своё осознание на пульс в запястье любой из рук.

Это тоже может оказаться трудно в первый раз, но с практикой будет становиться всё легче.

Вскоре вы будете слышать свои пульс и сердцебиение как удары в барабан.

Осознавайте свой пульс.

Если вы не можете почувствовать пульс, не расстраивайтесь.

---

66 Том I, урок 3, тема 6.

67 «Медитация. Введение»: том I, урок 7, тема 4. «Медитация. Правила практики»: том I, урок 7, тема 5.

68 Том I, урок 1, тема 5.

69 Том I, урок 1, тема 5.

70 Том I, урок 2, тема 5.

Теперь попробуйте в то же самое время чувствовать координацию между сердцебиением и пульсом, и ощущать как одно целое.

Спустя некоторое время попытайтесь ощутить пульс в различных частях тела: шее, голове, ногах, животе и в любом другом месте, о котором вы можете подумать.

Поначалу это может быть немного трудно, но, несомненно, будет становиться легче, если вы будете упорно практиковаться.

Со временем, вы будете способны осознавать пульс в любой части тела в любой момент, когда пожелаете.

Осознавайте, как ваше тело пульсирует в гармонии с биением сердца.

Пусть это полностью поглотит ваше внимание.

Спустя некоторое время осознайте своё дыхание.

Почувствуйте воздух, входящий в ноздри.

Ощутите вкус этого воздуха.

Представьте себе, что вы дышите первый раз в жизни.

Дыхание, как и кровообращение, никогда не прекращается.

Однако, поскольку дыханием можно до известной степени сознательно управлять, его осознают чаще, чем сердце и циркуляцию крови.

Чувствуйте воздух, входящий в ноздри и выходящий из них.

Вдыхая, мысленно считайте: один.

Выдыхая, мысленно считайте: два.

Продолжайте считать таким образом до 40.

Ваше дыхание должно быть естественным; не дышите глубоко или медленно.

На протяжении всей практики продолжайте осознавать как дыхание, так и мысленный счёт.

Когда вы досчитаете до 40, перенесите своё осознание на горло.

Почувствуйте воздух, движущийся в горло и из горла.

В первый раз это может быть трудно, но постарайтесь.

Когда вы сможете почувствовать движение дыхания в горле, начните мысленно считать каждый вдох и выдох.

Вдох — 1.

Выдох — 2.

Вдох — 3 и так далее.

Досчитайте до 40.

Осознавайте дыхание и счёт.

Теперь перенесите своё осознание на грудь.

Вдыхая, почувствуйте расширение грудной клетки.

Одновременно почувствуйте, как воздух втягивается в лёгкие.

Выдыхая, чувствуйте сокращение грудной клетки.

Одновременно почувствуйте, как воздух выдавливается из лёгких, как из сдувающегося воздушного шарика.

Делайте это около минуты, а затем начните считать каждый вдох и каждый выдох, как уже объяснялось выше.

Досчитайте до 40, постоянно осознавая расширение и сокращение грудной клетки, и ощущение воздуха, входящего в лёгкие и выходящего из них.

После этого начинайте осознавать живот.

Почувствуйте движение подымающегося и опускающегося живота (прямых мышц живота).

Дышите естественно; не старайтесь форсировать дыхание, делая его глубже или медленнее, если это требует каких-либо усилий.

Просто дышите, как вам подсказывает тело.

Вдыхая, попытайтесь почувствовать, как воздух втягивается в ваше тело.

Выдыхая, почувствуйте, как из тела выбрасываются ненужные отходы.

Когда вы будете готовы, начните считать вдохи и выдохи, как объяснялось выше.

Вдох — ощутите расширение живота — мысленно сосчитайте: один.

Выдох — ощутите, как опускается брюшная стенка — сосчитайте: два.

Продолжайте считать таким образом до 40.

Всё время осознавайте дыхание, движение живота и счёт.

Закончив это, медленно начните осознавать окружающую обстановку.

Осторожно подвигайтесь и откройте глаза.

Это завершение практики.

Если вам удалось сохранять осознание всех разнообразных аспектов этой практики, вы должны чувствовать себя полностью расслабленным.

Продолжительность и время занятий

Эта практика должна занимать около десяти минут. В зависимости от имеющегося у вас времени, её можно делать длиннее или короче, просто увеличивая или уменьшая счёт вдохов и выдохов.

Её можно выполнять после асан и пранаямы утром или вечером, либо в любое другое время в течение дня. Мы рекомендуем делать её, когда вы чувствуете утомление или напряжение. Если у вас какие-то проблемы со сном, то вы можете делать её перед тем, как лечь в постель.

Указания

Это довольно продолжительная практика, и во время неё легко заснуть или перестать осознавать, что вы делаете. Если у вас есть друг, также интересующийся йогой, попросите его или её выступать в роли преподавателя, руководствуясь инструкциями, которые мы дали, а потом поменяйтесь ролями.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы обсудили несколько очень полезных практик. Это значит, что теперь у нас гораздо больше возможностей для того, чтобы подготовить сводную программу, включающую в себя все практики, тесно связанные друг с другом.

В неё не входит кунджал крийя, поскольку каждый должен сам решить для себя, как часто её нужно проводить. Её можно выполнять до, либо после ежедневной программы занятий, вместе с джала нети[71].

К сожалению, в пятнадцатиминутную программу не входит пранаяма. Её пришлось опустить из-за недостатка времени. Пранаяма составляет необходимую часть занятий йогой, и потому мы просим вас выделять, по крайней мере, полчаса в день для вашей садханы. Возможно, для этого вам будет необходимо каждое утро вставать на несколько минут раньше, но польза, которую вы получите, сделает это более чем оправданным.

Программа 1: продолжительность 1 час

71 Том I, урок 1, тема 2.

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	50 каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	2
Симха крийя	—	3
Марджариасана	15 раз	3
Бхуджангасана или ардха бхуджангасана	—	3
Паванмуктасана	3 раза каждая стадия	5
Сарпасана	3 раза	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	2
Меру вакрасана	2 раза каждая сторона	3
Наукасана	2 раза	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана этап 1	—	5
этап 2	—	5
Практика медитации		10

Программа 2: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	50 каждой ногой	2
Бхуджангасана или ардха бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	2
Сарпасана	2 раза	2
Марджариасана	15 раз	3
Меру вакрасана	1 раз каждая сторона	2
Наукасана	2 раза	3
Нади шодхана этап 1	—	5
этап 2	—	5
Постарайтесь найти время для практик медитации, чтобы сделать вашу ежедневную программу полной.		

Программа 3: продолжительность 15 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Бхуджангасана или ардха бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	2
Сарпасана	2 раза	2
Наукасана	2 раза	3

Урок 5

Что такое йога?

Йога позволяет наполнить жизнь смыслом и сделать её правильной, реализовать высшие ценности и альтруистические миссии жизни.

Йога развивает гармонический порядок в уме, материи и человеке.

Йога — это абсолютный отход от примитивных животных тенденций, состояние отчуждения от всего искусственного в жизни и отношениях.

Йога — это культура завтрашнего дня!

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1
Что такое Йога?

До сих пор в этой книге мы занимались, главным образом, описанием основных правил асан, пранаямы и техник расслабления, хотя в йоге существует и много других разнообразных аспектов. Мы выбрали такой порядок изложения для того, чтобы дать вам возможность с самого начала приступить к практике йоги. Этот раздел открывает новую серию обсуждений, цель которых — объяснить, что представляет собой йога в целом — какое отношение она имеет к вам, к повседневной жизни, каковы её структура и различные пути, и как эти пути взаимосвязаны друг с другом, позволяя достигать вершины йоги[72].

В действительности, невозможно по настоящему понять цели йоги, по крайней мере, её высшие цели, не имея личного опыта. Всё, что мы можем сделать, — это приблизительно указать если не конечную цель йоги, то хотя бы направление, в котором она может вас вести. Так, например, можно проложить по карте маршрут к определённому городу и даже описать окружающую местность, но никто другой не сможет пережить путешествие или познакомиться с городом за вас. Вы должны сделать это сами. Так же обстоит дело и с йогой: мы можем указать путь, его вехи, и честно попытаться объяснить его высшие цели, но для того, чтобы приобрести опыт, вы должны пройти по этому пути сами. И в этом суть йоги — ни описаний, ни теорий, ни предположений — только личный опыт.

В этой теме мы будем обсуждать, главным образом, смысл йоги, кратко описывая её происхождение и дальнейшее развитие на протяжении веков.

Определение

72 Дальнейшую информацию можно найти в разделе «Структура йоги» — том I, урок 6, тема 1.

Йогу обычно определяют как единение: единение ограниченного «я» *(джива)* и космического Я *(атман)*. Не пытаясь ещё более усложнять вопрос, мы хотели бы указать, что в этом определении есть определённая непоследовательность. Ибо для того, чтобы существовала цель или задача соединения, сначала должно быть состояние разделения. Но в действительности такого разделения не существует. В этот самый момент вы едины с космическим сознанием. И даже это высказывание неверно, ибо на самом деле вы и есть космическое сознание. Так что цель йоги состоит вовсе не в том, чтобы соединять вас с чем бы то ни было, поскольку вы уже едины. Она сводится к тому, чтобы позволить вам осознать свою тождественность с божественным Я, познать свою существующую внутреннюю природу и настроиться с ней в лад. Йога получила такое название (а именно, единение) потому, что её рассматривают и определяют с точки зрения нормальной повседневной жизни, где каждый человек чувствует свою отдельность от более высокого бытия или не понимает возможность более высокого бытия. Иными словами, йога воспринимается как единение с точки зрения личности. На более высоком уровне осознания не существует никакого разделения или различия между так называемым индивидом и сознанием. Именно наш низкий уровень осознания затемняет вопрос и не даёт нам осознать эту тождественность. Есть одна красивая индийская история, которую часто цитируют в качестве иллюстрации этого положения. В ней говорится о нескольких слепцах, которые пытались описать большого слона, ощупывая разные части его тела. Тот, кто держал его хвост, сказал: «Слон похож на змею». Второй человек, ощупывавший одну из ног, воскликнул: «Нет, слон похож на большую колонну». «Вы оба не правы» — сказал третий, державший в руках ухо животного: «Слон выглядит в точности как большой веер». Четвёртый человек, который водил руками по одному из бивней, пожал плечами и с уверенностью заявил: «Этот слон не подходит ни под одно из ваших описаний. Он похож на рог». «Все вы сошли с ума» — сказал пятый человек, потрогав хобот — «Пожалуй, больше всего слон похож на ствол банана». Эти пять человек воспринимали одного и того же слона по-разному. Сам слон от этого не менялся, и если бы слепцы внезапно прозрели, то поняли бы, в чём причина таких разных описаний: они бы осознали, что говорили о разных аспектах одного и того же. Точно такое же представление большинство из нас имеют о себе. Мы видим разделение; мы воспринимаемся себя отдельными от окружающей среды и других людей, поскольку на самом деле мы подобны слепцам, не имея реального представления или знания о самих себе и своём окружении.

В целом, можно сказать, что на самом деле йога — это не соединение. Фактически, это осознание уже существующего единства. Это вершина йоги. В то же время, йога, как её обычно воспринимают и понимают, представляет собой метод или путь, который человек избирает для достижения реализации йоги — осознания своей подлинной сущности. Таким образом, йога имеет двойной смысл; он включает в себя как метод, так и его конечную цель. Кроме того, смысл йоги можно обозначить словами «единство» и «тождество»; ибо практика йоги нацелена на искоренение эго, представляющее собой тот аспект нашей индивидуальности, который усиливает чувство нашей отделённости от окружающего мира. Выйдя за пределы эго, человек становится самим собой и осознает свою настоящую внутреннюю природу.

Определение йоги, которое мы только что дали, является чисто духовным. Есть много других определений, которые применимы ко всем уровням бытия и осознания. Например, на физическом уровне, большинство людей имеют тело, которое постоянно пребывает в состоянии разлада. Различные органы, нервы и мышцы больше не работают согласованно, помогая друг другу. Вместо этого они нередко создают взаимные помехи, действуя в прямо противоположных направлениях. Например, появляются сбои в работе эндокринной системы; снижается эффективность нервной системы, в результате чего в той или иной форме проявляется заболевание. Йога направлена на совершенное согласование всех этих различных функций, чтобы они работали для общего блага организма. Так что можно сказать, что ещё одно определение йоги — это физическая гармония и здоровье.

Многие люди страдают от умственных расстройств в форме конфликтов, неврозов, фобий и т.д., которые делают их несчастными и подавленными. Йога призвана сглаживать и устранять все психологические проблемы — крупные и мелкие, очевидные и едва заметные. Поэтому йогу также можно определить как психологическое равновесие и спокойствие ума. И ещё одно

определение йоги — это согласование и гармония между умом и телом, так что тело совершенным образом отвечает на наши умственные приказы, сознательные и бессознательные. Это в очень сжатой форме объяснял Свами Шивананда, когда говорил, что:

> «Йога — это единение и гармония мысли, слова и дела или единство головы, сердца и рук».

Из гармонии между психологическим и физическим аспектами человека (разумеется, включая и праническое или биоплазменное тело, а также нашу эмоциональную природу) сами собой следуют другие положительные качества. От них происходят многие другие определения йоги. Вот некоторые из них, взятые из классического текста йоги, *Бхагавад Гиты:* Йога — это невозмутимость в успехах и неудачах (гл. 2:48) Йога — это мастерство и эффективность в действиях (гл. 2:50) Йога — высшая тайна жизни (гл. 4:3) Йога — дарует невыразимое счастье (гл. 5:2) Йога — это безмятежность (гл. 6:3) Йога уничтожает боль (гл. 6:17)

Хотя в *Бхагавад Гите* есть и другие определения, эти, пожалуй, — самые главные.

Патанджали, автор классического текста йоги — *Йога Сутры,* определяет йогу как: «*...полный контроль над различными формами или разновидностями сознания».*

Другими словами, йога подразумевает контроль над сознательной, бессознательной и сверхсознательной сферами бытия. Человек становится наблюдателем этих более высоких состояний, обретая их полное знание.

Йогу можно назвать наукой развития творческих способностей; наукой раскрытия более глубоких аспектов личности; наукой бытия и наукой сознания. В действительности, определение йоги, возможно, будет слегка разным у каждого практикующего, в зависимости от того, как человек будет соотносить себя с опытом йоги и объяснять его. Очевидно одно — какое бы определение йоги мы не выбирали, она оказывает огромное влияние на жизнь человека, ибо касается самой основы нашего существа: тела, ума и сознания. Учитывая это, мы предоставляем читателю самому выработать собственное определение йоги на основе личного опыта.

Происхождение и развитие йоги

Происхождение йоги скрыто во мгле веков. Её медленно развивали и разрабатывали древние мудрецы не только в Индии, но и во всём мире. Однако, она видоизменялась, приспосабливаясь к местным лингвистическим особенностям, социальным идеям и т.д. Суть йоги излагали или объясняли с помощью различных символов, аналогий и текстов на разных языках. В некоторых традициях верят, что йога была даром богов, данным в откровении древним мудрецам, чтобы человечество могло осознать свою божественную природу.

В основном, техники йоги передавались в устной форме от учителя или гуру к ученикам. Таким образом, достигалось ясное понимание смысла техник и целей йоги, поскольку гуру, благодаря своему личному опыту, мог вести учеников по верному пути, позволяя им избегать ошибок непонимания. Фактически, лишь, когда различные системы йоги были зафиксированы в письменном виде, люди начали замечать противоречия в учениях. Однако, эти расхождения были только поверхностными и возникали в результате неверной интерпретации. В них нельзя винить авторов классических текстов йоги, ибо они излагали свои мысли о йоге как можно яснее, чтобы избежать неправильного толкования. Они выражали свои идеи минимальным количеством слов, чтобы люди не заблуждались, пытаясь понять или интеллектуально истолковать смысл того или иного слова, либо, в других случаях, облекали свои сочинения в символизм и аналогии. Это делалось так, чтобы только человек, подготовленный к восприятию учения, был способен понимать символизм, при необходимости, с помощью гуру. Однако даже, несмотря на эти предосторожности, возникало множество неверных истолкований, главным образом, среди излишне многословных и интеллектуальных учёных, которые не могли подтвердить свои комментарии личным опытом. К сожалению, люди прислушивались к комментаторам, не обращаясь к оригинальным текстам и не прибегая к советам тех, кто более непосредственно соприкасался с духом йоги. Это привело к путанице, в результате которой

многие люди с самыми благими намерениями делали в высшей степени странные вещи под именем йоги. Среди часто упоминаемых примеров — хождение по огню, сидение под палящим солнцем и различные виды истязания тела, вроде стояния на одной ноге на одном месте долгие месяцы. Этот перечень бесконечен и мог бы быть почти смешон, если бы не тот факт, что многие из этих заблуждавшихся людей столь упорно и искренне считали всё это методами достижения высшего осознания.

Йога, которую мы знаем в наши дни, развивалась в Индии и использовалась, по крайней мере в зачаточном виде, более пяти тысяч лет назад. При археологических раскопках, которые проводились в долине Инда в Хараппе и Мохенджодаро (территория современного Пакистана), были найдены разнообразные статуи, изображавшие людей, которые занимаются йогой. Например, они изображали Господа Шиву (мифологического основоположника йоги) и его жену Парвати, сидящих в разных асанах и практикующих медитацию. Развалины, где проводились эти раскопки, когда-то были местом поселения людей, живших в так называемую доведическую эпоху. Эти находки позволяют с определённостью утверждать, что практика йоги существовала в Индии ещё до того, как на полуостров Индостан вторглись впоследствии заселившие его арийские племена.

Первыми книгами, упоминавшими о йоге, были древние Веды. Хотя учёные затрудняются с точной датировкой, по общему мнению, эти книги были написаны, по меньшей мере, четыре с половиной тысячи лет назад. Правда, они не содержат описаний конкретных йогических практик, но, как правило, упоминают о йоге в символической форме — фактически, шлоки Вед произносились риши, или йогами, в состояниях духовного блаженства и познания *(самадхи).* Именно по этой причине Веды считаются откровениями — риши не сочиняли шлоки, а действовали как своего рода передатчики, через посредство которых сообщались эти откровения. Веды считаются первым текстом йоги, поскольку они иллюстрируют суть йоги, пусть и косвенным образом. Слово «йога» встречается в Ведах в разных местах, особенно в Ригведе, но, как правило, даются неясные намёки на смысл йоги в связи с чем-либо ещё, например, с запряжением лошадей. Разумеется, это символические описания, и из чтения Вед можно мало что узнать о йоге, как её понимают в наши дни. Там упоминаются многие аспекты йоги, например, дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и так далее, хотя и без особых подробностей. Я или сознание в полной мере понималось, как нечто, находящееся за пределами тела и ума, но, в то же время, подлежащее реализации внутри. Однако, это не удивительно, учитывая тот факт, что составление Вед вдохновлялось высоко развитыми йогами. Это высшее знание превосходит все национальные и языковые барьеры. Оно постигалось отдельными людьми во всех частях света и во все периоды истории. Визионеры Вед ясно осознавали существование динамического жизненного начала, которое они называли *вайю* (прана). Они также отчётливо понимали, что эта прана тесно связана с дыханием. Вдобавок, в Ведах кратко упоминается о существовании пранических центров *(чакр),* расположенных в теле, но не принадлежащих ему. Несомненно, была развита наука звука, поскольку в Ведах говорится о различных мантрах (психических звуках), которые могут использоваться для достижения как материальных, или мирских, так и духовных целей. В этом смысле, древние составители Вед, вероятно, дальше продвинулись в науке мантр, чем современные люди, поскольку они лишь совсем недавно начали понимать силу звука.

В заключение можно сказать, что концепция йоги в той или иной форме была известна в ведические времена, как и за много тысяч лет до этого. Это не удивительно, поскольку всегда были люди, которые стремились и пытались настроиться на более высокое сознание и выйти за пределы своей ограниченной индивидуальности. Однако, система йоги, по всей вероятности, ещё не была по-настоящему сформулирована в до-ведический и ведический периоды. Опыт йоги был известен, но науку йоги ещё только предстояло систематизировать.

Лишь с появлением *Брахманов* и *Упанишад* мы начинаем видеть, как йога постепенно оформляется и принимает свой сегодняшний вид. Брахманы — это тексты, касающиеся, в основном, жертвоприношений и ритуалов, хотя на их страницах можно найти чрезвычайно много знаний и исторических сведений. В качестве двух важных аспектов йоги в них упоминаются *джапа* (медитатативные техники, связанные с повторением мантр) и *мауна* (ещё один метод, способствующий медитации, который можно перевести как «внутреннее

безмолвие»)[73]. Именно в этих текстах впервые письменно упоминается универсальная мантра АУМ, и объясняется её значение. Кроме того, в них заложены основы науки *свара йоги* (изучения дыхании, течения психических потоков, и их взаимосвязи с жизнью), которые позднее получили дальнейшее развитие в классическом тексте *Шива Свародайя.* В Брахманах также говорилось и об использовании йоги для развития психических способностей, например, умения читать мысли других людей.

Однако более прочный фундамент йоги был заложен только в Упанишадах. Именно в этих разнообразных текстах мы наблюдаем, как йога приобретает более определённые очертания. Слово *Упанишада* составлено из санскритских слов *шад* — «сидеть», *упа* — «рядом» и *ни* — «учиться». В целом это слово можно перевести как «сидеть рядом и учиться у гуру». Кроме того, слово *упанишада* можно истолковать как тайное учение.

Принято думать, что существует около двухсот Упанишад, самые древние из которых были написаны около шестисотого года до нашей эры, а самые новые — в пятнадцатом веке нашей эры. По традиции, подлинными считаются сто восемь из этих текстов, и лишь двенадцать или тринадцать из них признаны заслуживающими доверия. Наиболее важны *Иша, Кена, Катха, Прашна, Мундака, Мандукья, Тайтирийя, Айтарейя, Чхандогья, Светасватара* и *Брихадараньяка.* Упанишады чрезвычайно отличаются по размеру — наименьшая из них, Мандукья, содержит всего двенадцать стихов, в то время как в Брихадараньяке и Чхандогье насчитывается по несколько тысяч слов. Упанишады также называют Ведантой — кульминацией Вед — поскольку утверждается, что в них выражена сущность Вед.

Основная идея Упанишад состоит в том, что Я можно познать только посредством соединения (йоги), и никоим образом не с помощью рассуждений и обучения. Более того, в них снова и снова подчёркивается, что Я не должна осознаваться как что-то внешнее, она не отдельна от нашего существа, а составляет саму его основу. Словесные описания Упанишад являются не целью, а средством: когда одного мудреца попросили определить Я, или сознание, он дал восхитительный, но совершенно неинтеллектуальный и нелогичный ответ: «нети-нети», что означает «ни то, ни это». Путь йоги, который изображают Упанишады, далеко не усыпан розами — он требует немалых усилий. Как говорится в Катха Упанишаде, этот путь узок, как лезвие бритвы. Нечто подобное говорил и другой великий йог и духовный учитель — Христос: «Узок путь, ведущий к жизни (самореализации)».

Во многих Упанишадах авторы пытаются описывать высший духовный опыт и понимание или знание, которое они получали. Для этой цели они используют аналогии, притчи и, порой, прекрасную поэзию. Другие Упанишады имеют более практическую направленность и описывают психологические установки, которые необходимо вырабатывать и принимать, чтобы встать на путь йоги и успешно продвигаться по нему. Третьи содержат краткие высказывания о методах, которые можно использовать для достижения медитации. Кроме того, обсуждаются и многие другие темы.

Упанишады слишком многочисленны, и круг вопросов, который они охватывают, слишком разнообразен, чтобы сколько-либо подробно рассматривать здесь их содержание. Однако, мы можем дать краткое резюме общего спектра их учений.

Во многих Упанишадах значительное место уделяется описанию праны и её значения. Авторы более ранних Упанишад — *Брихадаранъяки, Чхандогьи, Тайтирьи* и т.п. вполне осознавали тот факт, что прана составляет основу всех форм жизни. Они описывают существующие в теле, но не принадлежащие ему психические проводящие пути, по которым протекает прана, включая все важные нади — ида, пингала и сушумна[74]. В более поздних Упанишадах, таких как *Прашна* и *Катха,* эта тема получила дальнейшее развитие. В них различные формы праны в теле классифицируются в соответствии с их местоположением и функциями, и утверждается, что в теле человека существует семьдесят две тысячи нади, или пранических каналов. Кроме того, в них говорится о *кундалини* (психической и духовной силы), существующей в теле в форме змеи.

73 Джапа — Том II, урок 14, тема 5; Мауна — Том III, урок 30, тема 4.

74 Том I, урок 4, тема 3.

В ранних Упанишадах, например, *Кене* и *Ише,* впервые косвенно формулировались предписания карма-йоги, хотя полностью её сущность была изложена лишь позднее, в *Бхагавад Гите.* Именно в этих Упанишадах была впервые показана возможность движения по пути йоги и достижения её вершины без отказа от выполнения повседневных обязанностей. До этого времени было принято считать, что духовный путь и путь йоги совершенно несовместимы с мирскими делами, и требуют ухода от мира.

Различные Упанишады, например, *Прашна* и *Катха,* содержат чрезвычайно подробные обсуждения мантры АУМ. По существу, *Мандукья* полностью посвящена комментариям, относящимся к этой теме. В этих текстах снова и снова подчёркивается, что легче всего достичь состояния медитации, сосредоточиваясь на мантре АУМ. В *Мундака* Упанишаде АУМ сравнивается с луком, индивидуальное «я» со стрелой, а Брахман или Я — с целью. Если стрелу нацеливать с полным сосредоточением, она, несомненно, поразит цель и сольётся с ней. Поэтому именно с помощью АУМ можно достигать высших состояний медитации.

В ранних Упанишадах заложены некоторые из основных правил раджа йоги, которую позднее полностью систематизировал и изложил Патанджали. По сути дела, в Упанишадах упоминаются разнообразные полезные указания; вот лишь два примера:

> «Держа тело, шею и голову ровно, направь своё осознание в область сердца, и тогда АУМ послужит тебе лодкой, чтобы пересечь реку страха».
> ***Светасватара Упанишада***

Кстати, это первый случай, когда в традиционном тексте было указано, что сидячая поза подходит для медитации.

> «Высший путь начинается, когда пять чувств и ум успокоены, и когда интеллект молчит. Эта безмятежность чувств и есть йога».
> ***Катха Упанишада***

Здесь чётко определяется смысл пятого состояния раджа йоги — пратьяхары — в котором осознание человека отстранено от внешнего мира и органов чувств. Фактически, это важное предварительное состояние для достижения состояния медитации с помощью техник раджа йоги снова и снова объясняется в Упанишадах.

Мы упомянули лишь некоторые из самых ранних Упанишад, которые считаются наиболее важными. В этих текстах, а также в так называемых младших Упанишадах содержатся бесценные россыпи информации о других аспектах йоги. Например, Йогачуда мани охватывает широкий спектр практических аспектов йоги — от асан и пранаямы до психических центров и самореализации. Кроме того, в ней рассматриваются, хотя и недостаточно подробно, некоторые практики, составляющие часть крийя-йоги. Другие Упанишады также могут служить источником многих практических и теоретических принципов йоги. Единственное, чего нет в Упанишадах — это систематического изложения и обобщения путей йоги; они представляют собой собрание глубоких идей в смеси с другими видами информации. По существу, можно сказать, что Упанишады призваны, в большей степени вдохновлять, чем наставлять. В период составления Упанишад, практически до самого недавнего времени, наставления, касающиеся практической йоги, всегда давались лично учителем. Авторы текстов знали это, и потому не давали подробного описания техник. Они оставляли это на усмотрение гуру, а также до более поздних текстов йоги.

Хотя Упанишады не содержат сколь либо подробного объяснения практик йоги, они пронизаны радостью более высокого осознания, как лучами полуденного солнца. Возвышенные вопросы бытия рассматриваются в них с невероятной простотой и непосредственностью. Ответы, которые они дают, сами по себе являются откровениями. Любой человек может читать Упанишады, по крайней мере, с некоторой степенью понимания и сочувствия, не теряясь в дебрях чрезмерных умствований, столь свойственных многим другим традиционных текстам. Они призваны упрощать, а не усложнять.

Два крупных эпических текста — Махабхарата и Рамаяна — были написаны около трёх с

половиной тысячелетий назад, незадолго до рождения Будды. Проявив немного фантазии, название «Махабхарата» можно примерно перевести как «Великая книга индийской культуры», а «Рамаяна» — как «Путь Рамы». Махабхарата содержит свыше ста тысяч стихов, а Рамаяна, хотя она и меньше по размеру, всё-таки достаточно велика, чтобы считаться скорее энциклопедией, чем книгой. Мы хотим лишь бегло коснуться их содержания, ибо хотя они и обсуждают йогу, это делается, в основном, в форме символических повествований. Несмотря на то, что эти две книги, сами по себе, являются произведениями искусства, в них, за исключением *Бхагавад Гиты,* которую мы вскоре будем обсуждать, в основном, не даётся систематического изложения йоги.

Даже в сегодняшней Индии, Рамаяна, пожалуй, остаётся самым популярным из традиционных писаний. В этой книге жизнь Рамы описывается прекрасными стихами, которые часто поют под музыку. Хотя она не содержит, или почти не содержит никаких конкретных указаний по йоге, она в символической форме описывает суть жизни йога и путь, который нужно пройти для обретения самореализации. Внешне, она касается жизни Рамы, его жены Ситы и других людей, а также невзгод, с которыми они сталкиваются в жизни. Но, в действительности, под этой тонкой маскировкой скрывается описание проблем и испытаний — как внешних, так и внутренних — с которыми приходится сталкиваться йогам на пути к трансцендентному осознанию.

Ещё один традиционный текст под названием *Йога Васиштха* считается непосредственным наследием и продолжением Рамаяны. Он также представляет собой собрание духовных наставлений и отличается глубиной своих научных и духовных идей. Это произведение тоже призвано вдохновлять тех, кто вступил на путь йоги. В этом трактате ясно описаны многие научные идеи, лишь недавно получившие распространение. В тексте делается попытка объяснить все аспекты творения и, в конечном счёте, связать их с сознанием. В нём обсуждаются все стороны жизни, от здоровья и болезней до счастья и страдания. Текст содержит описание различных методов достижения духовной реализации и многократно подчёркивает важность непосредственного восприятия и опыта в противовес знанию из вторых рук. В нём говорится о различных путях йоги, особенно, о пути медитации и джняны. Кроме того, рекомендуется пранаяма как метод управления умом и достижения медитативного состояния. Однако, эта книга не подходит для тех, кто только начинает заниматься йогой, ибо хотя она и представляет собой сокровищницу знаний и прекрасной поэзии, но не содержит сколько либо подробных указаний относительно пути, по которому следует идти. По существу, в ней отсутствуют практические аспекты йоги, и она, скорее предназначена для тех, кто уже знаком с техниками йоги и имел высшие переживания.

В Махабхарате основной текст, повествующий о военных сражениях в определённый период истории Индии, перемежается со многими отрывками, непосредственно относящимися к йоге. Однако, суть её учения содержится во всемирно известной части, именуемой *Бхагавад-Гита.* Это поэма из семисот стихов, в которой воплощение Бога — Кришна, играющий роль возницы во время главной битвы эпоса, обучает великого воина Арджуну практике йоги. Хотя при слишком буквальной интерпретации и чрезмерно строгом интеллектуальном анализе её текст легко может показаться противоречивым, он был и по прежнему остаётся источником вдохновения и руководства для тех, кто идёт по пути йоги. По мере того, как человек продвигается по этому пути, ему открываются на страницах Бхагавад-Гиты все новые слои мудрости; перед ним постоянно развёртываются все более высокие уровни смысла. Кажущиеся противоречия и парадоксы постепенно исчезают, и человек начинает понимать, насколько это поразительный текст.

Бхагавад Гита — это поистине совершенный текст йоги, применимый ко всем людям на свете, независимо от возраста, занятий и общественного положения. Он сжато, но конкретно описывает принципы карма-йоги (путь действия), джняна-йоги (путь интуиции), бхакти-йоги (путь преданности) и дхьяна-йоги (путь медитации). По существу, его можно считать лучшим трактатом по карма-йоге.

Именно в Бхагавад-Гите мы действительно видим, что йога предназначена для всех, а не для отдельных отшельников. До написания этого текста йогу, как правило, считали чем-то «не от мира сего», никак не связанным с повседневной жизнью. Именно Бхагавад Гита призывает

всех начинать заниматься йогой здесь и сейчас, не думая, что её можно практиковать, лишь удалившись от всех повседневных обязанностей или в какое-то время в будущем, когда представится такая возможность. Практика йоги должна уже сейчас быть неотъемлемой частью жизни человека. Ещё одна важная особенность Бхагавад Гиты состоит в том, что она соединяет все разнообразные аспекты йоги в одно всеобъемлющее целое. В практике йоги не следует ограничиваться одним путём. В действительности, это просто невозможно: необходимо объединение всех различных путей. Хотя человек может придерживаться одного конкретного пути, ему, по возможности, следует практиковать и другие пути. В Гите об этом говорится совершенно ясно. До написания Гиты существовала тенденция считать разные пути отдельными, а некоторые из них — даже взаимоисключающими. Именно в Гите сформулирована основополагающая структура науки йоги в том виде, как она известна в наши дни.

Пока что мы коснулись только истории развития йогической литературы. Это необходимо, поскольку мы можем уверенно судить о развитии йоги только на основании древних текстов. Однако, в то же самое время, йогу разрабатывали и совершенствовали практикующие и гуру, которые затем устно передавали свои учения. Фактически, именно они на собственном опыте создавали и развивали практики йоги, стараясь добиться наилучших результатов. Тесты могут всего лишь отражать идеи, преобладавшие в то или иное время.

Поскольку учения йоги обычно передавались в устной форме, её развитие было бессистемным. Разные учителя учили разным методам, так что до своей систематизации йога была собранием разнообразных, не связанных друг с другом техник, пронизанным всевозможными личными верованиями и суевериями. Именно здесь авторы древних текстов сыграли величайшую роль, собрав воедино и обобщив все эти разнородные идеи. Одним из самых выдающихся авторов был Риши Патанджали, который незадолго до рождения Христа написал текст под названием *Йога Сутры,* до сих пор считающийся классическим и авторитетным трактатом по раджа йоге. Всего в ста девяносто шести шлоках Патанджали рассмотрел основы философии, предысторию, методы и достижения раджа йоги. В определённом смысле можно сказать, что он был в большей степени составителем, чем автором, поскольку собрал все существующие важные практики, которые использовались в течение многих столетий до него, и объединил их во всестороннюю и гармоничную систему. Он, несомненно, не изобретал пути раджа йоги, ибо её составляющие, по существу, были известны с начала ведического периода, за тысячи лет до него.

В этой книге на высоком научном уровне освещён весь круг проблем раджа йоги, от моральных предписаний до физического и ментального аспектов и, наконец, самореализации. Некоторые лаконичные замечания Патанджали относительно ума намного опережают даже современные психологические представления. Фактически, в современной психологии наблюдается тенденция к адаптации и внедрению древних идей йоги, в частности тех, что выдвигал Патанджали.

Основной фундамент йоги, в её сегодняшнем виде, был уже заложен к тому времени, когда Патанджали закончил писать *Йога Сутры.* Предстояло появиться ещё многим текстам и усовершенствованиям, но структура йоги была в общих чертах определена; требовалось лишь заполнить оставшиеся пробелы. Это делали, главным образом, многочисленные комментаторы, которые вновь и вновь интерпретировали традиционные тексты. Нередко это вместо ясности вносило ещё большую путаницу, поскольку появление множества различающихся комментариев приводило к спорам и домыслам. Тем не менее, некоторые из этих учёных всё же пролили определённый свет на традиционные тексты йоги. В качестве примера можно назвать Шанкарачарью, который лично прокомментировал двенадцать различных Упанишад и *Бхагавад Гиту,* а также написал множество оригинальных книг по йоге, в том числе *Вивекачудамани* (Драгоценная вершина мудрости), *Апарокшанубхути* (Непосредственный опыт реальности) и *Атмабодхи* (Познание Я). Эти трактаты сами по себе были шедеврами. Шанкарачарья сам активно занимался практикой йоги и знал её важность на собственном опыте. В отличие от многих других, он не довольствовался чисто интеллектуальным анализом учения йоги без непосредственного личного опыта.

Были и многие другие люди, которые вносили важный вклад в развитие йоги и которых

мы должны упомянуть. Так, хотя бхакти йогу практиковали на протяжении всех эпох с момента зарождения учения йоги, в средние века её развитие получило особенно мощный толчок, благодаря таким практикам, как Кабир, Тулсидас, Чайтанья Махапрабху, Нам Дев и многие другие. Все они писали прекрасные поэтические произведения, которые даже сейчас воспламеняют сердца своим чувством преданности. Люди, подобные Кабиру, не только выражали свою пылкую любовь в поэзии, но и дополняли стихи ясными практическими советами относительно пути бхакти йоги и других путей.

На протяжении столетий было написано множество текстов по хатха-йоге. Из них наиболее известны *Хатха-йога Прадипика, Шива Самхита, Гхеранд Самхита* и ряд других. В этих текстах подробно описаны асаны, пранаяма и другие практики хатха-йоги, наряду с техниками выполнения мудр, бандх и т.д. Однако во всех книгах подчёркивается, что практики хатха-йоги предназначены не только для обеспечения телесного здоровья. Они служат средством достижения более высоких идеалов, для чего, в первую очередь, требуется здоровое тело. Развитию йоги способствовали многие мудрецы и практики, в том числе, древние йоги Горакхнатх, Матсиендранатх, Джанака, Яджнавалкья, Аштавакра, Вьяса и множество других, равно как и более современные йоги — Рамакришна, Вивекананда, Рамана Махариши, Свами Шивананда и наш гуру Свами Сатьянанда. Этот перечень можно продолжать бесконечно. Количество книг по йоге исчисляется тысячами. Например, *Аштавакра Гита* представляет собой возвышенное произведение, содержащее изречения йогов, находившихся в состоянии глубокой медитации; об *Ану Гите,* составляющей часть Махабхараты, говорят, что она является дальнейшим разъяснением Бхагавад Гиты, которое Кришна даёт своему ученику Арджуне; в *Брахма Сутрах* предпринята попытка обобщить в сжатом виде суть Упанишад; в *Вьясабхасья* даётся великолепный комментарий к *Йога Сутрам* Патанджали; в *Бхакти Сутрах,* написанных Нарадой, содержатся правила практики бхакти йоги, и т.д. И этот список с каждым годом всё увеличивается.

Мы дали лишь краткий очерк происхождения и развития йоги. Можно было бы рассказать гораздо больше, но для этого не хватает места, поскольку потребовалось бы множество томов. Кроме того, люди, искренне интересующиеся историей и литературой йоги, могут предпринять шаги, чтобы самостоятельно отыскать нужные книги. Для тех, кто хотят идти по пути йоги, такие глубокие знания не обязательны. Книги, о которых мы упомянули, содержат основную суть учения йоги, и их нетрудно найти каждому, кто захочет ознакомиться с оригинальными текстами. Однако, для личного роста с помощью йоги, чтение всех этих книг необязательно, ибо йога — это, на сто процентов, практика. Все её техники подробно описаны в современной литературе по йоге, с ними можно ознакомиться в ашрамах и школах йоги, или изучить под руководством знающего гуру (и это наилучший способ).

Тема 2
Сурья Намаскар

На санскрите слово *сурья* означает «солнце», а слово *намаскар* — «приветствие» или «поклонение». Таким образом, *сурья намаскар* переводится как «приветствие солнцу». Сурья намаскар представляет собой динамическое упражнение. Это не асана и не часть традиционной йоги. Но оно настолько хорошо, что мы включили его в число техник йоги, которые мы преподаём.

Мы всегда рекомендуем занимающимся йогой включать его в свою программу в качестве существенной и неотъемлемой части. Оно наполняет все тело энергией, устраняет все признаки сонливости и великолепно готовит тело и ум к получению максимальной пользы от последующих асан, пранаямы, медитативных техник и т.д. Оно разминает все суставы, придаёт эластичность всем мышцам тела, массирует внутренние органы, активизирует дыхательную и кровеносную системы, а также тонизирует все другие системы организма. Короче говоря, оно приводит в состояние гармонии весь комплекс ум-тело.

Его можно выполнять почти в любое время дня и в любом месте. Для этого не требуется никаких особых приготовлений. Если в течение дня вы почувствуете утомление, несколько циклов сурья намаскар быстро восстановят потерянную энергию — как физическую, так и

умственную. Если вы чувствуете гнев или подавленность, сурья намаскар послужит прекрасным противоядием; это не панацея, но серьёзная помощь в устранении эмоциональных потрясений. Эти ритмичное, симметричное упражнение, выполнение которого доставляет истинное удовольствие. Когда оно доведено до совершенства, создаётся впечатление, что тело само перетекает от одного движения к другому, без каких-либо усилий или сознательного контроля. Кажется, что каждая часть тела сама, без всяких усилий, приходит в нужное положение в нужное время и в нужной последовательности. Попробуйте это упражнение сами, и вы поймёте, что мы имеем в виду.

Символический и духовный смысл

Солнцу поклонялись с незапамятных времён. В древности люди благоговейно поклонялись солнцу, зная что оно излучает тепло и свет, необходимые для поддержания жизни. Они понимали, что без него не было бы ни жизни, ни движения. Если бы солнце перестало существовать, жизнь бы угасла, подобно пламени свечи.

В большинстве древних цивилизаций существовали религии, основанные на культе солнца. Его персонифицировали различные божества: Митра у персов, Осирис у египтян, Ваал у халдеев, Аполлон у греков, Сурья, Господь небес в ведический период в Индии и т.д. Все эти божества воплощают обновление бытия мира. Культу Солнца посвящались разнообразные храмы и различные места: пирамиды в Египте, Юкатан в Мексике, зиккураты в Вавилоне и Халдее. Именно из этих древних культов пришло многое из того, что составляет основу, ритуалы и символику современных религий, однако всё это погребено под множеством различных наслоений и интерпретаций.

Рассмотрим Троицу индуизма: Брахма — создатель, Вишну — хранитель и Шива — разрушитель. Они символизируют три аспекта жизни и непосредственно связаны с суточным движением Солнца по небу. Прохождение Солнца можно подразделить на три фазы: восход, середина дня и закат. С течением времени они стали воплощать три аспекта жизни: рост или созидание, поддержание или зрелость, и смерть или разрушение и распад. Так появились Брахма, Вишну и Шива. Рассвет — время, когда всё оживает и вновь начинается дневной цикл, символизирует Брахму — создателя. Дневное солнце, которое излучает энергию в мир, позволяя всему сущему жить и развиваться, символизирует Вишну. Шиву-разрушителя символизирует заходящее солнце, которое уносит с собой излучаемую энергию. В то же время, это исчезновение солнца — лишь прелюдия к его воскрешению следующим утром. Закат необходим, чтобы солнце поднялось вновь; распад необходим для роста, возобновления, омоложения, точно так же, как преодоление старых идей необходимо для духовного роста.

Солнцу поклонялись не только из-за его материальной природы и мощи, хотя вполне возможно, что менее осведомлённые люди ограничивались этим. Солнце само представляет собой символ. Оно символизирует духовное просветление и познание, свет во тьме неведения. Оно представляет сущность, духовность, существующую во всех материальных вещах. Именно эта сущность была объектом поклонения более просвещённых людей во всех древних культах и религиях. Материальное Солнце — это проявление более глубокой, скрытой основы или субстрата. Средневековый алхимик Парацельс чётко объяснял это следующим образом:

«Есть земное, материальное солнце — источник тепла; и все, кто способны видеть его, даже слепые, могут ощутить его тепло. И есть вечное солнце — источник мудрости; и те, кто духовно пробуждены, увидят это солнце и осознают Его существование».

Материальное или земное солнце представляет собой проявление невидимого, духовного и небесного солнца. Духовное солнце воплощает духовные аспекты бытия, а от материального солнца происходят материальные аспекты жизни. Следовательно, именно духовное солнце считается источником силы и внутреннего света, но поскольку материальное солнце могут видеть все, кажется, будто поклоняются как раз этому его аспекту.

Во многих древних религиях и культах годичный цикл солнца считался символом жизни человека и, по существу, всех живых существ. Люди верили, что солнце рождается через три дня после зимнего солнцестояния, поскольку полагали, что в день зимнего солнцестояния (т.е. 22 декабря) оно умирает. В это время его энергия и сила его лучей меньше всего (в Северном

полушарии). Три дня спустя (25 декабря) можно было легко видеть, что солнце заметно начинает становиться сильнее и продолжительность дня увеличивается. Это символизирует возрождение жизни, но, что ещё важнее, это символизирует возрождение в духовном сознании. Эта дата имела большое значение во многих древних культах и по-прежнему сохраняет его во многих современных религиях.

Солнце служит символом бессмертия, поскольку, умирая каждый вечер, оно возрождается на следующее утро. Восход солнца — время радости и восхищения, поскольку оно пробуждает всё сущее. Вот почему сурья намаскар было распространено в древней Индии. О нём упоминается в *Ригведе* и *Аюрведе* — древних индийских текстах, в которых предписывались различные распростёртые позы для поклонения солнцу ранним утром. Однако в то время сурья намаскар ещё не имело своей современной формы и состояло из ряда неподвижных поз в сочетании с мантрами. Оно не было тем динамическим упражнением, которое мы знаем теперь. Лишь недавно эти статичные позы были объединены в согласованное упражнение, которое мы описываем в этом разделе.

Многие люди всё ещё поклоняются солнцу в той или иной форме. Вы можете рассматривать сурья намаскар как выражение своего уважения солнцу, будь то его материальный аспект или более глубокий духовный аспект, который символизирует материальное солнце. Или, если вы не склонны к почитанию, делайте сурья намаскар просто для укрепления и сохранения здоровья. Это одна из ступеней к духовному осознанию и покою.

Основные особенности

Сурья намаскар включает в себя пять важных аспектов. Всем им следует уделять внимание для получения оптимальных результатов. Вот эти аспекты.

1. Физические позы: это двенадцать поз, которые соответствуют знакам зодиака. Во время видимого движения солнца по небосводу оно поочерёдно проходит через каждый из этих небесных домов. Оно пребывает в каждом знаке около тридцати дней и, как утверждают, побеждает каждый знак, входя в его сферу. Каждая позиция в сурья намаскар соответствует одному из знаков зодиака.

2. Дыхание: всё движение в сурья намаскар с начала и до конца синхронизировано с дыханием. Каждая позиция связана с вдохом, выдохом или задержкой дыхания. В этом нет ничего насильственного или неестественного, поскольку дыхание соответствует той структуре, которая естественно возникает в связи с физическим движением. Правильное естественное дыхание должно происходить само собой, без всякой предварительной тренировки. Тем не менее, мы приводим подробное описание правильного соотношения между дыханием и движениями, чтобы гарантировать, что всё делается должным образом, поскольку это составляет важную часть упражнения. Без синхронизации между дыханием и движением упражнение теряет многие из своих полезных свойств.

3. Мантры: каждой из двенадцати позиций сурья намаскар соответствует особая мантра. Мантры — это сочетания слогов, звуков или фраз, постигнутых древними мудрецами и широко известных в Индии на протяжении тысячелетий. Эти особые звуки посредством силы своих вибраций оказывают тонкое, но мощное и глубокое влияние на ум и тело. При выполнении сурья намаскар в каждой позиции вслух или про себя произносится соответствующая мантра. Когда сурья намаскар сочетается с правильным дыханием и этими биджа мантрами (семенными звуками), ум и интеллект получают заряд энергии. Биджа мантры создают вибрацию, и именно она порождает энергию. Мантры могут иметь или не иметь конкретного смысла, но вибрации, которые они создают, должны затрагивать каждую струнку человеческого существа. Мантры сурья намаскар — это звуки, вызывающие прилив энергии. Когда их повторяют громко, отчётливо и с рвением, они приносят тем, кто их произносит, величайшие возможные блага — ускоряя лечение заболевания, позволяя обрести устойчивость ума и самоконтроль, либо снимая напряжение, которое вызывает современный образ жизни.

Ниже перечислены биджа или семенные мантры:

ОМ ХРАМ

ОМ ХРИМ

ОМ ХРУМ
ОМ ХРАИМ
ОМ ХРАУМ
ОМ ХРАМХ

Полные мантры, по одной для каждого движения упражнения, выглядят следующим образом:

1. Ом Храм Митрайя Намах
2. Ом Хрим Равайе Намах
3. Ом Хрум Сурьяйя Намах
4. Ом Храим Бханаве Намах
5. Ом Храум Кхагайя Намах
6. Ом Храмх Пушне Намах
7. Ом Храм Хираньягарбхайя Намах
8. Ом Хрим Маричайе Намах
9. Ом Хрум Адитьяйя Намах
10. Ом Храим Савитре Намах
11. Ом Храум Аркайя Намах
12. Ом Храмх Бхаскарайя Намах

Ниже приводятся значения этих имён солнца:

1. Митра — друг
2. Рави — сияние
3. Сурья — прекрасный свет
4. Бхану — бриллиант
5. Кхага — тот, кто движется по небу
6. Пушан — дарующий силу
7. Хираньягарбха — с золотым центром
8. Маричи — господь рассвета
9. Адитья — сын Адити
10. Савита — благотворный
11. Арка — энергия
12. Бхаскара — ведущий к просветлению

Однако, для получения максимальной пользы, мы настоятельно советуем вам перед тем, как пытаться соединять эти мантры с каждой позицией, сначала добиться совершенства в выполнении физических движений сурья намаскар синхронно с дыханием.

4. Осознание: это существенный элемент сурья намаскар. Без осознания многие полезные свойства упражнения снижаются.

5. Расслабление: строго говоря, оно не является частью сурья намаскар. Однако это необходимая дополнительная практика, которую непременно следует выполнять по окончании каждого цикла. Для этого годится любая техника расслабления, но лучший метод — шавасана[75].

Последовательность обучения практике сурья намаскар

Вначале следует познакомиться с двенадцатью позициями. На начальном этапе следует сосредоточиться на освоении последовательности физических движений, не уделяя или почти не уделяя внимания дыханию или повторению мантр. Со временем вы обнаружите, что выполняете все движения автоматически, почти не думая о них и не управляя ими. На этом этапе движения уже закрепятся у вас в уме. Очень важно осознание физического движения.

После того, как вы это освоите, добивайтесь правильной синхронизации дыхания с движением. Следует осознавать и физическое движение, и дыхание. Позднее можно выучить мантры и согласовать их с каждой позицией. На конечном этапе осознание должно быть в максимальной степени направлено на движение, дыхание и повторение мантры. В завершённой форме сурья намаскар эти различные аспекты должны быть связаны в единое целое. Поэтому,

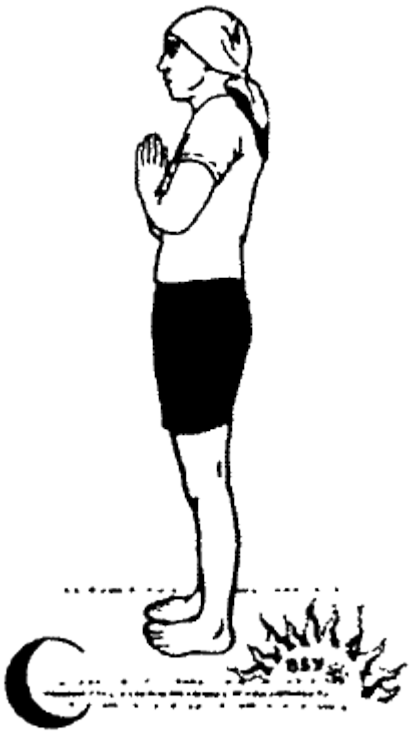
75 Шавасана: часть I — том I, урок 1, тема 5; часть II — том I, урок 2, тема 8.

чтобы гарантировать правильное выполнение всего упражнения, необходимо осваивать его постепенно, как описано ниже.

Техника выполнения — позы и дыхание

Ниже поочерёдно описаны двенадцать различных позиций сурья намаскар вместе с соответствующей последовательностью дыхания.

Позиция 1: Пранамасана (поза молитвы)



Станьте прямо, поставив ступни вместе. Стойте лицом к солнцу или в направлении солнца.

Сложите ладони перед грудью, в положении для молитвы — это намаскар мудра.

Закройте глаза и расслабьте всё тело. Осознавайте тело, по меньшей мере, в течение полминуты.

Это подготовит вас к последующей практике.

Попробуйте сознательно расслаблять мышцы тела.

Дыхание: дышите естественно, с полным осознанием.

Позиция 2: Хаста уттанасана (поза поднятых рук)

Поднимите обе руки над головой, держа их на ширине плеч. В конце движения отклоните назад голову, руки и верхнюю часть туловища.

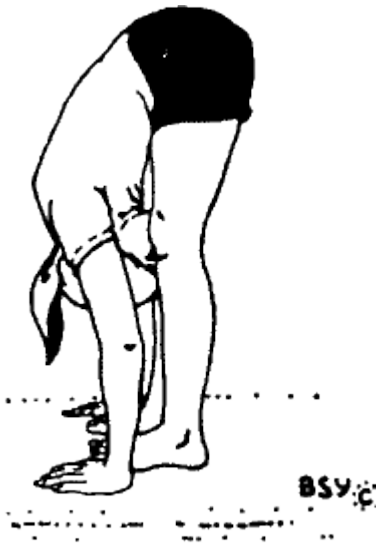
Ладони должны быть обращены вверх.

Движение следует осуществлять плавно, с полным осознанием.

Дыхание: поднимая руки, делайте вдох.

Позиция 3: Падахастасана (поза наклона вперёд)

Наклонитесь вперёд и положите ладони на пол спереди или по бокам ступнёй.



Движение должно быть непрерывным, без всяких рывков. Держите ноги прямыми.

Если возможно, попытайтесь коснуться коленей лбом или подбородком (будьте осторожны: при быстром выполнении упражнения можно удариться носом). Ни при каких обстоятельствах не следует применять чрезмерную силу, чтобы принять конечное положение.

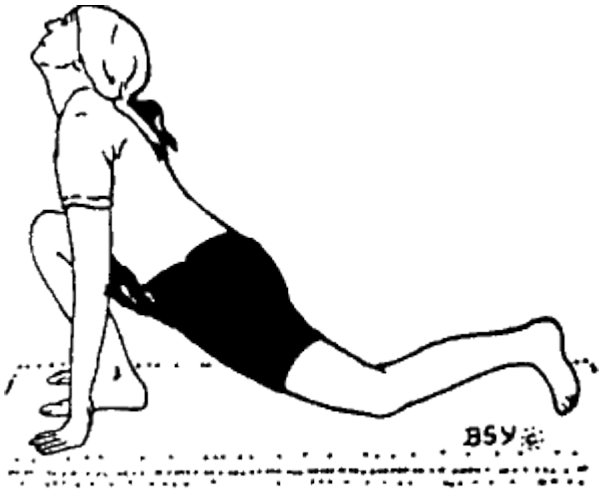
Дыхание: наклоняясь вперёд, как можно полнее выдохните, и, если возможно, втяните живот, особенно в конечной позиции.

Начинающие: начинающим и людям с жёсткой спиной трудно принять конечное

положение. Не расстраивайтесь, если вы не можете коснуться пола руками или касаетесь его только кончиками пальцев. Всё зависит от тренировки. Когда в результате занятий йогой вы станете более гибкими, вы удивитесь, обнаружив, как легко вам касаться пола всей ладонью. Необходимы лишь время и практика. Важно, чтобы в позиции 3 ноги оставались прямыми, в результате чего растягиваются мышцы ног и подколенные сухожилия, и ноги становятся более гибкими. Однако, новичкам, которые не могут коснуться пола, придётся приспосабливаться следующим образом: наклонитесь вперёд, насколько сможете, и попытайтесь коснуться пола пальцами рук, не сгибаясь в коленях. Попробуйте ещё немного растянуть ноги, вытягивая пальцы к полу, затем согните ноги, положив ладони на пол, чтобы принять позицию 4. Однако если можно избежать сгибания ног, постарайтесь держать их прямыми.

Позиция 4: Ашва Санчаланасана (поза наездника)

Вытяните правую ногу как можно дальше назад. Одновременно согните левую ногу в колене, сохраняя прежнее положение левой ступни.

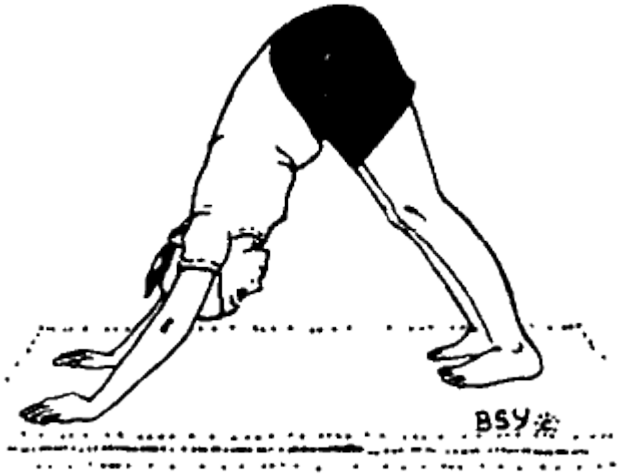


Ладони должны оставаться на полу, а руки должны оставаться прямыми. Однако, если для начинающих это слишком трудно, можно приподнять ладони с пола, касаясь его лишь кончиками пальцев. Это поможет увеличить прогиб спины. В конечном положении колено и пальцы вытянутой правой ноги должны касаться пола. Завершите движение, откидывая голову назад и прогибая спину насколько это возможно без чрезмерного напряжения. Движение следует выполнять плавно и с полным осознанием. *Дыхание:* во время движения делайте глубокий вдох.

Позиция 5: Парватасана (поза горы)

Поднимите правое колено. Одновременно опустите голову к полу и согните спину так, чтобы ягодицы поднялись вверх.

Переместите левую ногу назад и поставьте левую ступню рядом с правой.

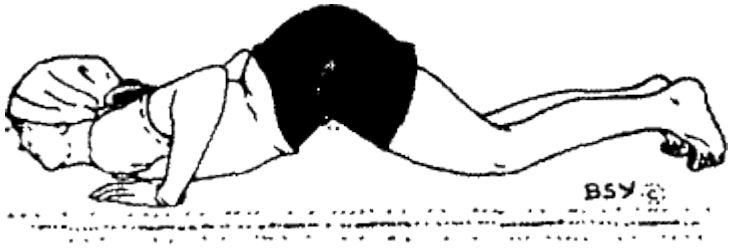


Затем поднимите ягодицы как можно выше и опустите голову таким образом, чтобы она располагалась между руками. В конечном положении ноги должны быть выпрямлены. Старайтесь прижимать пятки обеих стоп к полу. При выполнении упражнения руки должны оставаться прямыми, а кисти рук и правая стопа — касаться пола. Хотя для того, чтобы занять конечное положение позиции 5 необходимы движения различных частей тела, все они должны выполняться одновременно, образуя одно гармоничное и плавное движение.

Дыхание: выполняя это движение, делайте глубокий выдох.

Позиция 6: Аштанга намаскар (поза с опорой на восемь точек)

Эта позиция называется так потому, что в конечной позе восемь точек тела соприкасаются с землёй. Опустите тело к земле, вначале согнув ноги и коснувшись коленями пола. Согните руки и опустите голову и верхнюю часть туловища ближе к полу.



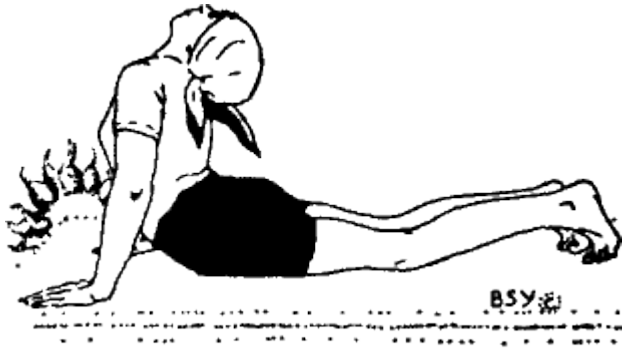
Постарайтесь касаться лбом пола, перемещая голову и туловище вперёд.

В конце перемещения головы и туловища вперёд, позвольте груди скользить по поверхности пола и опустите подбородок на пол.

Наконец, слегка приподнимите живот и бёдра над полом. В конечном положении пола должны касаться восемь точек: подбородок, грудь, две ладони, два колена, и подушечки пальцев обеих ног.

Всё движение следует выполнять плавно. *Дыхание:* задержите дыхание на выдохе, то есть, не вдыхайте.

Позиция 7: Бхуджангасана (поза кобры)



Опустите бёдра на пол. Одновременно выпрямите руки, так чтобы голова и спина выгнулись вверх. В конечном положении следует выгнуть голову и спину назад, насколько это возможно без неудобств, но стараться держать живот как можно ближе к полу, не перенапрягаясь.

На протяжении всего движения положение рук и ног не должно изменяться. *Дыхание:* выполняя движение, глубоко вдыхайте.

Позиция 8: Парватасана (поза горы)

Эта позиция повторяет позицию 5.

Из положения прогнувшись бхуджангасаны сгибайте спину в противоположном направлении так, чтобы ягодицы двигались вверх.

Держите руки и ноги прямыми, и не меняйте положение ладоней и ступнёй.

В конечной позе ягодицы должны быть подняты как можно выше, голова — находиться между рук, а пятки прижаты к полу.

Дыхание: выполняя движение, делайте выдох.

Позиция 9: Ашва Санчаланасана (поза наездника)

Эта позиция повторяет позицию 4.

Согните левую ногу и поставьте левую ступню между ладонями.

Одновременно поднимите голову вверх, прогните спину вниз и опустите правое колено на пол.

Положение обеих рук и правой ступни не должно меняться. Во время движения руки должны оставаться прямыми. В конечном положении постарайтесь как можно больше прогнуть спину и откинуть назад голову.

Дыхание: принимая конечное положение, делайте глубокий вдох.

Позиция 10: Падахастасана (поза наклона вперёд)

Эта позиция та же, что и позиция 3.

Наклоните голову к земле.

Одновременно приподнимите ягодицы и правое колено вверх.

Затем, когда это окажется возможным, поставьте правую ступню рядом с левой между руками. Выпрямите ноги и попытайтесь коснуться коленей лбом. *Дыхание:* во время движения головы к коленям, делайте глубокий выдох.

Начинающие: в идеальном случае руки должны оставаться на полу на протяжении всего движения. Однако, из-за недостаточной гибкости спины, начинающие могут не суметь выпрямить ноги, касаясь руками пола. Поэтому, выпрямляя ноги им следует позволять рукам отрываться от пола. Однако в позиции 3 им следует тянуться пальцами к полу в течение нескольких секунд, держа ноги прямыми. Это тренирует гибкость спины, так что со временем вы сможете касаться ладонями пола, не сгибая ног.

Позиция 11: Хаста Уттанасана (поза с поднятыми руками)

Эта позиция та же, что и позиция 2.

Плавно выпрямите все тело.

Держите руки прямыми и раздвинутыми примерно на ширину плеч.

Поднимите руки над головой и слегка отклоните назад руки, голову и спину. Для этого следует немного выпятить вперёд живот.

Дыхание: выполняя это движение, делайте вдох.

Позиция 12: Пранамасана (поза молитвы)

Это завершающая позиция, и она повторяет позицию 1. Сложите ладони вместе и держите их перед грудью. Расслабьте всё тело.

Дыхание: принимая конечное положение, делайте выдох. Дышите естественно, оставаясь в конечной позиции, перед тем, как продолжить упражнение.

Один полный цикл

Мы описали двенадцать позиций. Они составляют половину цикла сурья намаскар. Полный цикл состоит из двадцати четырёх позиций. Чтобы закончить вторую половину сурья намаскар, следует повторить те же двенадцать позиций с двумя небольшими видоизменениями. Они состоят в следующем:

1. В позиции 16 левая нога вытянута назад, а правая следует за ней в позиции 17. В этом состоит отличие от позиции 4, когда назад выдвинута правая нога, а левая следует за ней в позиции 5.

2. В позиции 21 правая нога выдвигается вперёд, а левая нога следует за ней в позиции 22. В этом состоит отличие от позиции 9, когда вперёд выдвигается левая нога, а правая нога следует за ней в позиции 10. Последовательность дыхания и мантр остаётся без изменений. Это изменение двенадцати основных позиций, образующее двадцать четыре, необходимо для того, чтобы обеспечить одинаковую тренировку обеих половин тела — сурья намаскар представляет собой абсолютно симметричное упражнение.

Дыхание

Следите за тем, чтобы дышать через нос, а не через рот. В случае необходимости, сделайте джала нети перед тем как начинать сурья намаскар или вашу ежедневную программу практики.

Последовательность дыхания в сурья намаскар совершенно естественна и должна осуществляться самопроизвольно. С каждой позицией связаны именно те фазы дыхания, которые тело выполняет автоматически, и любая попытка дышать иначе окажется неудобной и затруднительной. Есть простое правило, которое следует помнить, обучаясь сурья намаскар. Когда вы прогибаетесь назад — вдыхайте, поскольку грудная клетка расширяется, впуская воздух в лёгкие. А, наклоняясь вперёд, следует выдыхать, так как живот сжимается, что, в свою очередь, уменьшает объём лёгких за счёт давления на диафрагму, и воздух выталкивается из лёгких. Только при принятии позиции 6 происходит задержка дыхания, и если вы поэкспериментируете, то обнаружите, что и это тоже абсолютно естественно, так как трудно опускать тело и одновременно дышать.

В итоге, от вас почти не требуется усилий, чтобы дышать правильно: тело само подскажет вам нужный ритм. Но вы должны акцентировать вдох и выдох в большей степени, чем это естественно делает тело. В этом смысле, с вашей стороны всё же потребуются некоторые усилия.

Осознание

Осознание — существенная часть сурья намаскар. Если выполнять это упражнение без осознания, или хотя бы попыток осознания, большая часть его полезных свойств будет потеряна[76].

Если у вас есть время, желательно постоять несколько минут в позиции 1, готовя себя физически и мысленно к предстоящей практике. Глаза должны быть закрыты. Если у вас не слишком много времени, вполне достаточно тридцати секунд. Осознавайте всё тело и ритм дыхания. Попробуйте почувствовать отстраненность от тела и дыхания.

Мысленно представляйте себе различные части своего тела и пытайтесь их расслабить, но при этом старайтесь помнить, что вы — только свидетель. Различные части тела и дыхание — это что-то внешнее; почувствуйте, что вы существуете отдельно от них. Осознавайте ощущения, но также с чувством отстраненности, с позиции свидетеля. Ощущайте покой, который приносит простое бытие, без суматохи и напряжения жизни или необходимости что-то делать. В ходе обыденной жизни большинство из нас постоянно обращены вовне, а если мы и обращаемся внутрь себя, то это обычно происходит в болезненной и самоуничижительной форме. Хотя бы в течение короткого времени побудьте обращённым внутрь себя, осознавая свои чувства. Не сожалейте о прошлом и не стройте планов на будущее. Хоть немного времени проживите в настоящем. Это может удивительно успокоить ум.

Когда вы будете готовы, приступайте к практике. Непрерывно сохраняйте осознание. Ваши глаза могут быть открыты или закрыты, хотя после освоения упражнения глаза лучше держать закрытыми. Будьте свидетелем различных движений своего тела и соответствующего дыхания. Не теряйте себя в практике, наблюдайте и постоянно осознавайте каждое движение, которое вы совершаете. В этом случае сурья намаскар становится очень действенным упражнением. Оно не только приводит все тело и ум в состояние гармонии, но и развивает способность к осознанию и сосредоточению. Эти чудесные и практичные качества перейдут и в вашу повседневную жизнь.

Расслабление

Важным дополнением к сурья намаскар служит расслабление. Оно необходимо для того, чтобы тело отдохнуло, а сердцебиение и дыхание вернулись к норме. Кроме того, оно усиливает чувство спокойствия ума и осознание. Можно воспользоваться любым методом расслабления, но мы настоятельно рекомендуем шавасану, поскольку это научный метод, который приводит к максимальному расслаблению тела и ума, в то же время обостряя осознание[77].

Время, затрачиваемое на расслабление, зависит от того, сколько времени уходит на выполнение сурья намаскар. Так, если практика сурья намаскар занимает двадцать минут, расслаблению следует посвятить по меньшей мере пять минут. Важно, чтобы тело было расслабленным до тех пор, пока сердцебиение и дыхание не придут в норму. В этом отношении практикующему следует полагаться на собственное благоразумие.

Темп

Вы можете делать сурья намаскар так быстро или так медленно, как пожелаете: выбор за вами. Поначалу его следует делать медленно, чтобы обеспечить правильное развитие движения и дыхания. По мере регулярной практики, ваше тело постепенно начнёт плавно перетекать из одной позиции в другую. В этой ситуации вы естественным образом будете способны выполнять каждый цикл за меньшее время. Однако следует соблюдать осторожность, чтобы не выполнять упражнение настолько быстро, что вдох и выдох станут недостаточно глубокими, а мантры будут произноситься неправильно. Со временем вы обнаружите, что темп выполнения сурья намаскар будет автоматически определяться временем, необходимым для движения,

76 Дополнительные подробности, касающиеся осознания см.: том I, урок 3, тема 5.

77 Шавасана: часть I — том I, урок 1, тема 5; часть II — том I, урок 2, тема 8.

дыхания и мантры.

Количество циклов

Количество циклов упражнения зависит от вашего здоровья, а также от имеющегося у вас времени. Сурья намаскар не следует делать до полного изнеможения. Начинающим сперва лучше ограничиться не более, чем двумя или тремя циклами, и добавлять ещё по одному циклу в каждые последующие два дня. Таким образом, тело будет постоянно привыкать к возрастающей нагрузке.

Практически невозможно установить неизменное количество циклов для выполнения каждым утром, поскольку это целиком зависит от конкретного человека. Выполняйте столько циклов, сколько сможете за имеющееся у вас время. Однако, при малейших признаках утомления прекратите занятие и расслабьтесь. По-существу, ваше тело должно подсказывать вам, сколько циклов вы сможете осилить — внимательно прислушивайтесь к нему и относитесь к нему со вниманием. Тем не менее, в качестве примерной рекомендации можно сказать, что достаточно здоровому человеку следует поставить своей конечной целью, выполнять около двенадцати циклов сурья намаскар каждое утро. Разумеется, те, кто на это способны, могут делать и больше, и многие люди делают. Если у вас есть сомнения по этому вопросу, обратитесь за советом к знающему учителю йоги, который индивидуально подберёт вам наиболее подходящее количество циклов упражнения, в зависимости от вашего здоровья.

Последовательность

В идеале, сурья намаскар лучше всего выполнять перед тем, как делать другие асаны, так как оно помогает избавиться от сонливости и размять тело для его подготовки к занятиям.

Когда и где заниматься

Лучше всего делать сурья намаскар ранним утром, на рассвете. Встаньте лицом к восходящему солнцу, чтобы впитывать ультрафиолетовые лучи, несущие здоровье. Если это невозможно из-за времени восхода солнца, климатических условий или согласования с другими практиками йоги, сурья намаскар можно делать сразу после пробуждения, желательно, после посещения туалета.

Можно выполнять это упражнение и в другое время в течение дня, однако важно выждать по меньшей мере три часа после еды, прежде чем приступать к занятиям. Вполне подходят позднее утро перед ланчем, или середина дня перед обедом. Не рекомендуется делать сурья намаскар перед сном, поскольку оно активизирует все тело, а это прямо противоположно тому, что требуется перед тем, как лечь в постель.

Если возможно, занимайтесь на свежем воздухе — на лужайке или на любом другом ровном и чистом месте. На землю можно положить тонкий матрац, коврик или одеяло, но его необходимо прочно закрепить, В ином случае, особенно при обучении сурья намаскар, коврик, как правило, сползает назад.

Ограничения

В отношении практики сурья намаскар нет абсолютно никаких ограничений, связанных с возрастом или полом — это упражнение с большой пользой для себя могут делать молодые и старые, мужчины и женщины. Правда, его не следует делать будущим матерям после четвёртого месяца беременности, однако после рождения ребёнка они могут вновь продолжать занятия. Кроме того, в качестве меры предосторожности, мы советуем женщинам прерывать занятия в период менструаций.

Сурья намаскар не следует делать людям с некоторыми заболеваниями, например, ишиасом, смещением межпозвоночного диска, гипертонией, коронарной недостаточностью и т.п. Если у вас есть сомнения на этот счёт, обратитесь за консультацией к специалисту.

Предосторожности

Сурья намаскар представляет собой мощный метод выведения токсинов из организма. Однако эти токсины не следует выводить слишком быстро, поскольку это может привести к ряду неприятных последствий, например, к большим болезненным фурункулам. При появлении любых подобных симптомов или повышении температуры, сократите количество выполняемых циклов упражнения или даже полностью прекратите его делать на несколько дней. Токсины должны выводиться из организма, но это нужно делать постепенно, в течение недель или месяцев, используя сурья намаскар, асаны и пранаяму.

Как мы уже говорили, не следует перенапрягаться, делая больше циклов упражнения, чем позволяет ваше физическое состояние. Кроме того, не пытайтесь делать сурья намаскар во время болезни, поскольку в это время вся энергия тела должна быть сосредоточена внутри для исцеления и устранения недуга.

Указания

Поначалу необходимы некоторые умственные усилия, чтобы запомнить различные позиции, последовательность дыхания и мантры. Прекрасный способ быстрого освоения сурья намаскар — попросить друга, чтобы он читал вам указания по мере того, как вы будете их выполнять. Это поможет вам чётко запечатлеть в памяти важные аспекты упражнения.

Благотворное действие

Очевидная особенность сурья намаскар состоит в том, что это упражнение для всего тела. Спина сгибается вперёд и назад, руки и ноги сгибаются и выпрямляются, живот сокращается и растягивается и т.д. Это комплексное упражнение, которое оказывает влияние на здоровье всего организма. В отличие от многих других видов упражнений и гимнастики, оно не ограничивается развитием одной части тела, например, мышц руки.

Тело состоит из различных систем и органов, которые взаимосвязаны друг с другом и действуют согласованно, обеспечивая максимальные здоровье и эффективность. Это согласование очень легко нарушается, результатом чего становятся заболевание, упадок сил и т.д. Сурья намаскар приводит все эти системы — кровеносную, дыхательную, эндокринную и т.д. — в равновесие друг с другом, тем самым, помогая предотвращению и лечению заболеваний. Давайте вкратце обсудим некоторые из основных систем тела и то, как на них благотворно действует сурья намаскар.

Пищеварительная система: органы брюшной полости и желудок попеременно растягиваются и сжимаются. Это обеспечивает хороший массаж внутренних органов и обеспечивает их нормальное функционирование, либо, если они в настоящее время работают недостаточно эффективно, стимулирует их деятельность. Регулярная практика сурья намаскар помогает предотвращать и устранять многие заболевания пищеварительной системы.

Выделительная система: большое значение имеет быстрое удаление отходов из организма. Нередко непереваренные остатки остаются в кишечнике вследствие запора, что может приводить к ряду других расстройств. Сурья намаскар стимулирует перистальтику кишечника, помогая устранять любую тенденцию к возникновению запоров.

Ещё один важный выделительный орган — почки. Они отфильтровывают из крови загрязняющие вещества и удаляют их из организма в моче.

Поэтому любое расстройство или неэффективная работа почек приводит к загрязнению крови. Сурья намаскар обеспечивает мягкий массаж этих двух органов, увеличивает их кровоснабжение, а также ускоряет циркуляцию крови во всём организме. В результате стимулируется нормальная работа почек, и в то же время обеспечивается дополнительная промывка и фильтрация крови в почках. Для достижения наилучших результатов необходимо в дополнение к ежедневной практике сурья намаскар пить много чистой, свежей воды.

Немалая часть отходов человеческого тела выделяется через кожу. Этот процесс

действует особенно хорошо, когда человек обильно потеет. Нередко токсины накапливаются в коже, что проявляется в виде фурункулов и угрей. Если регулярно хорошо потеть, вероятность их появления уменьшается, так как токсины будут достигать внешней поверхности кожи и смываться. Сурья намаскар приводит к усиленному потоотделению, и тем самым способствует удалению токсинов из организма, помогая предотвратить кожные заболевания. Это превосходный способ приобрести свежий цвет лица, особенно если после сурья намаскар или программы ежедневной практики йоги принимать ванну.

Кровеносная система: сурья намаскар повышает частоту сердечных сокращений и стимулирует работу всей кровеносной системы, помогая выводить отходы из организма. Кроме того, устраняются зоны застаивания крови, и обеспечивается приток очищенной крови, насыщенной кислородом. Все клетки тела получают дополнительное питание, которое позволяет им функционировать более эффективно. Это улучшает здоровье и увеличивает жизненные силы.

Ускоряется и работа лимфатической системы. Эта система играет наиболее важную роль в защите организма от инфекций. Это система самоисцеления тела, и без неё бы организм быстро поддавался болезни. Усиливая кровообращение и выведение из организма вредных бактерий, сурья намаскар непосредственно помогает лимфатической системе более эффективно бороться с заболеваниями.

Дыхательная система: большинство людей привыкли дышать поверхностно, делая короткие и неглубокие вдохи и выдохи. Это лишает организм кислорода, необходимого для поддержания крепкого здоровья. Кроме того, в организме, как правило, накапливается углекислый газ. Дальнейшее недостаточное использование ёмкости лёгких приводит к накоплению бактерий, результатом чего могут быть различные заболевания. Сурья намаскар, при правильном выполнении, усиливает обмен воздуха в лёгких, открывает и расширяет многочисленные альвеолы, или воздушные мешочки, в ткани лёгких и тренирует мышцы грудной клетки. Лёгкие освобождаются от загрязнений и застоявшегося воздуха, а тело и мозг получают новые силы за счёт дополнительного притока кислорода. Человек буквально чувствует дополнительный прилив энергии.

Эндокринная система: эта система играет важную роль, определяя наше самочувствие и отношение к жизни. Она состоит из большого числа различных химических веществ (гормонов) которые взаимодействуют между собой, взаимно усиливая или подавляя друг друга. Даже незначительный дисбаланс может вызвать далеко идущие последствия в виде заболевания. Общеизвестным примером является диабет. Существует множество других заболеваний, которые становятся прямым следствием гормонального дисбаланса. Гормоны — это офицеры тела, мозг — командующий, а части тела — солдаты. Именно гормоны мобилизуют и координируют различные функции организма. Скорость роста, половые функции, возбудимость и т.п. — всем этим управляют гормоны.

Сурья намаскар приводит всю эту систему в состояние гармонии, помогая устранять любые сбои за счёт непосредственного массажа соответствующих желёз и улучшения их кровоснабжения. Нередко, дисбаланс эндокринной системы бывает обусловлен психологическим напряжением. Сурья намаскар может помочь устранить или ослабить эту глубинную причину гормональной недостаточности, особенно если это упражнение дополнять другими практиками йоги.

Нервная система: при выполнении сурья намаскар мягко растягиваются, массируются и стимулируются миллионы нервов во всём теле. Именно эти нервы связывают мозг с различными частями и органами тела. Нервы выполняют функцию посредников. Даже если орган находится в прекрасном состоянии, он способен работать лишь настолько эффективно, насколько ему позволяют нервы. Если нервы в плохом состоянии, от этого страдает деятельность связанных с ними органов. Если труба, соединяющая водяную цистерну с краном, будет засорена, кран не сможет работать должным образом, даже если он совершенно новый. То же самое происходит и с нервной системой тела. От состояния нервных волокон зависит, насколько хорошо функционируют органы и мышцы тела.

Большинство современных людей, ведущих сидячий образ жизни, недостаточно упражняют своё тело. Вследствие этого, нервные волокна становятся вялыми и постепенно

атрофируются. Сурья намаскар тонизирует эти нервы и одновременно возбуждает связанные с ними центры мозга. Человек ощущает себя бодрее, проделав несколько циклов этого упражнения.

Мышцы и скелет: сурья намаскар тренирует все основные мышцы и суставы тела. Мышцы сокращаются и растягиваются, и вся загрязнённая, застоявшаяся кровь направляется к лёгким и почкам для очистки. Это прекрасный метод разминки тела перед выполнением асан.

Тонкие влияния: сурья намаскар может приносить много дополнительных и, возможно, более важных благ, чем чисто физические. Это зависит от вашего отношения. Если вы делаете упражнение осознанно, и полностью отдаваясь произнесению мантр, дыханию и движениям, оно приведёт к успокоению ума. Поэтому оно очень полезно для устранения эмоциональных конфликтов, неврозов и стресса, в особенности, если оно дополняется другими практиками йоги. Если человек склонен к набожности, то он может делать упражнение с полным пониманием значимости поклонения солнцу. Это очистит его сердце и ум. Кроме того, сурья намаскар помогает уравновешиванию потоков пранической или биоплазменной энергии и устранению непроходимости нади, или каналов, по которым она протекает. Прекрасно начинать свой день с практики сурья намаскар. Она помогает вам подготовиться к тому, чтобы встретить наступающий день с уверенностью в себе и во всеоружии физических и умственных сил

Резюме

Сурья намаскар — поистине панацея для городских жителей, у которых оказывается недостаточно времени и возможностей для адекватных упражнений. Люди, живущие в сельской местности, естественным образом упражняют своё тело и расслабляют ум, а также ощущают тесную взаимосвязь со всем, что их окружает. Именно горожане страдают от большинства заболеваний. Это обусловлено, главным образом, недостатком физической нагрузки и спокойствия ума. Сурья намаскар может быть решением проблемы, особенно, если оно сочетается с другими техниками йоги. Нет никаких причин, мешающих большинству людей делать его ежедневно. Все упражнение занимает около десяти минут. В течение этого короткого времени тело упражняется в высшей степени систематическим и всесторонним образом. С сурья намаскар не может сравниться никакое другое упражнение. Несомненно, бег, пешие прогулки и плавание — это прекрасные упражнения, но они не обеспечивают такой эффективной тренировки тела за столь короткое время, как сурья намаскар. Поэтому нет нужды говорить, что мы настоятельно рекомендуем вам это упражнение. По сути дела, мы ценим сурья намаскар столь высоко, что с этого момента и на протяжении всей книги будем советовать вам, включать его в свою ежедневную программу занятий.

Тема 3
Хатха-йога. Ватсара дхоути

Вопрос об отрыжке в течение длительного времени был предметом споров в различных обществах по всему миру. В Китае и в средневековой Европе было почти ритуалом заканчивать трапезу отрыжкой. Это ясно показывало, что человек поел с удовольствием. Если человек не рыгал, его вполне могли счесть плохо воспитанным или даже хамом. Отрыжка рассматривалась почти как искусство. Это искусство было утеряно в современном обществе, поскольку в нём отрыжка считается грубой и отвратительной. Тем не менее, мы посвятим следующую тему возрождению этого благородного и древнего искусства.

В тексте *Гхеранда Самхита* говорится следующее: «Сложите губы наподобие клюва вороны и пейте воздух, как воду. Дайте воздуху некоторое время покружиться в желудке, а затем позвольте ему выйти наружу. Ватсара дхоути — самая секретная техника очищения тела. Она разрушает все болезни и усиливает огонь желудка». (Гл. 1: 15—16)

Полезность практики

При обычных обстоятельствах отрыжка приносит немедленное и чудесное чувство облегчения. Это естественная реакция, которой не может избежать никто из нас, поскольку все мы, как правило, глотаем воздух, когда едим. Он попадает внутрь с каждым глотком пищи и накапливается в желудке. Разумеется, количество проглатываемого воздуха сильно зависит от манеры еды, но оно может достигать полулитра. Небольшая часть этого воздуха проходит в кишечник, но, в основном, он удаляется посредством такого простого приёма, как отрыжка.

В Ватсара дхоути используется тот же основной процесс, однако воздух попадает в желудок не случайно, в результате проглатывания пищи, а вводится туда преднамеренным усилием. Другими словами, воздух засасывается в желудок при вдохе. У многих людей, в особенности, у детей, это действие будет происходить почти естественно. В действительности, они обнаружат, что уже выполняли его, забавляясь шумом выходящего воздуха, не отдавая себе отчёт, в том, что проделывают древнюю практику йоги.

В основном, эта практика предназначена для очищения желудка от застойных, дурно пахнущих газов. Кроме того, многие пищеварительные процессы происходят намного лучше, когда в желудке имеется достаточное количество кислорода. Судя по всему, кислород способствует наилучшему перевариванию пищи. Поэтому проветривание желудка помогает пищеварению и удаляет газообразные отходы.

Техника выполнения

Сядьте в любом удобном положении.

Задача состоит в том, чтобы направлять вдыхаемый воздух не в лёгкие, а в желудок.

Откройте рот. Если хотите, можете сложить губы в виде клюва вороны, как сказано в Гхеранда Самхите, но это не обязательно.

Попробуйте всасывать воздух в рот. Для этого вы должны попытаться создать в желудке разрежение. Это не трудно, но требует некоторой практики.

Вы можете достичь этого с помощью одного всасывающего действия, либо нескольких глотательных движений. Выберите тот метод, который для вас легче. Максимально наполните желудок. Затем полностью расслабьтесь.

Не пытайтесь удалять воздух, это произойдёт само собой в своё время. Это и есть ватсара дхоути, секрет всех столетий.

Периодичность и время выполнения

Вы можете проделывать эту процедуру столько раз, сколько захотите, но вполне достаточно одного или двух раз непосредственно перед едой. Её можно делать когда угодно в течение дня, но, предпочтительно, не во время обильной трапезы или сразу после неё. Однако она наиболее полезна, когда вам предстоит съесть много тяжёлой пищи, так как она стимулирует пищеварительную систему, заставляя её работать с максимальной эффективностью.

Благотворное действие

Мы описали эту процедуру в довольно легкомысленной и поверхностной манере, поскольку трудно серьёзно и обстоятельно рассуждать о предмете, пользующемся столь дурной репутацией. Однако, мы подчёркиваем, что говорим совершенно серьёзно, когда речь идёт о пользе этой практики. Она повышает пищеварительные способности организма, ускоряя химические реакции, происходящие в желудке. Она удаляет нечистые и нежелательные газы и помогает предотвращать и устранять повышенную кислотность и, особенно, изжогу.

Если учесть, как много заболеваний возникает в результате расстройств пищеварения, становится очевидной необходимость поддержания здоровья пищеварительной системы. Ватсара дхоути — это один из методов для достижения этой цели.

Тема 4

Пранаяма. Нади Шодхана (этап 2)

Этот раздел посвящён дальнейшему развитию практики нади шодханы; мы опишем более сложную разновидность её второго этапа, предварительная форма которого была рассмотрена в предыдущем уроке[78].

Обязательное требование нади шодханы — медленное, глубокое и ритмичное дыхание. Это приводит к снижению частоты дыхания за единицу времени, поскольку если дышать глубже, частота вдохов и выдохов автоматически снижается. В повседневной жизни большинство людей выполняют от пятнадцати до двадцати дыхательных циклов в минуту. Как правило, это неглубокое дыхание, которое использует лишь малую часть имеющегося объёма лёгких. Вследствие этого, при дыхании затрачивается много энергии при относительно малой отдаче с точки зрения пополнения энергетических запасов организма. Другими словами, дыша медленно, глубоко и ритмично, мы легко могли бы получать столько же или даже больше жизненной энергии в виде кислорода, затрачивая при этом меньше мышечной энергии. Ритм также имеет большое значение, так как судорожное, прерывистое дыхание, как правило, требует гораздо больших затрат мышечной энергии, чем плавное и спокойное. Это одна из причин — хотя и не главная — для практики пранаямы нади шодхана: приучать себя дышать разумно и экономично.

Частое дыхание непосредственно связано с возбудимостью, нервозностью, гневом и другими крайностями. Всякому, кто сомневается в этом, следует проследить, как учащается его дыхание, когда он рассержен. Это может оказаться довольно трудным или даже невозможным, поскольку большинство людей бывают полностью поглощены своими эмоциями и отождествляются с ними. Трудно осознавать себя, когда испытываешь сильное волнение; на самом деле, если бы мы могли наблюдать свои чувства со стороны, эти бурные всплески эмоций постепенно исчезли бы. Однако попробуйте проследить, как настроения других людей сказываются на их дыхании. Или, в качестве альтернативы, посмотрите, как частота дыхания связана с возбудимостью у различных животных. Животные, которые дышат медленно — например, слоны, змеи, черепахи и т.д. — олицетворяют собой само спокойствие, тогда как жизнь таких быстро дышащих животных, как птицы, собаки, кошки и кролики, выглядит гораздо более напряжённой. Кроме того, животные, которые дышат медленно, славятся своим долголетием. Древние йоги ясно осознавали этот факт и рекомендовали медленное и глубокое дыхание в качестве средства достижения не только долгой, но также спокойной и уравновешенной жизни. Эта устойчивость жизни делает возможным продвижение по пути йоги.

Людям, страдающим от нервных расстройств, следует обратить особое внимание на эту взаимосвязь между дыханием и нервозностью, поскольку они чаще всего бывают склонны к быстрому и поверхностному дыханию. Регулярная практика пранаямы нади шодхана помогает успокаивать ум и нервы. Это, в особенности, относится к людям, которые ведут сидячий образ жизни, поскольку они обычно дышат короткими, резкими вдохами, и вовсе не случайно, что большинство нервных расстройств встречается у городских жителей.

Главная цель пранаямы состоит в достижении успокоенности ума как необходимого условия медитации. Нади шодхана — не исключение. Прежде всего, эта практика постепенно снижает частоту и увеличивает глубину дыхания. Во вторых, выравнивая потоки воздуха через обе ноздри, она помогает уравновешивать праническое тело. Оба эти аспекта способствуют спокойствию ума. Чем медленнее человек дышит и чем больше он осознает этот процесс, тем большей безмятежности он достигает. Именно по этой причине мы особенно выделяем важность постепенного замедления ритма дыхания в практике второго этапа нади шодханы.

Нади шодхана — Этап 2 (усложнённый вариант)

Читателю следует обратиться к описанию первой части второго этапа нади шодханы[79], где

78 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5.

79 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5.

объясняется, как постепенно замедлять ритм дыхания. Необходимо в течение нескольких минут выполнять этап 1 нади шодханы, а затем этап 2, чтобы постепенно увеличивать продолжительность вдоха и выдоха, постоянно сохраняя соотношение между ними равным 1:1. Вы должны проделать этот процесс перед тем, как приступать ко второй части этапа 2. Затем, без перерыва, переходите к практике, описанной ниже.

Техника выполнения

Начните постепенно увеличивать продолжительность выдоха. Не забывайте мысленно считать продолжительность вдоха и выдоха.

Интервал счёта должен оставаться равным одной секунде; другими словами, если вдыхая, вы считаете до пяти, это соответствует продолжительности вдоха в пять секунд. Старайтесь осознавать как мысленный счёт, так и процесс дыхания.

Помните, что один цикл состоит из вдоха через левую ноздрю, выдоха через правую, вдоха через правую ноздрю и, наконец, выдоха через левую.

На протяжении пяти циклов увеличьте продолжительность выдоха на 1 секунду по сравнению с вдохом. Например, если, вдыхая, вы считаете до 5, на выдохе досчитывайте до 6.

Если, вдыхая, вы считаете до 10, то, выдыхая, считайте до 11. Действительная продолжительность дыхания полностью зависит от того, насколько далеко вы продвинулись в практике, описанной в предыдущем уроке.

Ни при каких обстоятельствах не принуждайте себя и не перенапрягайтесь.

Продолжительность вдохов и выдохов должна быть для вас совершенно удобна.

Затем, после нескольких циклов, увеличьте продолжительность выдоха ещё на одну секунду.

Делайте это только, если у вас не возникает никаких неудобств.

После ещё нескольких циклов дыхания, попробуйте увеличить продолжительность выдоха ещё на 1 секунду. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не окажется, что вы либо не способны далее увеличивать продолжительность выдоха без перенапряжения, либо достигли такой стадии, когда выдох продолжается вдвое дольше вдоха. Конечная цель состоит в достижении постоянного соотношения 2:1 между длительностью выдоха и вдоха. Сколько времени на это потребуется, разумеется, зависит от того, до скольких вы досчитывали при соотношении длительности вдоха и выдоха 1:1. Однако не пытайтесь продвигаться слишком быстро — у вас масса времени.

Когда вы достигните соотношения 2:1, вам следует начать увеличивать продолжительность вдоха на 1 секунду, а выдоха — на 2, чтобы сохранять то же отношение 2:1. Продолжайте увеличивать реальную продолжительность вдохов и выдохов в течение каждого занятия. Таким образом, по мере дальнейшего продвижения, вы должны быть способны начинать каждое занятие с всё большей продолжительности вдоха-выдоха.

Помните, что на протяжении всей практики необходимо стараться постоянно осознавать дыхание и мысленный счёт. Занимайтесь столько, сколько вам позволяет время.

Общие указания

Если у вас заложен нос, необходимо проделать джала нети, перед тем как приступить к пранаяме[80]. Даже если нос относительно чист, все равно полезно делать джала нети перед занятиями йогой.

Старайтесь дышать так, чтобы воздух входил в ноздри и выходил из них совершенно бесшумно. Шум ясно показывает, что вы дышите слишком быстро. Конечно, если вы не можете дышать настолько медленно, чтобы устранить шум, не беспокойтесь — просто помните об этом. По мере дальнейшей практики частота вашего дыхания, безусловно, будет уменьшаться. Дышать следует расслабленно, не надуваясь и не делая телесных движений.

80 Том I, урок 1, тема 2.

Попробуйте выполнять дыхание йогов[81].

Хронометраж

Важно сохранять постоянную скорость счета и следить за тем, чтобы единица счёта соответствовала одной секунде. На начальных этапах для проверки следует отмечать продолжительность практики по часам. Просто заметьте время начала занятия, выполните определённое число циклов, не меняя продолжительности вдоха и выдоха, и отметьте время окончания практики. Отсюда вы можете определить продолжительность каждого цикла. Разделив этот промежуток времени на число отсчётов в каждом цикле, вы можете вычислить длительность одного отсчёта и отрегулировать темп своего счета, в случае необходимости, сделав его быстрее или медленнее. Со временем, вы научитесь считать равномерно, так чтобы каждая единица счета составляла 1 секунду. Это станет устойчивой привычкой и будет чрезвычайно полезно для дальнейших занятий.[82]

Последовательность выполнения

Ещё раз напомним, что вначале следует выполнять первый этап нади шодханы, затем предварительную часть этапа 2 и, наконец, этап 2, описанный в этом разделе. Поначалу, время, которое вы можете уделять пранаяме, следует разделить на три части, по одной для каждой из этих трёх частей практики. При наличии достаточного времени и по мере продвижения, постепенно увеличивайте относительную продолжительность заключительной части этапа 2.

Все подробности относительно продолжительности, осознания, предосторожностей и благотворного действия можно найти в предыдущем уроке[83].

Тема 5
Медитация. Анулома Вилома и Прана Шуддхи

В предыдущем уроке мы познакомили вас с техникой медитации, в которой осознание дыхания используется как средство для достижения расслабления, погружения в себя и, в конечном счёте (как мы надеемся), медитативного состояния[84]. В этом разделе мы будем развивать эту же тему и опишем ещё два метода, именуемые *анулома вилома* и *прана шуддхи,* в которых также требуется осознание дыхания.

Хотя анулома вилома и прана шуддхи имеют разные названия и часто выполняются по отдельности, они идеально сочетаются, продолжая, и дополняя друг друга. При наличии времени, их можно делать после предыдущей медитативной практики[85].

Анулома вилома и прана шуддхи тесно связаны с практикой нади шодханы, которую мы уже обсуждали, и их легко объединить с ней. По существу, эти практики дополняют друг друга.

На санскрите слова *анулома вилома* означают «вверх и вниз», «чередующийся» или

81 Том I, урок 1, тема 4.

82 Некоторые учителя йоги рекомендуют для отсчёта времени использовать метроном, хотя другие считают, что монотонный звук действует усыпляюще или, напротив, отвлекает и мешает осознанию. Более надёжный способ, описанный в древних текстах йоги, состоит в использовании для отсчёта частоты сердечных сокращений. Однако, для этого необходимо, вдобавок к дыханию и мысленному счёту, осознавать биение сердца, или удары пульса, что на первых порах может оказаться трудным. Более продвинутые практики пранаямы (и йоги в целом) предусматривают координацию частоты дыхания и сердцебиения, хотя многие западные учителя этого не рекомендуют, указывая, что такая координация ведёт к развитию так называемой «дыхательной аритмии», считающейся в западной медицине патологическим состоянием (ред.).

83 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5.

84 Том I, урок 4, тема 6.

85 Том I, урок 4, тема 6.

«попеременный». В этом методе поток дыхания через каждую из ноздрей попеременно меняет направление. Слово *шуддхи* означает «очищение», а значение слова *прана* вы уже знаете[86]. Таким образом, прана шуддхи можно определить как практику, которая очищает поток праны в теле.

Техника выполнения

Примите удобное сидячее положение. Если хотите, можно использовать и шавасану, но сидячая поза лучше, так как меньше располагает ко сну.

Более того, сидячая поза обязательна, если эти техники выполняются сразу после пранаямы.

Расслабьте всё тело и закройте глаза. Полностью осознайте процесс дыхания. Ощутите, что не существует ничего, кроме вашего дыхания. Сначала сделайте анулому вилому.

Попробуйте почувствовать, что вы вдыхаете и выдыхаете только через левую ноздрю. Для этого потребуется немного воображения, поскольку в действительности это может быть не так.

Однако, воображение поможет сделать это состояние почти реальным.

Продолжайте эту практику в течение одной — двух минут. Затем повторите то же самое с правой ноздрёй. Постарайтесь почувствовать, что весь поток дыхания втекает и вытекает через правую ноздрю.

Делайте это также в течение одной — двух минут. На протяжении всей практики осознавайте процесс дыхания. Теперь вы должны попытаться мысленно контролировать поток дыхания, втекающий и вытекающий через каждую из ноздрей попеременно.

Почувствуйте, что вы вдыхаете через левую ноздрю. Затем почувствуйте выдох через правую ноздрю. Почувствуйте, что вдох происходит через правую ноздрю. И затем, что выдох происходит через левую ноздрю. Это один полный цикл ануломы виломы. Проделайте четыре цикла.

Затем вы должны сделать один цикл прана шуддхи. Он включает в себя вдох и выдох обеими ноздрями одновременно.

Прана шуддхи иногда называют коническим дыханием, поскольку нужно представить себе, что поток воздуха через обе ноздри имеет форму перевёрнутой буквы «V». Другими словами, при вдохе потоки воздуха через ноздри встречаются в точке, расположенной между бровями; при выдохе потоки воздуха исходят из точки между бровями. Здесь требуются и воображение и осознание. Вдох и выдох составляют один цикл прана шуддхи. После этого сделайте ещё четыре цикла ануломы виломы и ещё один цикл прана шуддхи. Продолжайте практику в том же духе.

Одновременно мысленно считайте каждый цикл, начиная со ста и заканчивая единицей следующим образом:

100 — один цикл ануломы виломы (т.е. вдох через левую ноздрю, выдох через правую, вдох через правую, выдох через левую).

99 — второй цикл ануломы виломы.

98 — третий цикл ануломы виломы.

97 — четвёртый цикл ануломы виломы.

96 — один цикл прана шуддхи.

И затем весь процесс повторяется: 95, 94, 93, 92 — ануломы виломы, затем 91 — прана шуддхи, и так далее. Важно не забывать последовательность и осознание счёта. Если ваш ум отвлекается, и вы забываете считать, то вам следует начинать сначала.

Если у вас есть время, продолжайте практику до тех пор, пока не досчитаете до 1.

Дыхание, осознание и продолжительность

Не форсируйте дыхание, а позволяйте ему происходить обычным образом.

Продолжительность занятий, разумеется, зависит от имеющегося у вас времени.

86 Том I, урок 3, тема 3.

Необходимо, как минимум, десять минут. Однако, для выполнения всей практики при счёте от ста до единицы потребуется больше десяти минут, если дышать расслабленно, делая в среднем около пятнадцати вдохов в минуту. В этом случае, те, у кого мало времени, могут начинать считать не со ста, а с пятидесяти. В этом отношении читатель волен поступать по своему усмотрению.

Как и во всех практиках йоги, здесь необходимо осознание. Следует полностью осознавать и дыхание, и мысленный счёт в течение всей практики. Поначалу это немного трудно, и после нескольких циклов или даже раньше вы можете обнаружить, что сбились со счёта. Это говорит о том, что вы перестали осознавать, что вы делаете. Не расстраивайтесь — немногие люди, особенно, начинающие, могут выполнить всю практику от начала до конца, не сбившись со счёта. Нужно просто начать считать снова. Со временем, вы достигнете заметных успехов и будете способны сохранять осознание счета и дыхания.

Последовательность

Лучше всего делать анулому вилому и прана шуддхи сразу после пранаямы нади шодханы. Их можно практиковать и отдельно, либо после дыхательной техники, описанной в уроке 4, в качестве метода достижения расслабления[87]. Этим можно заниматься в любое время в течение дня.

Благотворное действие

Эта практика вызывает расслабление ума и тела, усиливает мысленное сосредоточение и может использоваться для достижения состояний медитации.

Программа ежедневных занятий

На этом этапе ученик должен лучше осознавать своё физическое тело и те его части, которые недостаточно гибки, или не работают должным образом, а потому требуют особенного внимания. Хотя человеческие тела имеют одинаковое строение, они различаются по своей конституции. Например, у одних людей жёсткие ноги, у других жёсткая спина; точно так же, у одних людей бывают желудочно-кишечные расстройства, а у других — какие-то заболевания в других частях тела. Поэтому мы считаем, что только вы сами можете выбрать для себя наиболее полезную программу, соответствующую вашим индивидуальным потребностям. Мы будем продолжать предлагать вам программы занятий, и вам следует продолжать использовать их в качестве ориентира, все больше приспосабливая их к собственным нуждам путём добавления или исключения тех или иных практик. В основном, это относится к асанам.

Включение в программу медитативных практик чрезвычайно важно; поэтому постарайтесь ежедневно находить время для отдельных занятий медитацией. На этом этапе следует уделять таким медитативным техникам, как анулома вилома и прана шуддхи минимум десять минут в день, если не больше. Это необходимо для достижения прогресса на пути йоги.

Программа 1: продолжительность 1 час

87 Том I, урок 4, тема 6.

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	Начать с 3	6
Шавасана	—	3
Полубабочка	50 раз каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Марджариасана	15 раз	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Наукасана	2 раза	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этапы 1 и 2 (предварительный и усложнённый)	—	15
Практика медитации анулома вилома и прана шуддхи	—	12

Программа 2: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	Начать с 3	5
Шавасана	—	3
Полубабочка	50 раз каждой ногой	2
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Марджариасана	15 раз	3
Меру вакрасана	1 раза в каждую сторону	2
Нади шодхана — этапы 1 и 2 (предварительный и усложнённый)	—	12
Практика медитации анулома вилома и прана шуддхи	—	12

Программа 3: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	Начать с 3	5
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	1 раза в каждую сторону	2
Нади шодхана — этапы 1 и 2 (предварительный и усложнённый)	—	12

Урок 6

Кхечари мудра выполняется путём введения языка в верхнюю полость нёба и сосредоточения взгляда на точке между бровями. Посредством этой практики йог преодолевает смерть и достигает бессмертия. Он не боится потерять себя в бессознательном, и на него больше не действуют влияния сна (отсутствия осознания), голода и жажды (влечения чувств).

Ни бессознательное, ни болезни, ни карма не будут способны повлиять на того, кто практикует кхечари мудру. Его читта (мысль) пребывает в чидакаше, и он будет за пределами времени и пространства. Поэтому Сиддхи (совершенные) приветствуют эту мудру.

Тот, кто способен закрывать верхнее нёбо посредством кхечари мудры, освоит ваджроли (блокирование нади, по которым течёт сексуальная энергия), поскольку эта мудра навсегда успокаивает бинду (семя). Если даже на вершине страстного объятия семя устойчиво остаётся в теле, где же тогда страх смерти?

Дхьянабинду Упанишада (79-84)

Тема 1
Структура йоги

Существует множество различных путей йоги. В самом деле, в библиотеке ашрама есть книга на хинди, в которой перечислено свыше ста их разновидностей. Однако большинство этих отдельных путей представляют собой лишь незначительные вариации нескольких основных типов практик йоги. Эти многочисленные варианты возникают в результате видоизменений, предназначенных для адаптации йоги к характерам и верованиям разных людей, и, в некотором смысле, можно сказать, что для каждого отдельного человека существует свой путь йоги, поскольку личность каждого человека уникальна. Однако, между нашими личностями больше сходства, чем различий, ибо все мы обладаем несколькими основными характеристиками, как, например, эмоциями, склонностью к деятельности и т.д. Вследствие этих общих аспектов, йогу можно подразделить на несколько путей, обращённых к каждой из граней личности. Именно эти основополагающие пути мы и хотим кратко обсудить в данном разделе.

Различные пути

Все разнообразные пути йоги ведут к одной и той же точке или источнику. Их часто

сравнивают с разными реками, впадающими в море. В начале они текут совершенно отдельно и носят разные имена. Однако по мере движения от истока к устью они начинают сливаться друг с другом пока, в конце концов, их не поглощает океан. В нём реки полностью теряют свою индивидуальность. Так же обстоит дело и с различными направлениями йоги. Поначалу они обладают специфическими особенностями и порой даже кажутся противоречащими друг другу, но по мере движения по одному или нескольким из этих путей, их различия исчезают. Все направления йоги объединяет одна цель: физическое здоровье, спокойствие ума и высшее осознание.

Вот перечень основных ответвлений йоги: мантра йога, кундалини йога, лайя йога, хатха-йога, раджа йога, Патанджали йога, бхакти йога, дхьяна йога, свара йога, карма-йога, крийя-йога, джапа йога, джняна йога. Существует и много других, и мы попытаемся кратко охарактеризовать эти различные пути на последующих страницах.

Все множество вариантов йоги можно ориентировочно разделить на пять основных групп. Они соответствуют самым главным аспектам нашей личности.

1. Карма-йога: путь деятельности.
2. Бхакти йога[88]: путь преданности и любви.
3. Джняна йога[89]: путь исследования и поиска.
4. Раджа йога: путь интроспекции
5. Хатха-йога: путь уравновешивания ментальных, физических и тонких (пранических или биоплазменных) сил организма.

Все другие формы йоги могут быть отнесены к одной из этих пяти категорий.

Все мы склонны заниматься самоанализом и задаваться вопросами о природе жизни и других темах, имеющих для нас важное значение. В то же время, каждый от природы наделён эмоциональными склонностями, и постоянно совершает те или иные действия. Наконец, у каждого есть ум и физическое тело, а также праническое тело, хотя лишь немногие осознают этот последний аспект своего существа. Именно то, как эти аспекты нашего сознания соотносятся друг с другом, определяет нашу личность. Иными словами, некоторые из нас более эмоциональны или религиозны, чем другие. Таким людям рекомендуется путь бхакти йоги. Другие не способны оставаться в покое: они должны постоянно действовать и выражать себя во внешнем мире. Для таких людей больше всего подходит путь карма-йоги. Третьи более спокойны и склонны к самоанализу: им свойственно наблюдать за своими психологическими реакциями на различные жизненные ситуации. В этом случае рекомендуется раджа йога. Есть люди, которые постоянно задаются вопросами о природе жизни; в некотором смысле, они упрямы, поскольку отказываются принимать любые ответы, кроме основанных на их личном опыте. Им следует практиковать джняна йогу. Наконец, есть такие, кто, будучи, возможно, несколько более приземлёнными, способны управлять силами своего ума и тела (физического и пранического), приводя их в наилучшее состояние. Этим людям нужно заниматься хатха-йогой.

На самом деле, лучше всего в той или иной степени практиковать все пять основных путей йоги, акцентируя тот из них, который соответствует преобладающему аспекту вашей личности. Этому пути нужно следовать с наибольшим рвением, поскольку такая практика лучше всего согласуется с вашей собственной природой. Свами Шивананда твёрдо верил в то, что он называл «интегральной йогой», в которой все аспекты личности развиваются с помощью сочетания различных направлений йоги. Он говорил, что нужно:

«Служить — Любить — Медитировать — Постигать».

Это охватывает все пять различных аспектов бытия: действие, преданность, самоанализ, исследование и тело (развитие последнего включено в практику медитации). Давайте по очереди обсудим эти пять категорий йоги.

---

88 См. книгу Рам Даса «Чудо любви» о жизни и учении индийского святого — бхакты Ним Кароли Бабы, а также книгу Пунджаджи «Истина есть», в которой прекрасно раскрываются вопросы, связанные с бхакти и джняна йогой.

89 См книги Раманы Махариши, Пунджаджи, Нисаргадатты Махараджа, Рамеша Балсекара — реализованных джняни.

Хатха-йога

Мы будем рассматривать этот путь первым, поскольку он, как правило, предшествует всем другим видам йоги. Другими словами, для того, чтобы идти по любому пути йоги, необходимо физическое, психическое и умственное здоровье, и именно оно составляет главную цель хатха-йоги. Фактически, её часто считают первой частью раджа йоги, поскольку без предварительной практики хатха-йоги раджа йога становится очень трудной, если не невозможной.

На хинди слово *хатха* означает «упорный». Но хатха-йога вовсе не означает «упорная йога», хотя некоторые люди, возможно, считают её таковой. Слово *хатха* состоит из двух слогов, а именно *ха* и *тха. Ха* означает «луна», а *тха* — «солнце». «Йога» означает соединение. Таким образом, хатха-йога — это гармония между лунным и солнечным аспектами нашего бытия. Правая ноздря связана с солнечным аспектом; левая — с лунным. Луна управляет умственными функциями, тогда как солнце контролирует жизненные и физические функции. Этот основополагающий принцип йоги применим к каждому человеку. Две ноздри имеют более глубокую связь с течением праны в нашем существе. Именно это течение праны, в конечном счёте, влияет на умственные и физические функции. Если преобладает лунный поток, человек склонен слишком много думать. При преобладании солнечного потока он предрасположен к экстравертности и физической деятельности. В течение дня у нас чередуются периоды большей умственной или большей физической активности. Это естественный процесс. Однако, для совершенного умственного и физического равновесия солнечный поток должен доминировать в сумме около 12 часов в сутки, а лунный поток — другие 12 часов. Это гарантирует уравновешенность личности, без излишней экстравертности или интровертности. Такая уравновешенность необходима для хатха-йоги и составляет её основную цель. Помимо того, равновесие ведёт к совершенному физическому и душевному здоровью. И именно в период, когда поток праны через оба нади одинаков (что проявляется в равном потоке воздуха через обе ноздри), могут возникать спонтанные состояния медитации.

В древнем классическом тексте Гхеранда Самхита, хатха-йога именуется *«гхатастха йогой». Гхата* означает «горшок» или «сосуд», что подразумевает физическое тело. Слово *стха* означает «содержимое». Поэтому гхатастха — это аналог содержимого физического тела, означающий йогу того, что содержится в нём. В тексте говорится:

> «Физическое тело подобно необожжённому кувшину, который разваливается, если его наполнить водой. Когда кувшин обожжён, он становится достаточно прочным, чтобы вмещать воду. Точно так же и тело становится сильным, когда его обжигают или закаливают огнём йоги (хатха или гхатастха)».
>
> ***(гл. 1:8)***

Это точное выражение основной цели и философии хатха-йоги.

Мы уже познакомили вас с некоторыми из основных практик хатха-йоги, которые можно приближённо разделить на несколько разных групп:

Шаткармы предназначены, в основном, для очищения тела. Многие болезни вызываются накоплением токсинов в организме. Эти практики составляют первый шаг к удалению таких отходов и загрязнений и, тем самым, к достижению совершенного здоровья[90].

Асаны — это физические позы йоги. Мы уже познакомили вас с многими из них, с правилами их выполнения и с несколькими практиками, и, потому не будем вдаваться в подробности[91]. Однако заметим, что между разными школами йоги существует множество споров по поводу того, относятся ли, в действительности, асаны к хатха-йоге, раджа йоге, тантра йоге, или же ко всем трём.

---

90 См. перечень практик в конце III-го тома.

91 «Асаны. Введение»: том I, урок 2, тема 2. «Асаны. Правила и приготовления»: том I, урок 2, тема 3.

Пранаяму мы также уже полностью обсудили, и предложили вам несколько практик[92].

Мудры и *бандхи* часто относят к хатха-йоге. Мудры — это особые положения тела или частей тела, которые вызывают более глубокие физиологические, психические и умственные изменения в человеческом существе. Бандхи представляют собой физические захваты, выполняющие ту же функцию.

Таковы самые основные определения. Конкретные практики будут подробно обсуждаться далее в этой книге[93].

Основополагающей целью хатха-йоги является здоровье. Но что такое здоровье? Это сложно определить. Некоторые люди считают воплощением здоровья рельефные мышцы, но это не обязательно так, поскольку многие поклонники бодибилдинга страдают хроническими физическими недугами, легко восприимчивы к инфекционным заболеваниям и обременены многими психологическими проблемами. Нередко люди, о которых говорят «кожа да кости», оказываются гораздо здоровее, чем те, кто выглядят как Тарзан. В наиболее общем смысле, здоровье можно определить как сочетание следующих факторов: сопротивляемости инфекциям, отсутствия болезней, физической и умственной выносливости, гибкости ума и тела, психологической уравновешенности, совершенной координации и прекрасного состояния всех органов, мышц и нервов организма, а также их управления нервными центрами головного и спинного мозга, наряду с совершенным функционированием пранического тела.

Хатха-йога особенно популярна у многих людей, поскольку занимаясь ей они могут видеть ощутимые положительные результаты. Очень легко заметить улучшение физического здоровья и ощутить себя эмоционально и умственно более спокойным, чем обычно. Хатха-йога приводит к таким результатам за относительно короткий период регулярных занятий. Однако, в то же время, важно понимать или, по крайней мере, отдавать себе отчёт, что здоровье тела и ума — это не цель, а средство. Это метод овладения умом и достижения более высоких состояний сознания. Для этого могут использоваться хатха-йога и другие пути йоги. Главная цель хатха-йоги — развитие крепкого, сильного, здорового тела, поскольку отсутствие этого ресурса сильно ограничивает устремления и действия человека.

Кроме того, хатха-йога обеспечивает свободное течение праны по психическим каналам тела. Это имеет первостепенное значение для совершенного физического и душевного здоровья, а также для достижения более высоких состояний осознания[94]. Помните: то, что прана невидима, вовсе не означает, что она не существует или является только умозрительным понятием. Чтобы понять это, приравняйте прану к электричеству. Электричество невозможно видеть, и учёные так и не объяснили его природу, однако принято считать, что существует некоторая форма энергии, которую мы называем электричеством, и действие которой можно видеть, когда мы щёлкаем выключателем, и электрические приборы начинают работать. Без подключения электропитания ничего этого не происходит. Точно так же, без праны наше тело перестало бы функционировать.

Хатха-йога нацелена на гармонизацию праны в теле, в результате чего физическое тело автоматически становится здоровым и восприимчивым к высшим вибрациям. Ум и прана тесно связаны друг с другом, и потому, если праническое тело настроено, ум автоматически расслабляется и приходит в состояние гармонии, по крайней мере, до определённой степени, поскольку именно ум управляет праной, а не наоборот. Однако ум и прана — это два аспекта одного и того же, и разделение между ними является чисто произвольным. Безусловно, можно сказать, что уравновешенное праническое тело подразумевает энергичность как ума, так и физического тела, ибо все эти аспекты непосредственно связаны друг с другом.

Хатха-йога рассматривает тело как инструмент, который следует поддерживать в наилучшем состоянии. В этом одна из причин неудач большинства других духовных и религиозных систем. Они, судя по всему, игнорируют этот важный аспект нашего существа.

92 «Пранаяма»: том I, урок 4, тема 3.

93 Дальнейшую информацию о бандхах см.: том II, урок 14, тема 3.

94 «Прана. Введение»: том I, урок 3, тема 3. «Пранаяма»: том I, урок 4, тема 3.

Если музыкант хочет сыграть прекрасное музыкальное произведение, необходимо, чтобы его инструмент был хорошо настроен. Ему нечего и мечтать о том, чтобы сыграть свой шедевр на разбитой, расстроенной скрипке. Так же обстоит дело и с достижением высшего осознания. Необходимым условием для этого являются хорошо настроенные тело и ум.

В то же время, как мы уже отмечали, не следует полагать, что хатха-йога предназначена лишь для обеспечения физического и душевного здоровья. Многие практики хатха-йоги связаны с осознанием, и потому она сама по себе, служит средством достижения медитативных состояний. Это не означает, что людям, скептически относящимся к идее высшего осознания, не следует заниматься хатха-йогой для укрепления свого здоровья — вовсе нет. Но в то же время им следует помнить о высших идеалах хатха-йоги, которые ясно сформулированы в классическом руководстве *Хатха-йога Прадипика:*

«Те, кто выполняют лишь физические упражнения (хатха-йоги) без умственных и духовных устремлений, не смогут достичь наилучших результатов».

В некотором смысле, хатха-йога имеет иную цель, чем другие методы или системы, занимающиеся, главным образом, телом. Эти физические системы направлены на развитие тела в том или ином отношении, чтобы оно выглядело более совершенным или обеспечивало более высокие достижения в различных видах спорта. Они заставляют практикующего *больше* заботиться о своём теле. С другой стороны, в хатха-йоге все совсем наоборот. Она старается привести тело в состояние гармонии, чтобы его можно было превзойти или забыть. Благодаря этому, человек меньше озабочен своим телом и связанными с ним недугами и более способен посвящать себя ментальным или духовным целям.

Карма-йога

Это йога действия, система достижения осознания через деятельность. Она представляет собой выполнение повседневных дел с постоянным осознанием и, в то же время, без каких-либо ожиданий вознаграждения. Это — жизнь в настоящем, которая позволяет осуществлять гораздо более эффективные, плодотворные и значимые действия. Полностью отдаваясь выполняемой работе, мы, как правило, ослабляем власть эго. В этом суть карма-йоги, и это позволяет переживать меньше эмоциональных и психологических потрясений. Это помогает сделать ум более спокойным и умиротворённым при любых обстоятельствах и более восприимчивым к практикам йоги, что само по себе может вести к состоянию медитации. Мы будем более подробно обсуждать карма-йогу в последующих уроках[95].

Бхакти йога

Это йога преданности и любви. Она переориентирует эмоции на любовь к гуру, божеству или другому подходящему объекту. Таким образом, эмоции получают выход, а не подавляются и не распыляются во всевозможных направлениях. Бхакти йог полностью отдаётся объекту своего поклонения, что ведёт к утрате индивидуальности или эго. В результате, исчезают эмоциональные и психологические проблемы, усиливается сосредоточение, и открывается путь к высшему осознанию и самореализации. Подробное обсуждение бхакти йоги и её преимуществ будет дано в Книге II[96].

Джняна йога

Это путь исследования. Это не путь интеллекта, как считают многие люди. Джняна йога направлена на преодоление ограничений интеллекта или логических способностей человека — так как же она может быть путём интеллекта? Высшее осознание никогда не может возникнуть

95 Карма-йога: часть 1 — том 1, урок 12, тема 1; часть 2 — том II, урок 13, тема 1.

96 Бхакти йога: часть 1 — том II, урок 15, тема 1; часть 2 — том II, урок 16, тема 1; часть 3 — Том II, урок 17, тема 1; часть 4 — том II, урок 18, тема 1.

в результате рационального мышления. Джняна йога — это путь к интуитивному знанию, а оно является алогичным — ни логичным, ни нелогичным, превосходя и то, и другое.

На этом пути человек задаётся вопросами о сути бытия и своей подлинной природе. Для успеха на этом пути необходимы усилия, сосредоточение и полная поглощенность исследованием. Без этих качеств невозможно озарение. Под озарением мы подразумеваем не получение стандартных ответов, а обретение интуитивного знания, которое невыразимо словами. Если человек может рассказать об озарении, это обычно означает, что оно не произошло. По этой причине столь многие великие йоги отказывались рассказывать о своих высочайших переживаниях. Они знали, что это невозможно.

Путь джняна йоги открыт для всех, но, в то же время, лишь немногие люди действительно готовы к нему. Они отягощены слишком многими психологическими конфликтами и проблемами и неспособны расслабляться. Они растрачивают свою умственную энергию на разные занятия и, потому, не обладают достаточной целеустремлённостью, чтобы продолжать свои поиски до тех пор, пока не получат ответов в виде откровений. Поэтому большинству людей следует идти другими путями йоги, чтобы очистить свой ум и развить силу сосредоточения. Достигнув прогресса в йоге, они могут обратиться к пути джняна йоги. Предмет джняна йоги будет более полно описан в Томе III[97].

Раджа йога

Это путь интроспекции. Он включает в себя многие другие отдельные пути йоги, которые мы вкратце упомянем. На этом пути человек пытается исследовать различные сферы ума: сознательные, подсознательные, сверхсознательные и запредельные. Цель состоит в том, чтобы все больше осознавать эти разные аспекты бытия. Раджа йога направлена на постепенное превосхождение внешней среды физического тела, ориентацию сознания на внутреннюю среду. Каждый человек обладает сознанием; оно может быть направлено вовне, либо внутрь. Мы можем осознавать либо внешнюю окружающую среду, либо внутренний мир. Обычно, наше внимание направлено на внешние объекты. Если восприятие внешнего мира отключается, как это делается в раджа йоге, сознание должно обратиться внутрь, потому что оно должно быть куда-то направлено. Когда оно обращается внутрь, оно начинает освещать внутреннее бытие и мы можем исследовать самих себя. Обычно мы видим только поверхность океана ума; нам недоступно то, что находится под ней. Если мы погружаемся в глубины, двигаясь к дну, то можем увидеть обычно скрытые от нас более глубокие аспекты ума. В этом цель многочисленных разновидностей раджа йоги. Мы вкратце упомянем некоторые из её основных типов:

Йогу Патанджали часто прямо отождествляют с раджа йогой, поскольку они считаются синонимами. Однако, для целей нашего обсуждения, мы будем использовать название «раджа йога» для целой группы различных путей интроспективного характера. Система йоги Патанджали состоит из восьми шагов или ступеней, которые искатель должен по очереди осваивать на пути к самореализации[98].

1. яма (самоограничение)
2. нияма (самодисциплина)
3. асаны (позы)
4. пранаяма (регулирование праны посредством управления дыханием)
5. пратьяхара (отключение сознания от внешнего мира)
6. дхарана (концентрация)
7. дхьяна (медитация)
8. самадхи (отождествление с чистым сознанием)

Кундалини йога — это система йоги, которая занимается пробуждением существующих внутри каждого из нас пранических или психических центров, именуемых чакрами. Чакры

97 Джняна йога — том III, урок 28, тема 1.

98 Том III, урок 25, тема 2.

представляют собой центры биоплазменной энергии и непосредственно связаны с различными уровнями осознания[99]. В теле имеется множество чакр, однако кундалини йога имеет дело лишь с шестью главными, которые расположены вдоль всего позвоночника. Кундалини йога направлена на то, чтобы пробуждать эти чакры и, тем самым, вызывать более высокие состояния сознания. В некотором смысле, она «ставит телегу впереди лошади»; иными словами, когда человек достигает более высоких состояний осознания, например, путём практики других видов йоги, соответствующие чакры открываются автоматически. Кундалини йога подходит к этому с противоположной стороны, пытаясь сначала открывать чакры, чтобы пробуждать соответствующие уровни осознания.

Эту силу или энергию, которую человек обретает в форме более высокого осознания, символизирует змея, которая, как утверждают, обитает в нижней части туловища. Эту разновидность йоги также называют лайя йогой.

Мантра йога — это йога звука. К огромному сожалению, большинство людей ничего не знают о могуществе звука, однако древние мудрецы на собственном опыте установили, что звук способен оказывать невероятно сильное влияние на ум и тело, а также вызывать изменения в материальном мире. Древние йоги экспериментировали с различными сочетаниями звуков и обнаружили, что они могут приводить к удивительным изменениям в уме, причём разные звуки вызывают разные эффекты. Они называли эти особые звуки мантрами и передавали их из поколения в поколение.

В мантра йоге энергия звука используется для стимуляции интроспекции и тонких изменений в уме, а также для вызывания психических и ментальных проявлений. Обычно ту или иную мантру повторяют вновь и вновь, мысленно или вслух, что приводит к психологической уравновешенности, сосредоточению и осознанию внутренних умственных процессов. Это мощный метод достижения медитативных состояний.

Мантра йогу также называют джапа йогой, хотя термин джапа йога обычно имеет более ограниченное значение[100].

Дхьяна йогу чаще всего рассматривают как отдельное направление йоги. Однако слово дхьяна означает медитацию[101]. Поэтому это название, в определённом смысле может относиться к целям и более высоким этапам всех видов йоги.

Крийя-йога — это йогический путь движения и осознания. Этой мощной системе посвящена третья часть данной книги. Крийя-йога нацелена на осознание процессов во внутреннем мире человека.

Резюме

Существует множество других разновидностей йоги — шива йога, сиддха йога, санкхья йога, буддхи йога, санньяса йога, маха йога и ещё многие, которые мы не упомянули. Все это прекрасные системы, но они укладываются в рамки пяти перечисленных выше основных категорий. Однако есть один путь йоги, который, по видимому, находится вне её главных направлений. Его называют свара йогой. Его действительно нельзя отнести ни к одной из пяти основных групп. Свара йога занимается соотнесением течения праны в теле с внутренними и внешними событиями. Как и пранаяма, она имеет дело с потоками воздуха через разные ноздри, но, кроме того, связана с положением солнца, фазами луны, временем восхода и так далее. На основе главных принципов свара йоги можно предсказывать благоприятное время для определённых видов деятельности, женитьбы, встречи с друзьями, сделок в бизнесе и т.п. Этот метод позволяет узнать, как действовать в данных обстоятельствах, чтобы добиться наилучших результатов. В этом смысле свара йога относится к той же категории систем, что и гадание по

99 «Прана. Введение»: том I, урок 3, тема 3. «Пранаяма»: том I, урок 4, тема 3.

100 Дальнейшую информацию о джапе см.: том II, урок 14, тема 5.

101 Более точный перевод слова dhyana — «транс» Строго говоря, в йоге проводится различие между состояниями транса и медитативными состояниями, они возникают в различных обстоятельствах или достигаются разными средствами (ред.).

руке, астрология и т.п., цель которых состоит в том, чтобы направлять людей по жизненному пути, в наибольшей степени соответствующему их индивидуальности и обстоятельствам[102].

Мы снова подчёркиваем, что, занимаясь какой-либо разновидностью йоги, как правило, не следует исключать все остальные. Выберите для себя основной путь, но дополняйте его практикой других путей. По существу, идеальным было бы соединение всех путей. Это хорошо передаёт следующее стихотворение Свами Шивананды:

Немного ешь, немного пей,
говори немного, немного спи,
немного общайся, немного двигайся,
немного служи, немного отдыхай,
немного работай, немного расслабляйся,
немного учись, немного поклоняйся,
понемногу делай асаны, понемногу пранаяму,
понемногу размышляй, понемногу медитируй,
понемногу делай джапу, понемногу пой,
понемногу пиши мантры, понемногу находись на сатсанге.

Это стихотворение ясно показывает, что наилучший подход к жизни — это соединение всех видов деятельности. Сюда входит и йога.

Мы лишь вкратце упомянули основные разновидности йоги, поскольку на данном этапе мы в большей степени заинтересованы в том, чтобы показать их взаимосвязь и познакомить вас с их основными целями, чем в их глубоком и подробном описании. Эти пять направлений охватывают все аспекты нашего бытия и, потому, подходят для каждого. Нет ни одного человека, который не смог бы найти для себя то или иное подходящее направление йоги.

Тема 2
Хатха-йога. Агнисар крийя

Очень многие люди страдают желудочно-кишечными расстройствами. Это зачастую бывает связано с малоподвижным образом жизни и недостаточным массажем внутренних органов. Многие из нас подолгу сидят без движения за работой в офисе, учёбой, отдыхая перед телевизором, либо занимаясь какой-либо другой деятельностью, почти не требующей физических усилий. Это приводит к тому, что всё тело, в том числе, внутренние органы, становятся ленивыми и вялыми. В результате, органы теряют свою эффективность и оказываются неспособными должным образом выполнять свои основные функции, что приводит к явному или неявному общему ухудшению здоровья.

В случае органов брюшной полости, вялость приводит к несварению, запорам, расстройствам печени и почек и другим распространённым заболеваниям органов пищеварения. Разумеется, нельзя исключать и действие других факторов, но главной причиной, несомненно, следует считать неэффективную работу органов. Агнисар крийя — мощный метод противодействия подобному состоянию дел, поскольку он способствует энергичному сокращению и расширению живота, обеспечивая массаж и тренировку внутренних органов, необходимую им для того, чтобы наилучшим образом выполнять свои функции.

Различные практики йоги, с которыми мы будем знакомить вас в этой книге, требуют достаточного контроля над мышцами живота и способности манипулировать передней стенкой брюшной полости. Большинство людей лишены такой способности. Агнисар крийя служит прекрасной предварительной практикой для постепенного обретения действенного контроля над этими мышцами, и, в то же время, разумеется, обладает многими другими полезными свойствами.

Определение

102 Дальнейшие сведения о свара йоге см.: том II, урок 22, тема 1.

На санскрите слово *агни* означает «огонь»; *сара* означает «сущность», а *крийя* — «действие». Разумеется, в желудке нет огня, как такового, но сущность или природу огня можно сравнить с процессом пищеварения. Если органы брюшной полости не работают должным образом, огонь пищеварения угасает. Тогда пищеварение не столь хорошо, как должно быть: нужно раздуть огонь или подбросить дров. Другими словами, нужно разжечь или возбудить процесс пищеварения, чтобы обеспечить его максимальную эффективность. Именно это и делает агнисар крийя. Она заставляет вспыхнуть пищеварительный огонь. Ещё одно название агнисар крийи — *вахнисар дхоути.* Слово *вахни* тоже означает «огонь», а слово *дхоути* — «очистительное действие». Эта практика очищает пищеварительную систему и стимулирует пищеварение. На самом деле, она выводит загрязнения не только из пищеварительной системы, но и из других важных органов брюшной полости.

Упоминания в древних текстах

Агнисар крийя была хорошо известна в древности, и обсуждается в классических текстах йоги. В *Гхеранда Самхите* говорится следующее:

«Втягивай пупок по направлению к позвоночнику сто раз. Эта агнисар крийя приносит множество благ, устраняя болезни живота и возбуждая огонь пищеварения. Этот метод неизвестен даже *девам* (высшим существам). Практика агнисар крийи развивает красивое и здоровое тело». (Гл. 1: 19, 20)

Об этой практике сообщается очень мало подробностей, поскольку она предназначалась для передачи от учителя к ученику с персональными инструкциями. Конечно, указания текста о том, что вам следует втягивать пупок к позвоночнику сто раз, не следует понимать буквально. Оно означает, что вы должны делать это столько раз, сколько сможете, не перенапрягаясь. Кроме того, не воспринимайте текст слишком буквально, когда он говорит, что эта практика неизвестна высшим существам. Он подразумевает лишь то, что метод хорош, но редко используется потому, что о нём знают немногие люди. Вдобавок, текст показывает, что древние йоги были полностью осведомлены о полезных свойствах данной практики.

Поза

Для этой практики можно использовать различные позы:

1. положение стоя
2. ваджрасану[103]
3. падмасану[104]

Те, кто могут, должны заниматься в ваджрасане (или падмасане, если они с ней уже знакомы). В противном случае, используйте положение стоя, которое ничуть не хуже.

Метод 1: в ваджрасане

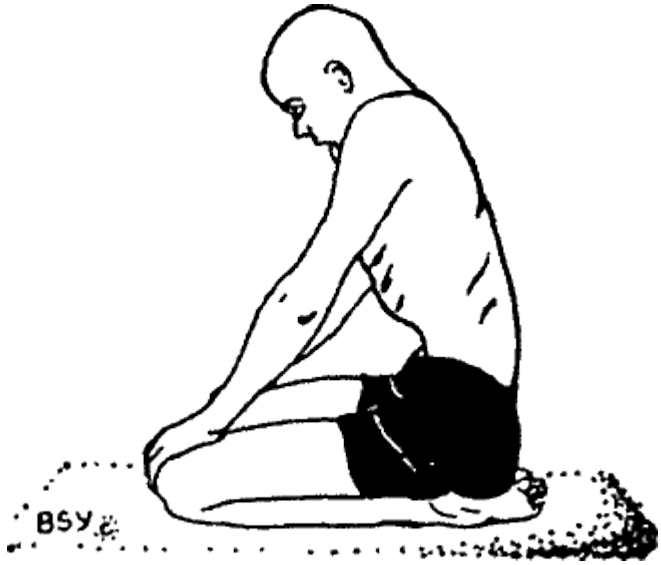
Сядьте в ваджрасану. Раздвиньте колени как можно шире, удерживая пальцы ног вместе.

Положите руки на колени. Выгните спину назад и выпрямите руки. Слегка наклоните голову вперёд.

Откройте рот и высуньте язык.

103 Том I, урок 2, тема 5.

104 Том I, урок 7, тема 2.



Глаза могут быть открыты или закрыты, в зависимости от вашего желания. Затем втягивайте и выпячивайте живот, одновременно вдыхая и выдыхая.

Это дыхание должно быть пассивным; то есть оно должно происходить только потому, что вы акцентируете движение живота. Дыхание должно напоминать пыхтение собаки и быть согласовано с соответствующими движениями живота. Очень важно, чтобы внутренние органы получали хороший массаж.

Поэтому втягивайте и выпячивайте живот как можно сильнее, но не перенапрягайтесь.

Движение должно быть быстрым, но в то же время обеспечивать как можно более полное втягивание и выпячивание живота.

Не пытайтесь выполнять его слишком быстро, поскольку при этом его амплитуда снижается, и оно становится поверхностным. Это уменьшает полезное действие практики. Втягивайте и выпячивайте живот в течение непродолжительного времени, пока не ощутите лёгкую усталость. Это один цикл. Немного отдохните и продолжайте занятие.

Метод 2: в положении стоя

Встаньте, раздвинув ноги примерно на полметра. Наклонитесь вперёд и положите ладони над коленями. Руки должны оставаться прямыми на протяжении всей практики.

Слегка согните ноги в коленях. Смотрите на свой живот. Откройте рот и высуньте язык.

Затем втягивайте и выпячивайте живот, одновременно вдыхая и выдыхая, так же, как это было описано в методе 1. Продолжайте делать это столько, сколько сможете без перенапряжения. Отдохните и затем повторите процедуру.

Метод 3: усложнённый вариант

Эта техника обеспечивает максимальный массаж органов брюшной полости.

Её можно делать в ваджрасане, падмасане или стоя. Она аналогична методам 1 и 2, но втягивание и выпячивание живота выполняется при задержке дыхания. Сделайте глубокий вдох.

Затем выдохните, максимально опустошив лёгкие за счёт втягивания живота. Не вдыхая, постарайтесь выпятить живот.

Затем снова втяните живот.

Быстро повторяйте эти действия друг за другом столько раз, сколько сможете за то время, пока вы удерживаете дыхание.

Не перенапрягайтесь, задерживая дыхание слишком надолго.

Затем вдохните. Это один цикл.

Отдохните, пока ваше дыхание не придёт в норму.

Когда дыхание нормализуется, повторите цикл ещё раз.

Время задержки дыхания следует постепенно увеличивать на протяжении многих дней и недель.

Избегайте ошибок

Нередко агнисар крийю выполняют с небольшой амплитудой движения живота. Чаще всего, это обусловлено тем, что втягивание и выпячивание живота происходит слишком быстро. Постарайтесь отрегулировать свою практику так, чтобы движение было достаточно быстрым, но одновременно подчёркнутым.

Иногда на стадиях 1 и 2 дыхание недостаточно синхронизировано с движением живота. Старайтесь согласовывать дыхание с движением и сохранять постоянный ритм в течение всей практики.

Количество циклов и продолжительность

Эта практика может оказаться немного трудной для начинающих из-за отсутствия сознательного контроля над мышцами живота. Кроме того, вы будете быстро уставать, поскольку вы используете мышцы живота гораздо больше, чем обычно. Поэтому следует медленно и постепенно развивать и приучать мышцы в течение продолжительного времени. Поначалу, втягивайте и выпячивайте живот не более двадцати раз, после чего недолго отдыхайте. Трёх циклов вполне достаточно. Занимайтесь таким образом примерно неделю.

Когда ваши мышцы станут сильнее, вы сможете постепенно увеличивать продолжительность каждого цикла, равно как и количество циклов. Мы оставляем подробности на ваше усмотрение, поскольку выбор здесь полностью зависит от индивидуальных возможностей.

Разумеется, продолжительность каждого цикла в методе 3 зависит от того, как долго вы можете сдерживать дыхание. Мы снова подчёркиваем — не следует перенапрягаться. Вы обнаружите, что продолжительность задержки дыхания будет автоматически увеличиваться по мере практики.

Время для занятий

Не практикуйте агнисар крийю на полный желудок. Подождите три или четыре часа после еды. Лучшее время для занятий — раннее утро до завтрака, желательно, после посещения туалета. Однако, по желанию, вы можете проделать эту практику и перед тем, как пойти в туалет, чтобы стимулировать перистальтику кишечника.

Ограничения

Агнисар крийю не рекомендуется делать при гипертонии, сердечных заболеваниях, язвенной болезни и грыже.

Будущим матерям также следует воздерживаться от этой практики после первых месяцев беременности. Однако им, несомненно, целесообразно снова вернуться к ней после родов, чтобы укрепить и подтянуть мышцы живота и таза, и привести внутренние органы в нормальное состояние.

Благотворное действие

Агнисар крийя массирует все органы брюшной полости, укрепляет мышцы и стимулирует связанные с ними нервы, способствуя наилучшему функционированию внутренних органов. Она регулирует выделение пищеварительных соков и, тем самым, обеспечивает максимальное усвоение питательных веществ из пищи. Кроме того, она предотвращает и устраняет разнообразные желудочно-кишечные расстройства, в том числе, запор, несварение, повышенную и пониженную кислотность, метеоризм, пониженную активность печени и т.п.

Если у человека сильные и эффективно работающие внутренние органы, он гораздо меньше болеет. Более того, даже если он подвергает своё тело чрезмерным нагрузкам, органы способны легче справляться с ситуацией и возвращать тело к норме. Агнисар крийя укрепляет органы, находящиеся в нижней части туловища. Тем самым она помогает человеку противостоять заболеваниям и общим нездоровым условиям повседневной жизни. Это очень полезная практика, и мы рекомендуем каждому заниматься ей регулярно.

Тема 3
Асаны. Практика

И живот, и таз — важные части тела, поскольку именно здесь располагаются главные органы пищеварения, выделения и воспроизводства. Для поддержания крепкого здоровья необходимо, чтобы эти органы, а также связанные с ними мышцы и нервы, были в наилучшем рабочем состоянии. Многие люди страдают различными недугами, прямо или косвенно связанными с нездоровым состоянием этой области тела, которой зачастую уделяется недостаточное внимание. Почти все асаны так или иначе влияют на эти органы, нервы и мышцы, и регулярная практика избранного числа асан, дополняемая сурьей намаскар, поможет обеспечить их оптимальное функционирование. Ниже описаны три простые асаны, особенно полезные для этой области тела. Они массируют и растягивают сами органы, укрепляют мышцы и стимулируют нервы.

Уштрасана (поза верблюда)

По правде говоря, мы не вполне понимаем, почему эта асана называется позой верблюда. Это трудно себе представить. Возможно, это связано с тем, что общие очертания бёдер, туловища и головы в этой позе напоминают шею верблюда.

Уштрасана — довольно простая асана, которая прекрасно растягивает бёдра, живот, грудную клетку и горло.

Техника выполнения

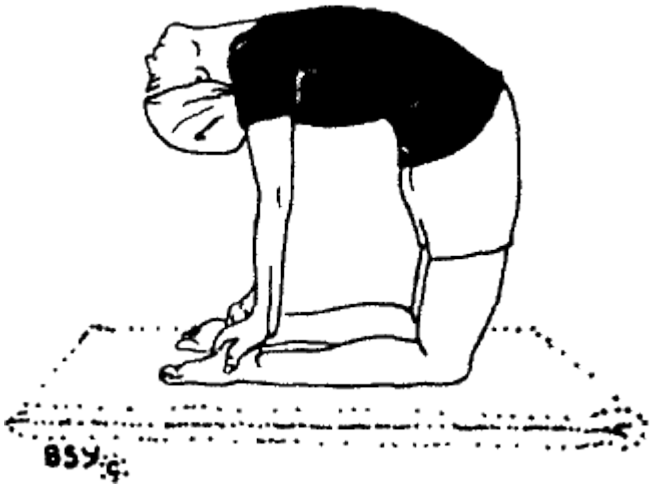
Расстелите на полу коврик.

Встаньте на колени, и примите такое положение, в котором колени и ступни раздвинуты на такое же расстояние, что и бедра. Это обеспечивает равновесие и устойчивость при движении.

Верхние части ступнёй должны быть прижаты к земле.

В исходном положении бёдра, туловище и голова должны быть расположены вертикально.

Немного отклонитесь назад. Одновременно повернитесь направо и возьмитесь правой рукой за правую пятку. Выпрямите руку, чтобы на неё приходился вес тела, затем выровняйте туловище и возьмитесь левой рукой за другую пятку. Позвольте голове отклониться назад.



Постарайтесь расслабить всё тело, особенно мышцы спины. Используя мышцы спины, мягко толкайте вперёд бёдра, таз, и живот; при этом мышцы спины должны оставаться в расслабленном состоянии, а руки — сохранять контакт с пятками.

Чем больше расслаблены мышцы спины, тем дальше можно будет выдвинуть тело вперёд.

Выполняя это движение, вы обнаружите, что сжатие спины будет увеличиваться, особенно нижней части (в поясничной области).

Будьте осторожны и не перенапрягайтесь. По мере практики и при достаточном расслаблении мышц спины, вы сможете принимать конечную позу, показанную на рисунке выше.

Следите за тем, чтобы мышцы ног были расслаблены. Вес тела должен полностью приходиться на колени; поначалу это может оказаться невозможным, но по мере практики вы будете легко этого достигать.

Руки не должны нести никакой нагрузки; фактически, они выполняют противоположную функцию. Они должны как якоря удерживать плечи, чтобы сохранять прогиб спины.

Другими словами, руки не служат опорой для плеч, а, напротив, оттягивают их вниз, позволяя усилить изгиб спины. Как можно больше расслабьте мышцы шеи, ног, рук и спины.

Оптимальное расслабление спины очень важно, так как оно позволяет верхней части тела провисать под действием силы тяжести; при этом спина прогибается в максимальной степени, не встречая сопротивления мышц.

Дышите естественно, позволяя изгибу спины усиливаться при выдохе.

Оставайтесь в конечной позе пока это вам удобно. Затем вернитесь в исходное положение, напрягая все мышцы и выполняя все описанные выше действия в обратном порядке. Следите за тем, чтобы тело опиралось на одну руку и поворачивалось вокруг неё, в то время как его противоположная сторона движется вперёд. Выполняя это движение, не спешите.

Советы начинающим

Для тех, у кого недостаточно гибкая спина, эта асана поначалу может оказаться довольно трудной. В таком случае следует начинать асану, ставя ступни на носки. При этом пятки поднимаются и за них легче взяться руками.

Некоторые люди обнаружат, что они всё равно не могут держаться за обе пятки одновременно. Чтобы постепенно решить эту проблему, просто протяните назад одну руку и возьмитесь за одну пятку. Оставайтесь в этом положении примерно секунду, затем отпустите пятку, поверните тело и возьмитесь другой рукой за другую пятку. Повторите это чередующееся скручивающее движение несколько раз. Не должно быть никаких резких и насильственных движений — только плавные, медленные и расслабленные. Это простое упражнение поможет раскрепостить спину, и со временем вы сможете держаться за обе пятки.

Осознание и продолжительность

Необходимо сохранять осознание дыхания и расслабление всего тела.

В конечной позе трудно оставаться больше, чем несколько минут. Поставьте себе целью со временем сохранять эту асану до двух минут. Сначала удерживайте конечную позу не долее нескольких секунд, ежедневно увеличивая её продолжительность на одну—две секунды.

Последовательность выполнения

Это асана с наклоном назад. Поэтому необходимо перед ней или после неё выполнять асану с наклоном вперёд.

Ограничения

Людям с серьёзными заболеваниями спины, например, люмбаго не следует пробовать эту асану, не посоветовавшись со специалистом. Тем, у кого увеличена щитовидная железа, также необходимо соблюдать осторожность.

Распространённые ошибки

Нередко люди в конечной позе полностью или частично переносят вес тела на руки и пятки. Хотя это и не приносит никакого вреда, однако значительно уменьшает эффективность асаны.

Ещё одна распространённая ошибка — напряжение мышц спины, что препятствует максимальному изгибу позвоночника. Старайтесь как можно больше расслаблять мышцы.

В конечной позе не дышите слишком глубоко — грудь и живот уже растянуты, что ограничивает дыхание. Всякая попытка дышать глубоко может привести к перенапряжению соответствующих мышц.

Благотворное действие

Эта асана прекрасно растягивает всю грудную клетку и живот, в то же время обеспечивая основательный массаж внутренних органов. Вследствие этого, она полезна для облегчения различных недомоганий, связанных с почками, поджелудочной железой, кишечником, печенью и другими органами брюшной полости.

Недостаточная гибкость грудной клетки нередко приводит к поверхностному дыханию. Уштрасана расширяет грудную клетку и делает более эластичными связанные с ней мышцы, тем самым способствуя более глубокому дыханию.

Эта асана заставляет позвоночник изгибаться назад, раскрепощая позвонки и стимулируя спинные нервы. Плечи оттягиваются назад, а грудь выталкивается вперёд, помогая исправлению сутулых плеч и сгорбленной спины.

Передняя часть шеи сильно растягивается, что обеспечивает хороший массаж нервов и органов в этой области тела. В частности, происходит регуляция функций чрезвычайно важной щитовидной железы.

Регулярная практика этой асаны принесёт облегчение людям, страдающим от болей в спине и шее или общей скованности позвоночника.

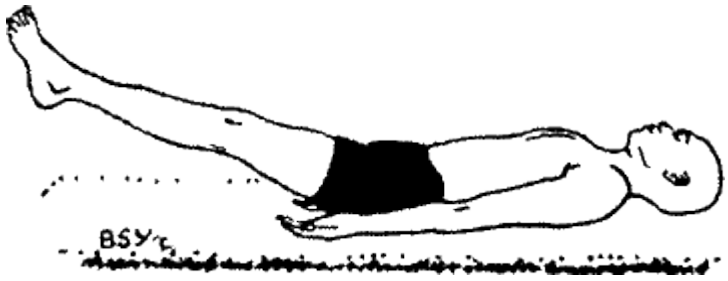
Уттан Падасана (поза с поднятыми ногами)

На санскрите слово *уттан* означает «поднятая», а *пада* — «нога». Отсюда и возникло название этой асаны. Практика этой асаны весьма полезна, поскольку она помогает укреплять мышцы живота, а также избавляться от метеоризма и запоров.

Техника выполнения

Лягте на пол, лицом вверх.

Ноги сдвиньте вместе, руки вытяните вдоль туловища.
Руки должны оставаться пассивными в течение всей практики.
Закройте глаза.
Постарайтесь ненадолго расслабить всё тело.
Сделайте полный выдох.
Затем вдохните как можно глубже.



Медленно поднимите прямые ноги, держа их вместе.

Очень важно, чтобы руки были как можно более расслаблены. Другими словами, руки не должны принимать никакого участия в подъёме ног.

Подъём ног должен достигаться за счёт сокращения мышц живота. Это очень важно, поскольку обеспечивает укрепление брюшных мышц и массаж внутренних органов. Не поднимайте ноги слишком высоко; ступни должны находиться на высоте от 30 до 60 см. Если поднять ноги выше, мышцы живота будут напряжены в меньшей степени, и асана утратит большую часть своих полезных свойств. Удерживайте ноги в этой конечной позиции, одновременно задерживая дыхание.

Не перенапрягайтесь, однако оставайтесь в конечной позе так долго, как сможете, не испытывая при этом дискомфорта. Затем, выдыхая, медленно опустите ноги. После того, как ритм дыхания вернётся к норме, асану можно повторить.

Советы начинающим

Эта асана обманчива, поскольку она совсем не такая лёгкая, как может показаться на первый взгляд. С другой стороны, немного потренировавшись, её можно быстро освоить. Чтобы выполнять её правильно (т.е. держа ноги невысоко над землёй), необходимы достаточно сильные мышцы живота. У большинства людей это не так, и потому при выполнении асаны у них обычно возникают определённые затруднения. В этих обстоятельствах можно использовать упрощённый вариант. Во первых, можно поднимать ноги и удерживать их в конечном положении, помогая себе руками. Во вторых, можно поднимать ноги выше, чтобы они составляли с землёй угол 45° или даже больше. Это уменьшает требуемое напряжение мышц живота.

Однако, следует постепенно стараться выполнять асану так, чтобы руки всё время оставались расслабленными, а ноги лишь немного поднимались над полом. Необходимо стремиться к этой конечной цели, даже если для её достижения потребуется несколько недель или даже больше времени. В этом виде асана приносит максимальную пользу, значительно улучшая состояние мышц живота и органов брюшной полости.

Дыхание, осознание и продолжительность

Когда вы лежите на полу, дыхание должно быть естественным. Затем сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание, когда поднимаете и удерживаете ноги в конечном положении. Опуская ноги, сделайте выдох. Расслабившись после выполнения асаны, дышите обычным образом.

Осознание следует направить на область живота и дыхание.

Оставайтесь в конечном положении лишь до тех пор, пока это вам удобно. Не

перенапрягайтесь. Повторяйте эту асану столько раз, сколько вам захочется, хотя трёх раз вполне достаточно.

Последовательность выполнения

Эту асану можно выполнять на любой стадии вашей ежедневной программы занятий.

Благотворное действие

Уттан падасана — прекрасная асана для укрепления мышц живота, массажа внутренних органов, избавления от газов и устранения запоров. В этом отношении она особенно эффективна, если дополняется паванмуктасаной[105]. В то время как уттан падасана растягивает живот, паванмуктасана сокращает его. Если вы страдаете от метеоризма или запоров, вам, безусловно, следует выполнять эти асаны одну за другой. Для этой цели их можно делать почти в любое время в течение дня (но только не после еды), но лучше всего подходит раннее утро, перед посещением туалета.

Вьягхрасана (поза потягивающегося тигра)

Эта асана названа так потому, что она имитирует действия потягивающегося тигра. Тигры, как и многие другие животные, сильно и с удовольствием потягиваются, особенно пробуждаясь после сна, совершая примерно такие же движения, как те, что используются в этой асане.

Это превосходная асана для упражнения органов пищеварения, выделения и воспроизводства, а также всего позвоночника, сверху донизу.

Техника выполнения

Встаньте на колени, слегка раздвинув ноги. Наклонитесь вперёд и положите руки на пол, ладонями вниз.

Положение ладоней нужно подобрать так, чтобы при туловище, параллельном земле, руки и бёдра располагались вертикально. Иными словами, руки должны находиться непосредственно под плечами. Расслабьте всё тело.

Медленно согните правую ногу, подтягивая бедро к груди. Одновременно, выдыхая, выгните спину вверх и наклоните голову навстречу поднимающемуся колену. При этом правая ступня не должна касаться пола.

В конце этого движения постарайтесь коснуться колена подбородком или носом, прижимая правое бедро к груди. В течение секунды или двух смотрите на колено, задерживая дыхание.

Затем, вдыхая, медленно отодвигайте колено назад. Не опускайте колено на пол, а продолжайте качающееся движение, чтобы колено перемещалось назад и вверх позади тела, а правая ступня поднималась над полом.

105 Том I, урок 3, тема 2.

Одновременно постепенно вытягивайте правую ногу, чтобы в итоге она оказалась выпрямленной и направленной перпендикулярно рукам. Затем согните правое колено, чтобы правая ступня в итоге указывала в направлении затылка. Во время перехода из положения с бедром, прижатым к груди (рис. 1), в данное положение следует медленно отклонять голову назад и прогибать спину вниз, чтобы принять позу, показанную на рис.2.

Попробуйте подтянуть затылок как можно ближе к пальцам правой ноги. В этой позе ненадолго задержите дыхание. Продолжая задерживать дыхание, выпрямите правую ногу, чтобы она снова указывала назад.

Затем, выдыхая, согните правую ногу и вернитесь в положение, показанное на рис. 1. Это один цикл.

Проделайте ещё несколько циклов.

Затем повторите те же действия с левой ногой, держа правую ногу прижатой к полу.

Дыхание, осознание и продолжительность

Выдыхайте, подтягивая колено и бедро к груди. Задержите дыхание, прижимая бедро к груди и касаясь колена подбородком или носом. Вдыхайте, перемещая колено назад качающимся движением и выпрямляя ногу. Задержите дыхание, одновременно сгибая ногу так, чтобы ступня была вытянута в направлении затылка. Оставайтесь в этой позе в течение короткого времени.

Следует осознавать физическое движение и рисунок дыхания.

Эту асану нужно повторять примерно по пять раз с каждой ногой.

Время занятий

Эту асану можно делать практически в любое время дня и на любой стадии вашей ежедневной программы.

Однако если вам хочется подражать животным, а нам во многих отношениях есть чему у них поучиться, попробуйте делать эту асану утром, сразу после пробуждения. Это полезно для разминки мышц и стимуляции кровообращения.

Благотворное действие

Вьягхрасана раскрепощает и делает более эластичным весь позвоночник, попеременно сгибая его в обоих направлениях — вперёд и назад. При этом она тонизирует соответствующие нервы.

Как мы уже указывали, она также массирует расположенные в нижней части тела органы пищеварения, выделения и размножения. Она разминает ноги и, в целом, готовит тело к нормальному функционированию, особенно, после сна.

Эту асану следует регулярно делать женщинам, страдающим мочеполовыми расстройствами, наподобие лейкореей (белей). Она очень помогает избавляться от такого рода проблем, особенно если её дополнять другими асанами. Кроме того, её следует делать матерям после родов, чтобы укрепить и привести в норму соответствующие области тела. В некоторых случаях вьягхрасана приносит облегчение при ишиасе, однако необходимо соблюдать осторожность.

Тема 4
Асаны. Предмедитативные упражнения

Предмедитативные асаны предназначены для подготовки тела к медитативным асанам, в которых человек пребывает в определённом сидячем положении в течение достаточно продолжительного времени. Здесь предлагается вторая группа таких упражнений[106], а в следующем уроке мы познакомим вас со всеми важными классическими медитативными асанами[107]. Эти асаны необходимо описать на раннем этапе изложения, чтобы вы могли активно заниматься как теми медитативными практиками, с которыми мы будем знакомить вас в будущем, так и теми, что мы уже объясняли в предыдущих уроках. Чтобы практиковать эти медитативные асаны, нужно иметь достаточно гибкие ноги. По этой причине мы хотим напомнить вам уже обсуждавшиеся эффективные упражнения для разминки ног, а также предложить несколько новых.

Регулярная и усердная практика описанных ниже упражнений поможет раскрепостить даже самые негибкие ноги и подготовить вас, по крайней мере, к попытке выполнения некоторых наиболее продвинутых медитативных асан[108].

Практики

Для разминки ног особенно хороши следующие упражнения:

1. Полубабочка[109]
2. Вороний шаг[110]
3. Вращение колена[111]
4. Полная бабочка
5. Колка дров
6. Вайю нишкасана

Последние три упражнения мы будем обсуждать в этом разделе. По существу, все асаны так или иначе разминают ноги, но перечисленные шесть упражнений особенно полезны для тех, кто начинает серьёзные занятия медитацией.

Полная бабочка

Эта практика названа так потому, что при её выполнении ноги движутся вверх и вниз, как крылья бабочки. Будучи полностью освоена, она позволяет избавиться от ригидности паховых мышц и сухожилий, которые не дают коленям касаться земли в медитативных асанах.

Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните ноги и раздвиньте колени в стороны так, чтобы стопы касались друг друга. Не перенапрягайтесь, но постарайтесь подтянуть ступни как можно ближе к ягодицам, причём стопы должны оставаться прижатыми друг к другу.

Стадия 1

Возьмитесь за ступни обеими руками.

106 Том I, урок 1, тема 3.

107 Том I, урок 7, тема 2.

108 Том I, урок 7, тема 2.

109 Том I, урок 1, тема 3.

110 Том I, урок 1, тема 3.

111 Том I, урок 1, тема 3.

Положите оба локтя на внутреннюю поверхность бёдер.

Затем осторожно прижимайте колени обеих ног к земле, используя локти как рычаги.

Через некоторое время отпустите ноги и позвольте им приподняться вверх. Снова придавливайте ноги вниз.

Не перенапрягаясь, постарайтесь опустить колени как можно ближе к земле.

Повторяйте это движение столько раз, сколько позволяет время. Достаточно проделать его от 10 до 20 раз.

Стадия 2

Оставив ноги в том же положении, перестаньте держаться руками за ступни и положите их на колени; некоторым из вас это окажется немного трудно, но всё же попытайтесь.

Как можно больше расслабьте ноги.

Используя руки, двигайте колени вверх и вниз. Попробуйте делать это без помощи мышц ног. Выполняйте это движение столько раз, сколько захотите; если вы располагаете временем, целесообразно проделать его 20—40 раз.

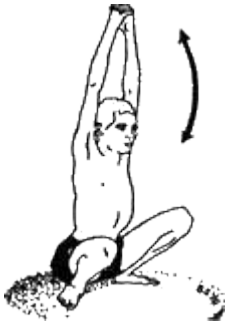
Колка дров

Такой способ может показаться довольно трудным для колки дров, но это, безусловно, прекрасный способ разминки ног. Для многих людей это упражнение может оказаться весьма трудным, поскольку очень легко опрокинуться назад, поднимая руки.

Техника выполнения

Присядьте на корточки. Постарайтесь касаться пола всей поверхностью подошв, полностью согнув и раздвинув колени. Начинающие, при желании, могут выполнять это упражнение, сидя спиной к стене, но стараясь как можно меньше опираться на неё. Сложите руки в замок. Выпрямите руки перед собой. Затем на вдохе поднимайте прямые руки как можно выше над головой (см. рисунок).

Выдыхая, опустите руки.



Это один цикл упражнения. Повторите его столько раз, сколько сможете — до 10 или 20 раз.

Не перенапрягайтесь, поскольку такую позу мало кто использует в повседневной жизни. Однако в Индии люди обычно сидят на корточках в течение продолжительного времени, когда едят, разговаривают, работают или занимаются чем-то ещё. По правде говоря, многим индийцам гораздо удобнее сидеть на корточках, чем на стуле.

Вайю нишкасана (поза выделения газов)

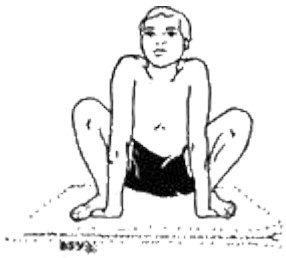
Как следует из названия, это прекрасное упражнение для испускания ветров, и в то же время оно растягивает и разминает мышцы ног.

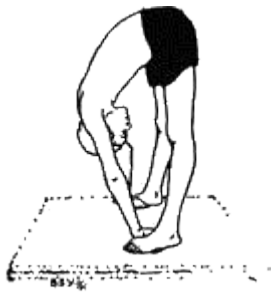
Техника выполнения

Сядьте на корточки. Как и в предыдущем упражнении, при необходимости можно сесть спиной к стене. Опустив руки между ногами и просунув ладони под подошвы, обхватите руками ступни (см. рис. 1).

Затем вдохните и поднимите голову.

Выдыхая, выпрямляйте ноги, одновременно наклоняя голову макушкой к земле. Это показано на рис.2. Ноги следует выпрямить как можно больше, но без перенапряжения. Сохраняйте это положение в течение некоторого времени, задержав дыхание.





Затем, вдыхая, согните колени и вернитесь в исходное положение на корточках. Это один цикл упражнения. Проделайте до 10 циклов.

Примечание: На протяжении всего упражнения следует держаться руками за ступни.

Резюме

Поначалу, многим людям окажется немного трудно делать эти упражнения. Не расстраивайтесь, просто старайтесь, как можете. При регулярных занятиях эти шесть упражнений, особенно в сочетании с другими асанами, безусловно, сделают ваши ноги гибкими. По существу, мы и не ожидаем, что вы сможете выполнять их все. Если вы способны это делать, мы рады за вас; если же нет — значит, вы сумеете это делать в будущем.

Выполняйте эти упражнения всякий раз, когда у вас есть время. Их можно делать когда угодно и где угодно. Поставьте себе цель делать все шесть упражнений, поскольку каждое из них по своему делает ваши ноги более гибкими. Чем больше вы ими занимаетесь, тем больше у вас шансов добиться гибкости, необходимой для того, чтобы в своё время освоить классические медитативные асаны. Помните, что важным фактором в раскрепощении ног является ваша психологическая установка. Если вы пытаетесь делать эти шесть упражнений и обнаруживаете, что у вас слишком негибкие ноги, не стоит отчаиваться и прекращать занятия. Это значило бы признать своё поражение, ещё не успев начать. Неважно, насколько у вас негибкие ноги — вы должны верить, что по мере практики и с течением времени они постепенно будут становиться гибкими. Во всех случаях жизни позитивное мышление — это путь к успеху.

Тема 5
Пранаяма. Уджайи пранаяма и Кхечари мудра

В большинстве техник, основанных на тантрической йоге, используется практика пранаямы под названием уджайи, которая дополняется языковым замком, именуемым кхечари мудра. Хотя выполнение этого сочетания крайне просто, оно намного повышает эффективность медитативных техник. По этой причине мы знакомим вас с ним в самом начале этой книги.

Более того, уджайи пранаяму и кхечари мудру можно сразу же включить в медитативные техники анулома вилома и прана шуддхи[112].

Уджайи пранаяма

Это единственная в своём роде разновидность пранаямы, в которой человек издаёт свистящий или шелестящий горловой звук. Её гораздо легче делать, чем описывать.

Техника выполнения

Сядьте в любое удобное положение. Годится всякая поза, однако предпочтительно использовать медитативную асану[113]. Сложите язык в кхечари мудру. Закройте глаза.

Расслабьте всё тело, держа шею и голову прямо. Дышите глубоко и медленно.

Частично закройте голосовую щель в горле, что достигается небольшим напряжением горла.

Если это делается правильно, вы одновременно ощутите лёгкое напряжение живота. Мы несколько неохотно сообщаем этот факт, поскольку практикующий легко может истолковать его неправильно и стараться специально напрягать мышцы живота. Этого делать не следует. Если вы просто сокращаете голосовую щель, вы автоматически почувствуете небольшое тянущее ощущение в области живота. При дыхании вы должны слышать непрерывный звук, исходящий из горла. Он должен быть не слишком громким — слышимым для вас, но не слышимым для другого человека, если только он не сидит очень близко к вам. Этот звук вызывает трение воздуха, проходящего через узкое место, которое образовалось в результате сокращения голосовой щели. Звук будет похож на нежное сопение спящего ребёнка. Этот тип дыхания в сочетании с кхечари мудрой называется уджайи пранаямой.

Общий совет

112 Том I, урок 5, тема 5.

113 Том I, урок 7, тема 2.

Возможно, читатель не вполне уверен, все ли он делает правильно. Сходное сокращение горла возникает при громком шёпоте. Попробуйте шептать достаточно громко, чтобы вас было слышно на расстоянии нескольких метров. Это должно помочь вам понять, как нужно сокращать голосовую щель. Однако это только иллюстрация, и шёпот не следует включать в выполнение уджайи пранаямы.

Распространённые ошибки

Многие люди при выполнении уджайи пранаямы напрягают лицевые мышцы. В этом нет никакой необходимости. Старайтесь как можно больше расслаблять лицо. Не следует слишком сильно напрягать горло. Напряжение должно быть совсем незначительным и сохраняться на протяжении всей практики.

Кхечари мудра

Это очень простая практика, которую также называют *набхо мудрой.* В действительности, существует гораздо более трудная разновидность кхечари мудры, которая включает в себя многократные хирургические операции на языке, продолжающиеся месяцами[114]. Однако практику, которую мы здесь предлагаем, может делать кто угодно без какой-либо подготовки или тренировки.

Техника выполнения

Заверните язык вверх и назад, так чтобы нижняя поверхность языка касалась нёба.

Вытяните кончик языка настолько далеко назад, насколько вы можете, не испытывая неудобства. Не перенапрягайтесь, поскольку вам потребуется постоянно держать язык в таком положении во время выполнения уджайи пранаямы. Поначалу вы почти сразу же будете ощущать дискомфорт, но по мере практики вы сможете выполнять кхечари мудру в течение всё более продолжительных периодов времени. Ощутив неудобство, расслабьте язык на секунду или две и затем вновь повторите языковый замок.

Эту мудру следует включить в технику выполнения уджайи пранаямы.

Осознание

Оно зависит от того, какую медитативную практику вы выполняете. Однако частично оно должно быть сосредоточено на звуке, исходящем из горла и соответствующих вдохах и выдохах.

Основания практики

В горле есть два удивительных органа, которые называются каротидными синусами. Они расположены по обе стороны главной артерии, снабжающей мозг кровью, в передней части шеи чуть ниже уровня челюсти. Эти два небольших органа помогают регулировать течение и давление крови. Они обнаруживают любое падение кровяного давления и посылают соответствующий сигнал непосредственно в мозговой центр. Мозг немедленно реагирует, увеличивая частоту сердечных сокращений и уменьшая просвет артериол (мелких артерий), в результате чего давление возрастает до нормального уровня. Любой подъём кровяного давления также обнаруживается каротидными синусами, которые информируют мозг, и он предпринимает противоположные действия с целью исправления ситуации.

114 Йоги постепенно подрезают мышечную перепонку под языком, в результате чего становятся способны отводить язык далеко назад в глотку По-видимому, именно о такой разновидности кхечари мудры говорится в отрывке из Упанишад, приведённом в начале этого урока (ред.).

Напряжённость и стресс связаны с повышением кровяного давления. Уджайи пранаяма оказывает лёгкое давление на расположенные в шее каротидные синусы, заставляя их реагировать так, будто они обнаружили повышение артериального давления, в результате чего частота сердечных сокращений и кровяное давление снижаются по сравнению с нормальным уровнем. Это приводит к физическому и умственному расслаблению. Именно по этой причине уджайи так важна во многих медитативных практиках. Она вызывает общее расслабление, необходимое для успешной медитации.

Кхечари мудра усиливает это давление на область шеи и, следовательно, на каротидные синусы. Читатель может проверить это на себе, сначала проделав уджайи отдельно, а потом вместе с кхечари мудрой, и сравнив разницу давления.

Уджайи пранаяма — простая практика, однако она оказывает разнообразное тонкое воздействие на тело и мозг, не только на физическом и психологическом, но и на биоплазменном уровне. Медленное и глубокое дыхание приводит к немедленному успокоению ума и тела, а также приводит в состояние гармонии биоплазменное тело. Кроме того, звук в горле, как правило, действует успокаивающе на все человеческое существо. Если человек продолжает осознавать этот звук в течение достаточно долгого времени, исключив все другие мысли, он сразу же почувствует его благотворное действие.

Благотворное действие

Как мы уже сказали, эта практика используется, главным образом, в сочетании с медитативными техниками и выполняется именно в таком контексте. Однако уджайи пранаяму в сочетании с медитативной практикой или шавасаной можно делать и просто для расслабления[115].

Она окажется особенно полезной тем, кто страдает бессонницей. При гипертонии уджайи помогает снизить кровяное давление, хотя поначалу и на короткое время. Однако за это время тело и ум получают немного отдыха, в котором они так нуждаются.

В целом, можно сказать, что уджайи помогает при всех болезнях, связанных с нервозностью и стрессом.

Тема 6
Медитация. Практики для визуализации

Многие практики крийя-йоги и медитации связаны с мысленной визуализацией, то есть, способностью по желанию создавать в уме зрительные образы. Без этого практики оказывают меньшее воздействие и не приносят максимальных результатов. Хотя визуализация используется не во всех методах крийя-йоги и медитации, большинство из них всё же требуют её в той или иной форме, и потому выработка этого важного умения необходима для будущих занятий. По этой причине на протяжении всей остальной части данной книги мы будем описывать разнообразные практики, позволяющие читателю приобрести навык мысленной визуализации.

Нередко медитации учат людей, не обладающих способностью к визуализации. Поскольку у них нет необходимого предварительного навыка, их медитативные практики становятся формальными и не приносят пользы. Любой человек способен по желанию создавать в уме образы объектов, однако эта наша способность, подобно многим другим, остаётся неразвитой.

Кое-кто всё же развивает в себе эту способность внутренней визуализации, но, как правило, это бывают те люди, которым она необходима в работе, например, художники. Большинство из нас в течение всей жизни полностью поглощены внешней окружающей средой и не уделяют внимания своему внутреннему миру. Лишь уделяя какое-то время интроспекции, мы можем развивать свои, по большей части, неиспользованные потенциальные возможности, в

115 Шавасана: часть I — том I, урок 1, тема 5; часть 2 — том I, урок 2, тема 8.

том числе, способность к мысленной визуализации.

Поскольку этот предмет имеет столь огромное значение, мы просим вас ежедневно уделять несколько минут занятиям внутренней визуализацией, начиная с метода, с которым мы познакомим вас в этом разделе. На первых порах эта практика может оказаться для вас довольно трудной. Ничего иного и не следует ожидать, ибо, как мы уже объясняли, большинство людей, к сожалению, пренебрегают этим аспектом своего ума, однако при наличии упорства вы добьётесь успеха. Поначалу, когда мы наблюдаем, как ребёнок делает свои первые храбрые, но неуверенные попытки встать, нам кажется невозможным, что со временем он будет не только уверенно и устойчиво стоять на ногах, но ходить и бегать. Хотя эти попытки могут приводить в отчаяние мать и отца, сам ребёнок воспринимает их как успех. Так же дело обстоит и с нашими усилиями выработать способность по желанию создавать внутренние образы. Если вы отчаиваетесь, то заранее обрекаете себя на поражение. Будьте решительны и непреклонны как ребёнок. Вы просто не можете не достичь своей цели.

Вспоминание посредством повторной визуализации

Этот метод предназначен, в первую очередь, для развития способности вспоминать и зрительно воссоздавать прошлые события. Любой человек вспоминает события прошлого; фактически, они непрерывно осаждают ум — особенно, самые приятные или неприятные. Однако этот процесс вспоминания не зависит от нас; он происходит самопроизвольно, без каких-либо сознательных усилий. Кроме того, прошлое редко оживает в нашей памяти в виде образов; как правило, воспоминания приходят в форме мыслей и чувств. Данная практика требует сознательных усилий для вспоминания конкретных событий прошлого в форме мысленных образов. Нужно стараться наблюдать прошлое событие, как будто вы видите его на экране телевизора.

Время и место

Этот метод можно использовать практически в любое время и в любом месте. Однако необходимо, чтобы обстановка была спокойной и способствовала интроспекции. Кроме того, это должно быть такое время, когда вы не заняты какой-либо текущей работой. Например, не пытайтесь заниматься этим, если вы ведёте автомобиль по улице с интенсивным движением.

Но вы можете делать это, сидя в автобусе, в поезде или в автомобиле в качестве пассажира. Иными словами, для этой практики подходит любая ситуация, когда ваш ум не занят делами внешнего мира.

Техника выполнения

Вы можете создать свою собственную методику, поскольку здесь существует бесчисленное множество возможностей. Каждый раз, когда вы используете этот метод, выбирайте новую ситуацию, чтобы вспомнить и зрительно воссоздать её. Вот несколько предложений:

1. Вспомните свою недавнюю прогулку у реки. Вы одни. Закройте глаза и попытайтесь воссоздать в уме сцену, которую вы видели. Представьте перед своими закрытыми глазами реку и тропинку, деревья и траву, рыбок и птиц.

Постарайтесь увидеть, как все эти объекты попадают в поле вашего зрения, по мере того, как вы идёте. Ваша мысленная картина должны быть как можно более живой и близкой к тому, что вы действительно наблюдали. Старайтесь видеть всю сцену, но, в то же время, различать отдельные объекты — ветви деревьев, выражения лиц людей, которые вам встретились.

Вспоминайте, визуализируйте и снова переживайте каждую подробность.

2. Представьте себе, что вы ведёте машину или едете на велосипеде к дому своего друга.

Увидьте в уме дорогу и автомобили, движущиеся в том же или противоположном направлении.

Увидьте пешеходов, цвет неба, и ощутите тепло согревающих вас солнечных лучей.

Представляйте себе все это как можно подробнее, как если бы вы действительно это наблюдали.

3. Если вы читаете книгу, закройте глаза и попытайтесь увидеть ясную картину ситуации и окружающей обстановки, которые пытается описать и донести до вас автор книги.

4. Спокойно сидя в комнате, изучайте окружающие вас объекты и мебель. Внимательно наблюдайте, стараясь зрительно запомнить характер и расположение окружающей обстановки. Затем закройте глаза и зрительно представьте себе эту обстановку как можно подробнее.

Общее резюме

Как мы уже указывали, вы можете воссоздавать бесчисленное множество сцен — вы ограничены лишь своей собственной изобретательностью. Мы снова подчёркиваем, что эти практики поначалу могут оказаться более или менее трудными, но они будут становиться всё легче и легче по мере того, как вы раскрываете свои внутренние способности. Кроме того, эти занятия будут развивать вашу память, а также усиливать осознание и восприимчивость к окружающей среде. Большинство людей живут как бы с закрытыми глазами и мало осознают, что происходит вокруг, пока внезапно не вступают в конфликт со своим окружением, когда они вынуждены становиться бдительными. Например, если бы нас попросили вспомнить, что мы видели по пути с работы домой, сколь многие из нас смогли бы дать исчерпывающее описание? Лишь единицы. Эта практика развивает наше осознание окружающего мира[116].

Но помните, что главная цель этой техники — развить вашу способность по желанию создавать мысленные образы и избавляться от них.

Программа ежедневных занятий

Общая программа садханы должна включать в себя асаны, пранаяму и медитативные техники, выполняемые в правильной последовательности. Чтобы получать от занятий максимум пользы, необходимо выполнять все эти виды практики ежедневно в течение достаточного времени. Мы не ожидаем, что вы будете посвящать йоге все своё свободное время, однако на данном этапе следует ежедневно отводить для занятий как минимум полчаса — а желательно и больше.

Для тех, у кого достаточно времени, мы теперь предлагаем полуторачасовую программу. Вы можете выполнять её целиком в утренние часы или же разделить на две части и выполнять утром и вечером. Таким образом, утренние занятия будут заряжать вас бодростью на весь предстоящий день, а вечерние будут расслаблять и успокаивать, чтобы у вас был крепкий и освежающий ночной сон. В этом вопросе вам следует поступать по своему усмотрению.

Продолжайте практику пранаямы нади шодхана, описанную в Уроке 5[117].

Кроме того, следует продолжать делать анулому вилому и прана шуддхи, дополнив их

116 Способность к визуализации зависит не только от уровня осознания, но и от его преимущественной ориентации Как правило, чувственный опыт в большей степени репрезентируется сознанию в какой-либо одной модальности — зрительной, слуховой, кинестетической и т д. Некоторые люди не способны зрительно вспомнить какое-либо прошлое событие, но могут отчётливо воссоздать его звуковую картину или физические ощущения, которые они испытывали Поэтому при обучении визуализации легче исходить из вашей преобладающей репрезентативной модальности и постепенно добавлять к ней зрительную Например, вы не можете зрительно представить себе какую-то сцену на работе, дома, на прогулке, но способны мысленно *услышать* голоса друзей или родных, пение птиц, шум реки и т.д. Попробуйте увидеть только источник звука — лицо говорящего, птицу, реку и затем постепенно расширяйте поле своего зрения Или вы не можете вспомнить ни зрительную, ни звуковую картину, но способны воссоздать свои ощущения в другой модальности — тепло солнечных лучей, прохладу ветерка, касающегося вашей кожи, запах цветов и свежей травы и т.д. Постарайтесь для начала увидеть что-либо, непосредственно связанное с этими ощущениями — солнце в небе, трепетание листьев на ветру, цветы и траву и т.д. Хотя в текстах йоги и других традиций говорится о визуализации, в действительности речь всегда идёт о *полимодальном осознании* — вы должны не только видеть какую-либо сцену, но в полном смысле быть её свидетелем, *быть в ней,* как будто она происходит здесь и сейчас (ред.).

117 Том I, урок 5, тема 4.

уджайи пранаямой и кхечари мудрой[118].

Всякий раз, когда у вас есть свободное время, упражняйтесь в технике визуализации.

Программа 1: продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	8
Шавасана	—	4
Полубабочка	50 раз каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Полная бабочка	—	3
Вороний шаг	—	3
Колка дров	—	3
Вайю нишкасана	10 циклов	3
Уттан падасана	2 раза	3
Вьягхрасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 1	—	5
этап 2	—	10
Практика медитации анулома вилома и прана шуддхи с уджайи пранаямой и кхечари мудрой	—	23

Программа 2: продолжительность 1 час

118 Том I, урок 5, тема 5.

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	7
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	2
Полная бабочка	—	2
Уттан падасана	2 раза	3
Вьягхрасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	1 раз в каждую сторону	2
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 1	—	3
этап 2	—	7
Практика медитации анулома вилома и прана шуддхи с уджайи пранаямой и кхечари мудрой	—	14

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	6
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	2
Полная бабочка	—	2
Уттан падасана	2 раза	3
Вьягхрасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Нади шодхана — этап 1	—	3
этап 2	—	4
Практика медитации анулома вилома и прана шуддхи с уджайи пранаямой и кхечари мудрой	—	11

Программа 4: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	6
Шавасана	—	3
Уттан падасана	2 раза	3
Уштрасана	2 раза	3
Шашанкасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана — этап 1	—	3
этап 2	—	6

Урок 7

Жил когда-то человек, слепой от рождения. Кто-то рассказал ему о том, как красиво солнце. Слепой заинтересовался, но был полон сомнений. Он сказал: «Что такое свет, о котором ты говоришь? Я не представляю, что бы это могло значить. Могу ли я услышать свет?» Его приятель ответил: «Нет, конечно, нет. Свет не производит никаких звуков». Слепой сказал: «Тогда дай мне попробовать его на вкус». «О, нет, — ответил его друг — нельзя почувствовать вкус света». «Ладно», — сказал слепец — «Так дай мне ощутить свет». «Это тоже невозможно», — заявил его собеседник. «Полагаю, что его запах я тоже не смогу уловить», — с циничной усмешкой произнёс слепой. «Да, это так» — сказал его друг. «Тогда как я могу поверить в свет ?! Для меня это миф, воздушный замок». Его приятель какое-то время подумал, и ему пришла в голову идея: «Пойдём, поговорим с Буддой. Я слышал, что он даёт сатсанг где-то поблизости. Я уверен — он сумеет помочь тебе пережить свет и понять его смысл».

Они отправились к Будде и спросили, как заставить слепого понять, что такое свет. Ответ Будды был весьма резок. Он сказал: «Даже сотня Будд не смогут объяснить этому человеку смысл света. Восприятие света — это личный опыт». Однако Будда понимал, что дефект зрения у этого человека был не слишком серьёзным, и его можно было излечить с помощью простой операции. Поэтому он устроил так, чтобы слепой отправился к человеку, который мог исправить его зрение. Через некоторое время он прозрел и впервые увидел свет. Он смог на собственном опыте понять, что такое свет, и воскликнул: «Теперь я верю, что свет существует. Я вижу солнце, луну, деревья и множество других вещей. Но это можно узнать только самому. Все описания, которые давали другие люди, не могли меня убедить, и они не могли передать смысл света. Только благодаря тому, что мне указали, как вернуть моё зрение, я способен понять все это на собственном опыте». Этот человек был переполнен радостью, вся его жизнь изменилась.

Дилемма этого человека сходна с тем затруднением, которое большинство людей испытывают в отношении духовной жизни. Многие люди слышат: Бог — то, Бог — это. Существуют многие тысячи описаний духовного опыта. Но на самом деле, эти описания бесполезны, точно так же, как описания света бесполезны для слепого. Единственное, что приносит пользу — это объяснение того, как вам самим обрести духовный опыт. Только когда слепой человек предпринял шаги, чтобы избавиться от дефекта зрения, он, в конечном итоге, стал

способен видеть. Так же дело обстоит и с духовной жизнью. От многочисленных описаний духовного опыта, Бога и т.п. нет никакого толка. Самое лучшее, что вы можете сделать, — это начать садхану, чтобы обрести этот опыт самому. Вы тоже познаете СВЕТ— духовный свет — на собственном опыте, подобно тому, как слепец, наконец, открыл для себя свет, когда к нему вернулось зрение. А когда у вас есть собственный опыт, в объяснениях нет необходимости. Они становятся совершенно излишними.

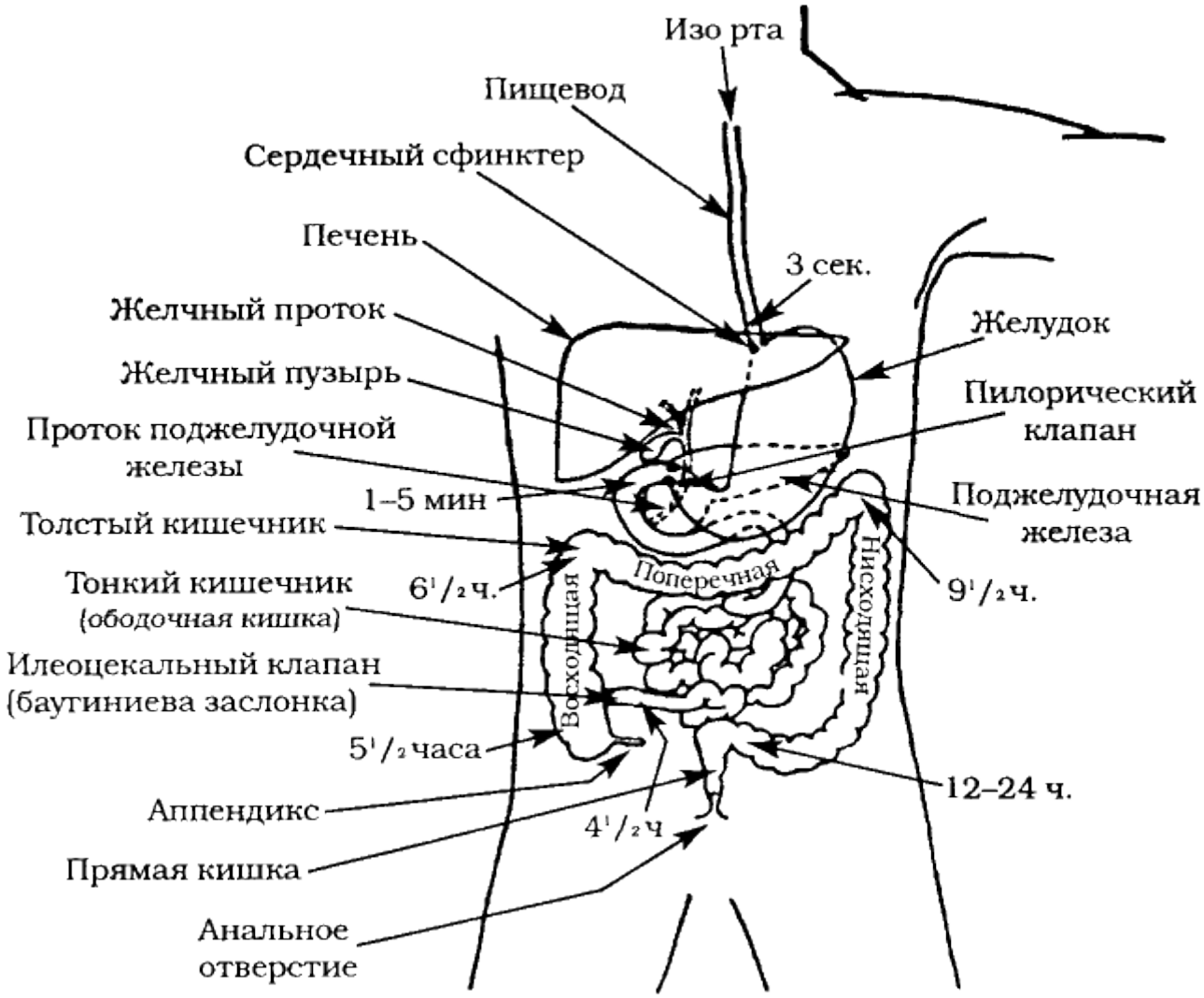
Тема 1
Диета и пищеварение

Очень многие нарушения здоровья напрямую связаны с плохой работой пищеварительной системы. Поэтому пищеварение оказывает непосредственное влияние на нашу повседневную жизнь. Должно быть, вы сами замечали, что когда у вас проблемы с пищеварением, вы становитесь пессимистичными и раздражительными. И наоборот, здоровая пищеварительная система позволяет человеку быть оптимистичным и жизнерадостным. Короче говоря, система пищеварения может помогать или мешать нам жить полной жизнью. Именно поэтому йога подчёркивает, как важно поддерживать оптимальное здоровье этой системы. Мы не собираемся превращать эту книгу в учебник физиологии, но полагаем, что зная больше, вы будете склонны относиться к телу с большим уважением. Кроме того, лучшее понимание будет помогать вам более активно и радостно участвовать в повседневной жизни, что, разумеется, составляет одну из главных целей йоги. По этой причине мы вкратце обсудим функции пищеварительной системы.

Пищеварительная система и как она работает

Пища, которую мы едим, не может непосредственно усваиваться организмом. Сперва она должна подвергаться процессу преобразования в вещества, которые могут непосредственно всасываться в кровеносную систему, переносящую и распределяющую питание по всему телу. Этот процесс называется пищеварением. (Чтобы лучше понять последующий текст, обратите внимание на рисунок, где показана схема пищеварительной системы).

Процесс пищеварения начинается, когда пища попадает в рот. Полость рта играет в процессе пищеварения двоякую роль: в ней пища физически измельчается на более мелкие частички за счёт пережёвывания и одновременно смачивается слюной, выделяемой слюнными железами.



Пищеварительная система

Цифры показывают время, необходимое для того, чтобы первые частицы съеденной пищи достигли данной точки

Количество выделяемой слюны зависит от вкуса и вида пищи, а также от аппетита. Однако обычно в течение дня выделяется от одного до двух литров слюны. Слюна содержит фермент птиалин, который начинает разлагать крахмал, содержащийся в пище, на более простые углеводы, именуемые сахарами. Кроме того, слюна содержит бикарбонат, который нейтрализует кислоту в желудке. Многие люди принимают бикарбонат, или питьевую соду, чтобы избавиться от повышенной кислотности, однако если при еде не спешить, чтобы могло выделиться достаточное количество слюны, в этом средстве не будет необходимости. Поэтому для хорошего пищеварения важно есть медленно и как следует жевать, чтобы позволять слюне должным образом выполнять свои функции, а также получать большее удовольствие от пищи.

После того, как пища достаточно пережёвана, она через горло попадает в пищевод. Оттуда она проталкивается в желудок серией ритмичных сокращений, которые называются перистальтикой. В конце пищевода находится клапан (сердечный сфинктер), пропускающий пищу в желудок.

Пустой желудок имеет примерно такой же размер, как две сложенные вместе ладони. Его стенки намного толще, чем в любой другой части пищеварительного тракта. Желудок предназначен для того, чтобы тщательно перемешивать пищу с пищеварительными соками, которые выделяются миллионами желез, выстилающих его стенки. Эти пищеварительные соки, в основном, состоят из фермента пепсина и соляной кислоты, ответственных за расщепление белков. Кроме того, в меньших количествах выделяется фермент реннин, коагулирующий, или свёртывающий, некоторые виды пищи (в частности, казеиноген, содержащийся в молоке),

чтобы они могли более длительное время подвергаться действию пищеварительных соков[119]. Ещё один важный фермент, содержащийся в желудочных соках — это пепсиноген, прекращающий действие слюны. Кроме того, он вместе с соляной кислотой разрушает бактерии и споры, которые могут присутствовать в пище. Количество выделяющегося желудочного сока зависит от количества съеденной пищи и от аппетита. Безвкусная, однообразная пища вызывает выделение меньшего количества желудочного сока, тогда как приятная и вкусная пища способствует его избыточному выделению. Однако, в среднем, ежедневно используется несколько литров желудочного сока. Средняя трапеза требует выделения из стенок желудка около 800 мл желудочного сока. Не все это количество выделяется во время самой трапезы; около 200 мл выделается в процессе еды, а остальное — в течение последующего времени, пока пища находится в желудке. Время, в течение которого твёрдая пища остаётся в желудке, колеблется от двух до шести часов, в зависимости от характера пищи. Жиры разрушаются труднее, чем углеводы и белки, и потому остаются в желудке дольше. Вода и другие жидкости не задерживаются в желудке дольше, чем на несколько минут. Они почти сразу попадают в тонкий кишечник и быстро всасываются в кровь.

Из желудка пища в виде полужидкой массы, именуемой химусом, постепенно проходит через пилорический клапан в тонкий кишечник. Первый отдел тонкого кишечника называется двенадцатиперстной кишкой[120]. В двенадцатиперстной кишке происходит дальнейшее перемешивание пищи с пищеварительными соками, выделяемыми различными железами пищеварительной системы. Самая важная из них — поджелудочная железа. Секрет поджелудочной железы содержит мощные ферменты, в том числе амилазу, липазу и трипсин, способные расщеплять все составные части пищи — жиры, белки и углеводы. Поджелудочная железа не в состоянии функционировать должным образом, если пища предварительно не была смешана с достаточным количеством соляной кислоты в желудке. Вот почему некоторые люди, у которых не вырабатывается необходимое количество соляной кислоты, не способны как следует переваривать пищу[121]. Ежедневно используется около 600 мл сока поджелудочной железы. Ещё одной важной железой пищеварительной системы является печень — самая большая железа человеческого тела. Она занимается, в основном, хранением питательных веществ после того, как они всасываются в кровь. Она видоизменяет эти вещества и запасает их в виде гликогена[122]. Когда в какой-либо части организма необходима энергия или питание, гликоген преобразуется в глюкозу (сахар крови), которая выделяется в кровоток и доставляется по назначению. Кроме того, печень помогает ферменту поджелудочной железы — липазе — в расщеплении жиров. Для этого она вырабатывает прозрачную золотисто-жёлтую жидкость, которая называется желчью и хранится в жёлчном пузыре, где её концентрация увеличивается. Желчь не только помогает поджелудочной железе, но и стимулирует продвижение пищи в

119 Здесь нужно отметить одну важную особенность у жителей Запада, потребляющих, в основном, мясную пищу, выделение реннина во взрослом возрасте прекращается, и они не способны усваивать цельное молоко, тогда как при преимущественно молочной и растительной диете (как у большинства жителей Индии) этот фермент продолжает выделяться Кроме того, при мясной диете пепсин и соляная кислота мало участвуют в переваривании пищи — основной процесс пищеварения происходит в двенадцатиперстной кишке, а функция желудка становится почти чисто механической. Поэтому следует с осторожностью подходить к рекомендациям йоги относительно стимуляции выделения желудочного сока [«разжигания пищеварительного огня»] (ред.).

120 В западной медицине и физиологии двенадцатиперстная кишка считается частью (дуоденальным отделом) желудка (ред.).

121 В природе белки (а также жиры и углеводы) существуют в виде трёхмерных образований — клубков, спиралей, решёток и т.д. Чтобы ферменты могли расщеплять белки, эту трёхмерную структуру необходимо разрушить («денатурировать»), что и делает соляная кислота Однако, жители Запада потребляют, в основном, варёную, жареную или иным образом *переработанную* пищу, где белки уже денатурированы, и потому у них эффективность работы поджелудочной железы практически не зависит от соляной кислоты, выделяемой в желудке (ред.).

122 Это лишь небольшая часть работы печени Кроме того, она регулирует жировой обмен и разрушает ядовитые вещества, попадающие в организм извне или образующиеся в нём в результате процессов обмена, а также выполняет многие другие важные функции (ред.).

тонком кишечнике, усиливая его перистальтику.

Стенки тонкого кишечника на вид и на ощупь похожи на бархат. Они покрыты сотнями тысяч волосоподобных узелков, которые называются кишечными ворсинками и содержат микроскопические кровеносные сосуды. Ворсинки увеличивают площадь поверхности тонкого кишечника, так что питательные вещества из пищевой кашицы легко всасываются в кровь и переносятся для хранения в печень. Ещё одна особенность ворсинок состоит в их непрерывном движении, которое перемещает пищу по кишечному тракту. Благодаря этому пища может вступать в контакт с различными видами ферментов, выделяемых небольшими железами, которые тоже находятся в стенках кишечника. К числу этих ферментов, в частности, относятся лактоза, мальтоза, сахароза и некоторые другие, выполняющие различные функции. Минеральные соли и витамины также поглощаются организмом в тонком кишечнике.

В стенках кишечника имеются различные мышцы, которые периодически сокращаются и расслабляются за счёт стимуляции специальными нервами. В результате этого тонкий кишечник в процессе пищеварения совершает непрерывные волнообразные движения, именуемые перистальтикой, под действием которых пища постепенно перемещается по кишечному тракту, соприкасаясь с ферментами и ворсинками.

Английское название тонкого кишечника (малая кишка) вводит в заблуждение, поскольку его длина составляет свыше шести метров. Слово «малая» в этом названии относится к меньшему диаметру тонкого кишечника по сравнению с толстым, который имеет длину всего около полутора метров. Проходя по всей длине тонкого кишечника, пища подвергается значительным изменениям, и большая часть содержащихся в ней питательных веществ всасывается в кровь.

Химус заканчивает своё путешествие по тонкому кишечнику и переходит в толстый кишечник через илеоцекальный клапан. Этот клапан регулирует поток химуса в толстый кишечник, препятствуя слишком быстрому опорожнению тонкого кишечника; в то же время, он не даёт содержимому ободочной кишки попадать обратно в тонкий кишечник. Перед входом в толстый кишечник химус содержит, главным образом, отходы (непереваренную пищу) и воду. Вода, по большей части, всасывается в толстом кишечнике для предотвращения обезвоживания организма. Оставшиеся отходы движутся в прямую кишку, где они удаляются из организма в виде кала. Этим завершается процесс пищеварения[123].

Как нужно есть

Как мы показали, работа пищеварительной системы — это один из самых динамичных процессов, происходящих в организме человека. Эта система способна переварить практически всё съедобное, при условии, что её отдельные органы располагают достаточным временем для выполнения своих взаимосвязанных функций.

Пищеварительный тракт обладает уникальной способностью выделять именно то сочетание пищеварительных соков, которое необходимо для переваривания определённой пищи. Однако следует подчеркнуть, что он может успешно осуществлять этот процесс только если ему не мешает присутствие большого количества пищи, съедаемой слишком быстро. Поэтому ешьте медленно. В этом случае организм получает больше питательных веществ из пищи, и вы сможете получить больше удовольствия от еды.

Вот ещё некоторые рекомендации, которые следует запомнить:

1. Всегда кладите пищу в рот понемногу.

2. Не жареную твёрдую пищу следует пережёвывать около тридцати раз; жареную пищу — несколько дольше.

123 В действительности, процесс пищеварения активно продолжается и в толстом кишечнике, где обитают полезные бактерии, образующие *кишечную микрофлору.* Эти бактерии расщепляют некоторые вещества, остающиеся непереваренными после прохождения через тонкий кишечник (в частности, клетчатку и некоторые виды белка), а также синтезируют важные питательные вещества и витамины. Здоровье пищеварительной системы и организма в целом напрямую зависит от здоровья и состава кишечной микрофлоры, с нарушениями которых связаны такие заболевания, как дисбактериоз и дрожжевые инфекции (ред.).

3. Старайтесь сводить общую беседу за столом к минимуму до окончания трапезы.

4. Во время еды старайтесь не думать о трудностях и проблемах. Спокойствие содействует хорошему пищеварению, тогда как напряжённость и гнев приводят к несварению. Эти правила поначалу могут показаться слишком строгими, и мы согласны с этим. Мы не имеем в виду, что эти советы следует неукоснительно выполнять; но мы всё же считаем, что польза, которую они могут принести, вполне оправдывает не только их упоминание здесь, но и применение за вашим обеденным столом.

Питательные вещества и их роль в организме

Пищу можно разделить на четыре основных категории:

1. *Углеводы и жиры* снабжают наше тело энергией. Наибольшее количество энергии из потребляемой пищи уходит на поддержание нужной температуры тела. Фактически, в зависимости от климата, для этой цели требуется около 75% процентов всей энергии тела. Остальную энергию используют мышцы — как связанные с внутренними органами, например, сердцем, лёгкими и т.п., так и приводящие в движение конечности, то есть, руки и ноги. Кроме того, жиры образуют защитные слои, предохраняющие нежные органы тела от повреждений и позволяющие запасать энергию на будущее. Однако чрезмерное потребление этих видов пищи приводит к избыточному весу. Сливочное и растительные масла представляют собой практически чистые жиры, а рафинированный сахар — это стопроцентный углевод. Кроме того, к этой последней категории относятся такие продукты, как картофель, рис и хлеб, которые содержат главным образом углеводы и очень небольшое количество жиров.

Белки — это замечательный материал, из которого строятся новые клетки. Белки требуются для восстановления изношенных тканей, а также необходимы для роста и развития мышц. Кроме того, они служат сырьём для выработки специальных веществ, помогающих организму сопротивляться заболеваниям. Существует большое число различных белков, каждый из которых выполняет определённую роль. Белки нужны всем, но в больших количествах требуются в детстве и отрочестве, в период беременности и вскармливания ребёнка и в то время, когда организм постоянно расходует много энергии.

Белки составляют важную часть нашего рациона и в больших количествах содержатся в таких продуктах, как молоко, сыр, мясо, рыба, яйца, крупы, чечевица, фасоль и т.п.

Минеральные соли — ещё одна категория важных веществ, необходимых организму. Они содержатся в нём в незначительных количествах, но, тем не менее, имеют жизненно важное значение для обеспечения его правильного функционирования. В организме присутствует множество разнообразных минеральных солей, выполняющих различные функции. Некоторые из них, в частности, фосфор и кальций, необходимы для формирования прочных зубов и костей. Кроме того, фосфор нужен для работы клеток мозга. Эти два элемента содержатся в зелёных овощах, сыре, соевых бобах, картофеле и рыбе.

Железо, которое требуется в больших количествах женщинам, чем мужчинам, необходимо для выработки гемоглобина — белка красных клеток крови. Без железа кровь не может разносить кислород по всему телу и, таким образом, не способна выполнять свои функции. Лучшими источниками железа служат мясо, яйца, изюм, шпинат, цельнозерновые продукты, печень, абрикосы и картофель.

Хотя в организме содержится лишь очень незначительное количество йода, это один из самых важных элементов. Большая часть йода, поступающего в организм, используется щитовидной железой для выработки тироксина, который играет важную роль в регуляции обмена веществ в организме. Кроме того, он непосредственно контролирует скорость роста тела и поэтому особенно необходим во время беременности, в детстве и отрочестве. Йод содержится в йодированной соли, морепродуктах и в овощах.

Соль в виде хлористого натрия также необходима для поддержания кислотно-основного равновесия в организме. Без неё мы не могли бы жить. Однако помните, что избыток соли, как правило, ведёт к повышению кровяного давления и отёкам конечностей. Поэтому рекомендуется употреблять умеренное количество соли, хотя при жаркой погоде её количество следует увеличивать.

Витамины — это четвёртая и последняя категория в нашем списке, но далеко не последняя по значимости. В то же время, не только простым людям, но и учёным ещё очень многое непонятно в действии витаминов. В точности неизвестно, как именно действуют витамины, однако принято считать, что они служат катализаторами многочисленных химических реакций, происходящих в организме. Мы вкратце обсудим роль различных витаминов.

Все важнейшие органы тела нуждаются в витамине А. Он необходим для здоровья дыхательной, пищеварительной и мочевыводящей систем. Он поддерживает в оптимальном состоянии слизистые оболочки носа, горла и носоглотки, помогая предотвращать простуду и другие инфекции в этой области. Кроме того, витамин А влияет на рост и развитие тела, помогает при воспроизводстве и кормлении грудью. Он делает кожу гладкой и чистой, и необходим для сохранения остроты зрения. При нехватке витамина А страдают все ткани тела. Кожа становится толстой и грубой, ухудшается зрение, и часто развиваются инфекционные заболевания различных органов. Лучшие источники витамина А — сливки, сливочное масло, цельное молоко, яичный желток и морковь, а также многочисленные другие фрукты и овощи.

Комплекс витамина В содержит свыше дюжины различных витаминов. Некоторые из них нужны для передачи энергии в клетках, тогда как другие используются при формировании красных кровяных телец. Одним из самых важных является тиамин (витамин В1), который необходим для нервов и мышц. При нехватке тиамина они не могут работать должным образом. Без тиамина организм постоянно испытывал бы боли и недомогания. Больше всего тиамина содержится в печени, пивных дрожжах, арахисе, цельнозерновых продуктах, мясе и яйцах.

Ещё один важный член семейства витаминов В — рибофлавин. Он необходим для здоровья кожи и глаз, но, возможно, самая важная из его функций связана с выработкой ферментов, помогающих перевариванию пищи. Для пищеварительной системы важен и ниацин, который также входит в эту группу. Эти компоненты комплекса витамина В содержатся в печени, яйцах, молоке, сыре и цельных зёрнах злаков.

Витамин С — это великий целительный витамин организма. Он необходим для строительства костей, поддержания нормального состояния стенок мелких кровеносных сосудов, укрепления зубов и дёсен, а также способствует усвоению железа из пищеварительного тракта. Кроме того, он в больших количествах требуется организму во время болезни. Витамин С в изобилии содержится в свежих фруктах, листовых овощах, картофеле и томатах.

Витамин D необходим для развития прочных и здоровых костей. Его основная роль состоит в поддержании правильного баланса между фосфором и кальцием в организме. Нехватка витамина D приводит к заболеванию, именуемому рахитом, при котором кости становятся мягкими и податливыми. Витамин D содержится в молоке и яйцах, но его уникальной особенностью является то, что он образуется в самом организме из природных масел кожи под действием солнечных лучей. Поэтому тело само производит большую часть необходимого ему витамина D и не зависит от его поступления с пищей.

Витамин Е во многом остаётся загадкой для современных учёных, однако считается, что он влияет на функцию воспроизводства и мышечную активность тела. Он содержится в целых зёрнах злаков, зелёных овощах, кокосовом и других растительных маслах[124].

Витамин К необходим для процесса свёртывания крови и содержится в зелёных овощах, соевых бобах, томатах и яйцах.

Известно более двадцати витаминов и те, о которых мы упомянули, принадлежат к числу наиболее важных. Вы заметили, что они содержатся в самой различной пище, поэтому нет необходимости специально заботиться о потреблении витаминов. Если вы придерживаетесь разумно сбалансированного рациона, можно с уверенностью утверждать, что у вас не будет

124 Витамин Е, наряду с витамином С, провитамином А (бета-каротином) и микроэлементом селеном предотвращает образование в организме *свободных радикалов,* которые ответственны за возникновение злокачественных опухолей и развитие дегенеративных процессов, в том числе, *процессов старения* Поэтому эти три витамина и селен особенно необходимы жителям городов, любителям сильно прожаренной пищи и курильщикам (ред.).

нехватки витаминов. То же самое справедливо и в отношении других потребностей организма, поскольку здоровое тело способно, в случае необходимости, преобразовывать одни питательные вещества в другие. Многие практики йоги, особенно сурья намаскар и пранаяма, повышают эффективность этих процессов преобразования. Человек, способный управлять своим организмом, может жить на простой пище и внутренне преобразовывать её в другие вещества, требующиеся его телу[125]. Помните, что жиры и углеводы дают энергию, белки служат, в основном, для роста и восстановления, а минеральные соли и витамины — для защиты, контроля и регуляции биологических процессов.

Пища и её приготовление

Чтобы получить максимум пользы от еды, которую вы покупаете, желательно избегать чрезмерно очищенных продуктов, вроде белого риса, муки и рафинированного сахара. Природа обеспечивает нас всеми питательными веществами, которые нам необходимы, а потому зачем нам покупать искусственную и фальсифицированную пищу? Кроме того, есть несколько правил приготовления пищи, которые мы можем вам рекомендовать, чтобы пища приносила вам максимум пользы. Однако мы подчёркиваем, что не следует слишком фанатично и во всём придерживаться этих правил; скорее, относитесь к ним так, как вы относитесь к готовке — иными словами, не пересаливайте!

1. При мойке овощей удаляйте всю грязь с поверхности, но не слишком скребите кожицу, чтобы не потерять содержащиеся в ней питательные вещества.
2. При приготовлении овощей используйте как можно меньше жидкости.
3. Сохраняйте отвары для приготовления супов или соусов.
4. Для сохранения питательной ценности продуктов лучше готовить их на пару или запекать, чем отваривать или жарить.
5. Не переваривайте овощи.
6. При обжаривании используйте как можно меньше масла.

Помните, что качественное и обдуманное приготовление пищи также непосредственно влияет на пищеварение. Безвкусная, однообразная и плохо приготовленная пища не вызывает аппетита, в результате чего слюнные и желудочные железы выделяют меньше соков, чем необходимо.

Рекомендуемая пища

Следующая таблица поможет вам избегать продуктов, которые либо вредны для пищеварения, либо переработаны таким образом, что утратили свою прану и питательную ценность.

125 Все далеко не так просто и зависит оттого, что считать простой пищей. В Индии это, главным образом, молочные продукты, овощи, фрукты и орехи, которые содержат большинство незаменимых питательных веществ. С другой стороны, жителям Севера необходимы определённые жиры, и потому для эскимосов простая пища — это мясо и жир тюленей, а также рыба Однако ни то, ни другое не подходит для жителей больших городов, которые нуждаются в гораздо большем и более разнообразном наборе незаменимых питательных веществ См. Р.Аткинс, «Биодобавки доктора Аткинса», Рипол Классик Москва, 2000.

Продукты, которых следует избегать	Продукты, которые следует использовать
Продукты, лишённые природных свойств: белая мука, белый хлеб, пирожные и сдобные булочки; полированный белый рис.	Хлеб из пшеничной муки грубого помола, ячменя, ржи или кукурузы; неочищенный или частично очищенный рис.
Белый сахар, сладости, джем, сладкие сиропы, фрукты в сиропе, очищенная патока, очень сладкие напитки на сахаре или глюкозе.	Мёд, неочищенный коричневый сахар, меласса, чёрная патока; свежие фрукты.
Жиры и масла животного происхождения; насыщенные жирные кислоты.	Растительные масла и очищенное сливочное масло.
Продукты, прошедшие тепловую обработку, консервы; готовая пища, в которой используются искусственные подсластители, ароматизаторы и химические консерванты (всегда читайте маленькие буквы на этикетке, прежде чем купить товар).	Свежие продукты, или продукты, обработанные естественным способом, например, сухие фрукты или чечевица; продукты, выращенные на органических удобрениях.

Эта таблица приводится лишь в качестве рекомендации. Если вы не можете достать такие продукты, не расстраивайтесь: это всего лишь пожелание, а не принципиальное требование.

Резюме

По мере распространения научных знаний, вопросы, связанные с диетой и питанием становятся всё более популярными. В самом деле, существуют сотни книг и журналов, почти полностью посвящённых этой проблематике. Хотя многие из этих книг продиктованы наилучшими побуждениями, они заставляют людей чрезмерно беспокоиться по поводу своего режима питания и вызывают неврозы. Люди начинают задумываться о том, правильно ли они питаются, и получают ли витамины в достаточном количестве. Такие пищевые неврозы — гораздо более серьёзная проблема, чем нехватка в организме тех или иных видов питательных веществ. Поэтому мы подчёркиваем — важность разнообразного питания никоим образом не должна становиться навязчивой идеей или создавать какие-либо иные проблемы. Если вы обратитесь к подразделу «Питательные вещества и их роль в организме», то обнаружите, что все питательные вещества, необходимые организму, содержатся в самых различных продуктах питания. Поэтому, если вы питаетесь достаточно разнообразно, можно с уверенностью сказать, что ваш организм получает все необходимые ему питательные вещества.

В этом разделе мы ставили своей целью описать работу пищеварительной системы в простой и доступной форме, в надежде, что читатель будет лучше осознавать и понимать своё тело и с большим уважением относиться к его работе. Мы вновь повторяем — постарайтесь не стать фанатиком питания или невротиком на этой почве. Если это произойдёт, значит мы не достигли своей цели.

Вследствие важности пищеварения для поддержания крепкого здоровья, в дальнейшем мы будем возвращаться к обсуждению этой темы[126].

126 «Вегетарианство»: том I, урок 8, тема 1. «Расстройства пищеварения»: том 1, урок 9, тема 1.

Тема 2
Асаны. Медитативные асаны

Важная особенность любой медитативной асаны состоит в том, что она должна позволять практикующему спокойно сидеть в одном положении в течение длительного времени, не испытывая неудобства. Медитативные практики призваны направлять осознание внутрь ума, а это совершенно невозможно, если внимание отвлекается и поглощается внешними событиями, в том числе, физическим телом. Интроспекция невозможна, если человек постоянно ёрзает, чешется или испытывает боль. Поэтому цель состоит в том, чтобы сидеть в достаточно удобной позе, которая позволяет забыть о физическом теле.

Большинство асан не подходят для практики медитации, поскольку для того, чтобы оставаться в них, требуются определённые мышечные усилия или чувство равновесия. Например, бхуджангасана, сарпасана и меру вакрасана — превосходные асаны для достижения физического и умственного здоровья и гармонии, но они не годятся для занятий медитацией, так как требуют определённых физических усилий[127].

Может показаться, что расслабляющие асаны, например, шавасана, должны идеально подходить для медитации, ибо они не требуют абсолютно никаких усилий[128]. На самом деле, их можно использовать для медитативных практик, но мы их не рекомендуем, поскольку очень легко расслабиться настолько, что погрузиться в сон. А сон так же далёк от медитации, как и напряжённое состояние. Что необходимо — так это состояние глубокого расслабления в сочетании с обострённой бдительностью. Мудрецы прошлого на собственном опыте обнаружили, что есть определённые асаны, которые наиболее подходят для этих целей. Их всего шесть, и они называются классическими медитативными асанами:

1. падмасана (поза лотоса).
2. сиддхасана (совершенная мужская поза)
3. сиддха йони асана (совершенная женская поза)
4. свастикасана (благоприятная поза)
5. ардха падмасана (поза полулотоса)
6. ваджрасана (поза удара молнии)

Первые три асаны из этого списка традиционно считаются наилучшими для медитации. По возможности, следует поставить себе целью сидеть в одной из этих трёх поз. Следующие три почти так же хороши и тоже представляют собой прекрасные медитативные асаны, однако их гораздо легче выполнять.

Для многих людей все шесть этих классических асан окажутся слишком трудными и неудобными. В этих обстоятельствах подойдёт любая из двух более простых асан:

7. вирасана (поза героя)
8. сукхасана (лёгкая поза)[129]

Хотим обратить ваше внимание на то, что мы не требуем от вас выполнения всех этих медитативных асан. Мы описываем их здесь для того, чтобы все они входили в одну группу, и на них было удобно ссылаться. На данном этапе сосредоточьте своё внимание на освоении одной или двух из них. Позднее, когда у вас будет свободное время, вы сможете попробовать и другие асаны из этой группы.

Основные особенности медитативных асан

В древнем тексте *Йога Сутры* Риши Патанджали кратко сформулировал суть медитативных асан следующим образом:

127 Том I, урок 4, тема 2.

128 Шавасана: часть 1 — том I, урок 1, тема 5; часть 2 — том I, урок 2, тема 8.

129 Том I, урок 2, тема 5.

«*Поза должна быть устойчивой и удобной. Позу можно осваивать, стараясь расслабиться (но не чересчур) и размышляя об Ананте* (мифический змей, символизирующий равновесие — в частности, устойчивое и равномерное движение Земли по своей орбите вокруг Солнца)».

Первое утверждение не требует разъяснений. Если при выполнении асаны мы чересчур стараемся, то вместо желаемого расслабления создаём лишь дополнительное напряжение. Разумеется, слово ананта мало что значит для большинства людей, но суть здесь состоит в том, что думая об устойчивости и равновесии, которые оно символизирует, практикующий будет чувствовать эти качества в положении своего тела. Кроме того, слово ананта связано с понятием бесконечности. Вызывая в себе чувство бесконечности, человек будет ощущать себя ничтожным по сравнению с окружающим его бескрайним миром. Благодаря этому он будет меньше беспокоиться по поводу пустяковых проблем, которые не дают ему расслабиться и удобно сидеть в течение некоторого времени.

Во всех медитативных асанах требуется держать голову и спину прямо. Для этого есть две основные причины. Во-первых, такое положение позволяет свободно дышать без малейших затруднений. Другими словами, все части тела, связанные с дыханием, то есть грудная клетка, диафрагма и живот, могут беспрепятственно двигаться. Во-вторых, при прямом, но расслабленном позвоночнике меньше вероятность возникновения болей в спине. Такие боли — общая проблема многих людей, которые вынуждены сидеть в одном положении в течение длительного времени. В следующем подразделе мы обсудим эту тему более подробно.

Ещё одна общая характеристика медитативных асан — наличие очень прочного и устойчивого основания. Это абсолютно необходимо для того, чтобы тело сохраняло устойчивое положение во время практики медитации или пранаямы. Во всех медитативных асанах, за исключением ваджрасаны, ноги сложены таким образом, что образуют треугольное основание. Оно не даёт телу опрокидываться вперёд или назад. Кроме того, в этом положении предплечья и кисти можно удобно положить на колени. В результате, они, скорее всего, не будут вызывать ощущения неудобства.

Как мы уже упоминали, медитативные асаны разработаны таким образом, что для пребывания в них требуются минимальные усилия. Это очень важно для того, чтобы в ходе медитативной практики добиться максимального расслабления и иметь возможность забыть о своём теле.

Неправильное положение спины

Наиболее распространённая ошибка, которую делают начинающие, сидя в медитативной асане — это слишком прямая спина. То есть, они сидят, выгнув спину, выпятив вперёд пупок и откинув голову назад. Это может выглядеть очень эффектно, особенно для тех, кто не занимается йогой, но сидеть таким образом очень неудобно. Кроме того, немногие люди могут просидеть в таком положении дольше нескольких минут, не оседая вперёд. Это просто замена одной крайности другой.

В действительности, когда мы говорим: «Держите позвоночник прямым», — то просим невозможного, поскольку естественная форма позвоночника вовсе не прямая, а S-образная. Как бы вы не старались, вам не удастся сделать свой позвоночник совершенно прямым — этого не позволяет строение костей. Когда мы предлагаем вам держать позвоночник прямым, мы имеем в виду, что нужно держать спину вертикально, не горбясь и не выгибаясь назад. Иными словами, позвольте спине занять наиболее удобное положение. Вы на личном опыте обнаружите, какое положение вашей спины лучше всего.

Мы вновь подчёркиваем, что вам следует стараться не горбиться и не отклоняться назад. Оба этих положения препятствуют максимальному расслаблению и свободному дыханию. Невозможно расслабиться, изо всех сил стараясь удерживать неестественно выгнутую позу, или когда спина ноет, от того что вы сидите сгорбившись. И мы уверяем вас, что сгорбленное положение, скорее всего, приведёт к возникновению боли в спине. Чтобы добиться оптимальных результатов, очень важно держать спину и голову в удобном вертикальном положении.

Освоение медитативных асан

Очень немногие люди могут сидеть в классических медитативных асанах без предварительной растяжки и разминки ног в течение некоторого периода времени Обычно на это способны только дети. По этой причине читателю необходимо заниматься специальными упражнениями для растяжки и раскрепощения мышц и суставов ног[130].

Вначале вы можете чувствовать, что у вас слишком негибкие ноги, чтобы сидеть в любой из этих более сложных поз. Это происходит со всеми. Однако, при наличии упорства, даже те, у кого самые что ни на есть негибкие ноги, могут освоить медитативные асаны. Я говорю об этом, исходя из собственного опыта, поскольку в начале своих занятий йогой я не мог сидеть даже в сукхасане, то есть, скрестив ноги. Но по мере упорной практики мои ноги становились всё более гибкими и эластичными, пока я не смог сидеть в любой медитативной асане более удобно, чем в кресле.

Очень важна психологическая установка. Если вы с самого начала настроены пессимистически, полагая, что вам никогда не удастся освоить медитативные асаны, то вы заранее обрекли себя на поражение. Будьте оптимистами. Исходите из того, что вам нужны лишь время и практика, чтобы научиться с удобством сидеть в любой из асан. Если вы в достаточной степени поверите в это, то ум, который управляет телом, автоматически начнёт осуществлять физические изменения. Другими словами, ваш ум усвоит роль, и тело будет готовиться и соответствующим образом изменять себя. Вы обнаружите, что на протяжении недель и месяцев ваши ноги постепенно становятся всё более гибкими. Для этого необходимы как физические упражнения для разминки ног, так и внутренняя установка.

Когда вам, в конце концов, удастся впервые сесть в одну из наиболее трудных классических медитативных асан, вы испытаете восхитительное чувство свершения и удовлетворения. Возможно, вы сумеете оставаться в конечной позе лишь несколько секунд, прежде чем ощущение дискомфорта быстро заставит вас вновь распрямить ноги. Тем не менее, на этой стадии вы уже преодолели половину пути к полному овладению асаной (называемому на санскрите асана сиддхи). Теперь вашей целью должно стать увеличение продолжительности пребывания в конечной позе. Этого следует добиваться медленно, на протяжении недель и месяцев. Нельзя применять никаких чрезмерных усилий; всё, что необходимо — это ежедневно увеличивать продолжительность на несколько секунд. Со временем вы должны быть способны сидеть в медитативной асане в течение получаса и более, без малейшего желания пошевелиться. Это подразумевает, что асана удобна и не вызывает ни малейшей физической боли. Именно в таких обстоятельствах вы начнёте получать максимум пользы от занятий медитацией и пранаямой. Ваше сознание будет легче становиться однонаправленным, поскольку ему не будет мешать телесный дискомфорт.

Предварительная разминка перед медитацией

Мы уже подчёркивали, что во время занятий медитацией и пранаямой необходимо, чтобы тело было максимально расслаблено и чувствовало себя как можно удобнее. Даже люди, способные без малейшего труда сидеть во всех медитативных асанах, иногда испытывают скованность. Это особенно вероятно ранним утром, когда тело менее гибко, чем в любое другое время дня.

По этой причине рекомендуется программа асан, которую следует выполнять перед занятиями медитацией и пранаямой. Она не только раскрепостит все тело, подготовив его к сидячей позе, но и успокоит ум. Мы особенно рекомендуем шесть упражнений для разминки ног[131]. Не обязательно делать их все — достаточно одного или двух. В частности, можно

130 Полубабочка, вороний шаг, вращение колена: том I, урок 1, тема 3. Полная бабочка, колка дров и вайю нишкасана: том I, урок 6, тема 4.

131 Полубабочка, вороний шаг, вращение колена: том I, урок 1, тема 3. Полная бабочка, колка дров и вайю нишкасана: том I, урок 6, тема 4.

посоветовать полубабочку и вращение колена, выполнение которых занимает всего несколько минут. Если вы располагаете временем, то можете делать большее число упражнений. Они помогут вам получить максимум пользы от вашей практики, поскольку вас будут меньше отвлекать ломота и боль в ногах. Мы советуем как начинающим, так и тем, кто уже достиг успехов в йоге, делать эти упражнения непосредственно перед занятиями медитацией и пранаямой. Эти упражнения особенно полезны, когда у вас нет времени на выполнение асан, например, вечером.

Какую медитативную асану выбрать?

Существует восемь медитативных асан. Мы не ожидаем, что вы будете регулярно выполнять их все, ибо в этом нет необходимости. Выберите любую из них, в которой вы чувствуете себя наиболее удобно, и используйте её в ходе своей практики. Однако три асаны — падмасана, сиддхасана и сиддха йони асана — считаются наилучшими, и вам следует поставить своей целью со временем освоить одну из них. Некоторые люди считают, что падмасана лучше, чем сиддхасана, другие думают наоборот. На самом деле наилучшей просто нет — все они хороши по-своему. Однако некоторые практики йоги, в том числе крийя-йога, предписывают использование или падмасаны или сиддхасаны для конкретных целей. Помните, что сиддха йони асана — это женский вариант сиддхасаны.

Эти три асаны считаются лучшими или самыми подходящими не потому, что они трудны или эффектно выглядят. Есть очень серьёзные причины, по которым они оказываются предпочтительными сидячими позами для практики медитации. Во-первых, это самые прочные и устойчивые сидячие позы из всех медитативных асан. В них тело ощущается прочным и неподвижным, как скала. Во-вторых, эти асаны автоматически позволяют практикующему почти или вовсе без усилий сохранять вертикальное положение спины и позвоночника. В них он гораздо меньше подвержен тенденции горбиться, чем в других сидячих позах. В-третьих, они обеспечивают большую область соприкосновения между телом и землёй, благодаря чему вес тела равномерно распределяется по большей площади, тем самым предотвращая возникновение боли в ягодицах. Это один из главных недостатков сукхасаны[132], где вес тела приходится на небольшую площадь ягодиц, быстро приводя к неудобству. Если вы только начинаете заниматься йогой, мы не ожидаем, что вы будете способны сидеть в этих предпочтительных позах, поскольку они требуют гибкости ног. Необходимой эластичности можно достичь только путём регулярной практики в течение некоторого периода времени. В подобном случае для занятий медитацией и пранаямой можно использовать более простую сидячую позу. Для этого прекрасно подходят свастикасана, ардха падмасана и ваджрасана. Кроме того, они постепенно повышают гибкость ног, так что со временем человек может сидеть в падмасане, сиддхасане или сиддха йони асане. Все эти три более простых асаны — прекрасные сидячие позы, поскольку они заставляют держать спину прямо, обеспечивают достаточную площадь опоры, и вполне устойчивы. Читатель должен сам выбрать по личному опыту, какая из них ему больше подходит.

Если вы не можете сидеть ни в одной из только что упомянутых поз, тогда используйте сукхасану или вирасану. Обе они достаточно хороши, но далеко не так благоприятны, как другие сидячие позы, поскольку в них спина легко горбится, и человек испытывает неудобство.

Если вы исключительно скованы в движениях, может оказаться, что вам не подойдёт ни одна из этих асан. В таком случае сидите, вытянув ноги перед собой, при необходимости прислонившись спиной к стене для опоры.

Для занятий медитацией и пранаямой нередко рекомендуют сидеть в удобном кресле. Однако мы не советуем поступать таким образом, поскольку это быстро приводит к неудобству; тело будет горбиться и оседать вперёд, вы будете шевелиться и постоянно сознавать своё тело. Это будет происходить даже в самом комфортабельном кресле, если, конечно, вы не расслабитесь настолько, что заснёте. Поэтому мы подчёркиваем, что не следует

132 Том I, урок 2, тема 5.

заниматься сидя в кресле или на стуле. Однако, если есть какая-то физическая причина, по которой вы не можете делать это иначе, чем сидя в удобном кресле, то вам, несомненно, можно и нужно заниматься подобным образом. При необходимости, для медитации можно использовать и шавасану, но, как мы уже упоминали, она не рекомендуется, поскольку слишком располагает ко сну.

Необходимо равновесие между слишком большим неудобством, когда человек не может забыть о своём теле, и чрезмерным комфортом, нагоняющим сон. На протяжении тысячелетий практики было установлено, что восемь перечисленных выше медитативных асан лучше всего подходят для этой цели.

Боли в спине и ногах

Какую бы медитативную асану вы ни использовали, поначалу вы, безусловно, будете ощущать боль и ломоту в спине и ногах. С течением времени от этого можно избавиться, регулярно выполняя асаны, которые тренируют и делают гибким все тело, укрепляют мышцы, раскрепощают суставы и снимают нервную напряжённость. Эти другие асаны не только готовят тело к сидячим позам, но и помогают оздоровлению ума и тела.

От болей и ломоты, возникающих в результате продолжительного сидения в одном положении, можно избавляться различными способами. Чтобы устранить боли в ногах, лучше всего выпрямить ноги и затем несколько раз согнуть их в коленях. Это быстро снимает напряжение. Лучший способ избавиться от ломоты в спине — наклоны вперёд и назад, а затем направо и налево. Для этого прекрасно подходят шашанкасана, бхуджангасана и меру вакрасана[133]. Хотя можно использовать и многие другие асаны, читателю следует поэкспериментировать и подобрать для себя наиболее подходящие.

Существуют разногласия по вопросу о том, следует ли во время медитации и пранаямы терпеть боль и ломоту, оставаясь неподвижным, или же нужно избавиться от них, подобрав более удобное положение тела, а затем продолжать практику. На самом деле, здесь нужно руководствоваться здравым смыслом. В идеале, занимаясь медитацией или пранаямой, следует сохранять неподвижное положение, однако это очень трудно, если вы испытываете сильную боль. Более того, невозможно полностью сосредоточивать осознание на практике, если внимание отвлекает физическая боль. Поэтому мы рекомендуем терпеть определённую степень дискомфорта, поскольку, углубившись в практику, можно забыть о боли и неудобствах. Однако, если боль непреодолима, и вы не видите никакой возможности забыть о своём теле, тогда измените позу, разомните суставы, а затем снова примите сидячее положение и продолжайте практику.

В конце концов, эта проблема перестанет возникать, поскольку ваше тело станет достаточно гибким и расслабленным, чтобы не испытывать неудобства, и ваше осознание будет все больше сосредоточиваться на выполняемой практике. В этих обстоятельствах вы не будете осознавать боль даже если телу неудобно, и у вас не будет возникать желания двигаться или ёрзать.

Предостережение

Ни при каких обстоятельствах не следует применять чрезмерных усилий, пытаясь сесть в какую-либо из этих асан. Будьте терпеливы и подождите, пока мышцы ног со временем не растянутся и не станут более эластичными. Перенапряжение принесёт больше вреда, чем пользы.

Падмасана (поза лотоса)

Это одна из лучших медитативных асан. Сама сидячая поза способствует физическому и умственному успокоению. Поначалу большинству людей её очень трудно выполнять и

133 Том I, урок 4, тема 2.

неудобно выдерживать дольше нескольких минут. Однако, по мере практики, эта асана оказывается значительно удобнее, чем более простые сидячие позы, вроде вирасаны и сукхасаны. Она удерживает тело и голову так, как будто они представляют собой колонну, а ноги образуют её прочное основание. Эта асана почти автоматически вызывает желание не шевелиться. Не зря Будду обычно изображают сидящим в позе лотоса.

Техника выполнения

Расстелите на полу коврик.
Сядьте на него, вытянув ноги перед собой.
Медленно согните одну ногу и положите ступню на бедро противоположной ноги.

Подошва должна быть обращена вверх, а пятка — касаться нижней части живота. Когда вы почувствуете себя достаточно удобно, согните таким же образом другую ногу, положив ступню поверх противоположного бедра.
В конечном положении оба колена должны удобно лежать на полу
Держите спину и голову прямо, но не перенапрягаясь. Закройте глаза.

Положение кистей и предплечий

Расслабьте руки, согнув их в локтях. Кисти рук можно положить на колени или сложить поверх ног. Выберите то положение, которое кажется вам наиболее удобным. Если вы положите руки на колени, то сможете выполнять некоторые мудры. Две наиболее важные из них — это джняна мудра и чин мудра[134].

Общие рекомендации

Некоторые люди считают, что эта асана наиболее удобна, если первой сгибать левую ногу; другие полагают, что первой следует сгибать правую ногу. Поэкспериментируйте и определите, что вам больше подходит.
Позвольте плечам расслабиться, не приподнимая их и не сутулясь.
Может оказаться, что вам легче выполнять эту асану, если перед тем, как принять конечное положение, подложить под ягодицы небольшую подушку. Мы советуем всем перед тем, как садиться в падмасану, разминать ноги с помощью таких упражнений, как полубабочка и вращение колена[135]. Не насилуйте свои ноги, садясь в падмасану, если они не обладают

134 Том I, урок 8, тема 3.

135 Полубабочка, вороний шаг, вращение колена: том I, урок 1, тема 3. Полная бабочка, колка дров и вайю

необходимой гибкостью. Вместо этого используйте ардха падмасану.

Ограничения

Эту асану не следует пытаться делать при ишиасе и пояснично-крестцовом радикулите.

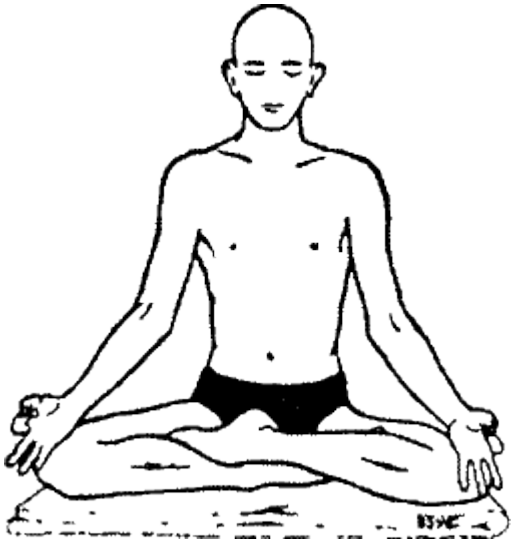
Благотворное действие

Падмасана вызывает успокоение ума, которое является необходимым условием для занятий пранаямой и медитацией. Кроме того, это успокоение помогает достижению устойчивого состояния физического здоровья и психологической уравновешенности. Устойчивость тела способствует устойчивости ума. Положение ступнёй на бёдрах и оказываемое ими давление снижают приток крови к ногам. Эта кровь перенаправляется в области брюшины и таза, тонизируя находящиеся там органы, мышцы и нервы.

Сиддхасана (совершенная мужская поза)

На санскрите слово *сиддха* имеет много значений и оттенков. Оно означает «сила» или «совершенство», так что эту асану также можно называть совершенной позой или могущественной позой. Слово *сиддхи* происходит от *сиддха* и означает психическую силу или способность, которая развивается посредством практики йоги. Она включает в себя ясновидение, телепатию, а также ряд других, менее известных возможностей, например, способность исчезать усилием воли. Считается, что сиддхасана помогает развитию этих способностей.

Это прекрасная медитативная асана, не уступающая падмасане. Её часто используют в специальных практиках, поскольку она оказывает давление на область между анусом и половыми органами (муладхара чакра). Сиддхасану могут выполнять только мужчины. Её вариант, предназначенный для женщин, называется сиддха йони асана.



Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните правую ногу и прижмите её стопу к внутренней стороне левого бедра.

Правая пятка должна располагаться таким образом, чтобы давить на область между анусом и гениталиями (т.е. промежность). Это важный аспект сиддхасаны. Подвигайтесь, пока

нишкасана: том I, урок 6, тема 4.

не почувствуете себя достаточно удобно, а пятка не будет упираться в промежность. Затем согните левую ногу и положите левую ступню поверх правой икры.

Если возможно, постарайтесь расположить левую пятку так, чтобы она упиралась в низ живота непосредственно над гениталиями. Таким образом, гениталии должны располагаться между двумя пятками.

Если окажется, что вам трудно выполнить последнее требование, не расстраивайтесь — просто поместите пятку как можно ближе к требуемому положению.

Подберите положение пальцев левой ноги, чтобы их можно было просунуть в пространство между икрой и бедром правой ноги.

Пальцы левой ноги должны входить в это пространство без боли или общего неудобства. При необходимости это пространство можно слега увеличить с помощью рук, либо на время изменяя положение правой ноги.

Затем сверху или снизу возьмитесь за пальцы правой ноги и проденьте их вверх в пространство между левым бедром и левой икрой.

Подвигайтесь, чтобы тело заняло удобное положение. Колени должны касаться земли. Пятки желательно расположить одну над другой. Держите голову и спину прямо, но без напряжения.

Общие рекомендации

Можно использовать небольшую подушку, чтобы слегка поднять ягодицы и уменьшить давление нижней лодыжки на пол. Практикующий должен сам выяснить, какую ногу ему удобнее сгибать первой.

Многие люди испытывают неудобство из-за того, что скрещённые лодыжки давят друг на друга. При необходимости, положите в этом месте между ногами сложенную ткань или кусок губки, чтобы уменьшить болезненные ощущения. Сперва вам окажется трудно терпеть давление на промежность дольше одной — двух минут, но по мере практики это время будет увеличиваться. Эта асана требует достаточной степени гибкости ног, а потому не пытайтесь насиловать свои ноги сверх того, что позволяет их гибкость.

Ограничения

Сиддхасану не следует делать при ишиасе или пояснично-крестцовом радикулите.

Благотворное действие

По существу, сиддхасана обладает теми же полезными свойствами, что и падмасана. Однако она отличается от падмасаны тем, что одна из пяток давит на область промежности. Это давление необходимо в различных практиках йоги, например, в мула бандхе и ваджроли мудре, которые широко используются в крийя-йоге вместе с сиддхасаной. Такое давление имеет большое значение для пробуждения расположенного в этой области психического центра, именуемого муладхара чакрой. Мы будем обсуждать этот вопрос в будущем[136].

Сиддха йони асана (совершенная женская поза)

На санскрите слово *йони* означает «матка» или «первопричина». В данном контексте оно означает что эта асана представляет собой женский аналог сиддхасаны.

136 Том II, урок 19, тема 2.

Её следует выполнять женщинам вместо сиддхасаны.

Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните правую ногу и положите правую ступню так, чтобы подошва касалась внутренней поверхности левого бедра.

Расположите правую пятку так, чтобы она плотно прижималась к входу во влагалище. Подвигайтесь, чтобы сесть поудобнее, одновременно ощущая давление правой пятки. Затем согните левую ногу и положите левую ступню поверх правой икры.

Осторожно вставьте пальцы левой ноги в пространство между правой икрой и бедром.

Просуньте пальцы правой ноги вверх, в пространство между левыми бедром и икрой.

Пошевелитесь, чтобы принять наиболее удобное положение. Убедитесь, что ваши колени прочно лежат на земле, а ваши голова и позвоночник находятся в вертикальном положении. Закройте глаза и представьте себе, что ваше тело прочно закреплено в земле, подобно дереву.

Дополнительные подробности

Дополнительные сведения о положении кистей и предплечий и об ограничениях, а также общие указания можно найти в разделе о сиддхасане.

Благотворное действие

Сиддха йони асана — прекрасная поза, ничем не уступающая падмасане. Она используется вместе со многими другими практиками, нацеленными на пробуждение муладхара чакры.

Эта поза необходима для женщин, поскольку у них муладхара чакра находится в слегка ином положении, чем у мужчин.

Она оказывает непосредственное влияние на нервные узлы женских репродуктивных органов. Она помогает обрести контроль над нейропсихическими импульсами, связанными с муладхара чакрой и соответствующими физическими половыми органами.

Свастикасана (благоприятная поза)

На санскрите слово *свастика* означает «благоприятный» или «подходящий». Его символизирует свастика, известная во многих религиях и культах по всему миру. Некоторые

люди считают её наиболее универсальным символом. Только в двадцатом веке она стала вызывать отрицательные ассоциации. Этот символ имеет множество значений, но самое распространённое из них состоит в том, что его спицы изображают четыре стороны света и вселенной, и что всё сходится к общему центру — сознанию. Эту асану можно считать наиболее благоприятной для осознания единства всего сущего. Внешне она очень похожа на сиддхасану, но её гораздо легче делать, поскольку ни одна из пяток не давит на основание туловища.

Техника выполнения

В качестве иллюстрации используйте изображение сиддхасаны или сиддха йони асаны.

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и поместите левую ступню рядом с мышцами правого бедра или вплотную к ним. Согните правую ногу и протолкните пальцы правой ноги в пространство между левым бедром и икрой. Затем просуньте пальцы левой ноги вверх, в пространство между правым бедром и икрой.

Подвигайтесь, чтобы устроиться поудобнее. Руки можно положить на колени в джняна мудре, чин мудре или чинмайя мудре[137]. Кроме того, можно положить сложенные руки поверх ног.

Расслабьте руки и позвольте плечам обвиснуть. Закройте глаза и расслабьте всё тело.

Дальнейшие подробности

Подробности относительно ограничений и общие рекомендации те же, что и для падмасаны.

Благотворное действие

Свастикасана очень похожа на сиддхасану и сиддха йони асану и, по существу, обладает теми же достоинствами. Однако она не настолько хороша, как эти асаны, поскольку в ней не оказывается давление на область муладхара чакры. Поскольку это важно, свастикасана, как правило, не применяется в крийя-йоге. Тем не менее, это прекрасная поза для общей практики медитации и пранаямы, и её следует использовать тем, кто не может удобно сидеть в лучших, но более трудных медитативных асанах.

Ардха падмасана (поза полулотоса)

Это превосходная поза для подготовки ног к падмасане. Однако она и сама по себе хорошо подходит для медитации.

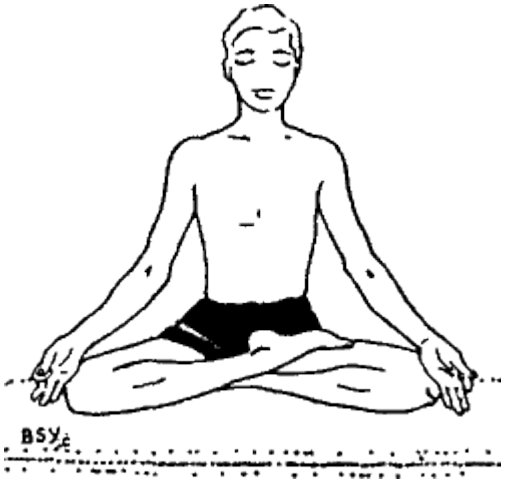
Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и положите левую ступню на пол рядом с правым бедром.

Затем положите правую ступню поверх левого бедра.

137 Том I, урок 8, тема 3.



Не слишком напрягаясь, постарайтесь подвинуть пятку правой ноги как можно ближе к животу. Устройтесь поудобнее. Держите спину, шею и голову вертикально. Положите руки на колени или сложите их и положите поверх ног. Закройте глаза и расслабьте тело.

Подготовка к падмасане

Если вы можете делать ардха падмасану, значит вы уже близко подошли к овладению падмасаной. Используйте эту асану для того, чтобы подготовить ноги к выполнению падмасаны. Для этого при выполнении пранаямы или медитативных упражнений поочерёдно меняйте положение ног. То есть, вначале складывайте ноги так, чтобы сверху была правая нога. Когда это положение станет неудобным или на следующем занятии, положите сверху левую ногу. Действуя таким образом, вы раскрепостите обе ноги. Если одна из ваших ног более гибкая, чем другая, вам следует больше времени проводить в ардха падмасане, помещая менее гибкую ногу сверху. Это поможет увеличить её гибкость.

Вирасана (поза героя)

Это простая асана, которую редко используют для занятий медитацией. Тем не менее, нам кажется, что для многих людей она будет более удобной, чем сукхасана, поскольку в ней больше площадь опоры на пол.

Техника выполнения

Положите на пол сложенный коврик.

Сядьте, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и поместите левую ступню так, чтобы она находилась под правой ягодицей и сбоку от неё.

Теперь согните правую ногу над левой ногой, поставив правую ступню рядом с левой ягодицей.

Подберите положение коленей так, чтобы одно из них находилось над другим. Держите голову, шею и спину вертикально.

Положите руки на ступни, либо на колени, одну поверх другой, ладонями вниз, либо сложите их под животом, одну поверх другой, ладонями вверх. Выберите наиболее удобное положение, в котором руки полностью расслаблены. Расслабьте всё тело. Это конечное положение.

Замечание: существуют и другие варианты вирасаны, однако тот, что мы описали, наиболее полезен для медитации. Для этой позы нет никаких ограничений.

Благотворное действие

Это удобная сидячая поза для тех, кто не может сидеть в более трудных медитативных асанах. Подобно всем медитативным асанам, она способствует физическому и психологическому равновесию.

Тема 3
Пранаяма. Практика

В следующем уроке мы собираемся описать 3-ий этап практики пранаямы нади шодхана[138]. Он включает в себя задержку дыхания в конце каждого вдоха. Мы хотим, чтобы в качестве подготовки к этому этапу вы включили задержку дыхания на непродолжительное время в свою ежедневную практику 2-го этапа пранаямы нади шодхана[139].

Подготовка к 3-ему этапу нади шодханы
Техника выполнения

Сядьте в какую-либо удобную медитативную асану. Проделайте первый этап нади шодханы. Достаточно нескольких минут практики для каждой ноздри. Затем выполняйте этап 2 нади шодханы[140]. Помните, что конечная цель состоит в установлении постоянного соотношения продолжительности вдоха и выдоха, равного 1:2. Этого можно достичь постепенно, на протяжении определённого периода времени.

Кроме того, следует постепенно увеличивать продолжительность каждого выдоха и каждого вдоха, сохраняя постоянное соотношение между ними. Не перенапрягайтесь.

138 Том I, урок 8, тема 4.

139 Том I, урок 3, тема 4.

140 Нади шодхана (этап 2): том I, урок 4, тема 5; том 1, урок 5, тема 4.

Продолжайте эту практику, пока позволяет время. Когда вы не будете испытывать абсолютно никаких затруднений в практике этапа 2, так что медленные вдохи и выдохи буду происходить самопроизвольно и без усилий, начините задерживать дыхание после вдоха. Поначалу задерживайте дыхание на одну — две секунды, отсчитывая их в уме. Продолжительность этой задержки можно постепенно увеличивать в ходе каждого занятия и на протяжении недель регулярной практики.

На этом этапе задерживайте дыхание не больше, чем на 5 секунд.

Для ясности мы коротко опишем один цикл.

Вдохните через левую ноздрю, зажимая правую.

Ненадолго задержите дыхание, зажав обе ноздри.

Выдохните через правую ноздрю, закрыв левую.

Вдохните через правую ноздрю.

Задержите дыхание.

Выдохните через левую ноздрю.

Это и есть один цикл.

Помните, что соотношение продолжительности вдоха и выдоха должно составлять 1:2, то есть, на каждый счёт при вдохе должно приходиться два счёта при выдохе.

Дальнейшие подробности

Этот вопрос будет полностью обсуждаться при описании третьего этапа нади шодханы[141]. Практика, которую мы здесь описали, предназначена просто для подготовки.

Тема 4
Медитация. Введение

Цель медитативных практик состоит в том, чтобы вызывать спонтанное состояние медитации. Кто бы что ни говорил, медитации невозможно научить. Если кто-то говорит, что научит вас медитации, значит он не вполне правдив. Хотя это, вероятно, всего лишь игра слов, единственное, чему кто бы то ни было может научить вас — это метод, который приведёт вас к опыту медитации. Запомните главное: медитации нельзя научить просто потому, что она не выразима словами.

Поскольку медитация не поддаётся точному определению, её смысл зачастую извращают и неверно истолковывают. Многие люди садятся, какое-то время проводят с закрытыми глазами и полагают, что они медитировали. Что ж, возможно так и было; кто мы такие, чтобы утверждать обратное? Но, как правило, в этом так называемом состоянии медитации человек размышляет над проблемами и думает о внешних событиях. Это определённо не медитация. Хотя глаза могут быть закрыты, интроспекции не будет, если ум поглощён мыслями о внешнем мире, о чашке чая, завтраке, работе и многих других отвлекающих вещах. Это попросту жизнь во внешнем мире с закрытыми глазами. Она мало чем отличается от реального участия во внешних событиях с открытыми глазами. Медитация находится за пределами этого внутреннего или внешнего взаимодействия с миром.

Состояние или переживание медитации доступно не только тем людям, которые сидят в тихом месте, закрыв глаза, и выполняют различные практики, чтобы вызвать медитацию. Это просто один из методов медитации, и он называется раджа йогой. Кроме того, возможно находиться в состоянии медитации, выполняя свои повседневные обязанности. Это более соответствует практикам карма-йоги и бхакти йоги. Человек может выполнять самые обычные действия и одновременно находиться на высочайших стадиях экзальтации. Он может подстригать газон, вести автомобиль, принимать политические решения, мыть посуду и в то же самое время пребывать в состоянии медитации. И, вероятно, этого никто не заметит, если только сам не находится в аналогичном состоянии. Ваши действия никоим образом не будут

141 Том I, урок 8, тема 4.

указывать на то, что вы медитируете. Именно это пытаются передать мастера Дзен, когда говорят:

«Как чудесно, как таинственно,
Я ношу дрова, я достаю воду из колодца».
Сё Дзёдзи

«Занимаясь повседневными делами,
Я иду по древнему пути
Моё сердце спокойно в пустоте не-ума».
Дзикан

Поэтому, помните, что существуют разные пути к медитации. Некоторые из них связаны с деятельностью во внешнем мире (как в случае с карма-йогой), тогда как другие требуют интроспекции и временного отказа от внешней активности (как в раджа йоге). Хотя в этом разделе мы будем говорить о медитации в целом, основное внимание будет уделяться медитации в контексте раджа йоги.

Эволюция человека

В течение нескольких последних тысячелетий человек значительно продвинулся в своей эволюции. В ранних кочевых сообществах люди были озабочены, в первую очередь, выживанием, удовлетворением основных жизненных потребностей и защитой от опасностей окружающего мира. С тех пор человек приобретал все большую и большую власть над природой, управляя ей в соответствии со своими нуждами и прихотями. Иными словами, природа всё больше превращалась из врага человека в его служанку. В особенности, в современную эпоху человек стал способен уделять больше времени проблемам, выходящим за рамки простого выживания. Люди могут думать о таких вопросах, как смысл жизни и счастье. Более того, в то время, как эволюция первобытного человека определялась внешней средой, современный человек способен сам выбирать направление своего развития. До сих пор, направленность человеческой эволюции была, в основном, физической и психологической. То есть, человеческое тело становилось всё более эффективным инструментом, а ум — более способным к возвышенной интеллектуальной утончённости и более глубоким мыслям. Этот процесс все ещё продолжается. Однако, в то же время кажется, что этот эволюционный путь зашёл в тупик. Или, скорее, можно было бы сказать, что этот эволюционный процесс подошёл к краю пропасти. Путь продолжается и на другой стороне, но чтобы идти по нему, необходимо построить мост. Этот мост — медитация. Каждый из нас достиг определённого этапа эволюции, но в то же время наше теперешнее состояние и наши ценности кажутся однобокими. В нашей жизни чего-то недостаёт. Это недостающее звено — внутренняя, духовная эволюция. В ней и состоит главная цель медитации.

Эволюция — это непрерывное развитие от примитивного к утончённому, от беспорядка к упорядоченности и от грубого к тонкому. Наше время — это развилка на пути эволюции. Мы можем либо продолжать своё физическое и рациональное развитие и рухнуть в пропасть, либо развивать и развёртывать наши более тонкие внутренние способности, чтобы благополучно переправиться на другую сторону. Другими словами, мы можем продолжать интересоваться только внешним миром, не обращая внимания на свою внутреннюю сущность, либо можем реализовать свой внутренний потенциал, по-прежнему выражая себя во внешней среде. Таков выбор. Первый вариант ведёт к хаосу и несчастью, которые царят в современном мире. Альтернативный вариант ведёт к знанию, счастью и гармоничным отношениям не только с самим собой, но и с другими людьми. Кроме того, первый вариант имеет ограниченные масштабы, тогда как второй предлагает беспредельные возможности, ибо ведёт к новым, более высоким планам бытия, новым уровням сознания и неописуемым состояниям счастья. Этот второй вариант — духовный путь. Он не требует отказа от внешнего мира. Напротив, он ведёт к ещё большему росту и совершенству в повседневных делах.

Этот альтернативный путь развития знали и исследовали многие люди на протяжении всей истории. Это не что-то новое или открытое лишь недавно. Это не такой путь, по которому шли и которому учили немногие заблуждавшиеся одиночки, «витавшие в облаках». Напротив, это были в высшей степени практичные люди — святые, пророки, мистики, мудрецы и йоги, существовавшие повсюду, во все времена и во всех обществах. Все они знали, что путь, по которому должен идти каждый из нас, связан с пробуждением нашего внутреннего потенциала. Взглянем на некоторые из их высказываний:

Христос говорил: «*Царство Божье внутри вас* ».

Ту же самую идею провозглашал ещё один великий мудрец — Будда, говоря: «*Взгляни внутрь себя — ты Будда (обладаешь чистым сознанием)* ».

Это перекликается с изречением, которое древние греки писали над главным входом в свои храмы:

> «Человек, познай себя, и ты познаешь мироздание».

Именно это утверждал Господь Кришна в *Бхагавад Гите,* когда говорил:

> «Медитация гораздо лучше, чем познание (интеллектуальное знание)».

В наши дни Рамакришна Парамахамса прекрасно выразил это следующим образом:

> «В басне мускусный олень обошёл весь мир в поисках источника запаха, который был в нём самом».

Как же может быть, что эти разные люди, жившие в разное время в разных концах света и в разной языковой и социальной среде, могли выражать в точности ту же самую идею, хотя и облекая её в непохожие словесные оболочки? Ответ очевиден: они говорили о фундаментальной истине бытия. Эти люди знали, что путь эволюции высшего осознания связан с раскрытием внутренних сфер нашего существа. Он не имеет ничего общего с полным растворением или утратой себя в лихорадочной внешней деятельности. Каждый может научиться ему на собственном опыте и при помощи знания, которое они стремились передавать другим.

В каждом из нас таятся бесконечные потенциальные возможности. Они всегда с нами, ожидая лишь своего открытия. Однако для того, чтобы их обнаружить, мы должны погрузиться в свою внутреннюю сущность. В некотором смысле, мы должны стать первопроходцами, но вместо исследования неизвестных внешних территорий, нам нужно открывать неведомый внутренний мир. Подобно первым исследователям мира, мы, в действительности, не знаем куда нас заведёт этот путь. К примеру, мы должны уподобляться Марко Поло, как и он, пускаясь в неведомое путешествие к неизвестной цели. Марко Поло пережил странные и удивительные приключения в своём путешествии и обнаружил сказочные богатства в его конечном пункте — Китае. Так же обстоит дело и с медитацией. Мы не можем сказать вам, какой удивительный опыт вы переживёте в своём внутреннем путешествии; мы знаем лишь, что он у вас наверняка будет. Многие люди не верили тому, что рассказывал Марко Поло о своих приключениях, когда он вернулся домой. То же и с медитацией — никто не поверит людям, которые рассказывают о своих переживаниях — разумеется, за исключением тех, кто сами совершили аналогичное путешествие.

Выбор за вами: либо вы продолжаете посвящать все своё внимание суете внешнего мира, как это делают большинство современных людей, либо вы пытаетесь эволюционировать в новом направлении — внутрь, следуя совету тех, кто уже сделал такой выбор и совершил такой поиск. Выбор нетруден, поскольку вам нет нужды отказываться от своего теперешнего образа жизни. Всё что вам нужно — это желание совершить внутреннее путешествие самопознания, используя для этой цели практики йоги, в том числе, медитацию.

Мы все обманываем себя. Мы допускаем, что реальность исчерпывается тем, что мы видим вокруг. Вдобавок, мы полагаем, что наша личность составляет все наше существо. Люди

скитаются по всему миру, пытаясь найти самих себя и не понимая, что величайшее чудо заключено внутри. На это ясно указывал Св. Августин, когда сетовал:

> «Человек путешествует, чтобы взглянуть на горные вершины и волны моря, на широкие реки и простор океанов, но проходит мимо величайшего чуда — себя самого».

Представьте себе спокойное гладкое озеро, в котором отражается большая полная луна. Образ луны выглядит реальным, и если бы в небе не было настоящей луны, напоминающей нам, что это не так, многие бы приняли отражение за саму луну. Отражение не может существовать само по себе, но луна может существовать без отражения. Так же и с нашей личностью — мы видим только отражающуюся личность и принимаем её за свою подлинную сущность, не понимая, что личность, проявляющаяся в настоящее время, зависит от чего-то более глубокого. Находить своё подлинное Я — это высшая медитация.

Даже современные учёные признают, что в каждом человеке заключено гораздо больше, чем принято считать. Многие знаменитые учёные вторили словам древних мудрецов. Они говорили, что большая часть наших потенциальных возможностей остаётся нетронутой. Некоторые утверждают, что латентными остаются 95% наших потенциальных возможностей, другие называют цифру 90%. В действительности, эти цифры выбраны наугад, чтобы показать, что мы используем свои возможности лишь в незначительной степени. Некоторые из этих учёных теперь говорят как мистики. Они утверждают, что величайшие исследования и открытия будущего будут совершаться в уме, а не во внешнем мире. Вместо того, чтобы исследовать космос, мы начнём совершать все более глубокие путешествия во внутреннее пространство. Именно в этом направлении будет происходить эволюция человека.

Глубины ума

Йога и современная психология полностью осознают существование более глубоких пластов ума. Многие из нас слышали о подсознательной и бессознательной сферах. Тем не менее, многие до сих пор придерживаются наивного мнения, что в любой момент ум думает лишь о сознательных образах. Мы не понимаем, что ум подобен гигантскому компьютеру, который непрерывно получает, сортирует, анализирует и отбраковывает миллионы бит информации. В компьютере мы, как правило, видим лишь распечатку или конечный результат. Информацию в уме, которую мы обычно не видим, произвольно называют бессознательным и подсознательным. Ум часто сравнивают с айсбергом, в котором одна десятая часть, выступающая над водой, соответствует сознательному уму, а девять десятых, скрытых под поверхностью, приходятся на долю подсознания и бессознательного. И даже это — значительное приуменьшение, поскольку под поверхностью находится многое другое, чего мы не можем даже вообразить.

В подсознательной и бессознательной сферах ума содержатся разные аспекты бытия. Там содержатся наши основные побуждения и инстинкты, а также интеллектуальные и рациональные аспекты нашего существа. Там же находятся примитивные воспоминания, которые совершенно не связаны с нашей жизнью; идеи, видения и сновидения, способные волновать больше, чем самый увлекательный приключенческий роман. В уме содержатся самые невероятные и почти невозможные аспекты, которые полностью непостижимы для большинства из нас. Цель йоги и медитации — сделать эти обычно неизвестные слои ума объектом сознательного восприятия. Нередко используют и термин «расширение сознания», однако он зачастую передаёт неправильное представление, поскольку сознание — это основа или сущность бытия, и поэтому его невозможно расширить.

Лишь познавая глубины ума мы можем действительно познать себя, равно как и окружающий нас мир. В качестве аналогии, представьте себе внешний мир как бесконечный горизонтальный круг. Этот круг представляет собой область пространства-времени, а его центр соответствует безвременью или вечности. Многие из нас ограничивают своё внимание только внешним миром, оставаясь на периферии круга. Мы считаем невозможным войти в круг и

достичь его центра. Единственный способ войти в круг и вырваться из оков состоит в исследовании ума. Благодаря этому, мы одновременно начинаем осознавать истины внешнего мира. Чем больше мы осознаем глубины ума, тем ближе подходим к центру круга. Когда мы достигаем центра, это называется самореализацией.

Для каждого путешествия требуется определённое средство передвижения. Когда мы гуляем в парке, эту роль берут на себя наши ноги. Если нам нужно попасть в соседний город, мы едем на автобусе, поезде или автомобиле. Отправляясь за океан, мы путешествуем на корабле или самолёте. Путешествие во внутреннее пространство также требует средства передвижения, и это средство — медитация.

Фундаментальные механизмы медитации

Технической стороне медитативных практик достаточно легко научиться. Однако они никогда не дадут результатов, если только ими не заниматься регулярно и с полной самоотдачей. Как это ни печально, многие люди полагают, что для достижения состояния медитации необходимо забивать себе голову множеством разных методов, ни одним из которых они не занимаются всерьёз. В результате они не добиваются ничего. В эту ловушку легко попасть, поскольку мы привыкли верить, что результаты достигаются путём обучения. То есть, мы верим, что чем больше фактов накапливается у нас в голове, тем мудрее мы становимся. Возможно, в интеллектуальном плане это отчасти верно, но это абсолютно неверно в том, что касается медитативных практик, а по существу и йоги в целом. Человек может почти ничего не знать на интеллектуальном уровне, однако, зная одну медитативную технику и практикуя её с полной самоотдачей, он может испытать радость познания медитации. Успех не зависит от фактического знания. На протяжении всей истории есть множество примеров как необразованных, так и высоко образованных людей, которые достигали высочайших состояний медитации. Все мы — бедные и богатые, интеллигенты и простые люди, молодые и старые, мужчины и женщины — имеем доступ к потенциальным возможностям ума. Главное, что нужно для того, чтобы погружаться в глубины ума и постигать его потенциальные возможности, — это сильное желание и практика. Только так можно испытать блаженство и трансцендентальное знание медитации.

Как мы уже упоминали, есть два главных метода достижения состояния медитации: пассивный и активный. Активные методы используются в повседневной жизни, когда человек ходит, разговаривает, ест и выполняет повседневные обязанности. Это область карма-йоги и бхакти йоги. В этом случае цель состоит в том, чтобы находиться в состоянии медитации, одновременно активно участвуя в делах внешнего мира. Это не означает, что все действия выполняются безразлично, или что человек расхаживает в состоянии сна. Вовсе не так. Человек будет выполнять свои действия с гораздо большим энтузиазмом, более эффективно и энергично.

Именно пассивные методы достижения состояния медитации обычно называются медитативными практиками. Это методы раджа йоги. В этом случае ежедневно выделяется определённое время исключительно для целей интроспекции. Подобные методы также могут вести к возникновению состояния медитации вне периода времени, непосредственно посвящаемого практике. Иными словами, состояние медитации переносится в повседневную жизнь. Здесь мы будем обсуждать именно эту разновидность пассивной практики.

В действительности, само слово «пассивная» ошибочно, поскольку пассивным и неподвижным остаётся только тело. Внутренне может происходить бурная активность на сознательном уровне. Независимо от вашего желания, она может быть самопроизвольной или преднамеренной. У некоторых людей этот процесс происходит автоматически. Глядя на человека, практикующего пассивные медитативные техники, многие могут подумать, что он спит или потерял сознание. Такое может быть, но при правильном выполнении практик это не имеет ничего общего с действительным состоянием дел.

Первый шаг состоит в преодолении физических отвлекающих факторов. Большинству людей трудно сидеть в одной позе дольше, чем несколько минут, не испытывая боли или желания почесаться. Это заставляет осознание полностью обращаться вовне — совершенно

противоположно тому, что требуется, поскольку цель состоит в том, чтобы направить осознание внутрь, на работу ума.

Следующий шаг — постараться достичь спокойствия ума и расслабления. У большинства людей ум подобен бурному морю. Прежде чем мы сможем увидеть что-либо под поверхностью, нужно сначала успокоить беспорядочные волны. Это достигается посредством осознания. Иными словами, мы стараемся осознавать объект, символ или процесс мышления. Это требует практики, но со временем становится возможно сосредоточивать осознания на чём-то одном, полностью исключая всё остальное. Это однонаправленное внимание позволяет осознанию проникать на различные уровни ума. Тупая стрела не поразит мишень, тогда как острая и хорошо нацеленная наверняка пронзит яблочко. Это точечное осознание служит средством передвижения в путешествии в глубины ума. Оно — просто средство достижения цели. Кроме того, оно не даёт медитирующему впасть в бессознательное состояние. Когда человек умственно и физически расслабляется и пытается выполнять медитативные практики, он очень легко может соскользнуть в состояние сна. Точечное сосредоточение постоянно напоминает нам об осознании. В карма-йоге таким средством передвижения служит напряжённая, сосредоточенная работа, в бхакти йоге — беззаветная преданность человеку или какому-то одному объекту, а в джняна йоге — всепоглощающий поиск.

Многие люди чересчур стараются сосредоточиться, чтобы медитировать. Однако сосредоточение не происходит легко или спонтанно, если ум в смятении. Поэтому, стараясь достичь сосредоточения, они напрягаются; вместо того, чтобы стать спокойными и расслабленными, они, по сути дела, создают еше большую напряжённость. В этих обстоятельствах невозможно медитировать. По этой причине мы не рекомендуем практикующим использовать интенсивное сосредоточение. Вместо этого, мы просим их как можно лучше осознавать объект или мысленный процесс. То есть, если ум склонен блуждать, не боритесь с ним — позвольте ему блуждать, но продолжайте осознавать объект или мысленный процесс. Таким образом, вы достигнете не только однонаправленности внимания, но и состояния умственного и физического расслабления.

В качестве объекта сосредоточения можно использовать множество вещей. Неважно что это, коль скоро этот объект способен легко удерживать ваше внимание. Вот несколько наиболее распространённых объектов: процесс дыхания; мантры, например, АУМ; изображение или мысленный образ великого мудреца или гуру; кончик носа; различные части тела или любой символ, который вас привлекает. В одной особенно хорошей практике используется осознание самого процесса мышления. Помните, что всё это только средства, которые ведут к медитации, а не сама медитация.

Мы лишь вкратце описали фундаментальный механизм пассивных медитативных практик. Это описание было очень общим, без каких-либо подробностей, поскольку практически все конкретные практики соответствуют этому основному методу или структуре. Наш ум на всех своих разных уровнях постоянно пребывает в состоянии болтовни. Обычно этот внутренний беспорядок, наряду с чрезмерно экстравертным образом жизни, не даёт нам заглянуть в собственный ум. Медитация — это метод раздвинуть завесы ума и проникнуть взглядом внутрь. Мы не способны говорить о самой медитации и можем обсуждать лишь практики, ведущие к ней. Большинство людей периодически испытывают состояние эмоционального смятения. Это серьёзная помеха для медитации. Так трудно в достаточной степени расслабиться и достичь однонаправленности внимания, даже когда мы одни. Нас постоянно одолевают заботы, неприязнь, ревность и многие другие эмоциональные возмущения, а их нельзя преодолеть одним махом. Необходимо время. Медитативные практики помогут достичь этой цели, но мы искренне советуем практикующему не забывать всё, что мы ранее говорили о расслаблении[142].

Медитативные практики представляют собой прекрасный метод противостояния проблемам, конфликтам и другим возмущениям, таящимся в обычно недостижимых уголках ума. Когда мы открыто встречаемся с этими отрицательными аспектами своего ума, они

142 «Искусство и наука расслабления»: том I, урок 1, тема 5; «Первопричина напряжённости»: том I, урок 2, тема 7; «Расслабление. Шавасана (часть 2)»: том I, урок 2, тема 8.

автоматически уменьшаются. Каждый человек может стать своим собственным психиатром и психотерапевтом. Все эти проблемы постепенно исчезают, и жизнь постепенно становится выражением радости и счастья. Наша жизнь преображается.

Очень легко может создаться неправильное представление о медитации и медитативных практиках. Каждый человек может познать радость медитации, однако это требует определённых усилий. Было бы крайне удивительно, если бы человек начал медитировать с первой попытки. Фактически, мы никогда не слышали, чтобы такое происходило. Для этого требуются регулярная, серьёзная практика и время. Необходимое время зависит от конкретного человека, его проблем, его способности к самоотдаче и других факторов. Но все усилия оправданы, причём в гораздо большей степени, чем что-либо другое, что вы, возможно, делали в своей жизни. Поэтому не надейтесь, что вы немедленно достигнете медитации, а упорно продолжайте занятия.

Все мы склонны скептически относиться к тому, чего мы не испытали на собственном опыте. Так мы устроены. В отношении медитации испытывать скепсис и недоверие гораздо легче, чем в случае многих других концепций, поскольку она представляет собой что-то неуловимое и не поддающееся описанию. Даже автор этих строк был настроен крайне скептически, когда его впервые познакомили с возможностями медитации. Ему было трудно постичь, как «просто закрыв глаза» можно добиться чего-то, кроме сна. Конечно, это естественная реакция. Лишь посредством личного опыта можно медленно, но верно, преодолевать такой наивный подход и сопровождающие его сомнения. Более того, мы подчёркиваем, что можно прочесть многие тома, посвящённые медитации, и по-прежнему не верить в её существование. Только личный опыт медитации, даже если это всего лишь её слабый проблеск, может заставить нас осознать силу, знание и радость, которые принадлежат нам от рождения.

Тема 5
Медитация. Правила практики

Чтобы пережить состояние медитации, необходимо придерживаться нескольких основных правил подготовки и практики. Следующие общие рекомендации предназначены для тех, кто ещё не знаком с медитацией, но стремится выяснить для себя, что это такое. Отсутствие подготовки может препятствовать успешному продвижению к цели, особенно на ранних этапах. Поэтому важно при всякой возможности максимально тщательно соблюдать перечисленные ниже правила.

Время. Лучше всего ежедневно проводить занятия в одно и то же время. Эта регулярность создаёт привычный распорядок, благодаря которому ум и тело будут подготовлены к практике.

Лучшее время для занятий — раннее утро или вечер, перед тем как ложиться спать. В действительности, самое благоприятное время приходится на промежуток между четырьмя и шестью часами утра. В Индии эти утренние часы называют брахмамухурта и считают их наиболее способствующими медитации. В это утреннее время ум и тело, как правило, сильнее всего расслаблены. Кроме того, это самое спокойное время суток, когда наименее вероятно отвлекающее действие внешних факторов. Обычно в эти часы вас ещё не одолевают повседневные проблемы.

Необходимо заниматься либо до еды, либо через несколько часов после неё. Трудно расслабляться с полным желудком. Если вам приходится заниматься после еды, старайтесь есть умеренно.

Продолжительность. Некоторые люди, горя энтузиазмом, сразу начинают с очень продолжительных занятий. Однако, этот энтузиазм, как правило, постепенно улетучивается. Например, человек может решить заниматься по часу ежедневно. На следующий день это время сокращается по любой имеющейся уважительной причине. На третий день практика будет ещё короче, а на четвёртый он может и вовсе от неё отказаться. Гораздо лучше начинать с продолжительности, которую вы легко можете выдерживать ежедневно. Даже пятнадцать минут ежедневной практики лучше, чем заниматься час в первый день, полчаса во второй, и вовсе не заниматься в третий. Будьте реалистами, выбирая период времени, который вы можете

уделять своей практике. По мере продвижения вперёд, постепенно увеличивайте этот период в соответствии со своими потребностями. Важно не считать практику обузой; скорее, её следует воспринимать как время развлечения.

Сидячая поза. Используйте предписываемые медитативные асаны[143].

Место для занятий. Для занятий выберите чистое и тихое место. Оно должно быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Здесь должно быть сухо, но не жарко. Не сидите на холодном полу. Постелите на пол коврик или одеяло. Вокруг вас должно быть достаточно свободного пространства, чтобы вам не мешала мебель или какие-нибудь другие близко расположенные предметы. Старайтесь каждый день заниматься в одном и том же месте.

Одежда. Одежда зависит от климатических условий; однако она должна быть как можно легче, насколько это позволяют обстоятельства. Кроме того, одежда не должна быть тесной или как-либо мешать процессу дыхания.

Если в помещении много мух, москитов или других насекомых, укутайтесь простынёй или лёгким одеялом, чтобы не подпускать их. Людям, живущим в жарком климате, можно укрываться под противомоскитной сеткой. Это важно, поскольку очень трудно заниматься должным образом, когда вокруг жужжат мухи и москиты.

Сон. У большинства людей естественным следствием расслабления становится сон. Однако, медитативные практики предназначены вовсе не для этого. Кто-то может начать вставать раньше, чем обычно, чтобы заниматься йогой. Таким людям особенно часто оказывается трудно сохранять бодрствование. Старайтесь не засыпать, поскольку если это происходит, вы просто напрасно теряете время, поднимаясь рано. Если вам хочется спать, лучше оставаться в постели. Есть различные способы преодоления этой склонности ко сну: можно раньше ложиться вечером и/или принимать душ перед занятиями и всякий раз при появлении признаков сонливости. Холодный душ — это более радикальное, но и более эффективное средство. Существует альтернативный метод, который требует большего времени и действует дольше — это самовнушение. То есть, вы внушаете себе перед занятиями и в течение всего дня, что вы не будете засыпать в процессе медитативной практики. Если вы говорите убеждённо, эта мысль укоренится в подсознании.

Возможно, самый лучший способ предотвратить засыпание в ходе медитативной практики состоит в том, чтобы делать перед ней асаны и пранаяму. Эти техники прекрасно подходят для достижения обострённого бодрствования. Наряду с этим, они одновременно вызывают расслабление комплекса ум-тело. Благодаря этому, они позволяют максимально эффективно использовать медитативные техники. Вот почему мы рекомендуем асаны и пранаяму в качестве обязательного элемента вашей программы занятий йогой.

Некоторые люди чувствуют сильное утомление после медитативной практики. Это в точности противоположно тому, чего следует ожидать. Медитация должна вызывать расслабление и отдых. Если этого не происходит, можно с уверенностью сказать, что вы занимаетесь неправильно. Скорее всего, вы слишком стараетесь сосредоточиться, вместо того, чтобы просто осознавать, позволяя уму блуждать. Не сражайтесь и не боритесь с умом, словно это враг, которого следует подчинять себе силой. Обращайтесь с ним в большей степени как с другом, стараясь уговорить его мягким убеждением. Медитация должна быть источником радости. Это время, когда мы настраиваемся на более глубокие аспекты своей природы. Это не может приводить к усталости. Если вы всё же устаёте, проверьте, не допускаете ли вы ошибок в своей практике.

Оптимизм и пессимизм. Многие надеются пережить медитацию в самый первый день своей практики. Это крайне маловероятно. Следует просто упорно заниматься и принимать всё, что происходит. Даже если вы, быть может, не почувствуете опьяняющей радости медитации, у вас, несомненно, будет много других полезных приобретений, в том числе, психологическая уравновешенность и непринуждённое отношение к жизни.

Временами вы будете приходить в уныние и сомневаться в том, что говорят о медитации. Вам будет казаться, что вы, быть может, понапрасну тратите время, гоняясь за «воздушными замками». У всех в то или иное время бывает такое ощущение. Не отчаивайтесь, ибо

143 Тема 2 этого урока.

трансцендентальный опыт медитации принадлежит всем нам от рождения — это сокровище жизни, ожидающее, пока мы его найдём.

Физическое расслабление. Одно из главных препятствий, которые необходимо преодолевать в медитативных практиках — это физическая боль, скованность и общее напряжение. Необходимой предпосылкой медитации является способность забывать о физическом теле. Это невозможно, если вы постоянно осознаете боль или ломоту. Существуют разнообразные методы последовательного расслабления всего тела. Лучший из них — выполнение серии асан перед началом медитативной практики. По существу, асаны специально предназначены для этой цели.

Если вам некогда заниматься асанами, есть превосходный способ достижения достаточного расслабления тела за короткое время. Он состоит в использовании наукасаны[144]. Наукасана ненадолго напрягает все тело, а затем снова его расслабляет. Повторите её несколько раз. Это прекрасный метод быстрого достижения физического расслабления. Он основан на том, что после подчёркнутого физического напряжения тело склонно стремиться к противоположной крайности, то есть, расслаблению.

Есть ещё один метод, который предусматривает поочерёдное максимальное напряжение различных частей тела. Лягте на спину в шавасане[145]. Направьте своё осознание на правую ногу и напрягайте её как можно сильнее в течение такого времени, которое вы способны выдержать, не переутомляясь. Затем перестаньте напрягаться и расслабьтесь. После этого повторите то же самое для левой ноги, обеих рук, кулаков, живота, груди и плеч и, наконец, для всего тела. Этот быстрый способ расслабления тела перед медитативной практикой должен занимать около пяти минут.

Умственное расслабление. Вся суть медитативных практик состоит том, чтобы вызывать психологическую уравновешенность и спокойствие ума, как средство достижения медитации. Однако зачастую бывает трудно добиться успехов из-за эмоционального и умственного напряжения. Асаны и пранаяма — прекрасные методы успокоения даже самого взбудораженного ума. Это ещё одна причина для практики асан и пранаямы перед переходом к медитативным техникам.

Нередко нас одолевают навязчивые и упорные мысли, имеющие эмоциональную окраску, которая связана с завистью, ненавистью, гордостью, страхом и т.д. От них нелегко избавиться. Ни в коем случае не следует пытаться их подавлять, поскольку в этом случае они просто скрываются в подсознании. Позвольте этим тяжким и утомительным мыслям возникать, но наблюдайте их с осознанием. То есть, смотрите на эти мысли так, будто это нечто отличное от вас самих, будто они происходят вне вас. Так они утратят свою остроту и перестанут вас одолевать. Разумеется, профилактика всегда лучше лечения. Желательно, чтобы эти эмоционально нагруженные мысли вообще возникали как можно реже. Этого можно достичь, следуя правилам, которые мы уже объясняли в предыдущих разделах[146], наряду с постоянной практикой всех разновидностей йоги.

В действительности, причина напряжения кроется в уме. В ходе медитативной практики вы будете постепенно встречаться лицом к лицу с источниками этих беспокойств. Люди переживают их в множестве различных форм, однако они представляют собой лишь проявления определённой первопричины или ядра, скрытого в глубинах нашей психики. Пока это ядро существует в подсознательном уме, мы всегда будем чувствовать себя несчастливыми и эмоционально неуравновешенными. Всё это — лишь внешние проявления этого ядра, которое имеет форму конфликта или комплекса, и от них можно избавиться лишь ясно видя и понимая подсознательные проблемы. Это медленно, но верно достигается посредством медитативных

144 «Искусство и наука расслабления»: том I, урок 1, тема 5; «Расслабление. Шавасана (Часть 2)»: том I, урок 2, тема 8.

145 «Искусство и наука расслабления»: том I, урок 1, тема 5; «Расслабление. Шавасана (Часть 2)»: том I, урок 2, тема 8.

146 «Искусство и наука расслабления»: том I, урок 1, тема 5; «Расслабление. Шавасана (Часть 2)»: том I, урок 2, тема 8.

практик. В результате человек становится всё более и более психологически и эмоционально уравновешенным и расслабленным; кроме того, сами практики начинают приносить все большую пользу. Чем больше вы расслаблены, тем более способны погружаться в глубины ума. И наоборот, чем глубже вы погружаетесь в собственный ум, тем больше расслабляетесь. Это двоякий процесс, происходящий параллельно.

Рациональное мышление. Занимаясь медитативными практиками, старайтесь отвлекаться от интеллектуального мышления, поскольку цель медитации — выйти за пределы, как рациональных, так и иррациональных мыслей. Это нелёгкий процесс. Не подавляйте непрерывный поток мыслей, но, снова, просто осознавайте их. Старайтесь полностью погрузиться в свою практику.

Проводник для осознания. Для того, чтобы можно было направить осознание в глубины ума, требуется символ, процесс или звук, который действует в качестве проводника или средства, позволяющего зафиксировать внимание. Мы будем предлагать эти средства при описании конкретных техник. Однако, читатель может захотеть сам найти походящее средство, удовлетворяющее его личным вкусам. Вы должны знать, что легче всего привлекает ваше внимание, и руководствоваться этим. В этой книге невозможно угодить всем индивидуальным пристрастиям. Мы можем лишь в общих чертах указать средства, которые, как мы знаем, оказались походящими для большого числа людей. Поэтому рекомендации, которые даны ниже, призваны помочь вам найти и выбрать то, что вам больше всего подходит.

Как правило, проводник осознания бывает более действенным, если он обладает неким глубоким значением или смыслом. Вам легче удастся достичь глубокого сосредоточения, если объект приковывает или удерживает ваше внимание, так как ваше осознание будет менее склонно блуждать там и тут и будет направлено в сферы ума. Если проводник не имеет для вас никакого, или почти никакого значения, ваше осознание, скорее всего, будет невнимательным. В этих обстоятельствах вы можете расстраиваться и перенапрягаться, стараясь достичь точечного сосредоточения. Это препятствует достижению успеха и продвижению вперёд в медитативных практиках.

Проводником осознания может быть почти всё, что угодно. Если вы принадлежите к той или иной религии, то можете использовать изображение или форму Бога. То есть, если вы христианин, то вы, скорее всего, добьётесь успеха, используя изображение или образ Христа или любого великого христианского святого. Если вы буддист, выбирайте Будду, а если вы индуист, вы можете выбрать любую из инкарнаций или аватар Бога, например, Кришну, Раму и так далее. В этом отношении вам принадлежит свобода выбора. Только вы можете выбрать символ, который имеет для вас глубокий смысл.

Если вы не принадлежите ни к какой религии, в вашем распоряжении есть много других объектов, которые можно выбрать вместо религиозных символов. Если у вас есть гуру, сосредоточивайтесь на его образе, или же можно сосредоточиваться на кресте, символе инь-ян, символической форме АУМ, процессе дыхания, любой мантре, розе, лотосе, луне, солнце, свече и т.д. Повторяем — вы можете выбрать что угодно, но вы должны ощущать симпатию и влечение этому объекту, и без усилий сосредоточиваться на нём.

Большинство из нас восхищаются множеством вещей, но не чувствуют к ним какого-либо непреодолимого влечения. В таком случае продолжайте использовать практики, которые мы вам даём. При наличии вдохновения, вы всё равно будете добиваться успехов. Однако со временем, когда вы начнёте исследовать более глубокие сферы своего ума, вы внезапно столкнётесь с психическим символом, который будет иметь для вас ранее не виданную значимость. Даже если вы попытаетесь анализировать этот образ, вы не сможете понять, почему вас к нему так влечёт. Он будет почти подавлять вас своей глубиной. Некоторых людей весьма удивляет природа символа, который оказывается для них чрезвычайно притягательным. Это может быть даже символ, принадлежащий к культуре, которая совершенно чужда вашему теперешнему образу жизни. Тем не менее, если вы хотите, то можете выбрать этот символ в качестве проводника осознания для своей практики. Вы можете либо зарисовать его, либо научиться мысленно видеть его перед своими закрытыми глазами. Важно чтобы символ был совершенно чётким и ясным, будь то рисунок или мысленный образ. Полезным проводником осознания может быть телесный процесс, например, дыхание. Сосредоточение на дыхании

используется во многих техниках.

Некоторые люди, в особенности те, кто склонны к абстрактному мышлению, могут использовать в качестве проводника идею или вопрос. В частности, это применимо в области джняна йоги, где практикующий полностью погружён в исследование собственной природы и всего бытия. Или же можно использовать абстрактные понятия, например, идеи бесконечности, вечности, сострадания или любви. Однако, для большинства людей эти виды проводников осознания слишком трудны, особенно на ранних этапах практики йоги. Поэтому мы рекомендуем вам выбрать более конкретный объект, символ или процесс. В большинстве медитативных практик, с которыми мы будем вас знакомить, используются именно такие осязаемые средства. Дальнейшие подробности по этому вопросу будут даны при описании конкретных практик.

Осознание. Мы уже подробно говорили об осознании в других разделах; однако, мы снова дадим краткое резюме этой темы. Суть медитативной практики состоит в развитии осознания — то есть, осознания различных сфер ума. Без осознания медитация невозможна.

Помните, что осознание означает, что вы должны быть свидетелем процессов, происходящих в уме, равно как и процесса самой медитативной практики. Иными словами, вы должны чувствовать себя отдельным от своих мыслей. Не теряйтесь в них и не привязывайтесь к ним. Просто следите за процессами мышления, как будто вы посторонний наблюдатель[147]. Если ваш ум склонен блуждать и размышлять о других вещах, помимо вашей практики, не расстраивайтесь и не пытайтесь подавлять эту тенденцию. Это случается со всеми. В какие-то дни мы настолько расслаблены, что наше осознание автоматически закрепляется на своём проводнике без каких либо усилий с нашей стороны, тогда как в других случаях наше внимание перескакивает с одного на другое, как мартышка. Вы должны принимать и хорошее, и плохое. Подчинить себе свой ум можно только позволяя ему блуждать, как ему угодно, и не заставляя его сосредоточиваться. Предоставьте ему свободу действий, но в то же время осознавайте тот факт, что он блуждает, скитается без цели и перескакивает с одного на другое. Иными словами, одновременно сохраняйте осознание разных мыслей, возникающих в уме, наряду с процессом своей медитативной практики. Спустя некоторое время, вы обнаружите, что ум перестаёт блуждать, — он автоматически закрепляется на практике. Мы снова подчёркиваем — не форсируйте однонаправленность.

Порой ум будет особенно волноваться. Он будет непрестанно перескакивать от одной мысли к другой или будет полностью одержим какой-то проблемой или другим эмоциональным конфликтом в вашей жизни. Прекрасный метод преодоления такой, казалось бы, безвыходной ситуации и достижения расслабления — это многократное повторение мантры. Для этой цели хороша мантра АУМ, которую в подобной ситуации следует повторять громко и как можно дольше[148]. Если делать это со всем старанием, она оказывает почти невероятное успокаивающее действие на ум. Это так просто, но в то же время так действенно.

Тема 6
Медитация. Кайя Стхаирьям

В этом уроке мы уделили очень много внимания теме медитации и медитативных асан. Мы подчеркнули, как важно быть способным неподвижно сидеть в одной позе, не отвлекаясь на физическое тело. Первая цель медитативной практики состоит в том, чтобы забыть о своём теле. Однако, описанная ниже практика — *кайя стхаирьям* — как будто бы противоречит этому основному правилу. В ней человек старается осознавать своё тело, исключив всё остальное. То есть, вместо того, чтобы забыть о теле, человек должен стараться обострять осознание тела. На первый взгляд, это может показаться слегка парадоксальным. Однако эта практика основана на хорошем понимании работы ума.

Ум подобен маленькому ребёнку. Если вы приказываете ребёнку что-либо сделать, он

147 Том I, урок 3, тема 5.

148 Том I, урок 12, тема 5.

очень часто поступает наоборот. Это выглядит бунтарством, потребностью в неповиновении. Ум поступает точно так же. Если вы принуждаете ум забыть о теле и осознавать другой объект, у него, как будто, внезапно возникает интерес к телу. Чем больше вы стараетесь забыть о теле, тем труднее это становится. С учётом этой тенденции ума, в данной практике используется противоположный подход. То есть, она почти насильственно заставляет ум осознавать тело в течение длительного времени. Ум, как обычно, бунтует. Он автоматически стремится думать о чём-либо ещё и забывает о теле. А в этом как раз и состоит цель медитативных практик. Даже после нескольких минут интенсивной практики кайя стхаирьям, вы обнаружите, что осознание самопроизвольно обращается внутрь. Вы автоматически начинаете заниматься интроспекцией.

Кайя стхаирьям — прекрасный метод подготовки тела и ума к другим медитативным практикам. Поэтому, её при любой возможности следует выполнять перед ними.

На санскрите слово *кайя* означает «тело», а слово *стхаирьям* — «стабильность» или «уравновешенность». Таким образом, эта практика способствует достижению уравновешенного и неподвижного состояния тела.

Техника выполнения

Сядьте в любую удобную медитативную асану. Устройтесь так, чтобы свести к минимуму любые неудобства. Выпрямите позвоночник и держите голову вертикально. Положите руки на колени или на бёдра. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Осознавайте всё своё тело. Почувствуйте, что ваше тело — это часть земли. Представьте себе, что ваше тело вырастает из земли, как дерево: ваши торс и голова — это ствол, а ноги — корни. Убедите себя, что поскольку ваше тело — это часть земли, то оно не может и не будет двигаться. Вы непоколебимы, как большое дерево. Почувствуйте все ощущения своего тела, и, по возможности, постарайтесь создать мысленный образ своего тела. Осознавайте любую боль или неприятное ощущение. Направьте своё осознание на источник этого дискомфорта и постарайтесь больше ничего не осознавать. Пусть ваше осознание сосредоточится на этой боли, это будет нетрудно.

Если ваш ум начинает блуждать, пусть будет так. Но одновременно старайтесь сохранять осознание боли в *теле.* Продолжайте действовать подобным образом в течение нескольких минут.

Затем направьте своё осознание на правую ступню. Не осознавайте ничего, кроме правой ступни. Через некоторое время перенесите осознание на левую ступню.

Создайте мысленный образ своей левой ступни и/или почувствуйте все связанные с ней ощущения. Продолжайте осознавать.

Перенесите своё осознание на правую ногу и повторите те же действия.

Повторите эту же процедуру последовательно с левой ногой, всей спиной, животом, грудной клеткой, правой рукой, левой рукой, шеей, головой и, наконец, со всем телом.

Это один цикл.

Максимально обострите своё осознание; даже если ваше осознание переключается на другие объекты, продолжайте осознавать своё тело.

Сделайте ещё один цикл.

Осознавайте.

Внушайте себе: «Я не буду двигаться».

Примите твёрдое решение, что вы будете неподвижны, и не пошевелитесь или не вздрогнете на протяжении всей практики.

Ваше тело должно быть неподвижным, как статуя.

Запечатлейте это внушение в своём уме; так вы получите максимальную пользу от этой практики.

Даже если вам захочется пошевелить пальцем руки или поправить одежду, или почесаться, постарайтесь преодолеть это побуждение.

Когда вы почувствуете потребность пошевелиться, вы должны сказать себе: «Нет, я не буду двигаться до конца практики».

Переносите своё осознание на различные части тела.

Почувствуйте различные части своего тела так, как вы никогда не чувствовали их раньше.

Продолжайте практику в том же духе.

Через некоторое время вы должны обнаружить, что ваше тело становится очень жёстким и неподатливым.

Вы обнаружите, что все более отстраняетесь от своего тела.

Вы будете воспринимать своё тело как что-то отдельное от вас.

Вы обнаружите, что ваше тело стало как будто невесомым.

Вы поймёте, что чувствуете все меньшую и меньшую потребность или склонность двигаться.

Такая неподвижность тела называется психическим окостенением.

На этом этапе вы хорошо подготовлены к следующим медитативным практикам, в которых фокус осознавания находится внутри.

Продолжительность

Проделайте столько циклов, сколько хотите, в соответствии с имеющимся у вас временем. Некоторые люди добились значительного прогресса в практике медитации, используя только этот метод. Кое-кто с большим успехом занимается по этой методике в течение многих часов. Однако мы настоятельно рекомендуем посвящать ей пять или десять минут перед переходом к другим медитативным практикам.

Подготовительная техника

Как мы уже отмечали, кайя стхаирьям сама по себе является прекрасной медитативной техникой. Однако, в основном, она используется для достижения неподвижного и расслабленного состояния тела, в ходе подготовки к другим техникам. Кроме того, для большинства людей одним из величайших препятствий на пути к успешной медитации является неспособность забыть о своём теле. Мы почти одержимы существованием тела и его ощущениями. Это не даёт нам направить своё осознание куда-либо ещё. Кайя стхаирьям — это систематический метод отвлечения внимания от тела. Поэтому она служит полезным вступлением к другим техникам.

Невнимательность

Ваше осознание, безусловно, не будет оставаться фиксированным на теле в течение всей практики. Вы будете осознавать другие мысли и отвлекающие факторы. Ни в коем случае не следует подавлять эту тенденцию к блужданию. Это лишь создаст напряжение. С другой стороны, не погружайтесь в другие мысли настолько, чтобы перестать обращать внимание на тело. Вы должны одновременно осознавать и тело, и любые интересные мысли, которые у вас появляются.

Увеличение продолжительности медитативных асан

Эта техника прекрасно подходит для постепенного увеличения продолжительности пребывания в медитативной асане. Сначала выберите одну из медитативных асан, которые мы уже обсуждали[149]. Затем на протяжении нескольких недель и месяцев постепенно увеличивайте время, в течение которого вы остаётесь в асане, не двигаясь. В первое время вам следует быть реалистом; иными словами, сидите в асане лишь до тех пор, пока это не начнёт причинять вам неудобства. Затем каждый день постепенно увеличивайте продолжительность пребывания в асане. Сидя в асане, практикуйте кайя стхаирьям. Примите твёрдое решение оставаться в асане в течение заранее установленного времени. В течение этого времени старайтесь не делать ни малейшего движения, даже если почувствуете неудобство. Таким образом, вы со временем

149 Тема 2 этого урока.

полностью овладеете медитативной асаной. В то же самое время вы подготовите себя к медитативным техникам, которые будете выполнять сразу после этого, или когда-то в будущем.

Программа ежедневных занятий

Чтобы освоить по меньшей мере одну из медитативных асан, мы советуем вам сидеть в ней как можно дольше, насколько позволяют обстоятельства и имеющееся время, например, когда вы читаете, смотрите телевизор, разговариваете или в любое другое удобное время, когда вам нужно оставаться в одном положении. Кроме того, всякий раз, когда у вас есть время, вам следует продолжать делать какие-либо из упражнений для раскрепощения ног[150].

Программа 1: продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Полубабочка	50 раз каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Полная бабочка	—	3
Вороний шаг	—	3
Колка дров	—	3
Вайю нишкасана	10 циклов	3
Уттан падасана	2 раза	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 1	—	5
этап 2	—	5
подготовка к этапу 3	—	5
Медитативная практика:	—	10
Кайя стхаирьям, анулома вилома и прана шуддхи (с уджайи пранаямой)	—	15

Программа 2: продолжительность 1 час

150 Том 1, урок 6, тема 4.

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	7
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	2
Полная бабочка	—	2
Уттан падасана	2 раза	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	1 раза в каждую сторону	2
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 1	—	4
этап 2	—	4
подготовка к этапу 3	—	4
Медитативная практика:	—	5
Кайя стхаирьям, анулома вилома и прана шуддхи (с уджайи пранаямой)	—	10

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	6
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	2
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	2
Полная бабочка	—	2
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	1 раз в каждую сторону	2
Нади шодхана — этап 1	—	4
этап 2	—	4
подготовка к этапу 3	—	4
Кайя стхаирьям	—	10

Программа 4: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	6
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	1 раз в каждую сторону	3
Нади шодхана — этап 1	—	4
этап 2	—	4
подготовка к этапу 3	—	4
Старайтесь находить больше времени для практики кайя стхаирьям.		

Урок 8

Подобно тому, как Ананта (царь змей) является опорой всей земли, так и змея Кундалини служит опорой всей тантры и йоги.

Если милость гуру пробуждает Кундалини, она поднимается вверх, пронзая все лотосы (психические центры) и психические узлы: вишнугрантхи, брахмагрантхи и рудрагрантхи.

Тогда прана входит в сушумну, ум свободно парит без всякой опоры и выходит за пределы влияния времени.

Сушумна, шуньяпадави, брахмарандхра, махапатха, смашан, шамбхави и мадхья-марга — все это разные имена сушумны. Чтобы пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в сушумну, следует практиковать мудры.

Хатха-йога Прадипика (3:1—5)

Тема 1
Вегетарианство

Вегетарианство вызывает множество споров. Многие люди думают о том, чтобы стать вегетарианцами, но обычно сталкиваются с противоречивыми точками зрения, впадающими в ту или в другую крайность. Как правило, этот вопрос обсуждается догматически, эмоционально и с излишним акцентом на моральных аспектах. Это весьма прискорбно, ибо многие люди охотно стали бы вегетарианцами, если бы им представили какие-либо разумные и убедительные доказательства преимущества вегетарианства над обычной диетой, однако вместо этого их просто отпугивают, зачастую создавая у них прочное убеждение, что вегетарианцы — это своего рода фанатики.

Самые рьяные сторонники вегетарианства убеждают всех немедленно перестать есть мясо, намекая, что если мы этого не сделаем, то будем «гореть в аду». Они считают мясо неестественной пищей. Это, разумеется, вопрос мнения, поскольку бесчисленные поколения людей ели мясо на протяжении всей известной истории и задолго до неё. Поэтому, вероятно, слишком самонадеянно утверждать, что мясо — неестественная пища. Как она может быть неестественной, если человек может на ней жить и получать из неё многие полезные питательные вещества, требующиеся его телу? Другие группы заявляют, что есть мясо аморально, так как для этого необходимо уничтожать жизнь. Однако подобное мнение подразумевает, что законы природы неверны; что львы, тигры и другие хищные животные совершают «грех». Это мнение не может быть верным, поскольку природа устроена таким образом, что некоторые формы жизни поддерживают своё существование, убивая и поедая другие формы жизни. Когда лев убивает и съедает зебру, в этом нет ничего аморального, он создан для того, чтобы действовать подобным образом. Для льва естественно убивать и

совершенно неестественно питаться травой. Все подобные споры могут продолжаться, бесконечно идя по кругу, и данное противоречие — не исключение, ибо радикальные сторонники вегетарианства могут сказать: «Мы согласны, что для некоторых животных естественно убивать, но человек стоит на более высокой ступени эволюции, и признаком этого более высокого развития должен быть отказ от мясной пищи». Может быть и так, но следует ли считать, что банановая пальма превосходит льва, поскольку она не ест мяса? Конечно, это бессмысленное сравнение, и оно служит лишь для иллюстрации того, что можно попасть в порочный круг, пытаясь оправдать вегетарианство с этой точки зрения. Кроме того, следует помнить, что любая форма жизни, от растений до человека уничтожает другие формы жизни; мы постоянно уничтожаем микроорганизмы, бактерии и т.п., даже не зная об этом. Уничтожение животных для поедания мяса — это всего лишь наиболее очевидный пример. Только по этой причине оно и вызывает споры. Поэтому мы полагаем, что любые морализаторские подходы к проблеме мясоедения следует отбросить как несостоятельные или, по меньшей мере, крайне спорные. Они, безусловно, не могут служить обоснованной причиной для перехода большинства людей к вегетарианству.

С другой стороны, радикальные противники вегетарианства утверждают, что мясо составляет существенную часть диеты человека, необходимую для обеспечения организма белками. Они настойчиво заявляют, что без регулярного потребления мяса здоровье человека резко ухудшится. Однако они забывают о том, что мясо — далеко не единственный источник белка. Есть много других видов пищи, способных удовлетворять потребности организма в белках.

Кроме того, стоит отметить, что если мы способны выбирать — быть или не быть вегетарианцами — то нам ещё повезло. Большей части населения земного шара чаще приходится питаться тем, что есть, а не выбирать тот или иной рацион из широкого разнообразия продуктов питания. В некоторых случаях мясо — это единственное что есть, например, эскимосы в силу абсолютной необходимости питаются исключительно животной пищей. Следует ли нам обвинять эскимосов в аморальных привычках из-за их жизненных обстоятельств? С другой стороны, люди в других регионах мира слишком бедны, чтобы включать мясо в свой рацион. Следует ли восхвалять этих людей за «моральное поведение» или вегетарианство, если они всего лишь подчиняются необходимости? Поэтому, если вам повезло, и вы можете выбирать свой рацион, отдавайте себе отчёт в том, что это привилегия, и ни в коем случае не осуждайте других за то, что они не едят той же пищи, что и вы.

В этом разделе мы будем рассматривать проблему вегетарианства, главным образом, с точки зрения питания и здоровья. Поскольку сами мы — вегетарианцы, мы, разумеется, не можем быть беспристрастными в этом вопросе. Однако, поскольку некоторые из нас в ашраме когда-то не были вегетарианцами и на себе испытали атаки рьяных сторонников вегетарианства, мы постараемся не навязывать вам своё мнение насильно. Мы познакомим вас с некоторыми основными фактами теми самыми фактами, которые, в конечном счёте, убедили нас выбрать вегетарианский образ жизни. Мы предоставим вам самим решать, могут ли они служить достаточным основанием для того, чтобы всерьёз воспринять вегетарианство.

Что такое вегетарианство и невегетарианство?

Термин «вегетарианство» применяют по отношению к целому ряду различных режимов питания. Общепринятое определение и понимание вегетарианства связано с отказом от употребления мяса животных и относящихся к ним продуктов. Однако из-за споров относительно того, следует ли есть яйца, рыбу и молочные продукты, появились различные разновидности вегетарианства.

Строгие вегетарианцы не едят яиц, в то время как многие другие люди, также считающие себя вегетарианцами, это делают. Против яиц часто возражают на том основании, что они являются носителями жизни. Однако следует отметить (хотя мы не стремимся убеждать вас в чём бы то ни было), что на самом деле большинство яиц не оплодотворены и потому не могут порождать жизнь. Другие люди едят рыбу и также считают себя вегетарианцами.

Сверхстрогие вегетарианцы заходят так далеко, что отказываются есть любые молочные

продукты, в том числе, молоко. В Индии, где значительная часть населения придерживается вегетарианства, молоко широко употребляется в пищу, наряду с вырабатываемыми из него продуктами, например, осветлённым (топлёным) сливочным маслом (гхи). Определение вегетарианства зависит от индивидуальной интерпретации. Однако для целей данного обсуждения мы будем определять его как воздержание от употребления в пищу мяса животных в любом виде. Поэтому невегетарианцами мы будем называть всех тех, кто включает в свой рацион мясо животных.

Быть или не быть вегетарианцем?

Основной довод в пользу употребления мяса состоит в том, что оно представляет собой превосходный источник первоклассного белка, который необходим для роста и нормального функционирования тела. Это полезное свойство мяса бесспорно, однако существуют и другие, не столь благоприятные факторы, которые также следует учитывать.

Современные методы выращивания животных для забоя и использования в пищевых целях нередко приводят к получению конечных продуктов, загрязнённых различными химическими веществами. Вызывает тревогу все большее распространение во всём мире методов искусственного ускорения роста животных. Животным с пищей или посредством инъекций вводят гормоны и некоторые другие вещества, а также антибиотики и вакцины. Они остаются в мясе после забоя животных и попадают в пищу обычно ничего не подозревающих потребителей. Мы не будем здесь обсуждать, какое именно воздействие эти вещества оказывают на организм человека, поскольку это всё ещё остаётся предметом нынешних и будущих исследований. Но мы полагаем, что эти посторонние токсины должны как-то влиять на наше тело и, скорее всего, вредны для нашего здоровья и благополучия.

Помимо всех этих искусственно привносимых веществ, мясо убитых животных представляет собой превосходную питательную среду для размножения бактерий. Это может быть опасно, если мясо не готовится должным образом. Кроме того, мясо содержит естественные отходы и токсины — побочные продукты нормальной жизнедеятельности любого животного. Когда человек ест мясо, эти побочные продукты попадают в его организм и, в свою очередь, должны из него выводиться. Конечно, организм обычно вполне способен с этим справиться, но в то же время это налагает добавочное бремя на почки и другие органы выделения.

Ещё один важный фактор состоит в том, что мясо животных содержит адреналин. Этот мощный гормон и стимулятор выбрасывается в кровь в чрезвычайных ситуациях. Иными словами, всякий раз, когда животное сталкивается с потенциально опасной ситуацией, в кровеносную систему немедленно вводится адреналин, который приводит все тело в состояние напряжённости и готовности к действию. Это необходимый защитный механизм, который играет важную роль и в организме человека. Но когда животное убивают, оно испытывает страх. Перед смертью в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который остаётся в мясе. Насколько нам известно, этот адреналин сохраняет свою активность, и его действие передаётся человеку, который ест мясо. То есть, адреналин из мяса действует на организм человека так, как если бы он выделялся его собственными надпочечниками в ситуации страха или стресса. Не вполне ясно, уничтожается ли активность адреналина при приготовлении пищи, но нам кажется вполне возможным, что потребление адреналина в мясе может вести к обострённым состояниям стресса, которые не могут не наносить вред здоровью человека[151].

Другой важный фактор — разложение мяса, особенно в более жарком климате. Мясо, особенно печень, разлагается чрезвычайно быстро, намного быстрее, чем другая пища. Этот процесс приводит к накоплению чрезвычайно сильных токсинов, вырабатываемых присутствующими бактериями. При потреблении мяса эти бактерии миллиардами попадают в

151 Это справедливо лишь в отношении недостаточно прожаренного парного мяса При хранении мяса адреналин разрушается под действием ферментов, выделяющихся *ял* разрушающихся клеток Кроме гою он полностью разрушайся (гидролизируется) при варке и тушении мяса (ред.).

толстый кишечник, что, в свою очередь, приводит к образованию ещё больших количеств ядовитых веществ. В результате нарушаются пищеварительные процессы и происходит отравление организма, создающее благоприятные условия для развития заболеваний. Вегетарианство уменьшает эту опасность[152].

Многие заболевания, особенно болезни сердца, по-видимому, тесно связаны с потреблением большого количества мяса. Например, эскимосы, казалось бы, вполне благополучно существуют на исключительно мясной диете. Однако мало кто знает, что они редко живут дольше тридцати лет. Кроме того, среди них чрезвычайно распространены болезни сердца и атеросклероз[153].

Запоры также тесно связаны с мясной пищей. Люди, которые становятся вегетарианцами, часто замечают, что у них значительно улучшилась перистальтика кишечника. Кроме того, с потреблением мяса (особенно в чрезмерных количествах) связан широкий спектр других заболеваний.

Однако мы не считаем мясную пищу единственной причиной всех этих болезней, поскольку от них страдают и вегетарианцы. Тут действует и множество других факторов. Тем не менее, нам всё же кажется, что вегетарианская диета помогает уменьшить вероятность возникновения определённых заболеваний.

Пока что мы посвятили большую часть этого обсуждения описанию недостатков употребления мяса. Это необходимо, поскольку лишь отрицательные стороны мясного питания могут показать преимущества вегетарианства. Если бы употребление мяса не имело отрицательных сторон, у большинства из нас не было бы особых причин становиться вегетарианцами. Будь у питания мясом очевидные преимущества, его, по-видимому, было бы вполне оправдано продолжать. Но в чём состоят преимущества мясного питания? Безусловно, мясо — достаточно хороший источник белка, но, как мы покажем ниже, существуют гораздо лучшие вегетарианские источники. Мясо действительно содержит жизненно важные минеральные вещества — железо и фосфор, а также некоторые из витаминов группы В. Однако их можно в достаточных количествах получать из других вегетарианских продуктов. Так что, хотя нам и хотелось бы дать перечень преимуществ мяса над другими видами пищи, нам представляется, что в настоящее время таковых известно немного.

На этом этапе стоит разъяснить одно распространённое заблуждение. Многие люди считают мясо прекрасным источником энергии; без него мы бы пребывали в состоянии летаргии. По этой причине многие съедают огромные количества мяса. В действительности мясо, как и другие виды белковой пищи, вовсе не идеально подходит для обеспечения энергетических потребностей организма. Лучшие продукты для обеспечения организма энергией — это углеводы и жиры, например, хлеб, злаки, сливочное масло и т.п. Организму необходимо определённое количество белка для строительства новых и обновления изношенных клеток и тканей[154]. Если из перевариваемой пищи в организм попадает больше белка, чем требуется для этих целей, он просто использует излишки для удовлетворения своих потребностей в энергии. Это не слишком экономично, поскольку белковые продукты, включая

152 Токсины, образующиеся в мясе при хранении могут, как вырабатываться бактериями, так и быть продуктами процессов распада веществ содержащихся в самих тканях, в обоих случаях они могут быть крайне опасны и даже смертельны. Наиболее опасны токсины, вырабатываемые анаэробными бактериями (т.н. трупный яд»), которые не разрушаются при тепловой обработке (вот отличие от самих бактерий) Они образуются не только в мясе, но и в рыбе. Поэтому весьма опасно есть рыбу, «уснувшую» в воде (как часто бывает с т.н. «живой рыбой», которую доставляют в магазины в наглухо закрытых цистернах, а также с рыбой, пойманной сетями) (ред.).

153 Это совершенно не достоверная информация Показано что атеросклероз и болезни сердца практически не встречаются среди эскимосов именно благодаря их диете, состоящей, в основном, из рыбы и мяса тюленей и позволяющей им получать определённые незаменимые жиры препятствующие осаждению холестерина на стенках сосудов Действительно раньше для эскимосов была типична довольно низкая продолжительность жизни, однако она была обусловлена совершенно другими факторами См. Р.Аткинс «Биодобавки доктора Аткинса» Рипол Классик М 2000, где этот вопрос обсуждается подробно (ред.).

154 Кроме того аминокислоты, из которых состоят белки, используются для синтеза гормонов и нейромедиаторов и принимают участие в обмене жиров и углеводов (ред.).

мясо, как правило, значительно дороже продуктов, содержащих углеводы и жиры. Кроме того, при таком использовании белков обычно образуются определённые отходы или «шлаки», которые приходится выводить из организма через почки, дополнительно нагружая эти и без того перегруженные органы. Таким образом, в действительности, мясо и другие продукты с высоким содержанием белка — вовсе не лучшие источники энергии для организма. Кроме того, заметьте, что при нормальном состоянии здоровья ваша ежедневная потребность в белке удивительно мала (60 г.), и потому вовсе не обязательно есть большое количество белковой пищи, будь то мясо, молоко, орехи или другой источник белка.

Что происходит при замене мяса растительной пищей? Разумеется, появляется возможность избегать отрицательных сторон мясного питания, которые мы уже описали. Кроме того, пищеварительной системе легче перерабатывать вегетарианскую пищу. По сравнению с мясным питанием образуется меньше отходов, которые должны выводиться из организма. Это само по себе может быть убедительным доводом в пользу вегетарианства, ибо, если организм может легче усваивать пищу, он затрачивает меньше усилий. Пищеварительная система будет менее подвержена расстройствам и, в то же время, будет лучше сопротивляться заболеваниям. Вдобавок, тело будет способно сохранять больше энергии, используя её для других целей. Человек будет здоровее и энергичнее в повседневной жизни.

На протяжении всей истории многие мудрецы и йоги проповедовали вегетарианство как предпочтительный образ жизни. Так было не только в Индии; некоторые греческие философы, например Архимед, также призывали людей становиться вегетарианцами. У них были веские причины это делать, поскольку они знали о существовании определённой взаимосвязи между тем, что мы едим, и состоянием нашего ума. Это неудивительно, поскольку ум и тело тесно связаны друг с другом. Это ясно видно по тому, какое быстрое и непосредственное влияние на эмоциональное и умственное состояние человека и его поведение оказывают алкоголь и разнообразные наркотики. Вполне оправданно считать, что пища, которую мы едим, также глубоко сказывается на нашем эмоциональном и психологическом состоянии. На протяжении веков говорилось, что мясная пища способствует внутреннему напряжению и дисгармонии, в то время как вегетарианская пища, как правило, благоприятствует внутреннему спокойствию.

Это вовсе не значит, что употребление определённых видов пищи автоматически сделает вас спокойными; конечно нет, поскольку состояние вашего ума зависит, в основном, от внутренних конфликтов и проблем. Но предпочтение некоторых видов пищи перед другими способствует достижению уравновешенных состояний ума. Однако более глубокое расслабление возможно только при избавлении от всей внутренней суеты. Поэтому, делаясь вегетарианцами, мы чувствуем, что закладываем прочный фундамент гармоничной и счастливой жизни. А это — ступень к более высокому осознанию. Это не означает, что вы не можете достичь более высоких состояний осознания, не будучи вегетарианцем; это не может быть так, поскольку некоторые духовные системы в определённых обстоятельствах используют мясо как неотъемлемую часть ритуала, и поскольку были садхаки, которые ели мясо, однако вегетарианство может оказать помощь, хотя, возможно, и небольшую, при вступлении на путь к высшему осознанию.

Если все сказанное все ещё не убеждает вас, что вегетарианство предпочтительней невегетарианства, есть ещё одно соображение, которое, возможно, поколеблет ваше мнение. Как правило, мясо стоит значительно дороже большинства вегетарианских продуктов, и потому, став вегетарианцем, можно получать высоко питательный рацион по меньшей цене.

Как быть вегетарианцем

Прежде чем даже начинать задумываться о том, чтобы исключить мясо из своего рациона, необходимо знать, что нужно есть, чтобы обеспечивать потребности организма в белке. Многие люди нередко бывают удивлены, узнав, что существуют многочисленные растительные источники белка, которые содержат его по весу больше, чем любое мясо[155]. Например, соя

155 Важно не абсолютное количества белка, а его качественный состав. Например грибы, содержащие мною белка, не могут полностью удовлетворять потребности организма, поскольку в них недостаёт некоторых незаменимых аминокислот (а другие содержатся в избыточном количестве) То же откосится и ко многим

представляет собой удивительный продукт питания, который на протяжении столетий использовали китайцы и другие восточные народы. Соя почти на сорок процентов состоит из чистого белка. Это в два раза больше, чем в мясе, и вчетверо больше, чем в яйцах, а также пшенице и других злаках. Есть много других прекрасных продуктов, содержащих много белка; из них наиболее широко известны орехи всех видов, фасоль, семена подсолнечника, молоко, йогурт, сыр и другие молочные продукты.

Безусловно одно — питаясь достаточно разнообразной пищей, вы всегда будете обеспечивать потребности своего организма в белке. Люди нередко говорят, что вегетарианская пища безвкусна и однообразна по сравнению с невегетарианской. Зачастую это бывает так, но только из-за неумелого приготовления блюд и недостатка воображения у повара. В продаже имеются разнообразные вегетарианские кулинарные книги, в которых описано огромное множество блюд, ничуть не менее вкусных, чем те, что готовят из мяса и мясопродуктов.

Йога и вегетарианство

Многие считают вегетарианство неотъемлемой частью практики йоги. Это мнение лишь отчасти верно, ибо хотя в йоге вегетарианство и рассматривается как наиболее полезная система питания, никто не настаивает на том, чтобы все практикующие йогу становились вегетарианцами. Вегетарианство находит применение в йоге лишь постольку, поскольку оно представляет собой предпочтительную систему питания, позволяющую достичь полного телесного здоровья при подготовке к высшим формам йоги. Однако практикующие йогу рады видеть в своих рядах и тех, кто не придерживается вегетарианства.

Йога рекомендует, но не проповедует вегетарианство. Одна из основных целей йоги состоит в том, чтобы делать тело как можно более восприимчивым, а это легче достигается при воздержании от мясной пищи. Помните: йога призвана вызывать спокойствие и безмятежность ума, а также физическое расслабление. Этого также легче добиться, если человек не ест мяса. Кроме того, в мясе, как правило, содержится больше токсинов и побочных продуктов, чем в вегетарианской пище.

Заключение

Если вы не уверены в том, что сможете удовлетворить все потребности своего организма в питании с помощью вегетарианской диеты, вам не следует становиться вегетарианцем. Но если вы изучите соответствующие таблицы, то ясно увидите, что всё, что нужно телу — жиры и углеводы, белки, витамины и минеральные вещества — в более чем достаточных количествах содержатся в вегетарианской пище. Если это вас все ещё не убеждает, взгляните на практический опыт вегетарианцев. Тот факт, что множество людей почти во всех частях света в течение многих эпох выбирали и выбирают вегетарианский образ жизни, показывает, что вегетарианство не ведёт к неполноценному питанию. Напротив, оно ведёт к превосходному здоровью и возвращению жизненных сил.

Нам кажется, что Ману, создатель законов древней Индии, сформулировал наиболее разумный подход ко всему этому предмету, сказав:

> «Нет ничего дурного в том, чтобы есть мясо и пить вино, но воздержание от них приносит много благ».

Тема 2
Медитация и ум

Любое определение ума неизбежно оказывается очень ограниченным и произвольным.

растительным (и даже некоторым животным) продуктам. Показано, что идеальным источником белка для человека является смесь растительных и животных продуктов, например яичного белка и хлеба Суточная потребность организма в белке, составляющая 60 г. рассчитана именно для идеального (сбалансированного) состава (ред.).

Например, современная психология ориентировочно подразделяет ум на три части: сознательную, подсознательную и бессознательную. Их очень легко посчитать фиксированными частями или конкретными областями ума. Кроме того, как правило, складывается впечатление, что подсознательная и бессознательная области (лежащие, соответственно, ниже ума и за пределами ума) строго и постоянно недоступны сознательному восприятию. Это распространённое убеждение совершенно неверно. Нашему осознанию доступны все области ума. То есть, так называемый бессознательный ум бессознателен лишь в силу серьёзных ограничений свободы и диапазона нашего осознания. Точно так же, подсознательный ум лежит ниже порога нашего сознательного восприятия только из-за недостатка осознания. Если мы разовьём своё осознание, то бессознательный ум и подсознательный ум более не будут недостижимыми и недоступными восприятию. Так бывает с человеком, достигшим самореализации: его осознание способно достигать всех областей ума. Для него ни одна часть ума не будет по настоящему бессознательной или подсознательной. Это чрезвычайно важно и справедливо для всех; мы не осознаем различные части ума только потому, что наше осознание сковано и заключено в ограниченном поле.

Ни в коем случае не следует допускать, что любые научные, религиозные или философские схемы ума имеют какое-то отношение к истине. Это всего лишь произвольные деления и классификации. Ум — это неделимое целое. Мы могли бы посадить в разных местах огорода различные овощи и называть эти места разными участками: тем не менее, это подразделение служит лишь для удобства. Эти участки земли, независимо от того, какие овощи на них растут, все равно представляют собой неотъемлемые части всего огорода. Точно так же, любая классификация областей ума — это только средство для описания разных аспектов ума как единого целого.

Цель этого раздела — подразделить ум на отдельные части, но лишь в качестве средства описания того, как медитативные практики соотносятся с явлениями в уме. Таким образом, мы надеемся пролить практический свет на природу ума и понять его взаимосвязь с медитацией.

Обычно считается, что ум — это то, что заключено в мозгу. Подобный вывод столь очевиден, что немногие из нас когда-либо сомневались в его истинности. Различные великие философы утверждали, что область или протяжённость ума либо бесконечна, либо имеет микроскопические размеры. Таким образом, есть три возможные теории ума: что ум по размерам сравним с атомом, с мозгом или с макрокосмом. Рассмотрим эти три гипотезы.

Ум, заключённый в мозге.

Большинство людей считают само собой разумеющимся, что ум тождественен мозгу и заключён в нём. Когда мы думаем, мы полагаем, что этот процесс происходит у нас в голове. Как ни странно, но чувственный или эмоциональный аспект нашего существа нередко считают находящимся в другом месте. Иными словами, зачастую утверждается, что наша эмоциональная сущность, тесно связанная с нашей интеллектуальной сущностью, находится в районе сердца. Существуют даже отдельные примитивные племена, которые не приписывают мыслительному процессу какого-либо конкретного места в теле. Мы отнюдь не пытаемся утверждать, что в мозгу ничего не происходит. Мозг — это многомерный биокомпьютер, но в то же время мы должны непредвзято относиться к новым и более правдоподобным возможностям. Например, недавние научные исследования в разных странах показали, что мысли могут выходить за пределы ограниченного пространства мозга. Учёные обнаружили, что мысли человека, имеющие сильную отрицательную эмоциональную окраску, могут быстро влиять на окружающих его людей. Проводились эксперименты, в которых в комнате, полной умственно и эмоционально уравновешенных людей, возникала заметная атмосфера дружелюбия. Затем в комнату входил ещё один человек, находящийся в состоянии умственного и эмоционального расстройства. Атмосфера быстро изменялась. Многие из находившихся в комнате через несколько минут были вынуждены уйти; они не могли выдержать отрицательно заряженных вибраций[156]. Этот результат показывает, что сфера ума не ограничена

156 В действительности, это связано с тем. что далеко не всё, что воспринимают наши органы чувств, отражается в сознательном восприятии Эмоциональное состояние человека сказывайся на том, как он выглядит,

пространством мозга. Иными словами, наши умственные способности, судя по всему, выходят за пределы тела и мозга. Даже если мы согласимся, что ум может выходить за пределы мозга, мы все равно продолжаем считать, что люди имеют отдельные умы. Это логичный вывод, если допустить, что ум заключён в мозгу. Однако, некоторые люди высказывали предположение, что индивидуальный мозг следует рассматривать в большей степени как приёмник, чем как источник. То есть, мозг является фокусной точкой событий, происходящих вне мозга. Мозг по-прежнему перерабатывает данные нашего ума применительно к потребностям тела, однако в то же самое время оказывается инструментом чего-то бесконечно большего.

Бесконечный ум

Огромное число мистиков, йогов и других мудрых людей на продолжении всей истории полагали и настойчиво утверждали, что ум превосходит ограничения физического мозга. В современной психологии эту мысль ясно выразил Юнг, выдвинувший гипотезу о том, что огромную часть ума составляет его бессознательный или коллективный аспект. Он предположил, что в этой коллективной бессознательной части ума хранится бесконечное количество общих для всех нас психологических содержаний, и что любой человек имеет, хотя и редко развивает, способность соприкасаться с этими доступными всем данными. В качестве аналогии часто приводят множество островов в море. Каждый из этих островов, в действительности, представляет собой вершину горы, основание которой находится на морском дне. При взгляде с поверхности моря эти острова или горные пики обладают индивидуальностью. В то же время, с точки зрения морского дна, острова или индивиды существуют в составе общего основания. Иными словами, острова, которые выглядят отдельными, в действительности связаны друг с другом морским дном. Однако, поскольку мы не можем видеть этой общей связи, то автоматически считаем острова отдельными и отличающимися друг от друга. Так же обстоит дело и с умом. Каждый считает себя островом и, глядя на другие острова, других людей, видит их отдельность. С поверхностной точки зрения действительно существует индивидуальность. Именно поэтому люди имеют разные личности — разные вкусы, разные симпатии и антипатии и другие индивидуальные особенности, определяющие уникальный характер человека. Однако, если бы мы могли погрузиться глубже в свой ум, то сделали бы невероятное открытие, что ум каждого из нас, в его более глубоких аспектах — это одна и та же вещь. Между ними нет никаких различий. Мы не говорим, что они похожи — мы говорим, что они представляют собой одно и то же.

Наша немедленная реакция на эту идею на рациональном уровне состоит в том, что это просто невозможно. Такая реакция понятна, поскольку мы видим свой характер как остров; мы не видим свой более глубокий аспект, морское дно. Нас приучили думать, что наш ум находится только в голове. Принятие единства ума всех людей (то есть, коллективного бессознательного) подразумевает, что ум выходит за пределы физических границ головы, а в это трудно поверить. В действительности, мы не хотим, чтобы вы поверили в это на рациональном уровне. Для нас гораздо предпочтительнее, чтобы вместо интеллектуальной дискуссии вы занимались медитативными практиками и обнаружили это для себя сами.

Большинство людей склонны мыслить научно, и потому давайте подходить к этой возможности всепроникающего ума с научной точки зрения. Не так давно учёные пытались понять структуру атома. Они обнаружили, что различные научные модели атома и его орбит больше не соответствуют данным экспериментов и наблюдений. Существующие и общепринятые теории, подобные модели Бора, начинают рушиться в свете опытных данных.

Некоторые математики, работающие с более неосязаемыми понятиями, предположили, что материальная вселенная пронизана некой универсальной средой или основой. В этой среде распространяются волны, обладающие невероятной частотой и скоростью, далеко

движется, говорит, дышит и даже пахнет. Например, доказано, что животные различают эмоциональные состояния по запаху продуктов распада некоторых гормонов, выделяющихся с потом и выдыхаемым воздухом. Это отнюдь не отрицает существование передачи эмоционально окрашенных мыслей и образов на расстоянии, просто описанный эксперимент имеет более простое объяснение (ред.).

превосходящей даже скорость электромагнитных волн самых высочайших частот. Предполагаются, что эти до сих пор не обнаруженные волны пронизывают всю основу вселенной.

Исходя из этой теории, учёные-атомщики способны лучше понять поведение атомных частиц. Они могут предвидеть возможность того, что атомная частица — это не более чем взаимное наложение амплитуд этих волн. Мы не можем видеть, и не видим эти волны. Мы видим лишь их проявление в форме, которую мы называем материей. Мы склонны считать эту материю плотной, но, в действительности, это наши органы чувств воспринимают материю как материю. Согласно идеям некоторых современных учёных, то, что мы воспринимаем как материю, оказывается не более, чем наложением волн. Иными словами, физическая вселенная, которую мы воспринимаем и которая кажется нам такой реальной, оказывается всего лишь призрачной субстанцией, лишённой плотности. Она представляет собой проявление более глубокой, скрытой основы. Быть может, это «сон Брамы», который индийские йоги провозглашают сущностью проявленной вселенной? Не слишком ли мы далеко зайдём, предположив, что эта основа — то же самое, что морское дно по отношению к островам? Иными словами, что каждый из нас, физически и умственно, на поверхностном уровне представляет собой не более чем проявление глубинной, всепроникающей и бесконечной основы? Иначе говоря, мы подразумеваем, что эта глубинная основа — не что иное, как космический разум. Каждый человек неразрывно и тесно связан с этим скрытым космическим разумом и не только обладает доступом к его бесконечному потенциалу, но по своей сути тождественен ему. Ум каждого из нас — это в точности одно и то же; однако, чтобы узнать это, мы должны исследовать его глубины. Это сфера медитации.

Многие выдающиеся учёные теперь заявляют, что вселенная начинает все в большей степени походить на всеобъемлющий ум, чем на что-либо другое. Некоторые из них даже предполагают, что все атомные частицы — это не что иное, как субстанция ума. В этом отношении они вторят утверждениям мистиков всех веков. Возьмём несколько примеров. Знаменитый поэт Эмерсон писал:

«Субстанции, разделённые в основании
Соединяются в своих вершинах.
Там единая святая сущность
Пронизывает разделённые души».

Это перекликается с древним йогическим текстом, который называется Йога Васиштха:

> «Знайте, что всё разумно. Разум присутствует в каждой частице, он распространяется в пространство; он в сердце растения; он действует как соки в листе; он проливается дождём как облако; он лежит как камень; он играет в волнах океана; он пронизывает могучие горы; и принимает размеры атома».
> ***(III:40,21-23)***

И не кто иной, как Шекспир, с гениальной простотой написал:

«Мы сотканы из тех же нитей, что мечты...»
Буря

В нашем предыдущем обсуждении праны мы описывали научные исследования и открытия, связанные с сущностью биоплазменного или пранического тела[157]. Вспомните, что русские учёные провели практические эксперименты, которые достоверно показали существование силового поля вокруг и внутри тела. Они назвали его биоплазмой; мы называем его праной. Есть и другие названия, в частности, аура. Это тонкое тело было сфотографировано с помощью высокочастотной фотографии по методу Кирлиан. Без помощи высокочастотного

157 Том I, урок 3, тема 3.

электрического поля мы не способны видеть чрезвычайно сложное праническое поле.

Тем не менее, при фотографировании в специальных условиях оно проявляется как крайне сложный и упорядоченный радужный биоплазменный или пранический аспект нашего существа. Хотя это только гипотеза, вполне возможно, что при использовании электрических полей все более высокой частоты, мы будем видеть всё более и более тонкие аспекты нашей сущности, о которых мы ничего не знаем в настоящее время.

Представляется в высшей степени вероятным, что праническое тело и ещё не открытые наукой более высокочастотные субстанции представляют собой связующее звено между каждым из нас и космическим субстратом или разумом. В действительности, это, по-видимому, больше чем просто гипотеза, поскольку русские учёные, занимающиеся проблемами телепатии и других парапсихологических феноменов, сумели измерить изменения состояния пранического тела при парапсихических событиях. Иными словами, они смогли обнаружить изменения биоплазменного тела телепата-реципиента во время приёма посланий от телепата-индуктора, нередко находившегося на расстоянии сотен километров. Эти эксперименты, судя по всему, подводят нас к выводу о том, что каждый человек обладает способностью непосредственно связываться с другими людьми через посредство космического разума.

В самом деле, многие люди с развитыми парапсихическими способностями, ясновидящие и т.п. утверждают, что существует эфирное энергетическое тело (праническое тело), которое связывает клетки мозга с космическим разумом. Другие понимают это иначе, говоря что эфирное тело представляет собой средство, с помощью которого жизненные энергии вселенной и коллективного бессознательного могут сообщаться с физическим телом. По-видимому, мы гораздо более тесно связаны друг с другом и можем непосредственно общаться между собой в значительно более глубоком смысле, чем зачастую считается. Каждый индивид обладает огромными возможностями. Однако эти способности редко используются. По существу, мы склонны высмеивать и подвергать сомнению всё, что касается телепатии, ясновидения или других парапсихических способностей.

Цель медитации состоит в том, чтобы глубже погрузиться в этот субстрат, чтобы мы могли установить с ним тесную связь и осознать его потенциал. Когда мы этого достигаем, он как будто нашёптывает нам утончённые ответы на, казалось бы, неразрешимые загадки вселенной. Возможно, именно поэтому мы можем переживать интуитивные озарения; это моменты, когда мы соприкасаемся с глубинной основой вселенной. С психологической точки зрения мы могли бы сказать, что в эти моменты мы соединяем своё осознание с коллективным бессознательным. В этом хранилище заключено все знание, которое когда-либо существовало, и будет существовать.

Эта глубинная матрица представляет собой основу всего сущего, живого и неживого. Судя по всему, практически все формы жизни видят и знают только окружающий их материальный мир. И только высокоразвитые формы жизни — такие как человек на планете Земля — обладают способностью временами соприкасаться с этой глубинной основой бытия. Мы обладаем даром заглядывать за кулисы, хотя и редко им пользуемся. Мы потенциально способны заглядывать за завесу майи (которую обычно интерпретируют как иллюзию, но которую лучше считать неправильным восприятием или неправильным пониманием реальности). Каждый из нас способен выходить за пределы наших физических ограничений и переживать знание, блаженство и безвременье, где начало и конец не имеют никакого смысла, и где нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего. В этом цель медитации: сливаться с глубинной сущностью всех вещей.

Мы подчёркиваем, что вам вовсе не обязательно верить всему, что мы написали или соглашаться с этим. С какой стати? Мы хотим, чтобы вы испробовали медитативные техники и сами выяснили для себя, что такое медитация.

Атомный ум

Высказывались и предположения о том, что ум имеет атомную природу. На первый взгляд кажется, что это прямо противоречит гипотезе бесконечного ума, но, как мы увидим в

дальнейшем, это вовсе не так. Лишь недавно учёные начали по достоинству оценивать удивительные свойства и сложность каждой клетки нашего тела. Они построили изощрённую модель, воспроизводящую структуру так называемой молекулы ДНК, которую называют молекулой жизни. Считается, что эти молекулы хранят характерные черты отца и матери и передают их ребёнку. ДНК содержится в сперме и яйцеклетках, а, кроме того, во всех клетках тела.

Именно молекулы ДНК предопределяют характерные черты каждого человека. От них зависят цвет наших глаз и волос, рост и множество других особенностей и черт, которые оказывают решающее влияние на нашу жизнь. В них записаны наш пол и схема развития. То есть, они определяют наш повседневный образ жизни; это план нашей судьбы. Разумеется, на нашу жизнь будут одновременно воздействовать и другие факторы, например, окружающая среда и взаимодействия с другими людьми. Тем не менее, молекулы ДНК оказывают первостепенное влияние.

Учёные с благоговением восклицают, что в молекулах ДНК содержится гораздо больше информации, чем мы можем вообразить. Они заявляют, что в каждой молекуле ДНК хранится вся совокупность информации, опыта и знания нашего эволюционного прошлого. Они говорят, что каждая клетка содержит в себе память обо всём, что происходило в прошлом каждого индивидуума. В ней заключена память о тех временах, когда жизнь существовала только в первобытном иле в виде микробов и первых амёб. Здесь хранится история того, как жизнь развивалась в океане, а затем вышла на сушу. Здесь хранятся самые невероятные сведения о событиях, которые мало кто из нас испытал в своей жизни. Здесь же содержится память обо всём опыте, который индивид переживал в чреве матери, во время рождения и последующего роста. Вся эта информация — по существу, коллективное бессознательное — содержится в любой и каждой клетке организма. Это звучит как фантастика, но это точное изложение гипотез самых выдающихся учёных современности.

Можем ли мы сделать вывод, что каждая клетка представляет собой центр ума, и что он имеет атомную природу? Этот невероятный потенциал каждой клетки очень близко соотносится с идеей бесконечного ума. Мы уже упоминали о том, что многие учёные предполагают существование бесконечных колебаний или волн, пронизывающих основу всей вселенной. Мы высказали гипотезу, что эта основа — не что иное, как космический разум. Некоторые учёные полагают, что атомные частицы представляют собой не более чем скопления этих колебаний в одном месте. В таком случае, каждая атомная частица имеет доступ ко всему знанию и потенциалу космического разума. Если мы согласимся с этим, то можем сказать, что каждая клетка — это не более чем точки, в которых амплитуды этих волн взаимно усиливают друг друга. То есть, каждая клетка непосредственно и тесно связана с лежащим в основе космическим разумом. В этом смысле, атомный ум и космический разум, в действительности, представляют собой одно и то же. Здесь нет никакого противоречия.

Действительно, мистики всех веков провозглашали, что в каждом из нас существует бесконечное знание. Они говорили:

> «Что вверху, то и внизу»
> ***(Герметическое изречение)***

> «Что здесь, то и там; то чего нет здесь, нет нигде»
> ***(Вишвасара Тантра)***

> «...то, что кажется внешним, только кажется таковым, поскольку существует внутри»
> ***(Шиваитский афоризм)***

Мистики утверждали, что каждый из нас — это миниатюрная копия всего сущего, всей вселенной. Однако, чтобы узнать это, человек должен погрузиться в глубины ума; и методом исследования служит медитация.

Современная психологическая классификация ума

Мы потратили некоторое время на описание трёх теорий ума. Мы не собирались убеждать вас в чём бы то ни было; мы просто хотели открыть вам глаза на новые возможности за пределами привычных областей мышления. Кроме того, мы хотели показать, что ранее несовместимые научные представления и идеи мистицизма или йоги быстро сближаются друг с другом. Лишь несколько лет назад они казались столь разными и, в большинстве случаев, противоречащими друг другу, однако теперь они начинают говорить, в сущности, одно и то же.

Чтобы объяснить или, по крайней мере, показать, какую направленность имеют медитативные практики по отношению к уму, мы используем современное психологическое деление ума. Помните, что это всего лишь произвольные определения. Это только вспомогательное средство, которое не предназначено для описания того, что в действительности представляет собой ум. Однако это очень удобная система, которую можно использовать для достаточно ясного объяснения и понимания.

Ум делится на четыре области: низший, или инстинктивный ум, рациональный ум, озаряющий ум и коллективное бессознательное. Давайте по очереди определим эти категории.

Низший ум. Эта часть ума отвечает за координацию и активизацию различных частей и органов тела. Она синхронизирует работу дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других систем. Это своего рода компьютер, который обеспечивает согласованное функционирование всех различных частей тела, чтобы организм мог действовать как единое целое.

Кроме того, это источник наших инстинктивных побуждений — голода, жажды, продолжения рода, самосохранения и других основных потребностей. Иногда эти инстинкты так сильны, что подчиняют себе весь остальной ум. Из этой области ума происходят наши комплексы, фобии, конфликты и другие психологические проблемы, которые способны делать нашу жизнь несчастной. Как правило, эти навязчивые состояния связаны с сильными эмоциями. Это хранилище влечений, которые мотивируют большинство наших действий.

Рациональный ум. Это часть ума, которой мы обычно руководствуемся в своих действиях в состоянии бодрствования. Она наиболее доступна для нашего осознания. Это источник рационального мышления, так как именно здесь накапливаются и хранятся данные повседневного опыта. Кроме того, здесь осуществляется анализ поступающих данных и их сравнение с информацией, хранящейся в памяти, в результате чего в сознательном восприятии возникают логические выводы или мысли. По существу, те мысли, которые у нас есть в данный момент, вероятно, происходят из этой области ума. Это часть ума, которая решает проблемы и даёт нам ответы, когда они нам требуются. Большая часть этого решения проблем происходит без участия нашего осознания. Например, многие из нас сталкивались с вопросами, на которые в определённый момент не могли найти ответа, однако мы не знали о том, что рациональная часть ума занимается этой проблемой, пока, позднее, ответ внезапно не вспыхивал в нашем сознательном восприятии. Или же человек пытается вспомнить чьё-либо имя и не может, а потом оно внезапно всплывает в памяти в какой-то последующий момент. Это работа рационального или логического ума.

Озаряющий ум. Эту часть часто называют областью сверхсознания или гения. Именно отсюда происходят вспышки интуиции или озарения. Без этой области великие художники не могли бы создавать свои шедевры, а учёные — понимать феномены вселенной. Это отсюда великие святые и йоги получали свои откровения, более глубокое знание, блаженство и трансцендентальный опыт.

Очень немногие люди осознают эту часть ума. Обычно мы скованы цепями рационального и низшего ума. К сожалению, психологи прошлого, как правило, оставляли эту область без внимания. Лишь недавно интерес к ней начал расти. Например, известные психологи Франкл и Маслоу заложили основы психологии высот и глубин и предприняли важные шаги в научном исследовании этого аспекта ума.

Коллективное бессознательное . На эту область ума внимание психологов обратил Юнг. Это та часть ума, где содержится полная запись нашего эволюционного прошлого. Это сфера невообразимой и неизмеримой глубины, в которой хранится информация и сведения о делах

наших предков. Это хранилище архетипов, которые накапливались или, возможно, управляли нами на протяжении миллионов лет, хотя, пожалуй, определения с точки зрения времени тут не применимы. Некоторые люди считают его эквивалентом истории сотворения и существования вселенной. Короче говоря, это бесконечный план внутреннего и внешнего космоса. В действительности, вопрос о том, находится ли коллективное бессознательное снаружи или внутри, остаётся спорным, как мы показали в обсуждении атомного и бесконечного ума. Безусловно, это именно то, что связывает всех нас воедино.

Мы снова подчёркиваем, что эта классификация — только средство для описания ума. Она не претендует на то, чтобы показать, каков ум на самом деле, ибо это невозможно.

Низший и рациональный аспекты ума содержат признаки, определяющие нашу индивидуальную личность. С другой стороны, сверхсознание и коллективное бессознательное надличностны. То есть, они превосходят индивидуальность и составляют нашу общую основу. В действительности, сверхсознательную область, вероятно, можно считать неотъемлемой частью коллективного бессознательного, однако мы разделили их для удобства описания. Сверхсознательная сфера — это та часть коллективного бессознательного, из которой мы получаем самые возвышенные озарения. Всё остальное коллективное бессознательное содержит накопленный опыт бытия — как прекрасное, так и уродливое, и то, что актуально, и то, что не имеет значения для нашей жизни. Конечно, все это субъективные реакции, поскольку на самом деле коллективное бессознательное по своей природе нейтрально; это не более чем запись того, что происходило, и того, что есть. Это голос вселенной, лишённый личных предпочтений. Он определяется в качестве хорошего или плохого только нашими индивидуальными вкусами, симпатиями и антипатиями.

Читателю ни в коем случае не следует предполагать, что коллективный бессознательный и сверхсознательный аспекты ума чётко ограничены и расположены в определённом месте. В каком то смысле они везде: под, над, внутри и вне; они выходят за пределы индивидуального ума.

Кроме того, существует все большая тенденция полагать, что коллективное бессознательное (космический разум) содержит в себе не только отпечаток прошлого, но и план будущего. Таким образом, каждый из нас потенциально способен осознавать не только наше наследственное прошлое, но и будущее, то, что произойдёт. Мы не просим вас в это верить, но этим легко объясняется распространённый феномен предвидения. Человек, который предсказывает будущие события, просто умеет осознавать эту конкретную часть коллективного бессознательного.

Читателю также не следует думать, что между личностным и безличным аспектами ума существует жёсткое разграничение. На самом деле, такого деления не существует; они незаметно переходят друг в друга, подобно тому, как земная атмосфера постепенно переходит в окружающее космическое пространство.

Медитация и озарение различных уровней ума

Посвятив много времени и места попытке описания подходящей концепции или модели ума, мы теперь перейдём к рассмотрению медитации, и её взаимосвязи с различными психологическими явлениями

Цель медитации — направить наше обычно экстравертированное осознание вглубь областей ума. Представим себе личностные (то есть, инстинктивный и логический) уровни ума в виде стены. Нижняя часть стены изображает инстинктивный ум, а верхняя часть — рациональный ум. Область вне стены соответствует надличностному уму: сверху находится сверхсознательный ум, а снизу — коллективное бессознательное. Сейчас ночь, так что вы не видите стену и окружающее её пространство; однако у вас есть фонарик, луч которого представляет ваше осознание. Луч имеет небольшой диаметр и потому освещает не всю стену и окружающее пространство, а только маленький участок поверхности. Во время обычного бодрствования луч нашего осознания освещает только рациональную часть ума или верхнюю часть стены. Поэтому на протяжении своей жизни мы действуем преимущественно на рациональном уровне. Наше осознание переходит от одной мысли к другой, но остаётся в

пределах рационального ума.

Во время медитативных практик цель состоит в том, чтобы направить луч осознания вниз, чтобы он освещал низший ум или даже надличностный ум за пределами поверхности стены. Многие люди, немного продвинувшись в медитативной практике, начинают видеть гротескные видения и призраков, чудовищ и демонов, либо лицом к лицу сталкиваются с глубоко укоренившимися конфликтами, комплексами и фобиями. Они бывают крайне удивлены и нередко расстроены, когда видят эти феномены, поскольку ранее не знали и не представляли, что они существуют у них в уме.

В этом состоянии свет осознания направлен вниз, на низший уровень ума — инстинктивный ум. Осознание покидает своё обычное поле действий и начинает высвечивать нашу инстинктивную природу, с её желаниями, маниями, ненавистью и предубеждениями. В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с проявлением наших глубинных проблем, всплывающих на поверхность в виде эмоциональных вспышек, гнева, депрессии, беспокойства и многих других стрессовых реакций. Однако мы обычно не знаем их источника или первопричины. Когда наше осознание исследует низший ум, мы сталкиваемся с корнями этих проблем. Когда они известны, от них можно освободиться; в действительности, они пропадают сами собой.

Прежде чем можно будет превзойти низший ум и направить луч осознания за пределы стены, или личностного ума, необходимо полностью исчерпать эти возмущения. Следует освободить низший ум от хаоса и ненужного мусора. Низший ум как бы притягивает осознание, как магнит притягивает железные опилки; он как будто принуждает осознание исследовать и очищать его. Или, скорее, низший ум действует как завеса, которая не даёт нам видеть более глубокие аспекты ума. Лишь когда рассеивается этот туман проблем, мы становимся способны переживать запредельное.

Лишь когда луч осознания направлен за пределы стены, на бессознательную и сверхсознательную области, начинается подлинная медитация. Мы превосходим как рациональное, так и инстинктивное мышление. Мы вступаем в сферу надличностного опыта — сферу переживаний наших предков и интуитивных вспышек вдохновения. Это мир за пределами слов, не поддающийся рациональному объяснению. Только личная встреча может убедить вас в его подлинности.

Высшей точкой медитации становится просветление, когда человека затопляет свет истины, и он познает радость познания, известную мудрецам всех веков; когда он постигает реальность, лежащую в основе всего сущего, а также свою собственную подлинную сущность и сущность других людей. Он понимает, что основу всего бытия составляет Я, и что в каждом из нас заключено бесконечное количество знания и энергии.

Внутренний и внешний мир

Пассивные техники медитации позволяют человеку погружаться во внутренние глубины ума. Чем в большей степени он очищает свой низший ум, тем счастливее становится во взаимодействии с внешним миром в повседневной жизни, достигая гармонии с внешними событиями вместо того, чтобы бороться с ними. На смену постоянной напряжённости приходит спокойствие.

Чем глубже человек проникает во внутренние области, тем больше он способен видеть реальность во внешнем мире. Он понимает, что на самом деле, нет почти или вовсе никакого различия между внешней и внутренней сферами бытия. Различие только кажется существующим из-за нашего логического мышления и отсутствия понимания нашей подлинной сущности. Не кто иной, как Христос говорил:

«Когда внешнее становится внутренним, приходит знание Царствия Небесного».

У многих людей существует ошибочное представление, что интроспективные по своей природе медитативные практики уводят человека от участия в повседневных делах. Это далеко не так. На самом деле, происходит прямо противоположное — внешние действия человека, то

есть, поверхностные проявления его внутренней сущности, становятся гораздо более мощными и значительными. Чем глубже он проникает во внутренние области, тем сильнее выражает себя во внешней деятельности. Вся его жизнь, работа, игра и т.д. пронизана радостью, эффективностью и силой. Человек становится способным на такое, что раньше казалось ему выходящим за пределы возможностей. Знание внутреннего ведёт к знанию внешнего. Более высокое осознание внутреннего мира ума ведёт к более высокому осознанию окружающего внешнего мира.

Со временем пассивные медитативные техники становятся излишними. В них нет необходимости, когда человек постоянно живёт в состоянии медитации. Вся его деятельность становится постоянным, радостным и спонтанным опытом медитации. Больше не существует никакого конфликта между внутренним и внешним миром.

Знание и медитация

Существуют различные виды знания. Знание, которым обладает большинство из нас — это рациональное знание, которое происходит от логической области ума. Мы почти всегда руководствуемся в своих действиях этой частью ума и считаем рациональное знание высшей и единственной формой знания. В самом деле, люди во всём мире чуть ли не поклоняются интеллектуальному знанию, однако это всего лишь относительное знание, основанное на ограниченном количестве фактов и цифр. Из них мы выводим теории, понятия и другие идеи. Так происходит мышление в науке, технологии и философии.

Каждый из нас совершает ошибку, допуская, что ответы, основанные на логическом знании, непогрешимы. Мы привыкли считать логические ответы единственно возможными. Мы не понимаем того, что в силу ограниченности фактов, из которых мы выводим свои ответы, сами эти ответы должны быть неадекватными. Очень легко попасть в эту ловушку и полагать, что нам доступны все факты и, следовательно, выводы, к которым мы приходим путём рассуждений, абсолютно верны. Коренные жители чёрной Африки несколько веков назад, должно быть, считали само собой разумеющимся, что у всех людей чёрная кожа, поскольку они никогда не видели человека другой расы. Потом они увидели белокожего путешественника, и их простое умозаключение рухнуло. Тогда им пришлось говорить, что у людей бывает как чёрная, так и белая кожа, но после этого им повстречался человек с жёлтой кожей, и они опять были вынуждены пересматривать свои рациональные выводы относительно цвета кожи. Так же дело обстоит и с научными теориями. Они всегда меняются в свете появляющихся новых данных. Когда Ньютон предложил свою теорию тяготения, она стала почти непогрешимым законом. Даже сегодня в школах её считают истинной, хотя Эйнштейн много лет назад доказал, что она неверна. Теория Ньютона оказалась неверной в свете новой информации. Это происходит постоянно, однако все мы склонны считать, что рациональные выводы неопровержимы[158].

Так же и с повседневным рациональным мышлением; оно достоверно лишь в отношении доступных нам фактов. Мы постоянно принимаем рациональные решения, но они верны лишь в относительном смысле. Например, человек спрашивает, как пройти на ферму, где живёт мистер Смит. Мы уверенно и ясно объясняем дорогу, но, тем не менее, как впоследствии обнаруживает этот человек, мы полностью ошибаемся. Мы не знаем, что семья Смитов неделю назад переехала в другую часть страны. Если бы мы об этом знали, то могли бы дать более правильный ответ, но поскольку дело обстояло иначе, наш логический вывод был абсолютно неверным. В удивительной далёкой стране, которую мы не будем называть, жители используют необычный метод объяснения пути. Их понимание логики несколько отличается от принятого у людей в окружающих странах. Если спросить у них, где находится усадьба мистера Смита, они ответят примерно так: «Идите по этой дороге около получаса, пока не увидите в поле

158 В действительности, *подлинные* научные теории не опровергают предшествующие теории, а *превосходят* их и включают их в себя в качестве частных случаев. Если новая теория на это не способна, она не может считаться подлинной. Теория Эйнштейна не опровергает теорию Ньютона, а включает её в себя как частый случай, *истинный* в ограниченных условиях (ред.).

коричневую корову; тогда поверните направо и идите, пока не встретите миссис Браун, которая совершает свою утреннюю прогулку. Продолжайте идти и вы увидите дом, который вам нужен, когда услышите крик совы, приносящий удачу». Этот человек как-то раз сам совершил такое же путешествие, и вследствие присущего ему способа рассуждения решил, что ваш поход будет в точности похож на его. Вам будет чрезвычайно трудно найти дом, который вам нужен, не говоря уже о том, чтобы сначала найти корову. Тем не менее, это было логическое умозаключение, хотя и в чрезвычайно ограниченном смысле. Человек, объяснявший дорогу, не осознавал тот факт, что его опыт путешествия может отличаться от вашего. Столь длинным и извилистым путём мы пытаемся объяснить, что логическое или рациональное знание всегда относительно и может давать лишь относительную истину.

Существует ещё одна разновидность знания, которая возникает в виде чувства или эмоциональной реакции. Иногда мы чувствуем, что нечто истинно. Это не что-то постижимое умом, а неясное ощущение знания чего-либо. Его очень часто ошибочно принимают за интуитивное знание.

Следующий вид знания называют трансцендентальным знанием, которое обретается в состояниях медитации. Оно известно в форме интуиции или озарения. Отличительная особенность этого типа знания состоит в том, что оно происходит от ситуации в целом. Иными словами, доступна вся сфера информации, и на её основе происходит понимание ответа. В некотором смысле, это похоже на рациональное познание, однако вместо немногих доступных фактов, здесь используется вся полнота информации. Эта интуитивная форма познания постигает ситуацию в целом; она видит всю картину во всех деталях. Она происходит от сверхсознательных областей ума в состояниях медитации. Рациональное познание нередко искажается личными предпочтениями и предубеждениями. Интуитивное познание независимо от всех личных характеристик и проекций.

Каким образом это возможно? Как мы можем соприкасаться с более глубоким интуитивным знанием во время медитации? Любое объяснение неизбежно будет недостаточным, но если вы обратитесь к картине, которую мы нарисовали в начале этого раздела, говоря о бесконечном уме, будет возможно некоторое поверхностное понимание. Обычно мы осознаем только свой ограниченный, личностный и рациональный ум. Это остров, возвышающийся над водой. В то же время, глубже и за пределами этого личностного ума находится надличностный аспект ума, морское дно, из которого поднимаются все острова. Это сфера более высоких и более тонких вибраций, которые пронизывают космос и всё сущее. Они присутствуют всегда, однако в обычных состояниях осознания мы их не воспринимаем. Во время медитации устанавливается прямая связь между осознанием и этими более высокими сферами ума. Оттуда исходит более высокое знание, охватывающее всё, что нуждается в познании. В медитации могут раскрываться глубинный смысл и сущность жизни и бытия.

Резюме

В этом разделе мы попытались показать, что каждый из нас заключает в себе гораздо больше, чем принято считать. К сожалению, люди не знают своей совершенно поразительной природы. Мы не понимаем, до какой степени мы недооцениваем себя во всех отношениях.

Мы попытались показать, что с помощью медитации можно соприкоснуться с глубинными аспектами ума и узнать правду о себе. Большинство из нас проводят свою жизнь полностью сосредоточиваясь на внешнем и не сознавая, что в каждом из нас существует океан блаженства и знания, который нужно просто открыть. Он всегда с нами и мы всегда соприкасаемся с этими более глубокими аспектами, но не знаем об этом. Наш уровень осознания недостаточен. Медитация представляет собой метод достижения осознанности и знания этой глубинной связи.

Кроме того, мы постарались объяснить, что медитация не требует от вас радикального изменения образа жизни. Вам нужно всего лишь заниматься йогой — усердно, регулярно и с воодушевлением.

Мы не сказали о том, что ничто не даётся без усилий. Если вы не начинаете практиковать медитативные техники, все это обсуждение было совершенно бесполезной тратой времени.

Практика абсолютно необходима. Даже если вы начнёте заниматься, прочитав только этот последний абзац и пропустив всё, что было до него, этого будет вполне достаточно. Обсуждение выполнило свою функцию.

Тема 3
Мудры. Положение рук при медитации

При выполнении той или иной медитативной техники большое значение имеет положение рук. На первый взгляд это может показаться несущественным аспектом, однако риши и йоги всех веков, а позднее и наши современники обнаружили, что неправильное положение рук может серьёзно мешать успешной медитативной практике. Это особенно актуально для начинающих, но по мере того, как человек начинает подчинять себе ум и тело, положение рук перестаёт играть сколь-либо существенную роль.

Однако в этой книге мы имеем дело с людьми, которым ещё только предстоит испытать опыт медитации, и потому подчёркиваем необходимость использования правильного положения рук.

Существует большое число положений рук, именуемых *хаста мудрами.* Мы не собираемся описывать их все, поскольку в этом нет необходимости; мы рассмотрим лишь те из них, которые оказались применимыми и полезными в медитативных практиках.

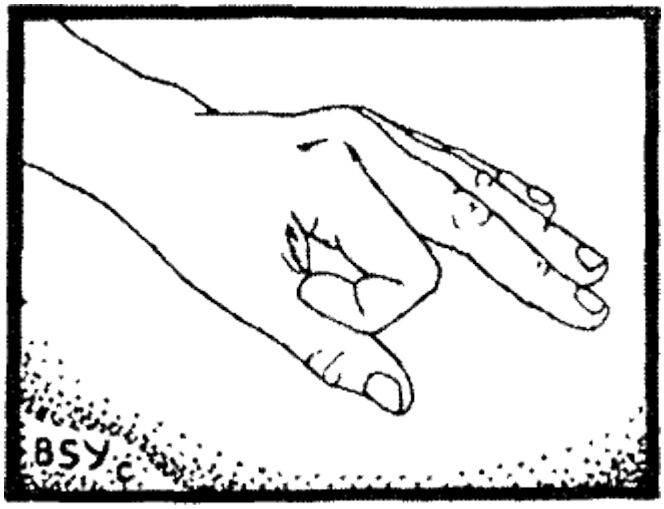
Джняна мудра

На санскрите слово джняна означает «интуитивное познание», а слово *мудра* (применительно к теме данного обсуждения) означает «поза»; таким образом, это положение рук известно как «поза интуитивного познания».

Техника выполнения

Сядьте в любую медитативную асану.

Согните указательные пальцы обеих рук так, чтобы из кончики касались внутренней стороны основания соответствующих больших пальцев.



Выпрямите и слегка раздвиньте три остальных пальца.

Положите руки на колени, ладонями вниз. Три выпрямленных пальца и большой палец каждой руки должны указывать вниз, по направлению к полу. Расслабьте руки. Теперь приготовьтесь к медитативной практике.

Альтернативный вариант

Нередко джняна мудру выполняют, соединив кончики большого и указательного пальцев. Другими словами, большой и указательный пальцы образуют круг. Этот вариант ни в чём не уступает описанному выше основному положению.

Символическое значение

Эта мудра не только очень удобна для медитативных практик, но и имеет разнообразные символические истолкования. Из них наиболее известны следующие: прямые пальцы — мизинец, безымянный, средний — воплощают три категории природы. То есть, природа подразделяется на три произвольных аспекта: тамас (инерция, лень, тьма, неведение и т.д.); раджас (действие, страсть, движение); и саттва (понимание, чистота).

Эти три состояния приходится последовательно преодолевать, чтобы переходить от тьмы к свету и от неведения к знанию. Согнутый указательный палец воплощает индивидуальное проявление сознания *(дживатма)*.

Большой палец символизирует универсальное сознание или реальность. Индивидуальное (указательный палец) склоняется перед высшим сознанием (большой палец) и признаёт его непревзойдённую силу. Но в то же самое время указательный и большой пальцы касаются друг друга; это показывает, что хотя они и кажутся отдельными, в действительности индивидуальное и высшее бытие едины. Это символизирует вершину йоги.

Чин мудра

На санскрите слово чин означает «сознание»; поэтому это положение рук можно интерпретировать как «позицию сознания».

Описание

Эта мудра очень похожа на джняна мудру. Точно так же, кончик указательного пальца можно поместить у основания большого пальца, либо касаться им кончика большого пальца.

Различие заключается в положении кистей на коленях. При чин мудре руки располагаются так, чтобы ладони были обращены вверх, а тыльная сторона ладоней покоилась на коленях. Выпрямленные пальцы должны быть направлены от тела вперёд. Символический смысл тот же, что и в джняна мудре.

Чинмайя мудра

На санскрите слово чинмайя означает «проявившееся сознание»; другими словами, мир явлений вокруг нас, который порождается сознанием-субстратом.

Техника выполнения

Сложите пальцы так же, как было описано для джняна мудры. Согните три прямых пальца так, чтобы их кончики были направлены в сторону ладоней или касались их. Положение указательного и большого пальцев сохраняется неизменным: они либо соприкасаются кончиками, либо кончик указательного пальца упирается в основание большого. И то, и другое правильно. Положите руки на колени, ладонями вверх или вниз.

Символический смысл

Четыре сложенных пальца символизируют конечные аспекты окружающего нас мира. Сложенный кулак показывает, что феноменальный мир оказывается серьёзно ограниченным, слепым и бессознательным. Большой палец, указывающий вперёд, означает сознание и трансцендентальный аспект бытия, который пронизывает всё сущее. Его часто считают отличным или отдельным от материального мира, однако, в действительности, проявленная

вселенная тождественна сознанию и пропитана им. Материальный мир неразрывно и тесно связан с сознанием. На это указывают соприкасающиеся большой и указательный пальцы.

Кроме того, сложенные пальцы представляют физический, биоплазменный и умственный аспекты жизни. Это не все аспекты человека, поскольку есть ещё сознание. Все эти аспекты неразрывно связаны, однако именно сознание трансцендентально и способно соприкасаться с бесконечностью и целым. Это показывает большой палец, направленный вперёд от конечности, символизируемой четырьмя остальными пальцами.

Опять же, эта мудра символизирует йогу — постижение того, что индивид (четыре пальца) тождественен сознанию и непосредственно связан с ним. Кроме того, четыре пальца могут символизировать постепенное развёртывание более высоких состояний осознания. То есть, мизинец, безымянный и средний пальцы соответствуют разным аспектам материального мира — от камней и деревьев до животных и птиц, — которые становятся все более сознательными. В конце концов, появляется человек, который, казалось бы, представляет собой не более чем ум и тело, и в то же время, насколько мы знаем, только человек может развить осознание в достаточной степени, чтобы познать своё неделимое единство с сознанием. На это снова указывают соединённые большой и указательный пальцы.

Общие замечания

Существует множество других мудр для рук. Многие йоги и мудрецы древности изображены, демонстрирующими характерные мудры. Эти мудры имеют символический смысл, нейропсихическое значение, и обладают способностью пробуждать в человеке внутренние силы. Иными словами, индивидуум выполняет мудру и старается пережить заключённый в ней невыразимый и неописуемый смысл. Таким способом можно пробуждать внутренние силы, которые в ином случае остаются скрытыми и дремлющими. Вот почему мудры так могущественны.

Нейропсихические воздействия

Если вы прочитали главу о пране, то можете оценить важность биоплазменного или пранического тела[159]. Хотя обычно мы не способны обнаруживать этот более тонкий аспект нашего существа, тем не менее, прана постоянно протекает в физическом теле.

Некоторая часть этой праны истекает из кончиков пальцев. Ручные мудры представляют собой методы перенаправления праны или биоплазменной энергии внутрь; то есть, пальцы и кисти, соприкасающиеся с коленями, замыкают некоторые из контуров движения праны, и она остаётся в теле, вместо того, чтобы теряться.

Выполнение мудр вместе с медитативными асанами

Эти ручные мудры следует выполнять в сочетании с медитативными асанами[160]. Выберите любую мудру.

В таких медитативных асанах, как ваджрасана и вирасана, также можно выполнять мудры. Однако в случае ваджрасаны руки кладут поверх бёдер, а не на колени, а в вирасане руки должны лежать одна поверх другой или же на ступнях.

Тема 4
Пранаяма. Нади Шодхана (этап 3)

Пока что на первых двух этапах пранаямы нади шодхана мы описали попеременные

159 Том I, урок 3, тема 3.

160 Том I, урок 7, тема 2.

манипуляции и управление дыханием через две ноздри[161]. Другими словами, задача заключалась в том, чтобы направлять поток дыхания через каждую из ноздрей в отдельности. Для подобных действий существуют разнообразные важные причины. Во-первых, возрастает способность управлять вдохами и выдохами, а частота дыхания уменьшается по желанию. В результате этого улучшается дыхание, что приводит к росту энергичности и улучшению здоровья, а также к большему спокойствию в ситуациях повседневной жизни. Вспомните, что частота дыхания непосредственно связана с эмоциями. Как правило, быстрое неравномерное дыхание ассоциируется с тревогой, гневом и другими разрушительными отрицательными эмоциями, тогда как медленное, ритмичное дыхание связано с расслаблением, дружелюбием, благополучием и другими положительными чувствами. Практика первого и второго этапов пранаямы нади шодхана может помочь достижению более гармоничного отношения к жизни и образа жизни.

Есть и другие важные блага, которые можно получить от двух первых этапов нади шодханы. Как мы уже объясняли, процесс дыхания тесно связан с течением праны в праническом теле[162]. Попеременное дыхание помогает разблокировать каналы, по которым течёт прана. Кроме того, уравновешиваются потоки праны через ида (лунный) и пингала (солнечный) нади. Эти два канала играют важную роль в определении того, размышляет ли человек, или занимается деятельностью, направленной вовне; то есть интровертен он или экстравертен. Чтобы обладать хорошим здоровьем, необходимо поддерживать в течение дня примерно равное соотношение между этими двумя противоположными формами бытия, и первый и второй этапы нади шодханы помогают достижению этой цели[163].

Ещё одно важное и полезное следствие уравновешивания потоков дыхания через две ноздри состоит в одновременном уравновешивании потоков иды и пингалы. Это приводит к спокойствию ума, которое так редко случается в современном мире. Кроме того, это состояние равновесия способствует спонтанному возникновению медитации.

Первый и второй этапы нади шодханы важны ещё и потому, что они готовят лёгкие и нервную систему к следующему этапу, а именно, задержке дыхания. Без выработки способности к медленному и контролируемому дыханию невозможно задерживать дыхание так, как это требуется в пранаяме. Легко задержать дыхание один раз, но для многократных задержек дыхания, чередующихся с вдохами и выдохами, необходима тренировка. В этом и состоит одна из функций практики нади шодханы, с которой мы вас до сих пор знакомили: приучать тело к более продвинутым практикам, включающим в себя задержку дыхания.

Нади шодхана, этап 3 — Антар Кумбхака

Задержка дыхания внутри имеет на санскрите множество названий: её называют антар, антаранга, абхьянтара или пурна кумбхака. Мы выбрали название *антар кумбхака,* где слово *антар* означает «внутренняя», а *кумбхака* — «задержка дыхания». Иначе говоря, антар кумбхака — это практика, при которой воздух удерживается в лёгких.

Антар кумбхака обладает заметным влиянием на течение праны во всём праническом теле. Поскольку существует тесная взаимосвязь между праническим телом и умом, антар кумбхака позволяет обретать определённый контроль над умом. К сожалению, ум большинства людей постоянно пребывает в возбуждённом и неустойчивом состоянии. Антар кумбхака затормаживает волнующийся ум и переводит его в состояние спокойной точечной сосредоточенности, необходимое для медитации.

Упоминания в письменных источниках

161 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5 и Том I, урок 5, тема 4.

162 Том I, урок 3, тема 3 и том I, урок 4, тема 3.

163 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5 и Том I, урок 5, тема 4.

Кумбхака часто упоминается в древних текстах йоги, поскольку считается очень важной практикой. Особенно подробно она обсуждается в тексте под названием *Хатха-йога Прадипика.* Вот несколько отрывков из него:

> «Тот, кто может делать кумбхаку в течение некоторого времени, усилит свой пищеварительный огонь и услышит внутренний космический звук (нада). Тело становится очищенным и свободным от болезней».
>
> «Во время кумбхаки ум становится неподвижным и человек переживает безвременность. Он способен глубоко сосредоточиваться на трикути (точки между бровей)».

Последнее утверждение особенно указывает на важность кумбхаки в качестве предмедитативной техники. Выполняя кумбхаку, человек автоматически усиливает сосредоточение.

В тексте подчёркивается необходимость соблюдения осторожности в практике кумбхаки:

«Дрессировщик укрощает дикое животное медленно и постепенно. Точно так же следует постепенно укрощать прану в теле посредством практики кумбхаки. Если кто-то пытается дрессировать и подчинять себе дикого тигра или слона слишком быстро, без необходимой осторожности, то может легко пострадать. Сходным образом, если пытаться управлять праной в теле слишком быстро и энергично, это также принесёт вред».

Мы тоже присоединяемся к этому предупреждению и впоследствии обсудим этот вопрос.

Есть много других древних текстов, в которых содержится полезная информация о кумбхаке. Однако поскольку мы сами будем полностью обсуждать этот вопрос в собственном изложении, то не видим особого смысла в том, чтобы их здесь цитировать, так как это привело бы лишь к ненужному повторению. Однако один момент стоит отметить: в классическом тексте по раджа йоге — *Йога Сутрах* — кумбхака, по существу, отождествляется со всей пранаямой:

> «...пранаяма представляет собой прекращение вдохов и выдохов».

Это очень ограниченное определение пранаямы, которое расходится с определениями, содержащимися в других текстах; например, в Гхеранд Самхите описаны разнообразные практики пранаямы, в том числе и кумбхака. Тем не менее, ограниченное определение пранаямы как кумбхаки, которое даёт автор *Йога Сутр* Риши Патанджали, всё же показывает огромную важность этой, казалось бы, простой техники.

Предварительная подготовка

Примите удобное сидячее положение. Если вы уже практиковали первые два этапа пранаямы нади шодхана в течение достаточного времени и считаете, что вполне их освоили, можете пропустить этап 1[164]. С другой стороны, если вы не занимались регулярно в течение ряда месяцев, тогда сначала выполните этап 1 в течение нескольких минут. В этом отношении практикующий должен поступать по собственному усмотрению и сообразуясь со своими возможностями.

Выполняйте второй этап нади шодханы, пока у вас не установится гармоничный и расслабленный ритм дыхания, при котором выдох продолжается вдвое дольше вдоха. Этот ритм следует выдерживать, как минимум, несколько минут.

Техника выполнения

После завершения предварительной подготовки приступайте к третьему этапу.

Медленно вдохните через левую ноздрю, зажимая правую. Продолжительность вдоха должна быть такой же, как в конце этапа 2.

---

164 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5 и Том I, урок 5, тема 4.

В конце вдоха зажмите обе ноздри и задержите воздух в лёгких. При желании можно слегка напрячь голосовую щель, чтобы не позволять воздуху выходить и надёжно удерживать его в лёгких.

Удерживайте дыхание (кумбхака) в течение короткого времени, не напрягаясь и не причиняя себе ни малейшего неудобства. Затем слегка вдохните и после этого медленно выдохните через правую ноздрю. Этот короткий вдох в конце внутренней задержки дыхания (антар кумбхаки) помогает вновь привести в действие дыхательные мышцы и ослабить сомкнутое состояние голосовой щели.

Выдох должен происходить не быстро, а контролируемым образом, чтобы его продолжительность была вдвое больше продолжительности вдоха (то есть, такой же, как в конце этапа 2). Закончив выдох, вдохните через правую ноздрю, зажимая левую. Продолжительность вдоха должна быть такой же, как при предыдущем вдохе через левую ноздрю. Затем снова выполните антар кумбхаку в течение короткого времени, не вызывающего неудобства. Слегка вдохните и затем выдохните через левую ноздрю. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Окончание выдоха через левую ноздрю завершает один цикл упражнения.

Вдохните через левую ноздрю, чтобы начать второй цикл. Продолжайте действовать таким образом, пока позволяет время и пока вы не испытываете неудобства.

Соотношение времени

Соотношение продолжительности вдоха, кумбхаки и выдоха играет важную роль и изменяется по мере того, как человек постепенно развивает способность задерживать дыхание на более продолжительный срок. На начальных стадиях практики сохраняйте продолжительность вдоха и выдоха такими же, как и в конце этапа 2, придерживаясь соотношения 1:2. В течение этого времени постепенно увеличивайте продолжительность антар кумбхаки, начав с нескольких секунд и прибавляя по секунде каждые несколько дней, в зависимости от обстоятельств Не старайтесь продвигаться слишком быстро и не задерживайте дыхание надолго в начале, поскольку в долгосрочной перспективе это ничего не даст. Например, если вы делаете мощную задержку в первом цикле, более чем вероятно, что в последующих циклах вы начнёте задыхаться и не сможете сохранять такую же длинную кумбхаку. Продвигайтесь вперёд медленно, но верно.

В качестве примерного ориентира, вам следует на данной стадии практики поставить своей целью увеличить продолжительность антар кумбхаки так, чтобы она была равна продолжительности выдоха. Другими словами, если на выдохе вы считаете, например, до десяти, старайтесь достичь такой стадии, когда при кумбхаке вы также сможете досчитать до десяти. На это потребуется от нескольких недель до нескольких месяцев. Таким образом, в конце этой стадии занятий постарайтесь добиться следующего соотношения фаз в течение одного цикла:

Вдох — 1 : антар кумбхака — 2 : выдох — 2:

Вдох — 1 : антар кумбхака — 2 : выдох — 2.

То есть, 1:2:2:1:2:2.

Некоторым удаётся без труда добиться такого соотношения, другим для этого требуется больше времени. В любом случае не спешите, поскольку у вас много времени впереди. Тем, кому легко достичь этого соотношения, следует начинать увеличивать продолжительность вдоха, кумбхаки и выдоха, сохраняя их соотношение постоянным. Другим следует настойчиво продолжать практику столько времени, сколько необходимо для её освоения.

Осознание

Мы в очередной раз напоминаем о необходимости осознания дыхания и мысленного счёта. Это даёт возможность расслабить ум, высвободив его из обычной рутины проблем и сосредоточив на одном. В то же время, осознание счёта чрезвычайно важно для того, чтобы поддерживать соотношение между вдохом, кумбхакой и выдохом, а также изменять его в случае необходимости.

Предосторожности

Хотя на первый взгляд кумбхака кажется простой и прямолинейной практикой, она может иметь и имеет далеко идущие последствия для тела и ума. Вы должны бдительно следить за любыми отрицательными реакциями. Они могут выражаться в самых разнообразных формах, от обильной сыпи на коже до бессонницы. В первом случае кумбхака слишком быстро очищает организм от внутренних шлаков; вследствие этого яды выделяются через кожу, вызывая высыпание. В этом случае сократите или даже прекратите практику кумбхаки на непродолжительное время, чтобы позволить телу очищаться более медленно. Во втором случае кумбхака в каком-то смысле повышает активность вашего тела и ума выше нормального уровня. Сократите или прекратите свои занятия на некоторое время. Есть и множество других возможных отрицательных реакций. Следите за своим состоянием, и в случае необходимости обращайтесь за советом к опытному преподавателю йоги.

Обычной причиной любых отрицательных реакций, как правило, бывает слишком большая нагрузка на ранних стадиях занятий. Проявляйте умеренность в отношении времени, которое вы ежедневно уделяете пранаяме и, особенно, кумбхаке. В течение первых месяцев следует заниматься не более чем примерно полчаса в день. Если вы способны на большее, и ваш организм это позволяет, то вам, вероятно, можно увеличить продолжительность практики с большей пользой для себя. Если же вы не уверены, мы снова рекомендуем вам посоветоваться с кем-то, кто обладает достаточным опытом.

Мы подчёркиваем, что продолжительность антар кумбхаки следует увеличивать медленно и без какого-либо напряжения, чтобы механизмы тела могли медленно привыкать к новому уровню функционирования. Если вы не практиковали первый и второй этапы нади шодханы, мы настоятельно рекомендуем вам выполнять их примерно в течение месяца, прежде чем всерьёз приступать к практике антар кумбхаки.

Последовательность выполнения

Так же, как и в случае других видов пранаямы, лучше всего выполнять антар кумбхаку после асан и непосредственно перед медитативной практикой.

Благотворное действие

Значительное число болезней вызывается нарушениями и возмущениями в праническом теле и уме. Пранаяма нади шодхана, особенно когда она включает в себя антар кумбхаку, представляет собой мощный и прямой метод достижения гармонии в этих областях. Поэтому, если подходить к практике антар кумбхаки разумно и избегать отрицательных реакций, она может оказывать чудесное влияние в плане предотвращения и исцеления широкого спектра заболеваний. Она особенно эффективна в отношении наиболее типичных психосоматических заболеваний, например, астмы, диабета и т.п., поскольку приводит к невозмутимости и спокойствию ума.

Практика антар кумбхаки чрезвычайно полезна для ума. Она очень помогает в достижении ясности мысли и сосредоточения. Поэтому мы особенно рекомендуем кумбхаку тем, кто много занимается умственной работой и нуждается в физической и умственной бодрости.

Пранаяма, в особенности, кумбхака, помогает очищать организм от шлаков. Это ясно утверждается в приводившейся выше цитате из *Хатха-йога Прадипики.* Наш организм непрерывно очищается от шлаков. Из-за вредных привычек в питании, эмоциональных стрессов, неадекватной работы внутренних органов и т.д., этот процесс очищения становится недостаточно эффективным. Следствием этого становится накопление шлаков и развитие тех или иных болезней. Пранаяма и, особенно, кумбхака помогают процессу очищения и тем самым способствуют достижению прекрасного здоровья. Очищение происходит настолько быстро, что на теле иногда возникают болячки и т.п., через которые происходит

дополнительное выделение ядов. С этим отчасти связаны так называемые неблагоприятные реакции такого типа.

Тема 5
Мудры. Агочари мудра

В этом уроке мы опишем первый этап медитативного метода тратаки[165]. Мудра, которую мы вкратце опишем ниже — *агочари мудра* — это превосходная разновидность тратаки. Именно по этой причине мы знакомим вас с ней в данном разделе книги. Кроме того, эта мудра составляет важную и неотъемлемую часть крийя-йоги, и потому в ней следует практиковаться и совершенствоваться, прежде чем приступать к некоторым техникам крийя-йоги.

Поначалу агочари мудра покажется довольно странной и трудной, поскольку в ней требуется фиксировать взгляд на кончике носа. Глазам приходится занимать положение, которое для них в обычной ситуации непривычно. Но по мере практики, глазные мышцы будут приспосабливаться к новой роли, укрепляя глаза и, в свою очередь, улучшая зрение. Если выполнять агочари мудру с осознанием в течение некоторого времени, она может вызывать высшие состояния сосредоточенности и спокойствия ума.

Агочари мудра

Слово *агочари* буквально значит «неизвестное», поэтому данную мудру можно называть «неизвестной мудрой». Однако в данном контексте агочари происходит от слова *агочарам,* что на санскрите означает нечто, находящееся за пределами чувственного познания. Иными словами, эта мудра позволяет выходить за пределы обычного осознания.

Ещё одно название этой мудры — *насикагра дришти.* Слово *насикагра* означает «кончик носа», а *дришти* — «пристально смотреть». Поэтому в буквальном переводе это альтернативное название служит точным описанием техники, а именно — «пристальное смотрение на кончик носа».

Стоит отметить, что эта мудра — одна из старейших зафиксированных практик йоги. Её изображение найдено в древних развалинах Мохенджодаро, где много тысяч лет тому назад, ещё до написания Вед, существовала развитая цивилизация. Великий археолог сэр Джон Маршалл, который много занимался исследованием этого древнего поселения, говорит следующее:

«*Статуя изображает кого-то, по-видимому в позе йога... веки полузакрыты и глаза смотрят вниз по направлению к кончику носа,* ».

Таким образом, древний скульптор и люди того времени, должно быть, испытывали определённое почтение к этой практике, поскольку воплотили её в камне для потомков.

Упоминания в текстах

Агочари мудра упоминается в нескольких древних йогических текстах. Она кажется такой простой и безобидной, что её легко можно посчитать незначительной. Но в действительности, если её выполнять упорно и в течение длительного времени, она может вызывать состояния глубокой интроспекции и, в свою очередь, медитацию. В возвышенной и вдохновенной *Бхагавад Гите* пристальное смотрение на кончик носа упоминается в следующей шлоке (стихе):

«Держа тело, голову и шею прямо и неподвижно, ученик должен пристально смотреть на кончик носа, не отводя взгляда» (гл. 6-13). Эта шлока входит в главу, описывающую метод, который следует использовать для того, чтобы очистить и успокоить ум, сделав его сосредоточенным. В *Бхагавад Гите* говорится, что посредством упорной практики и непрерывного поддержания ума в состоянии равновесия и сосредоточения можно достичь

165 Тема 6 этого урока.

медитации и высшего интуитивного знания.

Техника выполнения

Сядьте в любую удобную медитативную позу[166]. Прежде всего, закройте глаза и расслабьте всё тело. Затем откройте глаза и сфокусируйте их на кончике носа.

Не напрягайте глаза, но постарайтесь, чтобы оба глаза смотрели на кончик носа. Если оба глаза действительно направлены на кончик носа, вы должны видеть двойной контур носа. Эти два контура превращаются в один чёткий контур там, где они сливаются друг с другом. Оба контура пересекаются в кончике носа, образуя V-образную точку. Вам следует направить взгляд в эту точку. Если вы не видите эту V-образную форму, значит, не оба ваши глаза направлены на кончик носа. В этом случае воспользуйтесь описанным ниже методом сведения глаз. Вначале вам следует убедиться, что вы можете удерживать своё внимание на кончике носа в течение нескольких секунд. Продолжение практики вызывает лёгкое неудобство. Обязательно измените положение глаз на несколько секунд, а затем снова сведите их. Так вы будете постепенно увеличивать время, в течение которого смотрите на кончик носа, по мере того, как ваши глаза будут все больше привыкать к этому положению. Ни при каких обстоятельствах не следует перенапрягать глаза. В течение нескольких недель следует совершенствоваться в этой практике.

Когда вы сможете без малейших затруднений пристально рассматривать кончик носа в течение минуты или около того, начинайте осознавать своё дыхание, а также кончик носа. Почувствуйте, как дыхание движется через нос внутрь и наружу. В то же время вы услышите слабый звук, сопровождающий движение воздуха через носовые проходы; осознавайте и этот звук.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на практике, исключив все другие мысли.

Сохраняйте осознание кончика носа, движение дыхания и сопровождающего его звука.

Продолжайте действовать таким образом, пока позволяет время.

Метод сведения глаз

Самым большим препятствием в начале освоения агочари мудры, обычно бывает неспособность свести оба глаза, чтобы смотреть на кончик носа.

Существует метод преодоления этой проблемы: поместить перед глазами палец на расстоянии около 45 см. Зафиксируйте оба глаза на пальце; на таком расстоянии это легко.

Затем медленно двигайте палец ближе и ближе к носу, всё время фиксируя оба глаза на пальце.

Продолжайте медленно приближать палец, пока он не коснётся кончика носа.

Глаза по-прежнему должны быть сфокусированы на пальце. Затем просто переключите внимание на кончик носа и уберите палец.

Вы обнаружите, что оба глаза сведены и смотрят на кончик носа.

При необходимости попросите друга посмотреть, так ли обстоит дело.

Со временем, этот метод становится лишним, и вы обнаруживаете, что способны фиксировать глаза на кончике носа по своей воле.

166 Том I, урок 7, тема 2.

Осознание и продолжительность

Хотя глаза остаются открытыми, эта практика представляет собой метод интроспекции. Если вы выполняете её правильно, ваше осознание должно быть сосредоточено только на кончике носа, потоке дыхания и сопровождающем его звуке. При таких обстоятельствах открытые глаза не осознают внешнего мира. Глаза сосредоточены и ум, в свою очередь, тоже сосредоточивается.

Этой практикой можно заниматься как угодно долго; чем дольше, тем лучше. Постарайтесь выполнять её в течение, как минимум, пяти минут.

Время для занятий

Эта техника не требует подготовки, и потому её можно выполнять в любое время дня. При желании, ей можно заниматься даже сидя в автобусе или трамвае. Идеальное время для этой практики — ранее утро или поздний вечер, в особенности, перед тем, как лечь в постель, поскольку она вызывает успокоение ума и служит хорошей подготовкой к глубокому, освежающему сну.

Благотворное действие

Агочари мудра обладает, по существу, теми же полезными свойствами, что и тратака[167]. Если ваш ум пребывает в состоянии смятения и хаоса, или если вы рассержены, то воспользуйтесь этим методом. Он особенно подходит для этих целей, поскольку его можно практиковать в любое время дня, когда у вас больше вероятность столкнуться с ситуациями, вызывающими стрессы и нервные срывы. Большинство других методов требуют предварительной подготовки и специального места для занятий.

Тема 6
Медитация. Тратака (этап 1)

Первоначальная цель всех медитативных практик состоит в достижении сосредоточения ума как прелюдии к медитации. Для этой цели используются самые разнообразные методы. Один из самых простых, прямых и, в то же время, эффективных методов — это техника тратаки. Её механику легко изучить и понять. Её может практиковать каждый с огромной пользой для себя. Даже начинающие, приложив немного усилий и упорства, могут многое от неё получить за короткое время при наличии минимального опыта. И что самое важное, она может непосредственно вести к медитации.

В этом и последующих двух уроках мы будем знакомить вас с основными этапами тратаки, постепенно переходя от её простого варианта к более сложным[168]. Слово *тратака* означает «неподвижный взгляд». Практика тратаки включает в себя немигающий взгляд в одну точку или на какой-либо объект. Это метод сосредоточения глаз и, в свою очередь, ума на одной точке, при исключении всего остального. Объект осознания может быть либо внешним по отношению к телу, в этом случае практика называется *бахир тратака* (внешний взгляд), либо внутренним, и тогда она называется *антар тратака* (внутренний взгляд). Посредством этого метода всё внимание и сила ума сливаются в один непрерывный поток. В результате может спонтанно проявляться скрытый потенциал ума.

Тратака как всемирно известный метод

167 Тема 6 этого урока.

168 Тратака: этап 2 — Том 1, урок 9, тема 6; этап 3 — Том I, урок 10, тема 7.

Тратака описана во многих текстах, хотя обычно она известна под другими названиями и видоизменяется в соответствии с традициями. В классическом тексте хатха-йоги *Гхеранд Самхита* она считается одной из шаткарм[169]. Поскольку остальные пять практик шаткарм (нети, дхоути и т.д.) касаются только очищения тела, тратака кажется здесь совершенно неуместной — по существу, аномалией. Однако она рассматривается как последняя из шаткарм, и включена в их число вполне обоснованно — а именно, как промежуточная ступень между физически ориентированными практиками и умственными практиками, которые ведут к более высокому осознанию. В каком-то смысле, тратака играет роль моста между хатха-йогой и раджа йогой.

Тантра, которая, вероятно, представляет собой наиболее всеобъемлющую духовную систему из всех, когда-либо созданных, и которая легла в основу йоги, широко применяет тратаку в своих многочисленных практиках, где роль объекта поклонения или осознания играют символические диаграммы, божества или объекты. Тратаку в той или иной, порой сильно замаскированной форме, используют почти все религиозные и духовные системы. В индуизме неотъемлемую часть религиозной практики составляет сидение перед изображением или статуей Кришны или Шивы, символом АУМ и т.д. Хотя многие сочтут это формой поклонения и, разумеется, это может быть таковой, если поклоняющийся искренен, в действительности, это разновидность тратаки, поскольку цель состоит в сосредоточении ума на внешнем божестве. Это приводит к успокоению ума и состоянию медитации. Кроме того, многие индуисты обладают способностью по своей воле создавать внутренние образы внешних объектов и выполнять внутреннюю тратаку.

То же самое происходит в христианстве, хотя и в менее очевидной форме. В церкви имеются изображения Христа, свечи, и всегда присутствует символический крест. Эти объекты служат точками сосредоточения для тратаки, хотя, разумеется, под этим названием она не известна. Все эти объекты имеют глубокий символический смысл, который обычно действует под уровнем обыденного сознания. Иными словами, эти символы соотносятся с опытом и памятью, которые содержатся в том, что Юнг называл коллективным бессознательным, и стимулируют их. Поэтому эти объекты осознания пробуждают переживания и знания, которое обычно нам недоступны.

В тибетском буддизме тратака часто выполняется путём сосредоточения на различных божествах, Будде и разнообразных геометрических фигурах, которые называются янтрами или мандалами. Даже в дзен-буддизме используется тратака, хотя, возможно, в более абстрактной форме, наподобие сосредоточения взгляда на пустой стене. Практика тратаки не ограничена йогой. Это универсальный метод, который во все времена использовался для выхода за пределы обычного опыта. Тратака — простая, но в то же время чрезвычайно мощная техника, и именно поэтому столь многие различные системы и религии в той или иной форме использовали её в качестве средства достижения духовного подъёма.

Различные методы тратаки

Тратака состоит из трёх различных видов практики:

1.Только внешней (бахир) тратаки.

2. Сочетания внешней и внутренней (антар) тратаки.

3. Только внутренней тратаки.

Внешнюю тратаку можно практиковать и отдельно, хотя, в действительности, для достижения наилучших результатов её обычно соединяют с внутренней тратакой. Техника, которую мы будем обсуждать в этом и следующем уроках, представляет собой сочетание внешней и внутренней тратаки. Самой эффективной, хотя и более трудной техникой является внутренняя тратака, выполняемая в отдельности — третий этап практики тратаки[170].

1. *Внешняя тратака.* Её можно делать, используя практически любой объект. Некоторые

169 Том I, урок 1, тема 2.

170 Тратака: этап 2 — Том 1, урок 9, тема 6; этап 3 — Том I, урок 10, тема 7.

рекомендации по этому поводу будут даны ниже. Прекрасную разновидность внешней тратаки представляет агочари мудра[171]. Поскольку большинство людей привыкли в течение всей своей жизни постоянно быть обращёнными к внешнему миру, для них оказывается почти невозможным закрыть глаза больше чем на несколько секунд, если только они не собираются спать. В этой ситуации можно использовать внешнюю тратаку. Однако наиболее полезная цель внешней тратаки — тренировка глаз, чтобы можно было длительное время, не моргая, смотреть на объект и сформировать его чёткий внутренний послеобраз для целей внутренней тратаки.

2. *Сочетание внешней и внутренней тратаки.* Именно эту разновидность тратаки мы будем описывать в данном разделе и в следующем уроке[172]. Человек сначала смотрит в течение некоторого времени на какую-либо точку или внешний объект, затем закрывает глаза и смотрит на послеобраз этого же объекта. Как и прежде, можно использовать любой предмет, однако лучше всего подходит яркий объект, поскольку он формирует на сетчатке глаз отчётливый рисунок, который можно ясно видеть, закрыв глаза. Хотя этап внешней тратаки в определённой степени помогает сосредоточиться, его основная цель — создание чёткого внутреннего образа. Во время внутренней тратаки этот послеобраз действует как почти исключительный объект внимания. Если он достаточно яркий и чёткий, то будет, в каком-то смысле, зачаровывать ваше внимание так, что вы больше ничего не будете осознавать. Это как раз то, что нужно, ибо ведёт к сосредоточению умственных сил и, в свою очередь, к медитации.

Метод сочетания внешней и внутренней тратаки особенно полезен тем, кому крайне трудно по своей воле создавать внутренний образ без внешнего прототипа. Те люди, которые могут без труда создавать устойчивый и чёткий внутренний образ без помощи внешнего объекта, могут практиковать одну лишь внутреннюю тратаку.

3. *Внутренняя тратака.* Эта разновидность тратаки в наибольшей степени содействует интроспекции и исследованию ума, поскольку в ней, в отличие от двух предыдущих вариантов, полностью отсутствует контакт с внешним миром. Однако две другие формы наиболее подходят для общей практики и, особенно, для начинающих. Причина состоит в том, что у большинства людей беспокойный ум, который постоянно пребывает в состоянии смятения и борьбы. В таких обстоятельствах обычно бывает трудно создать мысленный образ, который будет достаточно непреодолимым, чтобы захватить внимание ума. Если ум взбудоражен, и вы выполняете внутреннюю тратаку, как правило, оказывается, что постоянно блуждающий ум быстро забывает о внутреннем образе и отвлекается на другие мысли. В результате вы не получаете большей части благ практики. В этих условиях гораздо лучше делать только внешнюю тратаку или внешнюю тратаку в сочетании с внутренней, поскольку отчётливый и более осязаемый характер внешнего объекта будет легче удерживать внимание ума, исключая другие мысли.

Вам, безусловно, следует выполнять внутреннюю тратаку, когда вы сможете создавать чёткий внутренний образ и почувствуете, что ваш ум достиг достаточной степени невозмутимости и устойчивости. Такое состояние наступит, если вы практикуете йогу честно и с энтузиазмом. Внутренняя тратака — это мощный метод развития осознания более глубоких аспектов ума и пробуждения его удивительного потенциала.

Выбор объекта осознания

Вы можете выбрать практически любой предмет. Вы должны сами решить, что вам больше всего подходит. Однако мы советуем, чтобы этот объект имел для вас какое-то значение. Так вы легче сможете удерживать своё осознание на объекте во время тратаки. В качестве примера, ниже приводится перечень обычно используемых объектов[173]:

1. пламя свечи

171 Тема 5 этого урока

172 Тратака: этап 2 — Том 1, урок 9, тема 6; этап 3 — Том I, урок 10, тема 7.

173 Дальнейшие подробности в отношении использования символов см. том III, урок 31, тема 1.

2. крест
3. символ АУМ
4. цветок, например, роза или лотос.
5. чёрная точка на белом листе бумаги
6. восходящее солнце (но не полуденное солнце)
7. луна
8. звезда
9. шивалингам
10. кончик носа
11. точка между бровями
12. глаза другого человека
13. небо
14. вода
15. Ишта Девата (личное божество)
16. символ инь/ян
17. кристалл
18. янтра или мандала
19. ваша собственная тень
20. тьма
21. изображение или статуя Будды
22. изображение или статуя Христа
23. ваши собственные глаза в зеркале и множество других возможностей

Вы можете выбрать в качестве объекта всё что угодно, но, приняв решение, старайтесь не изменять его, поскольку это снизит эффективность тратаки. Иными словами, если вы в течение какого-то времени развиваете своё осознание одного конкретного объекта, а затем внезапно его меняете, то вам, по существу, нужно начинать все с начала, чтобы ваш ум мог усвоить новый объект. Ум должен привыкнуть к конкретному объекту, чтобы тот почти автоматически его привлекал и удерживал. Как правило, это требует времени, и усилия оказываются напрасными, если вы внезапно начинаете приучать ум к другому объекту. Выбирайте тщательно и старайтесь придерживаться своего решения. Если через некоторое время вы почувствуете желание его изменить — а это распространённое явление — посоветуйтесь со специалистом, прежде, чем действительно это сделать.

Мы обнаружили, что прекрасным объектом для тратаки, особенно для начинающих, может служить свеча. Причина состоит в том, что её яркость, судя по всему, приковывает к себе и удерживает ваше внимание. Она оказывает почти гипнотическое воздействие на глаза и осознание человека. Кроме того, она оставляет очень яркий послеобраз при практике внутренней тратаки. Даже те, кому чрезвычайно трудно создавать послеобраз других объектов, при небольшой тренировке должны быть способны видеть чёткую внутреннюю картину пламени свечи. По этой причине мы будем использовать свечу в качестве объекта в методе тратаки, которые мы вскоре опишем.

Поза

Тратаку следует практиковать сидя в наиболее удобном и, в то же время, наиболее устойчивом положении. Можно сидеть в любой позе, даже на стуле. Однако желательно использовать такие асаны, как падмасана, сиддхасана и т.п., поскольку они автоматически и без усилий удерживают тело в устойчивом положении[174].

Тратака — этап 1
Положение объекта для внешней тратаки

Это важно для получения от практики максимальной пользы. Если объект находится

174 Том I, урок 7, тема 2.

слишком далеко, то на нём труднее удерживать внимание ума; кроме того, гораздо меньше вероятность того, что он оставит чёткий и поглощающий внимание послеобраз во время внутренней тратаки. Если объект расположен слишком низко, вы будете склонны, сидя наклоняться вперёд; это не способствует устойчивости позы, а также вызывает неудобство и боль в спине. Если объект находится слишком высоко, то напрягается шея. На собственном опыте мы убедились, что лучше всего, если объект находится в той же горизонтальной плоскости, что и глаза, и на расстоянии вытянутой руки от них.

Разумеется, вы можете подобрать положение объекта по своему вкусу; мы предлагаем не более чем совет, хотя мы убедились, что он подходит для большинства людей. Некоторые предпочитают, чтобы объект находился на уровне глаз, но гораздо ближе к ним. Можно привести много доводов в пользу такого выбора, особенно, если объект небольшой. Вы должны сами поэкспериментировать.

Нечего и говорить, что вышесказанное не применимо ко многим объектам, вроде солнца, луны, кончика носа, точки между бровями и т.п., положение которых нельзя изменить, потому что природа его уже зафиксировала. Тем не менее, эти общие рекомендации применимы к широкому спектру объектов, от свечи до символа АУМ.

Если у вас какой-либо дефект зрения, вам следует постараться расположить объект так, чтобы его образ не двоился и не расплывался по краям. Вы должны быть способны видеть чёткие очертания объекта. Лучше всего не надевать очков — только в случае необходимости. Например, если вы близоруки и делаете тратаку на луну, то будете видеть только жёлтое пятно. В этих обстоятельствах очки будут необходимы. Однако, практика тратаки без очков поможет вам уменьшить свою зависимость от них, хотя для этого потребуются время и усилия.

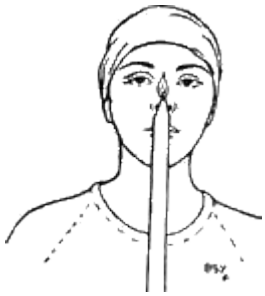
Техника выполнения

Метод делится на две части: внешняя тратака на свече и внутренняя тратака на послеобразе. Те, кто хочет, могут делать только внешнюю тратаку, тогда как остальные могут выполнять обе части, одну после другой. Выбор за вами.

Зажгите свечу и поставьте её на маленькую скамейку или на стол так, чтобы пламя находилось на уровне глаз, когда вы сидите на полу.

Сядьте на пол и устройтесь таким образом, чтобы свеча находилась на расстоянии вытянутой руки от ваших глаз и прямо перед вами.

Выберите такое положение, чтобы вам было удобно сидеть с выпрямленной спиной. Закройте глаза и расслабьте все тело.



Выполняйте кайя стхаирьям[175]. Пусть всё ваше тело станет подобно статуе. Примите твёрдое решение, что вы не будете шевелиться в течение всего занятия; если вы пошевелитесь, ваше осознание сразу же отвлечётся от практики. Подготовка очень важна, поэтому полностью сосредоточьтесь на своём теле; постарайтесь не думать ни о чём другом.

Выполняйте кайя стхаирьям в течение нескольких минут. Когда будете готовы, откройте глаза.

Пристально смотрите на пламя, направляя своё внимание в особенности на кончик фитиля.

175 Том I, урок 7, тема 6.

Не смотрите ни на что другое, только на пламя и фитиль. Старайтесь не моргать и не двигать глазными яблоками. Не перенапрягайте глаза. Если необходимо моргнуть — моргните. По мере практики вы обнаружите, что способны пристально смотреть, не мигая, в течение длительного времени. Важно как можно больше расслаблять глаза; если они напряжены, постарайтесь их расслабить. Именно напряжение глаз заставляет их мигать.

Многие люди слишком стараются не моргать, отчего возникает напряжение и становится более трудно контролировать это мигающее движение. Не старайтесь чрезмерно, и вы заметите, что глаза автоматически перестают мигать. Удерживайте своё осознание на пламени свечи и фитиле. Сосредоточивайте своё осознание таким образом, чтобы перестать осознавать своё тело.

Если ваш ум блуждает, мягко возвращайте его к выполняемой практике.

Первоначально продолжайте такое пристальное рассматривание в течение 2—3 минут. Затем закройте глаза.

Каждый когда-нибудь смотрел на солнце, а затем, закрыв глаза, видел чёткий образ, который свет оставил на сетчатке глаз. Аналогичным образом, постарайтесь увидеть послеобраз пламени свечи перед своими закрытыми глазами.

Если вы не видите послеобраз, не огорчайтесь; для этого необходима практика. Тем временем просто попытайтесь зрительно представить себе пламя.

Обычно образ смещается вверх или вниз; постарайтесь сделать его устойчивым.

Постарайтесь полностью осознавать только послеобраз. Если возникают какие-нибудь мысленные видения, посторонние мысли или другие переживания, просто оставайтесь свидетелем. Никак не реагируйте на них; просто позволяйте им появляться и следите за ними без всякого интереса. Действуйте таким образом до тех пор, пока послеобраз остаётся чётким.

Когда образ начнёт исчезать, откройте глаза и вновь смотрите на пламя свечи и фитиль.

Сосредоточивайте своё осознание на внешнем пламени и ни на чём ином.

Продолжайте это рассматривание в течение 2—3 минут, снова, по возможности, не моргая глазами.

Затем вновь закройте глаза и рассматривайте внутренний образ до тех пор, пока он остаётся чётким и различимым. Продолжайте поочерёдно повторять внутреннюю тратаку и внешнюю тратаку, пока позволяет время. Затем, перед тем как закончить практику, закройте глаза и рассматривайте тёмное пространство перед своими закрытыми глазами.

Наблюдайте за любыми действиям, которые могут там происходить, стараясь оставаться лишь свидетелем без какой-либо заинтересованности. Осознавайте все мысли, которые возникают. Занимайтесь этим в течение нескольких минут. Затем откройте глаза и задуйте свечу.

Устойчивость взгляда

Как мы уже отмечали, очень важно стараться не моргать и не двигать глазами при выполнении внешней тратаки. Это необходимо для создания отчётливого послеобраза для внутренней тратаки. Без устойчивого немигающего взгляда очень трудно получить чёткий послеобраз и именно поэтому начинающим зачастую не удаётся его увидеть[176].

176 На самом деле, абсолютно неподвижное положение открытых глаз невозможно. Помимо макроскопических движений, происходящих по нашей воле, глаза постоянно совершают непрерывные непроизвольные (т.н. «саккадные») микроскопические движения. Если остановить их, глаз перестаёт видеть, поскольку в сетчатке истощается запас светочувствительных молекул; кстати, именно с этим связано образование «истинного» послеобраза, который, как правило, окрашен в дополнительные цвета (закрыв глаза, вы видите цветной «негатив» объекта, который рассматривали) Во внутренней тратаке. по видимому, используется не истинный, а внутренний послеобраз, который не зависит от физиологии глаза и формируется в мозгу. При чередовании внешней и внутренней тратаки этот послеобраз, судя по всему, хранится в кратковременной (оперативной) памяти, а при чисто внутренней тратаке — извлекается из долговременной памяти В обоих случаях неудачи могут быть связаны как с недостаточно устойчивым взглядом, так и с *чрезмерным старанием* — при внешней тратаке глаза просто перестают видеть внешний объект и вы при открытых низах видите внутренние образы, в результате чего внимание рассеивается, а при внутренней тратаке вы не можете увидеть внутренний образ из-за того, что стараетесь держать глаза неподвижно в горизонтальной плоскости, тогда как большинству людей легче увидеть образ, посмотрев вверх (вправо или влево, в зависимости от того, хотите ли вы извлечь его из оперативной или

Кроме того, устойчивость взгляда прямо соотносится с устойчивостью и сосредоточением ума. Они неразрывно связаны. Великих мудрецов со спокойным, умиротворённым умом часто можно отличить по их проницательным глазам, которые как будто почти не мигают. Поэтому, добиваясь устойчивости взгляда в тратаке, вы автоматически уравновешиваете и сосредоточиваете ум.

Часто людям говорят, что моргать нельзя ни при каких обстоятельствах, даже если они испытывают неудобство, их глаза наполняются слезами и т.д. Мы не согласны с таким подходом, поскольку он лишь создаёт напряжение, отчего становится ещё труднее без усилий сохранять устойчивое положение глаз. Мы уже указывали, что хотя цель состоит в том, чтобы глаза оставались неподвижными, если вы испытываете необходимость подвигать ими вследствие дискомфорта, сделайте это. Поначалу новичкам может показаться, что это очень трудная практика, и они будут способны пристально смотреть лишь несколько секунд, прежде чем почувствуют необходимость моргнуть. Не волнуйтесь, по мере тренировки у вас постепенно разовьётся способность пристально смотреть без малейшего движения глаз в течение длительных промежутков времени.

То же самое относится и к внутренней тратаке на послеобразе. Поначалу изображение будет перемешаться вследствие движения глазных яблок при закрытых глазах. В ходе дальнейшей практики вы научитесь удерживать глаза в неподвижном состоянии и сохранять устойчивый образ. Помните, что секрет успеха при освоении тратаки заключается в максимальном расслаблении глаз.

Продолжительность внутренней и внешней тратаки

Продолжайте смотреть на пламя до тех пор, пока вы можете делать это не моргая. Начинающим следует ориентироваться примерно на 2 или 3 минуты. По мере приобретения опыта увеличивайте это время до пяти и десяти минут за один раз.

Внутреннее рассматривание можно выполнять до тех пор, пока вы способны ясно видеть послеобраз. Начинающим, которые не способны видеть образ, следует стараться создать или различить образ в течение примерно минуты, а затем открывать глаза. Те, кто продвинулся в практике, могут обнаружить, что они способны видеть образ почти неопределённо долго. В этом случае выполняйте внутреннюю тратаку в течение всего занятия или до тех пор, пока вы можете видеть образ. Цель состоит в том, чтобы увеличивать продолжительность внутренней тратаки и постепенно сокращать период, отводимый для внешней тратаки. Это обусловлено тем, что внутренняя тратака гораздо больше способствует медитации и осознанию глубинных слоёв ума.

Продолжительность и время проведения занятий

Чтобы добиться заметных результатов от упражнения, старайтесь практиковаться по меньшей мере пятнадцать минут ежедневно, а по возможности и больше. Можно заниматься в любое время, хотя идеально делать это рано утром или поздно вечером. Если возможно, занимайтесь и утром и вечером. Постройте свою программу так, чтобы в это время вас ничто не отвлекало.

Предостережение

В уме каждого человека есть скопившиеся комплексы и проблемы. Цель йоги — очищать ум от этого ненужного мусора. В этом отношении тратака представляет собой превосходный метод, поскольку помогает вам осознать свои проблемы. Однако, ваши проблемы могут проявляться слишком быстро, вызывая нервные расстройства. Если вы заметите, что это происходит, прекратите занятия и обратитесь за советом к специалисту.

долговременной памяти. См. Дж.Гриндер, Р.Бэндлер. «Структура Магии» ч 2, «Из лягушек в принцы» и др. книги по НЛП) (ред.).

Благотворное действие

Тратака невероятно развивает способность к сосредоточению, что чрезвычайно полезно для повседневной жизни. Кроме того, сосредоточение умственной энергии в одной точке приводит к спокойствию ума, поскольку подавляет его тенденцию к постоянному блужданию. Тратака — прекрасный метод для обретения медитативного опыта и высвобождения некоторых скрытых потенциальных возможностей ума.

У многих из нас хорошей памяти препятствует взбудораженность ума, которая как будто затуманивает наш мысленный взор, когда нам нужно вспомнить какие-либо события. Успокаивая ум, тратака способствует улучшению нашей памяти.

Тратаку рекомендуется регулярно практиковать всем, кто страдает от бессонницы, нервного напряжения и т.п. Кроме того, она может быть очень полезна людям с плохим зрением и слабыми глазными мышцами.

В Индии тратаку часто используют для обретения парапсихических способностей — телепатии, ясновидения и т.д. Мы не рекомендуем вам практиковать её с подобной целью, независимо от того, верите ли вы в эти способности или нет, поскольку они отвлекают от пути к высшему осознанию и самопознанию.

Мы описали тратаку с использованием пламени свечи в качестве объекта осознания. Помните, что вы можете практиковать тратаку аналогичным образом, используя любой другой объект по собственному выбору.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы познакомили вас с несколькими превосходными новыми практиками. Мы не предлагали никаких новых асан, потому что уже описали их в достаточном количестве, чтобы полностью занять вас и удовлетворить потребности вашей практики.

Мудры для рук следует практиковать, когда вы садитесь заниматься медитацией; никакого дополнительного времени не требуется. Выберите ту, что вы предпочитаете и используйте её. Кроме того, старайтесь совершенствоваться в выполнении подходящей медитативной асаны.

3-й этап нади шодханы, тратака и агочари мудра — важные техники, которые необходимо включить в вашу программу. Мы вновь повторяем, что в случае недостатка времени вам следует разделить свои занятия на две части — утреннюю и вечернюю. К этому моменту вы, вероятно, уже поняли, что для объединённой программы, включающей в себя асаны, пранаяму и медитативные упражнения требуется больше, чем полчаса в день. Однако, не все люди располагают таким свободным временем или интересуются в практике йоги чем-то помимо чисто физического аспекта. В этом нет абсолютно ничего плохого — выбор принадлежит вам. Но в дальнейшем получасовая программа будет предназначаться для тех, кто заинтересован, в первую очередь, в крепком физическом здоровье и в достаточной степени спокойствия и уравновешенности ума.

Тем, у кого есть свободное время и желание получить не только физическую пользу, но также очистить и исследовать свой ум, необходимо заниматься столько, сколько им позволяет время, предпочтительно — и утром, и вечером. Для этой цели предназначаются три остальные программы — продолжительностью в 45 мин., 1 час и 1,5 часа.

Программа 1: продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Полу бабочка	50 раз каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	5
этап 3	—	10
Тратака	—	30
Агочари мудра	—	10

Программа 2: продолжительность 1 час

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Полубабочка	35 раз каждой ногой	3
Вращение колена	10 раз в каждую сторону	3
Бхуджангасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	4
этап 3	—	8
Тратака	—	20
Агочари мудра	—	8

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	35 раз каждой ногой	3
Шашанкасана	10 раз в каждую сторону	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3	—	8
Тратака	—	20
Постарайтесь найти время для агочари мудры, возможно, непосредственно перед началом тратаки		

Программа 4: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	35 раз каждой ногой	3
Шашанкасана	10 раз в каждую сторону	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3	—	8
Агочари мудра	—	5

Тратака — настолько ценная практика, что вам следует постараться найти время для регулярных занятий ею в течение, как минимум, 20 минут в день.

Урок 9

Некогда жил король, у которого был великолепный, но совершенно дикий конь. Никто не мог справиться с ним. Король объявил, что щедро наградит любого, кто укротит его жеребца. Многие люди, побуждаемые мыслями о вознаграждении, пытались это сделать. Каждый, собрав все свои силы, вступал в схватку с конём, но никто не был достаточно силён, чтобы его одолеть. Даже самых могучих он сбрасывал или ранил. Усталые и разочарованные, претенденты отступались.

Прошло какое-то время, пока однажды король не увидел, что конь кротко подчиняется командам нового человека. Король был поражён и захотел узнать, каким образом этот человек добился успеха там, где так много других потерпели неудачу. Укротитель коня ответил:

«Вместо того, чтобы бороться с вашим жеребцом, я позволил ему свободно скакать сколько угодно по собственной воле. В конце концов, он устал и стал послушным. После этого было нетрудно подружиться с ним и покорить его».

Точно так же и с умом. Если мы пытаемся бороться и меряться силой с умом, то никогда не добьёмся власти над ним. Следует действовать подобно мудрому укротителю коня — позволять уму без ограничения следовать собственным побуждениям и склонностям, пока он не будет готов добровольно признать вашу власть. Предоставьте уму свободу действий. Не подавляйте, а просто наблюдайте и познавайте его.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1
Расстройства пищеварения

Болезни пищеварительной системы чрезвычайно широко распространены во всём мире. Мало кто хотя бы раз в жизни не имел проблем с желудком или кишечником. Йога может многое предложить для предупреждения или устранения подобных заболеваний. Поэтому вся данная тема посвящена наиболее распространённым расстройствам пищеварения и тому, как можно улучшить своё состояние, занимаясь йогой.

Многие авторы утверждают, что с пищеварительной системой так или иначе связаны

почти все болезни. Они доказывают, что многие болезни и прочие недомогания, поражающие наше тело, вызываются самоотравлением. Другими словами, токсины попадают в организм через систему пищеварения из недоброкачественной или нечистой пищи или вследствие накопления в кишечнике отходов, которые снова всасываются в кровеносную систему. Хотя на данном этапе мы не хотим слишком задерживаться на этой теме, нам хотелось бы указать, что на наш взгляд наибольшая роль во всех видах заболеваний принадлежит уму. Однако следует помнить, что ум и тело тесно взаимосвязаны, и потому небрежное отношение к одному автоматически ведёт к неблагоприятным последствиям для другого. То есть, если у человека есть психологические конфликты, то они будут тем или иным образом отражаться на его теле — возможно, на пищеварительной системе. Иными словами, проблемы ума, будь они большими или малыми, как правило, ослабляют тело; в результате, оно утрачивает свою естественную сопротивляемость инфекциям, и может развиться заболевание. С другой стороны, можно привести много примеров, когда болезнь несомненно происходит от пищеварительной системы. Так, если человек случайно съел заражённую пищу, то очень трудно приписать причину заболевания уму — дело явно в отравлении пищеварительной системы. Однако, с другой стороны, следует помнить, что пищеварительная система была бы менее уязвима для инфекции, будь она в максимально здоровом состоянии. Психологические конфликты препятствуют этому. Конечно, существуют пределы такой сопротивляемости — если вы съедите полкило цианистого калия, то вряд ли останетесь живы, даже если у вас не будет совершенно никаких психологических проблем. К этому спору следует подходить разумно, без догматических заявлений в поддержку той или иной точки зрения. Комплекс ум-тело представляет собой единое целое, в котором обе части воздействуют друг на друга. Поэтому все болезни вызываются различными факторами, которые могут происходить от ума или тела. Так же дело обстоит и с пищеварительными расстройствами — они могут вызываться как физическими, так и психологическими причинами, хотя правильнее, вероятно, будет говорить об их сочетании.

Йога способна многое предложить в плане лечения и профилактики пищеварительных расстройств. В йоге есть много техник, очищающих пищеварительный тракт — например, кунджал крийя[177] и другие, которые мы будем обсуждать позднее[178]. Многие заболевания пищеварительного тракта, в частности, язвы и запоры, вызываются, главным образом, нервным напряжением или беспокойствами. Все практики йоги нацелены на успокоение ума и устранение конфликтов. Поэтому занятия йогой позволяют избавляться от многих недугов такого типа. Давайте кратко обсудим самые распространённые болезни пищеварения и то, как йога может помочь их устранению.

Запор

Это нарушение нормального функционирования кишечника может проявляться в виде трёх различных симптомов:

1. Дефекация может происходить недостаточно часто.
2. Стул может быть недостаточно обильным.
3. Стул может быть чрезмерно сухим и твёрдым.

Любое из этих определении можно было бы охарактеризовать как запор. Однако следует подчеркнув, что все люди отличаются друг от друга. Поэтому один здоровый человек опорожняет кишечник после каждого приёма пищи, в то время как другой делает это раз в сутки. Есть и такие люди, у которых дефекация происходит раз в неделю, и, тем не менее, их можно считать здоровыми.

Широко принято считать, что человеку необходимо каждый день много двигаться, иначе его могут ожидать пагубные последствия. Это мнение абсолютно неверно и само по себе не раз было причиной запоров, заставляя людей беспокоиться без причины. Если у вас запор, то вы

177 Кунджал крийя — Том I, урок 4, тема 1.

178 Том I, урок 12, тема 2.

будете знать об этом, поскольку его симптомы очевидны — подавленность, потеря аппетита, тупая головная боль, иногда тошнота, неприятный запах изо рта, густо обложенный язык и общее ощущение тяжести и дискомфорта в области живота.

Многое написано о страдающих запором художниках, не способных творить, или учёных, не способных думать. Мы процитируем следующий отрывок из книги Г.Л.Менчена *«Хрестоматия Менчена»:*

«Никогда за всю историю человечества, древнюю или современную, отдалённую или близкую, не было поэта, который смог бы написать великие или хотя бы более или менее стоящие стихи в то время, когда он страдал от стеноза (непроходимости) в любом месте вдоль примерно тридцати футов кишечника, от пилоруса до сигмовидного изгиба (возле прямой кишки). Он выбит из колеи и беспомощен. Чем больше он старается, тем яснее осознаёт свою неспособность. У него на лбу выступает пот; он терпеливо ловит ускользающую мысль; он прибегает к лести и увёрткам; он укрывается в своей башне из слоновой кости; он искушает невидимые силы с помощью чёрного кофе, чая, алкоголя и алкалоидов — но он не может написать своё стихотворение или устранить свой силлогизм или найти свой путь в... Борьба с такой внутренней помехой — чрезвычайно мучительное занятие; оно больше изматывает нервы и опустошает, чем чтение газеты или необходимость смотреть плохую пьесу».

При запоре человек склонен так напрягать кишечник, что это легко может привести к геморрою, грыже, выпадению прямой кишки и ряду других нежелательных, но, тем не менее, широко распространённых недугов. Поэтому, если у вас запор, старайтесь не перенапрягаться.

Существует два типа запоров — колический и дисхезический. Колические запоры вызываются задержкой движения каловых масс к прямой кишке. Они нередко бывают результатом отсутствия или недостаточного содержания в рационе неперевариваемых веществ. Иными словами, необходимо потреблять пищу, содержащую достаточное количество клетчатки или других материалов, которые пищеварительная система не в состоянии переварить. Именно эти отходы отчасти стимулируют движение в толстой кишке. Без них соответствующие мышцы становятся ленивыми. Другие заболевания кишечника и боли также могут уменьшить нормальные сокращения (перистальтику) кишечника. Ещё одной распространённой причиной колических запоров бывают препятствия в толстом кишечнике, замедляющие скорость движения каловых масс. Очень часто это бывают скопления твёрдого, сухого кала (каловые камни). Существуют различные практики йоги, чрезвычайно помогающие при таком виде запоров. Самые важные из них — шанкхапракшалана[179] и басти[180].

Второй вид запоров, дисхезический, вызывается трудностью или неспособностью полной дефекации. Иными словами, прямая кишка всегда заполнена каловыми массами, даже сразу после дефекации. Это может быть обусловлено недостаточным действием рефлекса дефекации и соответствующих мышц, либо препятствием в области прямой кишки. Таким препятствием нередко бывает инородное тело; фактически, причиной этого вида запоров порой оказывались такие странные предметы, как ложки, вилки или зажигалки. Вероятно, самой распространённой причиной неполной дефекации является привычка пренебрегать естественным позывом сходить в туалет. Это может быть обусловлено отсутствием времени или подходящих условий, или же неприятной обстановкой. В таком случае следует предпринять усилия, чтобы изменить свои привычки или обстановку, если это возможно. Существует и много других причин возникновения запоров, но те, о которых мы упомянули, встречаются наиболее часто[181].

Запоры осложняются страхом перед их последствиями. Кроме того, некоторые люди, если у них происходит какое-нибудь нарушение их обычного цикла дефекации, немедленно

179 Том I, урок 12, тема 2.

180 Том III, урок 30, тема 2.

181 В действительности, основной причиной дисхезических запоров бывает геморрои или просто варикозное расширение вен в области заднего прохода, ещё не достигшее стадии геморроя. Последнее нередко связано с сидячим образом жизни и с занятиями некоторыми видами спорта (велосипед, верховая езда, академическая гребля). Боли возникающие при дефекации, блокируют естественный рефлекс и препятствуют полному опорожнению прямой кишки (ред.).

начинают предпринимать шаги для устранения того, что они считают серьёзным случаем запора. Обе эти ситуации приводят к чрезмерному применению слабительных. Хотя использование слабительных средств может быть продиктовано необходимостью, их всё же следует по возможности избегать. Слабительные, как правило, вызывают насильственное опорожнение кишечника, и их длительное применение ухудшает его нормальную работу. Если вы всё же должны использовать слабительные, старайтесь отдавать предпочтение более мягким средствам и избегать радикальных.

Если вы постоянно принимаете или принимали слабительное, а затем внезапно перестаёте это делать, не ждите, что процесс опорожнения кишечника будет происходить так же, как при приёме слабительного. Скорее всего, у вас не будет стула в течение нескольких дней, поскольку кишечник совершенно пуст; не стоит немедленно предполагать, что у вас снова запор. Естественный стул появится только, когда кишечник будет достаточно заполнен.

В заключение следует сказать, что запоры могут возникать вследствие самых различных причин. Наиболее распространёнными из них бывают неправильное питание, недостаток физических упражнений, умственные и эмоциональные расстройства, отсутствие устойчивых гигиенических привычек, слабые брюшные мышцы и чрезмерное употребление слабительных. Вот некоторые предложения, которые могут помочь вам предотвратить или устранить запор.

1. Не слушайте слишком многих так называемых специалистов. Как правило, они чаще создают проблемы, чем лечат, считая любое лёгкое нарушение регулярности стула признаком надвигающейся беды — начала хронического запора. Многие люди, до того не страдавшие от запора, в конце концов, приобретают это заболевание, поскольку их убеждают в этом, или они беспокоятся по этому поводу.

2. Количество стула и частоту дефекации можно регулировать более естественным образом, добавляя в пищу отруби и овощи. Эти продукты содержат целлюлозу, полуцеллюлозу и лигнин, которые стимулируют перистальтику кишечника. Кроме того, целлюлоза и полуцеллюлоза частично перевариваются бактериями в толстой кишке с образованием жирных кислот. Они действуют как естественные слабительные. Очень полезен сок чернослива, поскольку он содержит естественное слабительное дифенилизатин.

3. Пейте много жидкости.

4. Старайтесь как можно меньше применять синтетические слабительные препараты.

5. Постарайтесь выработать привычку регулярного опорожнения кишечника в удобное для вас время дня. Желательно, чтобы это происходило утром до завтрака, поскольку именно в это время вы, скорее всего, физически, умственно и эмоционально расслаблены.

6. Каждое утро выполняйте асаны, чтобы помочь опорожнению кишечника. При запорах полезны многие асаны, но мы особенно рекомендуем следующие: паванмуктасана, уттан падасана, вороний шаг, сурья намаскар, бхуджангасана, марджариасана и шалабхасана[182]. Есть и многие другие — в действительности, можно сказать, что при лечении запоров помогает большинство асан.

7. Существуют различные практики йоги, специально предназначенные для очищения пищеварительной системы. Поэтому, они очень полезны при лечении запоров. Самые важные из них — шанкхапракшалана[183], басти[184], наули, агнисар крийя и мула шодхана[185].

Многие люди обратились к йоге, чтобы избавиться от запоров. Часто это было для них последним средством, поскольку все остальные методы не приводили к желаемому результату. Обычно их состояние значительно улучшалось.

---

182 Паванмуктасана — том I, урок 3, тема 2; Уттан падасана — том I, урок 6, тема 3; Вороний шаг — том I, урок 1, тема 3; Сурья намаскар — том I, урок 5, тема 2; Бхуджангасана — том I, урок 4, тема 2; Марджариасана — том I, урок 2, тема 4; Шалабхасана — тема 3 этого урока.

183 Том I, урок 12, тема 2.

184 Том III, урок 30, тема 2.

185 Наули: стадия 1 — том III, урок 28, тема 3; стадия 2 — том III, урок 29, тема 2; Агнисар крийя — том I, урок 6, тема 2; Мула шодхана — том II, урок 14, тема 1.

Необходимо помнить ещё один важный момент: в возникновении запоров существенную роль играет хроническое напряжение. Одна из основных задач йоги состоит в том, чтобы привносить в жизнь человека умственный и эмоциональный покой. Поэтому все элементы йоги, в том числе асаны, пранаяма и медитативные практики косвенно содействуют устранению запоров. Большинство аптечных лекарств, предназначены для устранения внешнего проявления, то есть физического запора, тогда как йога нацелена на первопричины — умственный и эмоциональный застой. Если устранить эту более тонкую форму застоя, его физический побочный продукт исчезнет сам собой.

Язвы

В пищеварительной системе возникают два вида язв: пептическая язва, или язвенная болезнь желудка и язва двенадцатиперстной кишки. Язвенная болезнь желудка больше распространена у женщин. Язвы двенадцатиперстной кишки (первого отдела кишечника, расположенного сразу за желудком) чаще встречаются у мужчин. Оба типа язв, судя по всему, являются следствием нашей напряжённой современной жизни[186].

Язвенники — особая группа людей. Как правило, это те, кто стремятся загонять внутрь свои тревоги и проблемы, боясь показать другим людям, как они себя чувствуют. Общество устанавливает высокие стандарты, и большинству людей кажется, что они должны им соответствовать, чтобы выглядеть преуспевающими в собственных глазах и глазах других. Чтобы достичь этой цели, они постоянно перенапрягаются, недостаточно спят и стараются всюду успеть. Они поспешно проглатывают пищу когда придётся. Результатом этой ситуации нередко бывают язвы.

Язва выглядит как отверстие или дефект во внутренней оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Обычно, когда пища попадает в желудок, нервные окончания стимулируют выделение соляной кислоты для её переваривания. Если пищеварительная система работает правильно, то при отсутствии пищи в желудке мало или вовсе нет соляной кислоты. Однако у больных язвой нервная система не может расслабиться и продолжает стимулировать выделение желудочного сока. Кислота разъедает слизистую оболочку желудка или двенадцатиперстной кишки. Это продолжается на протяжении месяцев и лет, приводя к образованию язвы.

Первопричиной возникновения язвы бывают беспокойство и хронический стресс. Люди не способны расслабляться даже на короткое время. Вследствие этого в желудке происходит непрерывное выделение соляной кислоты, когда этого не требуется. Именно в подобных случаях йога незаменима. Сущность йоги состоит в расслаблении. Все практики йоги, от асан до медитативных техник, ориентированы на устранение всех видов напряжённости — физической, эмоциональной или умственной. Эти практики позволяют нервной системе, а, следовательно, и пищеварительной системе вернуться к нормальному состоянию.

Кроме того, йога способствует углублению понимания и терпимости по отношению к себе и к другим. Это побуждает каждого из нас жить более гармоничной жизнью и развивать в себе чувства оптимизма и уверенности в своих силах. В результате язвы исцеляются сами собой, либо вообще не возникают. Поэтому можно сказать, что йога устраняет не только сами язвы, но и их первопричину — умственное напряжение.

Пищевое отравление и кишечные инфекции

Пищевое отравление случается при приёме пищи, заражённой определёнными видами бактерий. Чаще всего это микроорганизмы, принадлежащие к группе паратифозных бактерий, сальмонелла и, несколько реже, стафилококки. Намного серьёзнее заболевание, именуемое

186 В последнее время установлено, что язвенная болезнь желудка в значительном числе случаев (в частности, при повышенной кислотности) имеет бактериальную природу. Язвы двенадцатиперстной кишки (или, как сейчас принято считать, дуоденального отдела желудка), помимо психосоматических причин нередко бывают связаны с нарушениями работы печени и/или поджелудочной железы (ред.).

ботулизмом, но оно встречается гораздо реже. Причиной этого заболевания служат бактерии, размножающиеся в неправильно приготовленных консервированных продуктах. Организм избавляется от бактерий, вызывающих пищевое отравление, при помощи рвоты или поноса. Обычно организм довольно быстро очищается от инфекции и вскоре приходит в нормальное состояние.

Для предотвращения пищевого отравления следует уделять самое тщательное внимание тому, чтобы приготовление пищи происходило с учётом всех требований гигиены. Пищу, которая была приготовлена и оставлена остывать для последующего употребления, необходимо тщательно прикрывать и держать в холодном месте. Это необходимо потому, что вредные бактерии быстрее всего размножаются в тёплой пище. Следует помнить и ещё один важный момент: люди с царапинами или порезами на руках не должны прикасаться к приготавливаемой пище. Особые предосторожности в отношении пищи и воды необходимо принимать в летний период и в местностях с жарким климатом.

Очистительные процедуры йоги — кунджал крийя[187], шанкхапракшалана[188] и т.д. — помогают удалять вредные бактерии, которые могли накопиться в пищеварительном тракте. Кроме того, все практики йоги повышают сопротивляемость организма бактериям, и тем самым снижают вероятность возникновения инфекционных заболеваний. Это справедливо и в отношении более серьёзных болезней, например, дизентерии, но если они всё же возникают, необходимо без малейшего промедления обращаться к специалисту за консультацией и лечением.

Несварение

Это расстройство также называют диспепсией. Оно возникает, когда едят слишком быстро или в состоянии постоянного нервного напряжения. По существу, чаще всего люди едят быстро именно потому, что нервничают или испытывают стресс. При таких обстоятельствах пища недостаточно пережёвывается и измельчается во рту, чтобы она могла нормально перерабатываться желудком. Кроме того, не выделяются в необходимом количестве слюна и желудочный сок. Это приводит к несварению. И вновь йога может оказать неоценимую помощь. Она делает человека более уравновешенным и потому более способным есть медленно и с большим удовольствием.

Разумеется, несварение может быть вызвано и перееданием, особенно когда пища жирная. Йога не может непосредственно помочь в решении этой проблемы. Вы должны найти своё собственное решение.

Резюме

Мы обсудили наиболее распространённые типы заболеваний пищеварительной системы. Кроме них существует множество других — желчнокаменная болезнь, панкреатит и т.п. Йога не в состоянии предотвратить или устранить все болезни пищеварения. Например, если у вас серьёзный случай грыжи, вам необходимо более радикальное лечение. Точно так же, если вы находитесь в центре эпидемии холеры, йога не сможет гарантировать вам невосприимчивость к заболеванию, и не будет лучшим способом лечения. Йога может оказывать значительную помощь, но она вовсе не панацея. В то же время, мы на собственном опыте убедились, что йога, несомненно, помогает в предотвращении и лечении многих широко распространённых заболеваний и недугов. Большинство заболеваний прямо или косвенно связаны с умственными и эмоциональными конфликтами и с физической слабостью или недостаточностью. Йога — мощная система, помогающая разрешению умственных и эмоциональных проблем, а также укреплению и оздоровлению организма. Вследствие этого организм более способен сопротивляться различным болезням (например, дизентерии), и становится более вероятным

187 Кунджал крийя — Том I, урок 4, тема 1.

188 Том I, урок 12, тема 2.

сотрудничество ума и тела, а не их противостояние (как в случае язвенной болезни).

В целом, мы полагаем, что йога так или иначе полезна. Действительно, есть множество людей, которые, стараясь избавиться от того или иного заболевания пищеварения, в качестве последнего средства обратились к йоге и были поражены достигнутыми положительными результатами.

Тема 2
Устранение психологических проблем (часть 1)

Нет ни одного человека, у которого не было бы глубоко укоренённых комплексов, страхов, фобий или конфликтов. Любой, кто думает, что у него нет никаких психологических проблем, лишь вводит себя в заблуждение и в то же время препятствует своему продвижению к более высокому осознанию и счастью в жизни, ибо когда человек не признает безусловно существующие у него проблемы, он не предпринимает никаких шагов по их устранению. Нет ничего позорного в том, чтобы признать свои психологические «пунктики», хотя, как это ни печально, к людям, страдающим более очевидными психическими расстройствами, наподобие шизофрении или депрессии, всегда относились с презрением или, быть может, со страхом. Причина этого неясна; возможно, все мы просто боимся того, что тоже могли бы легко стать пациентами психиатрической клиники. В этом может быть немало истины, ибо на наш взгляд, в действительности, нет никакой разницы между явным психическим больным и кем угодно ещё; просто у первого глубинные проблемы острее и потому проявились с большей силой.

Людям, которые знают о том, что у них есть какие-то глубинные проблемы, остаётся только избавиться от них. Это не так легко, но всё же возможно, поскольку вы признаете, что проблемы действительно существуют, а это уже первый шаг. Других людей, которые не признают свои психологические проблемы, необходимо сначала убедить том, что на самом деле эти проблемы у них есть. Именно так обстоит дело с большинством людей. Есть очень убедительный тест, который покажет вам, настолько ли вы свободны от проблем, как считаете сами. Спросите себя: «Счастлив ли я каждый день двадцать четыре часа в сутки?» Если это не так, значит, у вас есть психологические проблемы, поскольку если бы абсолютно ничто не нарушало спокойствия вашего ума, вы бы постоянно излучали счастье и радость, как вечно текущая река. Это можно ясно проиллюстрировать на примере великих йогов, мудрецов и святых, которые, освободившись от всех или почти всех своих проблем, непрерывно светились радостью и покоем. Чем более несчастным и неудовлетворённым вы себя чувствуете в жизни, тем больше у вас психологических проблем. Задайте себе этот вопрос и дайте на него честный ответ. По своему ответу вы сможете понять, отсутствуют ли у вас психологические проблемы, либо они у вас на самом деле имеются. Это не означает, что вы не должны сердиться или испытывать другие сильные эмоции, поскольку можно отреагировать эти эмоции и все равно чувствовать себя счастливым. Фактически, есть множество примеров великих йогов и мудрецов, которые порой бывали в сильном гневе, но все равно сохраняли своё ощущение радости жизни. Мы говорим не о ситуациях, которые у вас бывают, и не о том, что вы в них выражаете, а о том, ощущаете ли вы удивление, счастье и удовлетворение во всей своей повседневной жизни. Если нет, значит, у вас имеется какая-то психологическая проблема. Если вы признаете, что у вас, вероятно, всё же есть проблемы, вы будете не одиноки — в такой же ситуации находится большая часть населения всего мира. Признав возможность глубинных психологических конфликтов, вы становитесь готовы предпринимать шаги к их устранению. Если вы не признаете, что они существуют, то, скорее всего, не видите необходимости делать усилия, чтобы от них избавиться. В таком случае вам нет смысла читать дальше.

Психологические проблемы, фобии, страхи и избавление от них столь важны в нашей жизни, что мы решили посвятить много времени обсуждению этой темы. Однако необходимо соблюдать осторожность, поскольку очень легко чисто теоретически говорить и рассуждать о причинах и следствиях, но не давать никаких действительно полезных практических методов их устранения. Поэтому цель этой беседы и дальнейших обсуждений в последующих разделах состоит в том, чтобы знакомить вас с практическими методами, не слишком увлекаясь

словесными концепциями[189]. Мы стремимся дать вам методы и рекомендации, чтобы вы могли сделать шаги к устранению своих проблем — препятствий, которые не дают вам получать от жизни максимум возможного. И только вы сами можете это сделать; это справедливо даже если вы посещаете психотерапевта — он может лишь руководить вами и побуждать вас выявлять и устранять ваши собственные проблемы. Поэтому нас, в первую очередь, интересуют не слова, а практические действия.

Йога и психологические проблемы

В действительности, основная цель йоги как науки состоит в искоренении причин психологических конфликтов. Именно эти проблемы препятствуют обретению более высокого осознания, а также счастья в жизни. Именно в периоды совершенного психологического равновесия человек переживает постижения, интуитивные прозрения и откровения и пребывает в состоянии обострённого осознания. Эти более высокие переживания недоступны, когда в уме, в том числе, на его более глубоких бессознательных уровнях, царит хаос. Многие люди чувствуют расслабление на сознательном уровне и удивляются, почему у них нет более высоких переживаний. Ответ прост: хотя сознательно они могут казаться себе уравновешенными, на подсознательных уровнях это определённо не так. Кроме того, нужно быть внимательным и бдительным. Весь организм должен быть настроен на более высокую чувствительность и восприимчивость. Многие люди, расслабляясь, становятся вялыми и сонливыми. Это далеко не то совершенное состояние, в котором происходит обретение более высокого осознания

Чтобы постоянно сохранять более высокое осознание, необходимо всегда оставаться в расслабленном и восприимчивом состоянии. Должны быть устранены все сознательные и подсознательные проблемы. Таким образом, вы видите, что устранение психологических проблем составляет необходимую часть йоги. Если бы йога не очищала ум, она не могла бы давать многие из тех благ, которые она даёт, особенно, в более высоких сферах. Конечно, можно было бы все равно получать определённую физическую пользу от асан и т.п., но это лишь простейшая, хотя и основополагающая и совершенно необходимая часть йогической жизни.

Йога признает, что человек должен пройти через несчастья, связанные с психологическими конфликтами и т.п., прежде чем он увидит радугу на другой стороне. Это прекрасно выражает следующая цитата из Дзен: «Меч подняв высоко, Ад заставляет тебя дрожать. Но продолжай идти... И найдёшь страну блаженства».

Смысл здесь очевиден; неважно, с какими ужасными травматическими переживаниями вы сталкиваетесь в жизни, всегда есть нечто запредельное, что сейчас кажется невозможным, но скорее непостижимо. Одни называют это радостью, другие блаженством, третьи — духовным знанием и множеством прочих неадекватных имён. Поэтому вы тоже должны пройти сквозь пелену бессмысленности, проявить упорство и преодолеть проблемы, которые, как сейчас кажется, делают жизнь адом. На самом деле, многие люди приходят к йоге потому, что у них есть какая-то глубинная проблема, от которой они хотят избавиться. Если бы они не знали, что у них есть проблемы, или что в их жизни чего-то недостаёт, они бы никогда не начали заниматься йогой; у них бы не было никакого стимула. За первым знакомством последует много такого, о чём они даже не мечтали, что находится за пределами их нынешнего понимания. Таким образом, хотя психологические проблемы могут препятствовать более высокому осознанию, они также служат стимулом, который заставляет людей хотеть от них избавиться и в конечном итоге приводит многих к духовной жизни. При отсутствии каких-либо проблем, никто бы не стал заниматься йогой. Так что в этом смысле психологические проблемы можно считать положительным фактором, который помогает вам делать в жизни что-то стоящее, вместо того, чтобы погрязнуть в болоте самодовольства, жалости к себе и лени. Если угодно, можно смотреть на психологические проблемы с такой точки зрения. Однако, нет нужды лишний раз говорить, что их необходимо устранить, чтобы обрести счастье, что

189 Устранение психологических проблем: часть 2 — том I, урок 10, тема 2; часть 3 — том I, урок 11, тема 1.

означает душевное здоровье, покой и, самое важное, обострённое осознание жизни.

Есть и ещё одна вещь, которую нужно отметить. Большинство людей очень мало знают о функции ашрама (духовной общины — ред.). Разумеется у такой общины много функций, но её главная задача — помогать тем, кто в ней живёт, очищать свой ум, устраняя психологические проблемы. Она освобождает их ум не от здравого смысла, а от загромождающих его комплексов, блоков, фобий и неврозов. Это ещё более подчёркивает то, какое большое значение йога придаёт устранению умственных блоков. Без этого йога была бы, по меньшей мере, весьма ограниченной системой. Кроме того, хотя йога ставит своей целью освобождение ума от проблем, она не пытается одновременно навязывать ему новые догмы, как делают разнообразные другие системы. Любое обусловливание должно быть устранено, а не заменено новым обусловливанием. Ум необходимо очистить от всех проблем, чтобы он мог спонтанно отражать то, что уже существует, но обычно остаётся неизвестным. Нет нужды наполнять ум — достаточно его освободить. В этом суть йоги и всех других плодотворных систем очищения ума.

Что такое психологические проблемы?

Этот подраздел может показаться ненужным, поскольку большинство людей должны бы знать, что такое психологические проблемы, но в действительности у многих из нас очень ограниченные и даже наивные представления в отношении значения и спектра таких проблем.

У большинства людей самая основная психологическая проблема состоит в *отсутствии смысла.* Психиатрам эта проблема известна со времён Юнга. Именно он справедливо указал, что главной побудительной силой в человеческой жизни является потребность в обретении смысла. Однако она обычно скрыта за разнообразной деятельностью или другими конфликтами, которые заставляют людей забывать о существовании этой проблемы. Или, быть может, правильнее говорить, что большинство людей занимаются в своей повседневной жизни таким множеством разных дел для того, чтобы забыть о том, что они не способны видеть в жизни какой-либо смысл. Большая часть психоневротических проблем, равно как и многие физические проблемы, обусловлены тем основным фактом, что люди не придают жизни никакого смысла. Всё кажется бессмысленным и тщетным, и отчаяние порождает сильные отрицательные эмоции, которые могут вызывать нарушение умственных и телесных функций. Юнг понимал это, поскольку писал с поразительной простотой, и одновременно, прямотой и проницательностью:

«Когда сознательная жизнь утратила свой смысл и ничего не обещает, тогда страх, как будто вырывается на свободу...». Это характеризует жизненную ситуацию большинства людей. Они живут пустой бессмысленной жизнью, без всякой надежды. Поэтому, если вы находитесь в таком положении, значит, у вас есть психологическая проблема — самая основная проблема, которая может быть у человеческого существа. Если ощущение бессмысленности слишком сильно, вы будете пытаться решить эту проблему. И жизнь любого и каждого из нас имеет смысл, но вы должны найти его для себя сами. Если вы забываете о пустоте вашей теперешней жизни, значит, вы уходите от ответа; и если вы пытаетесь скрыть вопрос за догматическими утверждениями о том, что в жизни есть смысл, без действительного знания этого из глубин своего существа, вы все равно уходите от ответа. Вы должны найти этот ответ для себя на собственном опыте. Йога даёт вам метод. Используя его, вы обретёте знание и понимание своей подлинной природы и своей удивительной взаимосвязи со всем сущим. Когда вы переживаете более высокое осознание и познание, проблема отсутствия смысла в жизни уменьшается и исчезает сама собой.

Обретая высшее знание, вы становитесь способны переносить всё, что случается в жизни. Вы сможете с неизменной лёгкостью преодолевать взлёты и падения жизни.

Есть много других, более очевидных психологических проблем, одни из которых вы можете осознавать, а о других не догадываетесь, поскольку они скрыты в более глубоких слоях бессознательного ума. Некоторые люди боятся насекомых, определённых животных, открытого пространства, замкнутого пространства, других людей, лиц противоположного пола, темноты и так далее; этот перечень не имеет конца. У кого-то имеются сексуальные комплексы, например,

импотенция, другие ненавидят мать, отца, или их обоих; третьи испытывают сильное чувство ревности к конкретному человеку или вообще к другим людям; четвёртые пережили шок смерти, скажем, друга или родственника и до сих пор ощущают его последствия. Можно привести достаточно примеров, чтобы заполнить весь этот раздел. Если вы хотите достичь счастья в жизни, все подобные проблемы должны быть искоренены.

Некоторые люди становятся невротиками потому, что кажутся себе обычными или, скорее, заурядными по сравнению с другими людьми. Есть и такие, которые чувствуют, что их способности выше нормы, и становятся невротиками потому, что они отличаются от других людей. В действительности, у каждого из нас невероятный потенциал; все мы потенциальные гении. Поэтому реальное различие между так называемыми обычными людьми и так называемыми талантами заключается в том, что последние в большей мере использовали свой внутренний потенциал. Ничего больше. Поэтому, пожалуйста, не беспокойтесь, если вы кажетесь себе обычным или, быть может, необычным человеком, поскольку у всех нас есть удивительные скрытые возможности; просто у одних они проявляются больше, чем у других.

Некоторые утверждают, что чувство неполноценности составляет неотъемлемую часть человеческой природы. Мы решительно возражаем против этого, поскольку известно много великих йогов и мудрецов, которые определённо не испытывали ни малейшего чувства неполноценности, но в то же время не впадали в другую крайность и не становились высокомерными в своём отношении к другим. Чувство неполноценности представляет собой эмоциональную неуравновешенность, которая в конечном счёте обусловлена непониманием подлинной природы человека. Оно заставляет человека чрезмерно завидовать другим и соперничать с ними, чтобы уменьшить ощущение собственной неадекватности по сравнению с окружающими людьми.

Хотя обусловливание обычно не считается психологической проблемой, мы всё же должны рассматривать его в качестве таковой[190]. Другими словами, у тех людей, которые привязаны к догмам и незыблемым понятиям — а это можно в большей или меньшей степени сказать обо всех — имеется психологическая проблема. Гордость своей страной, цветом кожи, положением, религиозными убеждениями и интеллектуальными способностями — все это психологические проблемы, при которых люди закостеневают в своих представлениях. Их ум перестал быть источником спонтанных идей; вместо этого он превратился в хранилище неизменных, косных и стереотипных мыслительных шаблонов. Это серьёзное препятствие на пути к более высокому осознанию. Иначе говоря, обусловливание — это психологическая проблема. К этой же категории относится склонность принимать идеи на веру, без их обдумывания и проверки наличном опыте. Многие люди почти безоговорочно верят всему, что они слышат или читают, даже не пытаясь соотносить это с собственным опытом. Не верьте ничему до тех пор, пока не проверите это сами. Это применимо и к содержанию данной книги. Рассматривайте содержащиеся в ней идеи и мнения, но соглашайтесь с ними только когда найдёте их справедливыми на своём личном опыте. Знайте и верьте, что вода солёная, только когда вы её попробовали на вкус. По существу, мы считаем слепую восприимчивость к идеям и привязанность к уже накопленным представлениям серьёзной психологической проблемой. Безусловно, следует быть восприимчивым, но не слепо наивным.

Есть множество других проблем, которые слишком многочисленны, чтобы их здесь обсуждать. Читатель узнает некоторые из проблем, мешающих ему в жизни. От них необходимо последовательно избавляться. Однако большинство проблем будут скрываться в подсознании, ниже уровня обычного восприятия. Вы будете знать лишь, что они вызывают несчастье, депрессию и т.д. в жизни, без реального знания их причины или источника. Эти проблемы необходимо распознавать и затем устранять. Одно мы должны подчеркнуть — все

190 По единодушному мнению древних традиции мудрости (вечной философии) и наиболее прогрессивных психологов современности именно обусловливание следует считать главной психологической проблемой человека. Обусловливание (иначе называемое социализацией) порождает привязанность к иллюзии (санскр. *майя)* отдельного «я», противостоящею миру, и незнание (санскр. *авидья)* своей подлинной природы, из которых проистекают ощущение бессмысленности жизни, чувство во собственном неполноценности и прочие экзистенциальные проблемы (ред.).

психологические проблемы и блоки можно устранить; они не обязательно должны оставаться постоянной частью вашего характера. Все что от вас требуется — это потребность и старание от них избавиться.

Практическое обоснование

Для успешного достижения психологической уравновешенности в своей жизни необходим трёхсторонний подход:

Во-первых, нужно стараться предотвращать возникновение новых проблем и конфликтов. Нет никакой пользы очищать свой ум от существующих комплексов и т.п., в то же время оставляя его открытым и восприимчивым к новым вредным впечатлениям. Необходимо делать ум более сильным и легче справляющимся с взлётами и падениями жизни.

Во-вторых, необходимо избавляться от осознаваемых проблем, то есть тех, которые вы уже знаете и признаете.

В-третьих, необходимо медленно и постепенно выявлять и устранять подсознательные проблемы. Эти проблемы причиняют вам много боли, несчастья и страдания в жизни, однако они глубоко погребены в неисследованных областях ума. Вы ощущаете последствия этих проблем в виде депрессии и т.д., но, в действительности, не знаете, что их вызывает. Вы можете считать причиной какие-либо внешние события или других людей, но подлинная причина кроется глубоко в вашем уме. Эти подсознательные проблемы необходимо распознавать, а затем устранять.

Эти три процесса происходят не в той последовательности, как мы их описали, а должны иметь место одновременно, поскольку они будут дополнять друг друга. Например, как только вы распознаете подсознательные проблемы (категория 3), они, разумеется, автоматически переходят в категорию 2. Далее, по мере того, как человек постепенно избавляется от психологических проблем, автоматически возрастает его способность справляться с жизненными ситуациями, не теряя душевного равновесия. Иными словами, чем меньше у вас психологических проблем, тем более вы способны встречать жизнь спокойно и невозмутимо. Таким образом, эти три категории вместе составляют интегральный подход к устранению и предотвращению психологических конфликтов и обретению покоя. Они должны действовать одновременно; мы разделили их лишь для удобства объяснения.

Мы будем обсуждать эти три категории в этом разделе и в последующих уроках[191]. В этом разделе мы опишем простые, но эффективные методы обретения большей гармонии и покоя в жизни на сознательном уровне. По существу, эти методы совершенно очевидны и диктуются здравым смыслом, однако их редко используют. Именно по этой причине мы считаем необходимым их обсудить. Конечно, самой важной задачей является устранение подсознательных проблем, однако разрешение их на сознательном уровне также имеет первостепенное значение. Фактически, это первый шаг к разрешению более глубоких конфликтов.

Самоприятие

Старайтесь принимать себя и свои чувства; не сравнивайте себя с другими; используйте те таланты, что у вас есть, и делайте то, что у вас выходит естественным образом; не подавляйте эмоции, а давайте им выход с осознанием; старайтесь не чувствовать вины за то, что произошло в прошлом.

Почти любому человеку кажется трудным, если не вовсе невозможным, принимать себя таким, как он есть. Ум терзают чувства вины, неполноценности и неадекватности. Человек не способен забыть прошлое и чувствует неудовлетворённость своей ролью в жизни, всё время желая чего-то большего, более значительного, что принесёт ему большее уважение со стороны окружающих. Нет ничего плохого, в желании преуспеть; это присуще человеческой натуре, но человек должен принимать себя таким, как он есть, со своими недостатками и ограничениями.

191 Устранение психологических проблем: часть 2 — том I, урок 10, тема 2; часть 3 — том I, урок 11, тема 1.

В то же время некоторая неудовлетворённость необходима, поскольку она служит движущей силой, которая побуждает человека искать и стремиться к более высоким уровням осознания. Но вам следует быть реалистичным в оценке своих недостатков.

Люди всегда сравнивают себя с другими. Возможно, они испытывают чувство неполноценности потому, что не обладают тем, что есть у других людей. Они видят богатого соседа, у которого есть три автомобиля, а телевизоры стоят во всех комнатах его роскошного особняка, и их захлёстывает зависть. Они сравнивают и осуждают себя, за то, что не добились подобного процветания.

Другие люди смотрят на знаменитых кинозвёзд, страстно желая также обладать талантом, чтобы добиться успеха и популярности. Подобное сравнение приводит к неудовлетворённости и общему ощущению несчастья. Люди отказываются принимать себя и признавать свои ограничения. Они не отдают себе отчёта в том, что хотя сосед и актёр внешне воплощают успех, менее приятные аспекты их жизни, скорее всего, глубоко укрыты или замаскированы. Сосед и актёр могут излучать материальный успех, однако возможно, что они абсолютно несчастливы и подавлены на личностном уровне. На расстоянии и со стороны другие видят лишь успех и счастье; и именно с этой поверхностной стороной жизни сравнивает себя большинство людей. Именно под влиянием этой внешней картины у них развиваются чувства неадекватности и неполноценности по сравнению с другими. Старайтесь принимать себя и не осуждать на основании неоправданного сопоставления с другими.

У всех нас есть свои уникальные таланты, но у некоторых людей эти качества более заметны. Кроме того, в разное время общественное признание получают различные таланты. Если вы хороший футболист, музыкант или оратор, то это легко признают другие люди и общество в целом. Но если вы умеете работать с детьми и воодушевлять их, выращивать прекрасный сад, ремонтировать автомобиль, или же вы прекрасный родитель, или можете понимать проблемы других и сочувствовать им, то все эти качества — тоже таланты. Они менее заметны на первый взгляд, но, тем не менее, столь же важны, как любые другие. Поэтому постарайтесь понять, что талантливы не только те, кто добивается славы. У вас тоже есть талант, быть может, менее осязаемый — как, например, понимание и доброта или способность быть хорошим домохозяином — но эти качества не столь быстро признаются талантами.

Старайтесь заниматься работой, которая соответствует вашей натуре. Не беспокойтесь о том, что делают другие люди, поскольку они также должны следовать велениям своей души. В последнее время высоким положением и большим уважением пользуются люди, выполняющие в жизни определённые роли — актёры, чиновники, профессора и т.п. По этой причине многие люди стараются преуспеть в одной из этих желанных высокопоставленных областей, даже хотя их личные качества для этого не подходят. Это ведёт к несчастливой жизни. Принимайте себя, и занимайтесь тем, что у вас выходит естественно, в соответствии с вашим характером. Делайте то, что получается само собой, без чрезмерных усилий, и что подходит к вашему темпераменту. В йоге это называется *дхармой* и считается необходимой частью пути каждого человека к счастью и более высокому осознанию. В *Бхагавад Гите* тема *дхармы,* или естественной обязанности человека, обсуждается подробно и многократно. Не придавайте значения положению, поскольку это социальное понятие не имеет под собой сколько-либо существенной основы. Важно не то, чем человек занимается, а то, как он к этому относится. Подметальщик улиц, выполняющий свою работу с интересом и осознанием, продвинулся по пути йоги дальше, чем учёный, который работает равнодушно и без осознания. Не слишком беспокойтесь о том, что думают другие люди. Старайтесь выполнять свою дхарму — работу, дела, игру или любую другую деятельность — в соответствии со своей индивидуальностью[192].

Учитесь принимать свои чувства и эмоции без ощущения вины. Например, если вы склонны сердиться по малейшему поводу, примите это как часть своей личности. Не чувствуйте за собой вины. Но в следующий раз, когда вы будете сердиться, постарайтесь осознавать это и быть свидетелем своего гнева. Не подавляйте гнев, поскольку это лишь приведёт к его накоплению в подсознании и, в конце концов, проявится в виде нервного или физического заболевания. Не бойтесь выражать свои эмоции, но, в то же время, старайтесь их осознавать.

192 Более подробно о дхарме см. Том II, урок 13, тема 1.

Это относится ко всем эмоциям, а не только к гневу. Конечно, в социальном плане не всегда удобно выражать свои эмоции (например, против своего начальника), но по мере того, как человек очищает свой ум с помощью йоги, эмоции становятся более положительными и вызывают меньшее неприятие со стороны других. Тогда при любых обстоятельствах не будет необходимости подавлять свои эмоции, поскольку они утратят отрицательный характер.

Многим людям оказывается трудно принять основные человеческие побуждения, которые составляют часть нашей природы. У нас есть сексуальные влечения, потребность в пище и т.д. У многих развиваются комплексы по поводу этих влечений. Эти инстинкты или потребности кажутся им грязными или животными — как правило, после того, как их убедили в этом люди, которых они уважают, но у которых есть свои психологические проблемы. Старайтесь воспринимать свои влечения как естественный аспект человеческой жизни.

Не считайте их чем-то полностью отдельным от вашей жизни или враждебным ей. Чем в большей степени вы принимаете свои инстинктивные влечения, тем меньше они будут вас беспокоить или волновать.

Старайтесь не испытывать вины за прошлые события. Многих людей постоянно одолевают чувства сожаления и вины за то, что они делали или переживали в прошлом. Забудьте о прошлом — оно закончилось. Живите в настоящем. То, что случилось, уже прошло, так стоит ли беспокоиться об этом? Пусть это будет лишь воспоминанием. Шекспир с такой простотой, но в то же время с глубоким пониманием выразил это отношение, когда сказал:

«То, что прошло и осталось в прошлом, пусть будет прошедшей печалью». То же относится и к плохому обращению, с которым вы столкнулись. Если вы постоянно чувствуете обиду, это оказывается отрицательным фактором, который делает вашу жизнь несчастной и напряжённой. Постарайтесь отбросить эту обиду — пусть прошлое остаётся в прошлом. Если вы этого не сделаете, давняя обида будет продолжать отравлять вашу жизнь и жизнь тех, кто вас окружает. Хотя может казаться, что это легче сказать, чем сделать, постарайтесь, по крайней мере, подумать о том, чтобы отказаться от этих неприятных чувств. Конечно, если прошлые обиды подчинили себе вашу жизнь и глубоко отпечатались в вашей памяти, избавиться от них будет труднее. Но от них можно избавиться, и вы сделаете это, если будете упорно заниматься медитативными практиками. Это лишь вопрос времени. Такое сознательное рассмотрение своих обид — это первый шаг.

Следуйте рекомендациям, которые мы дали, и вы встанете на путь полного самоприятия. Поначалу оно может быть на поверхностном уровне, но это начало самоприятия в гораздо более глубоком смысле. Вы обнаружите, что начав принимать себя, вы непроизвольно начнёте принимать других, не обращая внимания на их недостатки. Вы станете понимать, что большинство людей поступает именно так, а не иначе, только для того, чтобы быть приемлемыми и стоящими как для самих себя, так и для других. Это относится и к тем, кто ведёт себя в высшей степени эксцентрично; хотя их действия кажутся абсолютно бессмысленными, это просто их способ, пусть неадекватный и странный, достигать согласия с собой и своим окружением. Вы будете всё больше понимать это и учиться принимать других, такими, как они есть, и это поможет другим принимать вас. Такое повышенное осознание представляет собой конструктивный подход к достижению гармонии в жизни, как во внутреннем, так и во внешнем мире.

Полное самоприятие наступает с приходом более высокого знания и понимания. Тогда оказывается возможным полностью принимать свою личность без малейших оговорок или ограничений. Когда человек живёт в состоянии Медитации невозможно не принимать самого себя и других. Но чтобы достигнуть такого состояния и постоянно жить в нём, необходимо предпринять решительную попытку уже сейчас, в качестве первого шага нужно сознательно применять то, о чём мы только что говорили. Это должно дополняться медитативными и другими практиками йоги, которые мы будем обсуждать в следующем уроке[193]. Таким образом, человек постепенно устраняет психологические проблемы и становится более терпимым к себе и к окружающим.

193 Устранение психологических проблем: часть 2 — том I, урок 10, тема 2; часть 3 — том I, урок 11, тема 1.

Расслабление

Противостоять психологическим проблемам и устранять их, можно только когда ум расслаблен. Расслабления можно достигать с помощью:

1. Регулярной практики методов расслабления, например, шавасаны[194].
2. Изменения своего отношения к жизни в соответствие с ранее описанными правилами[195].
3. Постепенного устранения психологических проблем (это циклический процесс, поскольку ум с меньшим количеством проблем способен к более глубокому расслаблению, а это, в свою очередь, позволяет ему в ещё большей степени освобождаться от накопленных глубинных проблем).

По мере того, как ум освобождается от застарелых проблем, человек автоматически становится более уравновешенным во всех жизненных ситуациях. И наоборот, целенаправленная практика расслабления с помощью различных техник помогает как удалению накопленного мусора, так и предотвращению возникновения новых проблем и новых потрясений. Поэтому техники расслабления чрезвычайно полезны для искоренения психологических проблем. Они используются не только йогой, но и другими системами, работающими с умом. Например, психотерапия ясно признает важность расслабления; вот почему хорошие терапевты целенаправленно добиваются расслабления пациента с помощью специальной техники, либо за счёт собственного расслабленного состояния и соответствующей атмосферы терапевтического сеанса. Расслабление абсолютно необходимо, если вы хотите очистить свой ум.

Мы уже подробно обсуждали предмет расслабления и настоятельно рекомендуем вам обратиться к соответствующим предыдущим урокам[196]. Следует внимательно прочитать обе темы, поскольку они самым непосредственным образом относятся к устранению психологических проблем. Мы описывали техники для достижения кратковременного расслабления, например, шавасану, для выполнения которых, достаточно нескольких минут[197]. Вы почти сразу же ощутите их благотворное действие. В действительности, эти методы — не более чем разновидности медитативных практик, и потому их можно использовать для погружения в глубь ума и избавления от его проблем[198].

Кроме того, мы советуем вам следовать кодексу из десяти правил, чтобы облегчить себе достижение более устойчивого состояния уравновешенности в жизни[199]. Хотя эти правила носят в некоторых отношениях поверхностный и искусственный характер, они призваны уменьшать постоянные конфликты и трения, которые большинство из нас испытывают со своими близкими и другими людьми. По мере практики и с течением времени, значение правил будет проникать в бессознательный ум и помогать вам изменить своё отношение к жизни. Большинство людей постоянно напряжены и из-за этого не могут надеяться разрешить свои проблемы. Эти правила будут способствовать большему расслаблению и позволять вам воспринимать жизнь как кушетку психоаналитика, где вы постепенно избавляетесь от своих внутренних конфликтов.

Мы бы также хотели напомнить вам, что расслабление необходимо для исследования ума и столкновения со своими проблемами. Без расслабления это невозможно, и поскольку большинство людей постоянно напряжены, они при обычных обстоятельствах никогда не могут встретиться лицом к лицу со своими глубинными конфликтами. Достаточная степень

194 Том I, урок 1, тема 5 и Том I, урок 3, тема 8.

195 Том I, урок 2, тема 7.

196 Том I, урок 1, тема 5 и Том I, урок 3, тема 8.

197 Том I, урок 1, тема 5 и Том I, урок 3, тема 8.

198 Устранение психологических проблем: часть 2 — том I, урок 10, тема 2; часть 3 — том I, урок 11, тема 1.

199 Том I, урок 2, тема 7.

расслабления, даже в течение получаса — необходимое предварительное условие для распознания внутренних проблем. Поэтому расслабление, достигаемое с помощью любой техники, имеет первостепенное значение.

Наконец, нам хотелось бы подчеркнуть, что глубокие состояния расслабления в течение длительных промежутков времени, будь то во время еды, сна, работы или чего угодно другого, становятся возможны, только когда ум достаточно очищен от проблем. Чем больше человек очищает ум, тем более он становится способным расслабляться в любых условиях и при любых невзгодах. Более того, чем длительнее и глубже расслабление, тем легче становится очищать ум. Они неразделимы как солнце и луна. Расслабление ведёт к менее обеспокоенному уму, а менее обеспокоенный ум ведёт к ещё большему расслаблению. Это циклическое взаимоотношение. Но это взаимоотношение необходимо однажды установить, если вы хотите достичь чудесных положительных перемен в своей жизни

Резюме

В этом разделе мы не описали конкретные техники, поскольку считаем, что рассмотрение затронутых тем «Самоприятие» и «Расслабление» требует определённого времени.

Кроме того, для их честного воплощения на практике в повседневной жизни на сознательном уровне также необходимо время. Хотя мы уже обсуждали расслабление, более чем вероятно, что у вас не было возможности практически применить предложенные нами техники[200]. В особенности, это относится к кодексу из десяти правил. По этой причине мы предлагаем вам потратить какое-то время на обдумывание или переоценку этих правил и постараться применять их в своей жизни[201].

В следующих двух уроках мы будем обсуждать более конкретные методы выявления и устранения психологических проблем, как осознаваемых, так и бессознательных[202].

Тема 3
Асаны. Практика

Две асаны, которые мы опишем ниже, очень хороши для укрепления и оздоровления поясницы. Они называются шалабхасана и ардха шалабхасана. Многим начинающим шалабхасана поначалу может показаться довольно трудной, так как она требует сокращения мышц нижней части спины, а это не так уж часто требуется в повседневной деятельности. Если шалабхасана окажется для вас слишком трудной, вы можете вместо неё выполнять ардха шалабхасану. Эта асана намного легче, и она подготовит мышцы вашей спины к освоению шалабхасаны.

Шалабхасана (поза саранчи)

Эта асана называется так потому, что в конечном положении ноги имитируют хвост саранчи. По той же причине её часто называют позой кузнечика. Это прекрасная асана с прогибом назад, которая оказывает специфическое воздействие на органы, мышцы и нервы таза, живота и грудной клетки. Кроме того, она особенно замечательна тем, что принадлежит к числу немногих асан, в которых происходит непосредственный массаж сердца.

Шалабхасана дополняет бхуджангасану (позу кобры), поскольку бхуджангасана упражняет верхнюю часть тела, а шалабхасана — его нижнюю часть[203]. Поэтому старайтесь

200 Том I, урок 1, тема 5 и Том I, урок 3, тема 8.

201 Том I, урок 2, тема 7.

202 Устранение психологических проблем: часть 2 — том I, урок 10, тема 2; часть 3 — том I, урок 11, тема 1.

203 Том I, урок 4, тема 2.

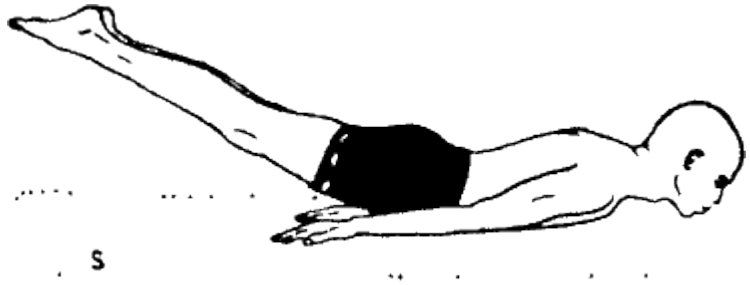
выполнять их одну за другой.

Техника выполнения

Постелите на пол одеяло.

Лягте на пол, лицом вниз.

Ноги следует выпрямить, держа ступни вместе подошвами вверх.



Руки можно положить рядом с телом, либо подсунуть под него; ладони могут быть направлены вверх, вниз или сжаты в кулаки. Положение кистей и предплечий практикующий может выбрать по своему усмотрению, основываясь на личном опыте. В течение всей практики подбородок должен касаться пола. Плечи должны быть как можно ближе к полу и оставаться в этом положении всё время. Расслабьте всё тело. Закройте глаза.

Выдохните как можно больше воздуха.

Затем глубоко вдохните, задержите дыхание и поднимите ноги, держа их вместе и не сгибая.

Подъем ног осуществляется за счёт опоры на руки и сокращения мышц нижней части спины.

Держите ноги в поднятом положении, удерживая дыхание. Старайтесь выдвинуть подбородок как можно дальше вперёд, продолжая касаться им пола (это позволяет достичь оптимального растяжения мышц и нервов шеи). Сохраняйте конечное положение как можно дольше, не перенапрягаясь.

Затем медленно опустите ноги на пол и выдохните. Это один цикл. Расслабьте всё тело.

Позвольте ритму дыхания вернуться к норме. Затем сделайте глубокий выдох, глубокий вдох, и снова поднимите ноги, чтобы выполнить ещё один цикл.

Дыхание, осознание и продолжительность

Делайте глубокий выдох, а затем глубокий вдох, когда лежите на полу. Задержите дыхание, поднимая ноги и удерживая их в конечном положении. Выдыхайте после того, как медленно опустите ноги на пол, и дышите как обычно, пока тело расслаблено.

В течение всей практики осознавайте дыхание и движение. Отдыхая между циклами, осознавайте ритм своего дыхания и расслабление всего тела.

Можно выполнять шалабхасану столько раз, сколько вы захотите, хотя достаточно трёх циклов. Старайтесь удерживать позу как можно дольше, не перенапрягаясь.

Что нужно помнить, выполняя асану

Старайтесь держать плечи как можно ближе к полу. Подбородок должен касаться пола в течение всей практики. Держите ноги прямыми, поскольку существует тенденция сгибать их, когда они приподняты.

Следите за тем, чтобы, лёжа на полу непосредственно перед выполнением асаны, делать как можно более глубокий вдох. Это обеспечит оптимальный массаж живота, лёгких и сердца.

Старайтесь, чтобы большая часть веса тела приходилась на живот.

Ограничения

Эта асана, по сравнению с большинством других, требует больших физических усилий. Поэтому людям, страдающим гипертонией или коронарной недостаточностью, необходимо проявлять осторожность. Им желательно вместо шалабхасаны выполнять ардха шалабхасану. Кроме того, мы не советуем делать эту асану при грыже, язве желудка, туберкулёзе кишечника и других аналогичных заболеваниях.

Шалабхасана часто оказывалась полезной при умеренном ишиасе и смещении межпозвоночных дисков. Однако, следует проявлять осторожность, особенно, если ваше состояние достаточно серьёзно.

Благотворное действие

Шалабхасана стимулирует всю периферическую нервную систему, особенно парасимпатический отдел. Напомним, что парасимпатическая и симпатическая системы представляют собой два отдела периферической нервной системы, обладающих противоположным действием. Они поддерживают равновесие различных органов тела. В целом симпатическая система направляет энергию организма вовне. То есть, приводятся в состояние готовности мышцы, увеличиваются частота сердцебиения и дыхания, снижается уровень функционирования пищеварительной системы, обостряются зрение и слух — всё обращено вовне. В частности, это готовит организм к встрече с неизвестным или опасностью. Парасимпатическая система действует противоположным образом; она позволяет внутренним органам выполнять свои обычные функции, уменьшая количество энергии, направляемой на внешние действия. Человек становится больше погружён в себя.

Очень важно поддерживать эффективное функционирование периферической нервной системы. Шалабхасана содействует этому, растягивая нервные волокна и улучшая кровообращение, обеспечивая приток свежей, обогащённой кислородом крови. Парасимпатические нервы особенно сосредоточены в областях шеи и таза. Шалабхасана оказывает глубокое воздействие на обе эти зоны одновременно.

Происходит массаж всех органов брюшной полости. Этот массаж усиливается за счёт глубокого вдоха и задержки дыхания. Кроме того, давление, вызываемое в животе весом тела, через диафрагму передаётся к лёгким и сердцу, улучшая функционирование обоих этих жизненно важных органов. Более подробную информацию по данному вопросу можно получить, прочитав описание сарпасаны, которая обладает в этом отношении аналогичными полезными свойствами[204].

Эта асана считается полезной для излечения ишиаса и умеренных форм смещения межпозвонковых дисков.

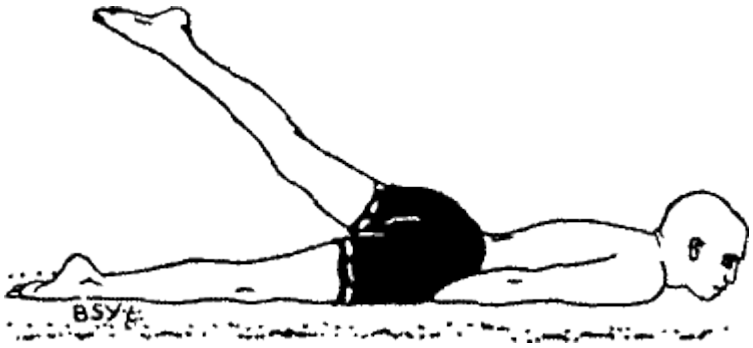
Ардха шалабхасана (поза полусаранчи)

Эта поза намного легче, чем шалабхасана и почти так же полезна. Её следует делать начинающим, если шалабхасана оказывается для них слишком трудной.

Техника выполнения

Займите то же исходное положение, что и для шалабхасаны. Закройте глаза и полностью расслабьте тело.

204 Том I, урок 4, тема 2.



Сделайте глубокий выдох.

Затем глубоко вдохните, задержите дыхание и поднимите левую ногу.

И правая, и левая ноги при выполнении асаны должны оставаться прямыми.

Старайтесь как можно меньше использовать правую ногу для поддержки поднятой левой ноги; позвольте ей расслабиться. Удерживайте поднятую ногу, главным образом, с помощью мышц спины, помогая себе руками.

Держите плечи как можно ниже, а подбородок максимально вытяните вперёд.

Держите левую ногу поднятой в конечном положении, задержав дыхание.

Постарайтесь сохранять конечную позу как можно дольше, но без перенапряжения. Затем опустите ногу и медленно выдохните. Отдыхайте, лёжа на полу, до тех пор, пока частота дыхания не вернётся в норму. Затем повторите те же действия с правой ногой.

Дыхание и продолжительность

Последовательность дыхания та же, что и при шалабхасане, с той разницей, что поднимается одна нога, а не две.

Эта асана намного легче, чем шалабхасана, так что вы можете выполнять её в течение более продолжительного времени. Мы предлагаем поднимать попеременно каждую ногу по три раза.

Дополнительные подробности

Левую ногу следует поднимать первой. Это необходимо потому, что в этом случае давление приходится на правую часть живота, благодаря чему осуществляется массаж восходящей части ободочной кишки, которая располагается справа. Тем самым массаж толстой кишки происходит в той же последовательности, что и её естественные сокращения (перистальтика). Это очень полезно для избавления от запоров.

Осознавание, последовательность действий, ограничения, благотворное действие и моменты, о которых необходимо помнить, выполняя асану, те же, что и в случае шалабхасаны.

Тема 4
Пранаяма. Практика

В Уроке 8 мы познакомили вас с антар кумбхакой (внутренней задержкой) — третьим этапом пранаямы нади шодхана[205]. Мы подчёркивали, что вам следует постепенно развивать способность задерживать дыхание на всё более продолжительные промежутки времени. Это позволяет организму приспосабливаться к новым условиям функционирования цикла дыхания. Поэтому мы советовали на первой стадии практики антар кумбхаки ограничить длительность задержки дыхания примерно 10 секундами (временем, необходимым, чтобы досчитать до 10)[206].

Если вы регулярно практиковали третий этап нади шодханы, и пришли к выводу, что в

205 Нади шодхана, этап 3: том I, урок 8, тема 4.

206 Нади шодхана, этап 3: том I, урок 8, тема 4.

течение непрерывно повторяемых циклов можете без труда задерживать дыхание, считая до десяти, то теперь начинайте постепенно увеличивать продолжительность задержки дыхания. Поставьте себе целью со временем достичь соотношения длительностей элементов цикла, равного 1:4:2:1:4:2 (вдох: задержка: выдох: вдох: задержка: выдох, соответственно). Предыдущее соотношение составляло 1:2:2:1:2:2. Все ранее описанные подробности практики остаются справедливыми, но продолжительность задержки дыхания постепенно возрастает. Не пытайтесь достичь конечного соотношения за один день; не спешите и продвигайтесь вперёд постепенно, оценивая свои успехи по лёгкости и спокойствию, с которыми вы выполняете практику. Если вы задыхаетесь и легко устаёте, это говорит о том, что вы ещё не готовы к увеличению соотношения. Девиз пранаямы, а, по сути, и всей йоги — «медленно, но верно». Кроме того, помните, что действительная продолжительность задержки дыхания будет зависеть от продолжительности вдоха и выдоха, которую вы должны были закрепить в ходе предыдущей практики первого и второго этапов нади шодханы[207].

Если несмотря на регулярные занятия вам оказывается трудно задерживать дыхание более, чем на время счета до пяти, продолжайте практику с ранее данным соотношением[208]. Не нужно слишком спешить — позвольте мудрости своего тела установить подходящий темп. Если вы не занимались пранаямой регулярно, то вам следует освоить более фундаментальные этапы 1 и 2, прежде чем приступать к выполнению антар кумбхаки[209]. Это очень важно.

Промежутки времени, которые мы отводим на выполнение нади шодханы в предлагаемых программах занятий, соответствуют обязательному минимуму. Старайтесь ежедневно посвящать больше времени практике нади шодханы. Если вы будете каждый день затрачивать полчаса, старательно выполняя нади шодхану, это принесёт вам удивительные блага.

Тема 5
Мудры. Шамбхави мудра

Шамбхави мудра, которую мы вскоре опишем, очень похожа на агочари мудру (взгляд на кончик носа)[210]. Главное различие состоит в том, что глаза фокусируются не на кончике носа, а на точке между бровями. Эта мудра обладает, по существу, такими же достоинствами, как и агочари мудра, и обе мудры в равной степени хороши. Они составляют неотъемлемую часть крийя-йоги, и потому следует достичь достаточного уровня мастерства в их выполнении, прежде чем начинать изучать и практиковать крийя-йогу.

Хотя эта техника называется мудрой, она также может использоваться в качестве самостоятельной медитативной практики. Поэтому, выполняя шамбхави мудру (или агочари мудру) в течение достаточно длительного времени, можно получить те же блага и опыт, как при использовании других медитативных техник.

Шамбхави мудра

Шамбхави — имя жены Шамбху (Шивы). У неё множество других имён, например, Парвати, Шакти и т.д., имеющих особое значение в индийской мифологии. Считается, что Шамбху учил Шамбхави практике шамбхави мудры и побуждал её прилежно заниматься, если она хочет достичь более высокого осознания. Говорят, что практика шамбхави мудры возбудит Шамбху (сверхсознание) и заставит его появиться перед вами.

Эту практику также называют *бхрумадхья дришти.* Слово *бхрумадхья* означает «межбровный центр», а *дришти* — «рассматривание». Это название точно описывает практику

207 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5 и том I, урок 5, тема 4.

208 Нади шодхана, этап 3: том I, урок 8, тема 4.

209 Нади шодхана: этап 1 — том I, урок 3, тема 4; этап 2 — том I, урок 4, тема 5 и том I, урок 5, тема 4.

210 Том I, урок 8, тема 5.

— рассматривание точки между бровями.

Упоминания в текстах

Эта практика (как и агочари мудра) упоминается во многих классических текстах йоги. Например, в *Гхеранда Самхите* говорится:

«Направьте глаза на межбровный центр. Размышляйте о своей подлинной сущности. Это — шамбхави мудра, главный секрет всех тантрических текстов». (Гл. 3:59)

В этом же тексте следующие несколько стихов посвящены обильным похвалам этой мудре. Среди всего прочего, там говорится: «Человек, который усердно практикует и познаёт шамбхави мудру, сам становится Господом Шивой. Он становится Нараяной (Вишну) вседержителем, а также Брахмой, создателем вселенной».

Это утверждение имеет много значений, большая часть которых понятна только тем, кто знаком с индуистской мифологией. Но можно сказать, что одно из них состоит в том, что, практикуя шамбхави мудру в течение достаточно длительного времени, человек становится способным преодолеть оковы индивидуального эго. Благодаря этому, он может расширить своё осознание и видеть значение и суть всего существующего. Кроме того, он понимает, что его подлинная природа — это нечто гораздо большее, чем мы обычно можем себе представить.

Техника выполнения

Примите удобное сидячее положение.

Держите спину и голову прямо, руки положите на колени и проделайте джняна мудру, чин мудру или чинмайя мудру[211]. Вначале ненадолго закройте глаза и расслабьте всё тело. Затем откройте глаза и попытайтесь сфокусировать их на точке между бровями.

Конечно, действительно зафиксировать взгляд на этой точке очень трудно, поскольку она находится за пределами обычного поля зрения.

Однако вы должны направлять глаза внутрь и вверх, чтобы их взгляд как можно больше приближался к точке между бровями.

Очень важно, чтобы оба глаза были направлены к этому центру.

Если это сделано правильно, вы увидите два изогнутых изображения своих бровей, которые соединяются друг с другом. Они встречаются в точке переносицы и образуют V — образную фигуру.

Вы должны осознавать её, поскольку она приблизительно показывает положение межбровного центра. Если вы не видите эту V-образную фигуру, это верный признак того, что ваши глаза не сходятся должным образом. Старайтесь не перенапрягать глаза и выполняйте мудру лишь до тех пор, пока вы не испытываете неудобства. Если у вас появились неприятные ощущения, расслабьте глаза на несколько секунд и затем продолжайте практику. Так вы будете постепенно увеличивать продолжительность рассматривания межбровного центра.

Когда вы научитесь сохранять конечное положение глаз в течение минуты или около того, не испытывая ни малейшего затруднения, то сможете исследовать свою истинную природу. Продолжайте в том же духе в течение того времени, которое вы можете этому уделить.

211 Том I, урок 8, тема 3.

Метод сведения глаз

Шамбхави мудру следует практиковать после того, как будет полностью освоена агочари мудра, так как она несколько легче. Умение смотреть на кончик носа очень помогает добиться совершенства в рассматривании точки между бровями.

Приложите палец к кончику носа (в случае необходимости повторите метод, который был описан для рассматривания кончика носа)[212].

Сфокусируйте оба глаза на кончике пальца.

Затем медленно двигайте палец вверх, «приклеив» взгляд к кончику пальца.

Если всё сделать должным образом, то окажется, что вы довольно легко можете выполнять шамбхави мудру. Ваши глаза сами собой повернутся вверх и сфокусируются на точке между бровями.

Внутренняя шамбхави мудра

Освоив шамбхави мудру с открытыми глазами, вы можете попытаться выполнять ту же практику с закрытыми глазами. Это более эффективный вариант, поскольку в нём меньше вероятность отвлечения осознания вовне. Это прекрасный метод интроспекции. Его единственный недостаток состоит в том, что выполняя его, гораздо легче незаметно для себя расслабить глаза и прекратить шамбхави мудру. В случае внешней шамбхави мудры можно контролировать положение глаз по тому, видна ли V-образная фигура в точке между бровями. При внутреннем варианте необходимо постоянно осознавать практику, чтобы гарантировать, что глаза всё ещё обращены вверх.

Тема 6
Медитация. Тратака (этап 2)

В предыдущем уроке мы описали внешнюю тратаку на пламени свечи, дополняемую внутренней тратакой на возникающем послеобразе[213]. Метод, который предлагается в этом разделе, представляет собой более сложный вариант той же основной практики. Он включает в себя две дополнительные техники, которые делают его более мощным средством для достижения спокойствия и сосредоточенности ума.

Тратака — этап 2

После того, как вы в течение некоторого времени выполняли первый этап тратаки и приобрели достаточный опыт и мастерство в этой практике, вам следует переходить от первого этапа ко второму. Самое главное состоит в том, что вы должны быть способны в течение некоторого времени пристально смотреть на внешний объект без малейшего желания моргнуть. Если все ещё оказывается, что в ходе практики вы моргаете, вам гораздо лучше продолжать выполнять первый этап, пока вы не достигнете достаточного мастерства. Кроме того, если вы все ещё не видите никакого послеобраза во время внутренней тратаки, вам также следует продолжать выполнять первый этап. Если вы не можете увидеть послеобраз, ни в коем случает не беспокойтесь, поскольку это получается не сразу у большинства людей; тем не менее, на определённой стадии практики они медленно, но верно, начинают различать образ. Сначала он бывает слабым и неясным, но по прошествии дней и недель постепенно становится более отчётливым.

Общие подготовительные сведения

212 Том I, урок 8, тема 5.

213 Том I, урок 8, тема 6.

Общие сведения о выборе объекта осознания, положении объекта относительно сидящего наблюдателя и самой позы, в которой он находится, можно найти в предшествующем уроке (тратака, этап 1)[214].

Техника выполнения

В соответствии с описанием первого этапа тратаки, которое было дано выше, мы будем использовать в качестве объекта осознания пламя свечи.

Эта практика состоит из четырёх стадий, которые следует выполнять по очереди.

Стадия 1: подготовка

Примите удобную позу, желательно — одну из медитативных асан[215].

Устройтесь поудобнее и устраните все источники неприятных ощущений, чтобы у вас не возникало необходимости двигаться в течение всей практики; гораздо лучше сделать приготовления сейчас, чем шевелиться во время упражнения. Закройте глаза.

В течение нескольких минут выполняйте кайя стхаирьям[216]. Осознавайте только своё тело.

Примите решение, что больше не шевельнётесь на протяжении всей практики. Затем переходите к стадии 2.

Стадия 2: взгляд вовне

Откройте глаза.

Смотрите прямо на кончик фитиля свечи. Выполняйте внешнюю тратаку.

Старайтесь не моргать и не двигать глазами. Будьте полностью поглощены рассматриванием пламени и фитиля. Если вас одолевают посторонние мысли, позвольте им приходить; осознавайте их и затем мягко напоминайте себе, что вы практикуете тратаку. Таким способом удерживайте внимание сосредоточенным на пламени и на фитиле. Продолжайте в том же духе в течение примерно трёх минут. Затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: осознавание дыхания

Выполните кхечари мудру[217].

Начните осознавать своё дыхание, одновременно сохраняя осознавание пламени свечи. Практикуйте уджайи пранаяму[218].

Теперь вам потребуется немного воображения. Во время вдоха представьте себе, что вы направляете своё дыхание от пламени свечи к точке между бровями и далее к затылку.

Вам необходимо разделить своё осознание, чтобы оно было занято и пламенем свечи, и движением дыхания. Кроме того, осознавайте звук своего дыхания. При выдохе вы должны представлять себе, что поток дыхания выходит из затылка, проходит через межбровный центр и затем возвращается к пламени свечи. Всё это время глаза не должны моргать. Продолжайте повторять этот процесс, вдыхая и выдыхая, одновременно стараясь чувствовать, представлять себе, что воздух движется от пламени свечи, через точку между бровями к затылку и обратно.

Всё это время следует одновременно осознавать пламя свечи, дыхание и его звук.

Если вы будете заниматься усердно и с достаточным осознанием, то со временем должны будете обнаружить, что вам кажется, будто воздух действительно естественным образом движется туда и обратно между пламенем и вашим затылком.

Продолжайте эту практику в течение нескольких минут. Затем переходите к стадии 4.

Стадия 4: внутренняя тратака

Закройте глаза.

214 Том I, урок 8, тема 6.

215 Том I, урок 7, тема 2.

216 Том I, урок 7, тема 6.

217 Том I, урок 6, тема 5.

218 Том I, урок 6, тема 5.

Смотрите на послеобраз.

Смотрите на послеобраз точно так же, как вы смотрели на внешний объект.

Осознавайте пламя внутренней свечи и дыхание.

Если изображение неясное, не беспокойтесь; просто осознавайте то, что можете увидеть.

При вдохе чувствуйте, что дыхание движется от пламени перед вашими закрытыми глазами к затылку. Попытайтесь почувствовать, что вы втягиваете образ назад по направлению к затылку.

При выдохе представьте себе, что дыхание выталкивается вперёд к закрытым глазам.

Продолжайте действовать подобным образом. Вдыхайте и почти тяните образ и дыхание назад к затылку. Выдыхайте и выталкивайте образ и дыхание вперёд. Ваше осознавание должно быть всё время сосредоточено на образе и дыхании.

Всё время продолжайте выполнять кхечари мудру и уджайи пранаяму.

Поскольку вы выполняете уджайи, вы должны слышать непрерывный звук, исходящий из области горла; старайтесь осознавать и его, но соединяйте его с движением дыхания от точки между бровями к затылку. Таким образом, представляйте себе, что звук возникает, когда поток дыхания движется туда и обратно через голову.

Старайтесь полностью отдаваться выполняемой практике. Продолжайте до тех пор, пока образ не станет нечётким или не исчезнет.

Затем откройте глаза и повторите стадию 2 в течение нескольких минут, по возможности не моргая глазами (те, кто хотят непрерывно осознавать дыхание, могут пропустить стадию 2 и сразу начать следующий цикл со стадии 3). После этого переходите к стадии 3 и повторите весь процесс. Продолжайте в том же духе в течение всей практики. В конце практики посидите несколько минут с закрытыми глазами, просто наблюдая чёрное пространство (чидакаша) перед закрытыми глазами.

Будьте свидетелем любых мыслей или психических видений, которые могут возникать. Затем откройте глаза и задуйте свечу.

Соотношение продолжительности этапов

Чем дольше вы можете выполнять внутренние стадии практики, тем лучше. Иными словами, если оказывается, что вы легко можете удерживать чёткий внутренний образ, сократите или даже исключите внешние стадии. Разумеется, если вы не способны видеть чёткий послеобраз, то вам следует увеличить продолжительность внешних стадий.

Количество циклов или повторений полностью зависит от вашей способности сохранять внутренний образ. Те, кому это удаётся лучше, вероятно, могут ограничиться одним циклом, поскольку они смогут удерживать внутренний образ в течение всей практики. С другой стороны, начинающим придётся выполнять несколько повторений, в зависимости от их умения и продолжительности занятия.

Осознание

В зависимости от выполняемой стадии, необходимо в максимальной степени поддерживать осознание пламени свечи, движения потока дыхания и возникающего звука.

Дополнительные подробности

Информация о благотворном действии этой практики, предосторожностях и проблемах, которые необходимо преодолеть, содержится в предыдущем уроке[219].

Программа ежедневных занятий

Существуют тысячи практик йоги. О них можно писать в течение следующих двадцати лет и всё равно находить всё новые и новые. Их запас неисчерпаем. Однако в этом курсе мы вовсе не заинтересованы в том, чтобы засыпать вас бесчисленными техниками, поскольку это

219 Том I, урок 8, тема 6.

скорее ошеломит вас, а не поможет. Можно так устать от непрерывного потока разных техник, что перестать практиковать даже одну из них. Гораздо лучше знать одну технику и практиковать её, чем знать тысячи и не заниматься ни одной.

Однако, высказав эту точку зрения, мы должны заметить, что необходимо описать достаточное количество техник, чтобы каждый читатель мог найти те, что соответствуют его вкусу и темпераменту. В этой книге мы уже предложили довольно много разнообразных техник, слишком много для того, чтобы регулярно выполнять их все. Вы должны по своему усмотрению выбрать те из них, что вам по вкусу, и практиковать их. Если есть какая-то техника, которая вам особенно нравится, выполняйте её регулярно. Выбор принадлежит вам. Разумеется, вы можете следовать рекомендуемым программам, поскольку это автоматически исключает техники, которые нельзя выполнять из-за недостатка времени. Но в то же время, не чувствуйте себя обязанными строго придерживаться программ, которые мы предлагаем. Если мы пропустили практику, которая вам нравится, тогда вам следует включить её в свою собственную программу и выполнять её ежедневно.

Ко второму этапу тратаки следует переходить только если вы уже освоили первый этап[220]. То же справедливо и в отношении шамбхави мудры; начинайте делать её, если у вас есть время, только когда вы достигнете совершенства в выполнении агочари мудры[221]. Помните, что обе эти мудры составляют неотъемлемую часть крийя-йоги, и их выполнение следует довести до совершенства, прежде чем пробовать практики из Тома III.

Старайтесь воплощать на практике рекомендации, касающиеся сознательной переориентации вашей жизни в новых направлениях в качестве первого шага к открытой встрече со своими психологическими проблемами и их устранению.

Продолжайте практиковать пранаяму нади шодхана как описано в этом уроке.

Программа 1 продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана или ардха шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	5
этап 3	—	10
Тратака, этап 2	—	30
Шамбхави мудра	—	10

Программа 2 продолжительность 1 час

220 Том 1, урок 8, тема 6.

221 Том 1, урок 8, тема 5.

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана или ардха шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Нади шодхана — этап 2	—	5
этап 3	—	10
Тратака, этап 2	—	20
Шамбхави мудра	—	5

Программа 3 продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана или ардха шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3	—	5
Тратака, этап 2	—	20

Программа 4: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана или ардха шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Меру вакрасана	2 раза в каждую сторону	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3	—	7

Постарайтесь найти время, чтобы заниматься тратакой по меньшей мере 20 минут ежедневно, возможно, перед сном.

Урок 10

Большой караван верблюдов двигался через пустыню и пришёл в оазис, где было решено остановиться на ночлег. И погонщики, и животные очень хотели спать, но когда пришло время привязывать верблюдов, оказалось, что не хватает одного колышка для привязи. Все верблюды были должным образом привязаны, кроме одного. Погонщики поискали, к чему бы привязать верблюда, но ничего не нашли. Никому не хотелось караулить всю ночь и лишаться сна. Но в то же время погонщики не хотели терять верблюда.

Немного поразмышляв, один из погонщиков нашёл выход из создавшегося положения. Он подошёл к верблюду, достал верёвку и тщательно проделал все движения, которыми привязывают животное к колышку — к воображаемому колышку. После этого верблюд улёгся, будучи убеждён, что его крепко привязали, и все крепко заснули.

На следующее утро животных отвязали. Все были готовы продолжать путешествие, кроме одного верблюда. Он отказывался вставать. Погонщики упрашивали и уговаривали его, но он не двигался. В конце концов, один из погонщиков понял причину упрямства верблюда. Он встал перед воображаемым колышком и проделал все обычные движения, которые совершают, развязывая верёвку и освобождая животное. Сразу после этого верблюд без малейшего колебания встал, поверив, что теперь он свободен. Разумеется, верблюд был свободен всё время, но позволил убедить себя, что его связали. Точно так же обстоит дело и с любым человеческим существом — все мы тоже потенциально свободны, но большинство людей позволяют себе быть связанными своими психологическими проблемами, и, казалось бы, подавляющими обязанностями. В действительности, вы так же свободны, как верблюд без привязи, но вследствие обусловливания и неправильных представлений считаете, что крепко связаны. Вы сравниваете себя с другими, как это делал верблюд, и автоматически верите, что ваша свобода ограничена. Но вы действительно свободны — поймите это. Всё что вам нужно сделать — это отвязать себя, освободиться от своих психологических проблем, воображаемого колышка вашей привязи. Для этого нужно всего лишь изменить своё отношение к жизни.

Тема 1
Гуру — путеводный маяк

«Чтобы зажечь свечу, нужна ещё одна свеча, уже горящая; точно так же, непросветлённые люди нуждаются в помощи просветлённого гуру».

Свами Шивананда

На санскрите слово *гуру* означает «устраняющий тьму и неведение». Этот термин имеет отрицательный оттенок: он ничего не говорит о том, что гуру вам что-либо даёт. Речь идёт лишь о том, что он нечто устраняет. Он устраняет умственные блоки и препятствия, мешающие спонтанному сиянию света истины. Роль гуру заключается в том, чтобы удалять завесы невежества, предубеждений и психологического обусловливания, через которые не могут проникнуть лучи уже существующего света. Чем больше мы избавляемся от этого накопившегося мусора, тем больше будет наше осознание самих себя и всего сущего. Гуру может применять чрезвычайно разнообразные средства. Он может давать личные наставления; вдохновлять своих последователей, порицать учеников за (адхармические) поступки, не согласующиеся с их природой, и направлять их на совершение действий, которые соответствуют их физической и психологической конституции (дхарме). Но независимо от

используемого метода, его цель одна и та же — более высокое осознание.

Отношения гуру и ученика

В личных отношениях между гуру и учеником, гуру, благодаря своему более высокому осознанию, может ясно видеть психологические блоки, которые сам ученик не в состоянии распознать. Он принимает меры, чтобы помочь ученику устранить их любыми средствами, которые сочтёт подходящими и оправданными. Гуру даёт силу, без которой невозможно продвижение в духовной жизни, и божественную любовь, делающую эту жизнь столь вознаграждающей и радостной.

Влияние гуру на жизнь ученика очень реально, но не всегда очевидно. Как правило, этот процесс происходит на тонком уровне, и отношения между гуру и учеником на физическом уровне имеют к нему малое отношение. Во многих случаях ученик никогда или почти никогда не встречается с гуру физически. С другой стороны, ученик полностью отдаёт себя гуру, используя его как средоточие своих духовных устремлений. В каком-то смысле, цель духовной жизни, неважно в какой конкретной религии или философии, состоит в превосхождении индивидуального «я» и соединении с бесконечной природой гуру. Гуру — это врата в бесконечное, через которые старается пройти ученик. Гуру служит инструментом Бога, к которому все мы стремимся. Он не заинтересован в своих учениках с личной точки зрения. Он стремится вести всех нас за пределы нас самих к реализации вечной истины.

Единственная причина, по которой гуру сохраняет свою индивидуальность, вместо того, чтобы соединиться с абсолютом, заключается в том, что он необходим своим ученикам. Будучи людьми, мы нуждаемся в человеке, играющем роль канала или пути, через который мы можем направлять свои высшие устремления и получать подлинно эффективное руководство. Немногие люди способны непосредственно поклоняться и отдавать себя абстрактному, безличному Богу. Кроме того, невозможно вступать на высшие пути йогической садханы (духовной практики) без руководства кого-либо, знающего её сложности и ловушки. Гуру не нуждается в нас, но мы нуждаемся в гуру.

Любовь между гуру и учеником включает в себя и превосходит все другие человеческие отношения — матери и ребёнка, мужа и жены, близких друзей. Именно через посредство взаимоотношений гуру и ученика, потенциал и энергия последнего обретают форму и направленность для достижения наибольшего возможного блага в мире в качестве части божественного плана.

Традиции гуру

Традиции гуру существуют во всех религиозных системах мира. Основателями и центральными фигурами всех мировых религий были гуру: Христос, Мохаммед, Будда, Заратустра и многие другие. У этих гуру миллионы учеников, несмотря на то, что они более не существуют в человеческой форме, чтобы руководить своими последователями; вместо этого другие гуру взяли на себя передачу их учений. В наши дни папу римского можно считать гуру католиков, а Далай Ламу — гуру тибетских буддистов. В индуизме существует четыре джагатгуру (всеобщих гуру) в четырёх центрах в разных концах Индии; они играют роль духовных вождей для миллионов индуистов. На более личностном уровне каждого священника, пастора, муллу, рабби и т.д. можно считать гуру группы людей, которым он даёт духовные наставления. Гуру существовали даже в древних культах. Друиды были духовными наставниками, помогавшими своим ученикам достигать более высоких уровней осознания. В древнем Египте, Греции и т.д. многие известные философы — Гермес Трисмегист, Платон, Сократ, Архимед и другие — были гуру и имели множество учеников. Лао Цзы, Шанкарачарья, Кабир, Гуру Нанак, Св. Августин, Св. Тереза, еврейские пророки, суфийские святые и другие, слишком многочисленные, чтобы их можно было здесь упомянуть — все они были гуру. Эти учителя вдохновляли и наставляли людей на духовном пути. Возможно, их слова были разными, но у них была одна и та же цель: истина, сознание и блаженство.

Гуру — это необходимая часть жизни. Его роль составляет суть всех мистических систем.

Как только мистическая система отвергает или утрачивает традицию гуру, она перестаёт быть мистической. Она не приносит результатов. Она сохраняет все законы, правила, формальности и ритуалы; она сохраняет структуру или внешнюю оболочку. Но она утрачивает свою сущность или свой движущий дух. Эта сущность — свет гуру. Именно он открывает ученику глаза на невозможное.

В Индии есть особый день, день полнолуния в месяц Ашадха (июль), который традиционно называют Гуру Пуурнима. В этот день ученики воздают дань уважения гуру, либо мысленно, на расстоянии, либо лично. В то же самое время гуру вспоминают своих собственных наставников.

По существу, мы можем считать своим гуру любого, с кем мы встречаемся в жизни, так как каждый человек может нас чему-нибудь научить. Даже враги могут быть нашими лучшими учителями, поскольку они ясно высвечивают и показывают нам наши величайшие проблемы, препятствующие более высокому осознанию. Когда мы узнаем о своих психологических комплексах, наиболее глубокие из которых мы обычно не осознаем, то можем предпринимать шаги для их устранения.

Как найти гуру

Если у вас нет гуру, вы можете задать законный вопрос: «Как мне его найти?» Ответ состоит в том, чтобы просто продолжать искать и следовать по пути тантра йоги или любой другой системы в качестве средства достижения большей умственной и физической гармонии. Это будет усиливать вашу чувствительность и восприимчивость, и со временем ваш гуру найдёт вас. Мы не можем найти гуру, поскольку не способны его распознать. Если мы пытаемся сами выбирать себе гуру, то делаем это согласно своим психологическим установкам и проекциям. А если мы выбираем учителя, который соответствует нашим теперешним психологическим прихотям, то никогда не сможем от них освободиться — устранить те самые аспекты нашей личности, которые держат нас в кабале. Мы должны оставаться открытыми и восприимчивыми, и стараться самостоятельно двигаться по пути йоги к психической гармонии, избавляясь от своих текущих предубеждений. Один из способов делать это — при всякой возможности присутствовать на *сатсанге* (духовные наставления) мудрых людей[222]. Вам нет нужды брать на себя какие-либо обязательства, либо ограничиваться одним учителем или одними убеждениями — просто идите и слушайте. Это поможет вам ориентировать свою жизнь в положительных направлениях. Когда вы будете готовы, ваш гуру будет ожидать вас. Быть может, это будет в следующей жизни! Даже если вы не ищете гуру, он найдёт вас. Гуру появляется, когда для этого приходит время.

Очень важно, чтобы наставник был подлинным гуру *(сад-гуру),* который сам полностью просветлён и обладает высочайшим видением. Такое существо постоянно живёт в состоянии трансцендентального осознания, всегда пребывает в единстве с абсолютной реальностью. Даже хотя гуру живёт и действует среди людей в мире, он един с этой бесконечной реальностью, ибо она представляет собой его внутреннюю природу, или Я, равно как и сущность всех других существ, независимо от того, осознали ли они её или нет. Человеческая индивидуальность гуру — лишь один крохотный аспект его существа. Его личность — это чистый и совершенный инструмент бесконечного, через который в окружающий его мир беспрерывно течёт неограниченная сила.

Тема 2
Устранение психологических проблем (часть 2)

Наиболее распространённым проявлением подспудных психологических проблем бывает неудовлетворённость настоящим. Это можно сказать почти обо всех. Как часто вы действительно живёте полностью СЕЙЧАС? Если вы будете до конца честными с собой, то

222 Более подробно о сатсанге см.: том III, урок 33, тема 1.

согласитесь, что, чем бы вы не занимались, большую часть времени вы мечтаете или думаете о чём-либо ещё. Утром, идя на работу, вы представляете себе, что всё ещё лежите в постели. Во время рабочего дня вы мечтаете снова оказаться в отпуске и весело проводить время с друзьями. Работая в саду, вы вспоминаете о том, как чудесно и вкусно вы поели в прошлые выходные. А когда вы едите, то думаете о прошлой загородной прогулке или беспокоитесь о проблемах на работе, и так далее. Люди очень редко действительно живут в настоящем и полностью сосредоточиваются на том, чем они заняты в данный момент. По этой причине они выполняют большинство дел в своей жизни нехотя, с незначительной эффективностью и без воодушевления. Как можно работать должным образом, когда внимание ума находится где-то в другом месте, когда ум мечется от одной мысли к другой, подобно дикой обезьяне, прыгающей с ветки на ветку?

В то же время, у всех в то или иное время, безусловно, бывали периоды — возможно, непродолжительные — полного сосредоточения на какой-либо деятельности или на чём-то увлекательном и глубоко интересном. И если вы оглянитесь назад, то вспомните, что это были чрезвычайно счастливые и радостные моменты вашей жизни. Постарайтесь вспомнить свои прошлые переживания и подтвердить для себя этот факт. Или же вы могли заметить, что во время занятий йогой вы иногда испытываете удивительное чувство радости, наполняющей вас изнутри. Оно особенно заметно, когда вы психологически уравновешены и выполняете свои практики с глубоким осознанием. Порой эти переживания бывают настолько потрясающими, что их трудно забыть. Одной из причин этого чувства радости и счастья служит само то, что вы в течение короткого времени жили в настоящем. То есть, в ходе наиболее памятных вам занятий вы были поглощены практикой, которую выполняли и перестали останавливаться на назойливых посторонних мыслях. Ваше внимание пребывало в настоящем. То же самое происходило, когда вы читали интересную книгу, полностью увлекались интересным дружеским спором или занимались своей коллекцией марок. Важна сама жизнь в настоящем.

Жизнь в настоящем составляет необходимую часть йоги. Но в то же время ей нельзя научиться. Человек не может сказать себе: «Отныне я намерен жить в настоящем», ибо не пройдёт и нескольких минут, как он снова будет жить в прошлом или в будущем. Причиной постоянной проекции, жизни в прошлом или будущем, служат психологические конфликты. Поэтому единственный действительно эффективный способ всё больше и больше жить в настоящем состоит в том, чтобы очищать ум от скрытых в нём проблем. Недостаточно просто знать и понимать, как важно жить в настоящем, ибо это невозможно воплотить на практике, пока не устранены психологические проблемы. Когда это сделано, жизнь в настоящем становится естественной и не требует никаких усилий.

Такая позиция важна не только в йоге, она составляет неотъемлемую часть всех духовных систем, что вовсе не удивительно, поскольку жизнь в настоящем служит основным предварительным условием более высокого осознания. Это момент особенно подчёркивается в дзен-буддизме. Например, мастера дзен однажды спросили: «Что такое Дао?» Он резко ответил: «Ваш обыденный ум». Он продолжил: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сплю». На первый взгляд, это утверждение кажется довольно банальным, но в нём содержится великая истина. Не мудрено, что человек, задавший вопрос, был слегка озадачен, поскольку такое определение Дао казалось несколько неподходящим, в особенности, если учесть, что действия, описанные мастером, выполняет каждый. Однако мастер старался передать ту мысль, что большинство людей никогда или, по крайней мере, почти никогда не бывают поглощены тем, что они делают. За едой они думают о множестве других дел. Во сне они, в действительности, не спят, а вовлечены в суматоху своего ума. Мастер имел в виду, что человек в состоянии высшего осознания составляет единое целое с тем, чем он занят в любой данный момент времени; его ум полностью сосредоточен и не рассеивается по разным направлениям.

Ваша способность жить в настоящем и полностью отдаваться выполняемой работе или какой-либо деятельности, не позволяя уму произвольно переноситься в другие места, является свидетельством наличия или отсутствия психологических проблем. Если вы постоянно живёте где-то ещё, и ваш ум блуждает здесь и там, желая, чтобы вы занимались чем-то ещё, а не тем, что вы действительно пытаетесь делать, это прямо указывает на существование подсознательного конфликта. Чем больше ваш ум склонен отвлекаться, тем больше у вас

возможных проблем. Поэтому вы можете спросить себя: «В какой степени я действительно сосредоточиваюсь на том, что делаю, не думая о том, что мне хотелось бы делать что-то другое?» Будьте честным с собой, и вы сможете удостовериться в том, есть ли у вас психологические проблемы.

Почему мы постоянно склонны заново переживать прошлое или строить планы на будущее, предвкушая предстоящие события? Ответ, в сущности, прост — из-за эскапизма и привязанности к возбуждающим переживаниям. Поскольку мы испытываем неудовлетворённость, то стараемся избежать её, заново переживая моменты высшего счастья в прошлом и предвкушая возможные моменты наслаждения в будущем. Например, мы чувствуем подавленность мирным воскресным днём в результате внутренних конфликтов, возможно вызванных внешними событиями. Есть ли лучший способ, по крайней мере, в какой-то степени избежать этой депрессии, чем вообразить, что вы едите горячий вкусный обед или находитесь в обществе друга или подруги? Такая жизнь вне настоящего — самый лёгкий способ избежать неудовлетворённости. Однако она не ведёт к более глубокому счастью, не говоря уже о более высоких состояниях осознания. Большинство людей постоянно пребывают в мечтательном состоянии. Они думают, что бодрствуют, но в действительности подобны лунатикам. Они не живут собственной жизнью, как она есть, а создают собственные ад, рай или тихую гавань. Это всего лишь методы ухода от самого себя и избегания открытой встречи со своими психологическими проблемами с целью их устранения. И пока человек не начнёт смотреть в лицо своим проблемам, в его сноподобном существовании не будет происходить никаких реальных изменений. Он никогда по-настоящему не найдёт длительное счастье и удовлетворение.

Таким образом, очищение ума — это первый шаг к тому, чтобы все в большей степени видеть жизнь такой, как она есть, а не какой вы её воображаете. Однако, для этого требуется мужество, ибо подсознательный ум представляет собой вместилище основных страхов, и зачастую бывает весьма трудно взглянуть в лицо их первопричинам. Нужно быть бесстрашным и решительным, чтобы открыто встречаться с ними и устранять их. Но польза, которую вы получите в конечном итоге, более чем стоит затрачиваемых усилий, поскольку ваша жизнь будет постепенно претерпевать чудесное преображение. Вы медленно, но верно, начнёте узнавать, что значит настоящая радость.

Психологические проблемы и болезни

Нам нет нужды подробно останавливаться здесь на взаимосвязи между психологическими проблемами и душевными или физическими заболеваниями, поскольку большинство людей полностью признают, что почти все болезни бывают результатом того или иного психологического конфликта. Мы просто хотим ещё раз подчеркнуть этот момент.

На личностном уровне весь ум постоянно пребывает в состоянии активности. В идеале эти процессы должны происходить спонтанно и естественно, без малейших препятствий. Однако в уме большинства людей имеют место психологические аналоги запора и несварения, вызываемые душевными расстройствами. Это ведёт к развитию в уме своего рода психологических опухолей. Если эти опухоли, блоки, расстройства и психологические проблемы достаточно сильны, они могут вести к психосоматическим заболеваниям и/или психическим болезням и нарушениям. Если психологические проблемы налицо, но в более умеренной форме, они будут проявляться в виде подавленности и отсутствия счастья — по существу, в общем, недовольстве жизнью и отношениями с другими людьми.

Считается общепринятым, что многие болезни, проявляющиеся физически, имеют психологические причины. В современной терминологии они именуются психосоматическими заболеваниями. К этой категории относятся болезни, более очевидно связанные с нервной деятельностью, например, невриты, но, в действительности, в йоге считается, что почти все болезни вызываются психологическими нарушениями. Современная наука медленно приходит примерно к тому же выводу экспериментальным путём. Например, основным методом лечения рака в последнее время было радиоактивное облучение опухоли. Однако на симпозиуме, проходившем в Стенфордском Университете в 1972 году, один радиолог сделал сообщение,

вызвавшее переполох в аудитории и имевшее далеко идущие следствия для медицинской науки. Он рассказал, что на протяжении многих лет использовал радиологию для лечения онкологических больных. Из-за большой распространённости рака, его осаждали тысячи пациентов, жаждавших излечения. Конечно, он не мог лечить их всех одновременно и потому был вынужден заставлять многих из них ждать лечения, зачастую по несколько недель. У некоторых из этих людей были очень сильные боли. Обычно с такими болями борются с помощью наркотических лекарств. Чтобы уменьшить эту зависимость от наркотиков, радиолог рекомендовал пациентам смягчать боль с помощью методов расслабления и медитации. К его огромному удивлению, у многих из них наблюдалось заметное улучшение состояния здоровья. Он пришёл к очевидному выводу, о котором и рассказал на симпозиуме: причина рака скрыта в уме и нигде больше. Мы бы добавили к этому ещё один момент: многие люди заявляют, что причиной рака — причём единственной причиной — является курение. Приводятся расчёты и статистические данные, которые ясно показывают и доказывают, что распространённость рака среди курильщиков больше, чем среди некурящих. Возможно это и так, но тут упущен один важный фактор — а именно, что курильщиками обычно бывают очень напряжённые люди. Мы не утверждаем, что они курят именно по этой причине, но лишь указываем, что курильщики более склонны к напряжённости. Поэтому нам кажется, что причина рака не в курении, а в психологическом напряжении. Несомненно, курение может играть определённую роль, но это второстепенный вопрос[223].

Сходным образом дело обстоит и с диабетом. Многие считают, что он связан с нарушениями в работе поджелудочной железы и, возможно, гипофиза. Несомненно, это видимая причина недостатка инсулина. Но чем обусловлены сами эти нарушения? Общаясь со многими диабетиками в ашраме, мы поняли, что изначальная причина их болезни определённо кроется в уме. Психологические конфликты и постоянный стресс мешают гармоничной работе физических органов, вызывая сбои. Нам известно много случаев, когда диабетики, научившиеся более уравновешенному подходу к жизни, благодаря занятиям йогой, либо полностью избавились от своего заболевания, либо, по крайней мере, заметно его ослабили.

Мы могли бы рассказать то же самое о многих других болезнях, например, эпилепсии, сердечно-сосудистых заболеваниях и язвах, однако цель данного обсуждения состоит не в этом. Мы просто хотим обратить ваше внимание на важную взаимосвязь между умом и здоровьем или отсутствием здоровья. С устранением психологических проблем в организме происходят поразительные изменения, прямо отражающиеся на состоянии здоровья. Путём расслабления и уравновешивания более глубоких сфер бессознательного ума, удаления или урегулирования внутренних проблем могут достигаться многие случаи чудесного исцеления всех видов так называемых неизлечимых болезней. Было многократно доказано — психосоматические заболевания чудесным образом исчезают.

Кстати, это справедливо и в отношении заболеваний более общего характера, вроде обыкновенной простуды, которая, казалось бы, вызывается микробами и больше ничем. Что ж, возможно это и так, и мы с этим не спорим. Но в то же время, каждому человеку от природы дана способность сопротивляться болезням. При нормальных условиях организм обладает мощными защитными и целительными силами, препятствующими развитию заболевания. Психологические проблемы значительно ослабляют это врождённое свойство организма и снижают его эффективность в борьбе с болезнями и их предотвращении. Чистый ум позволяет физическому телу без помех выполнять свои функции. Поэтому, чем в большей степени вы избавляетесь от своих проблем, тем менее уязвимыми становитесь для любой болезни. Это доказывает тот факт, что люди, для которых характерно спокойное и уравновешенное отношение к жизни, болеют гораздо реже, чем другие, более нервные и напряжённые люди.

223 Со времени написания этой книги получены ещё более убедительные доказательства связи онкологических заболеваний с психологическими проблемами. Более того, методы визуализации, аналогичные медитативным техникам йоги, успешно используются для психотерапии рака В США действует психотерапевтическая клиника супругов Симмонтон где проходят лечение многие онкологические больные, с помощью таких же методов известный американский психотерапевт Роберт Дилтс сумел более чем на десять лет продлить жизнь своей матери, умиравшей от метастазированного рака груди, а также помочь многим другим пациентам (ред.).

Таким образом, освобождение ума от его отрицательного содержания будет иметь далеко идущие последствия для вашего здоровья. Если вы и сейчас достаточно здоровы, то ваше здоровье станет безупречным. Вы будете светиться здоровьем. Если же вы страдаете каким-либо заболеванием, в особенности, серьёзным, вроде стенокардии, рака и т.п., мы настоятельно рекомендуем вам начать очищать свой ум и учиться расслаблению. Начните заниматься йогой, ибо это реальный путь к излечению вашего заболевания и облегчению ваших страданий. Другие методы, скорее всего, слишком поверхностны.

Человек — уже гармоничное целое

Многие школы мысли утверждают, что мы уже совершенны и всегда были и будем таковыми. По их мнению, нет никакой необходимости что-либо делать или даже пытаться изменять себя, поскольку наше состояние уже совершенно. Это абсолютно верно в более высоком смысле, однако это не помогает людям — по существу, большинству людей — у которых имеются психологические конфликты и проблемы. На более фундаментальном уровне, который очень важен на настоящем этапе, у людей всё же есть проблемы — они не функционируют как одно гармоничное целое. Утверждение о врождённой гармонии имеет какой-либо смысл и вообще может быть понято только после разрешения этих проблем. Поэтому, давайте ориентироваться на более приземлённый и практический уровень, признавая, что у большинства людей действительно есть проблемы, и эти проблемы необходимо разрешать.

Йога нацелена на достижение полной гармонии между основными влечениями, эмоциями, чувствами, интеллектом и волей человека и его межличностными и социальными взаимоотношениями. Бессмысленно и неуместно говорить людям, что они уже совершенны. Их собственный опыт и отсутствие счастья убеждают их в обратном.

Практика

Когда человек переживает психологические или эмоциональные страдания или конфликты, другие нередко пытаются утешить его, говоря: «Ты просто все придумываешь». Конечно, в своей основе это верно, но подобные утверждения обычно подразумевают, что проблема не важна, поскольку она существует *только* в уме. Отсюда следует, что всё происходящее от ума не имеет значения и, возможно, несколько нереально. Если мы перестаём смотреть на объект или забываем о нём, он не перестаёт существовать; он по-прежнему есть. Точно так же, подсознательные конфликты, детские впечатления и т.п. не исчезают, когда человек их не осознает. Они остаются в уме и могут вызывать хаос в повседневной жизни. Части сознательного ума, которые человек не осознает в настоящий момент, нисколько не менее реальны, чем те внутренние или внешние вещи, которые мы осознаем. Поэтому утешать человека, переживающего психологический конфликт или страдающего от физического недомогания, говоря, что он все просто придумывает (и потому об этом не стоит беспокоиться) — значит избегать самой важной проблемы. Именно эти, казалось бы, нереальные внутренние психологические проблемы — сознательные и бессознательные — представляют собой внутренние объекты, которые приводят к отсутствию счастья во внешнем взаимодействии с миром. Мы хотим, чтобы это было совершенно ясным.

Поскольку некоторые люди не хотят признавать, что реальная причина их неудовлетворённости кроется в уме, и, возможно, считают содержание ума в каком-то смысле воображаемым, они обычно пытаются бороться с отсутствием счастья, стараясь изменить свои внешние взаимодействия с миром и другими людьми. Хотя это и может помогать, это всего лишь лечение симптома, а не причины. Несомненно, приспособление к внешней окружающей среде очень важно, но оно должно дополняться более фундаментальным и дольше действующим лечением[224]. То есть, необходимо выявлять и устранять отрицательное содержание ума. В этом разделе мы будем обсуждать использование для этой цели

224 Устранение психологических проблем (Часть 1): том I, урок 9, тема 2.

медитативных практик.

Медитативные практики для устранения психологических проблем

Мы уже описывали различные виды медитативных практик, а также объясняли теорию медитации. Поэтому мы не будем углубляться в отдельные практики, как таковые, а сосредоточимся на том, как можно использовать медитативные техники для устранения психологических проблем.

Приобретая опыт и мастерство в медитативных практиках, и обучаясь большему расслаблению, вы начнёте погружаться в свой подсознательный ум и сталкиваться с мощными мыслями и видениями; многие из них будут отражать ваши подсознательные и вытесненные проблемы. Не беспокойтесь, если у вас нет таких переживаний, поскольку для достижения какого-либо успеха необходимы время и практика.

Вы можете начать осознавать какие-нибудь ужасные аспекты своего ума. Их не следует подавлять; напротив, нужно позволять им проявиться. Они могут вызывать эмоциональные реакции, например, страх; фактически, этого следует ожидать. Однако следует, по возможности, стараться просто наблюдать, как эти проявления подсознания выходят на поверхность, не испытывая приязни или неприязни и вообще никаких эмоций. Вы должны их осознавать — это необходимо. Если вы боретесь с ними, сопротивляетесь им или, быть может, даже наслаждаетесь ими, значит, вы от них не избавляетесь. Важно, чтобы вы наблюдали их появление с чувством полной отстраненности. Вообразите, что они существуют вне вас. То есть, вы должны постараться выработать к ним такое отношение, как будто они в каком-то смысле отдельны от вас. Не отождествляйтесь с ними, поскольку этим вы только загоните их обратно в подсознание.

Тот факт, что вы осознаете подсознательные проявления с отстранённой позиции, сам по себе служит мощным оружием против того влияния, которое они оказывают на вашу жизнь. Простого осознанного распознания глубинных психологических конфликтов достаточно для устранения их из вашего ума. По существу, у вас почти нет выбора — проблемы автоматически вычёркиваются из ума. Многие люди, занимающиеся медитацией, возможно, не имели серьёзной конфронтации с пугающими содержаниями ума, однако через некоторое время замечали большие перемены в своём отношении к жизни. Очищение ума происходило, однако, более тонким образом. С другой стороны, другие внезапно сталкиваются с мощной лавиной своих подсознательных проблем. Возможно, в течение какого-то времени они даже бывают несчастны, но общим результатом, опять же, оказывается большая удовлетворённость жизнью. Только вам предстоит узнать те переживания, через которые вам суждено пройти. Но с каким бы «мусором» вам не пришлось столкнуться и разбираться, это, несомненно, пойдёт вам на пользу.

Каким образом простое осознание этих подсознательных данных приводит к их устранению из ума? Возможно, тут одновременно действуют несколько факторов, но по нашему мнению, происходит следующее. Для исследования подсознания, прежде всего, необходима достаточная степень расслабления. Без определённого расслабления внимание человека будет оставаться обращённым вовне; его нельзя направить внутрь во внутренний мир ума. Следовательно, при распознавании этих подсознательных данных вы должны быть в состоянии расслабления. У вас нет выбора. Из собственного опыта во внешнем мире вы знаете, что когда вы расслаблены, события и конфликтные ситуации уже не оказывают на вас такого влияния, которым они обладают, когда вы напряжены. В состоянии расслабления вы автоматически видите все вещи в новом свете. Они оказывают меньше вредных воздействий на ваше существо. Так же дело обстоит, и когда вы сталкиваетесь со своими подсознательными проблемами в ходе медитативных практик. Помимо того, что вы их более ясно распознаете, они уже не имеют на вас сколько-либо значительного влияния, и благодаря своему состоянию расслабления вы их исчерпываете. Если бы вы столкнулись со своими внутренними проблемами в состоянии напряжённости (что, вероятно, невозможно), то они, скорее всего, оказали бы на вас огромное влияние, и вы были бы неспособны, от них избавиться.

Метод встречи с внутренними проблемами в состоянии расслабления широко

применяется в психотерапии для устранения сознательных и бессознательных психологических конфликтов. Он называется десенсибилизацией, и будет обсуждаться чуть ниже. В нём используются те же основные принципы и механизмы, что и в медитативных техниках.

Хотя это, возможно, покажется не более чем игрой слов, нам бы хотелось прояснить один момент — а именно, что подсознательные данные, связанные с психологическими проблемами, в действительности не могут быть удалены из ума. Мы часто говорим, что можно и должно устранять проблемы из ума. Однако это всего лишь выражение, поскольку все данные запечатлены в уме навсегда. Говоря об устранении психологических проблем, мы на самом деле имеем ввиду устранение реакции человека на внутренние проблемы или воспоминания. В целях объяснения можно сказать, что психологическая проблема состоит из двух аспектов: фактических данных (например, о коровах) и эмоциональной реакции на эти данные (например, страха). Поэтому, когда речь идёт об устранении психологической проблемы, в действительности имеется в виду нейтрализация эмоциональной реакции. Последняя, в каком-то смысле, отделяется от подсознательных данных. Например, возможно, что вы испытываете страх, встречаясь с коровой, поскольку большая корова погналась за вами, когда вам было три года. Когда эта проблема устраняется, скажем, с помощью медитативных техник, подсознательные данные по прежнему остаются в уме, но теперь между коровами и страхом больше нет связи. Видя коров, вы, возможно, даже вспомните, что в детстве за вами погналась большая корова, но теперь вы больше не будете испытывать страха. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что психологические проблемы устраняются из ума. Нейтрализуются эмоциональные реакции. Возможно, этот момент покажется излишним теоретическим усложнением, не имеющим непосредственного отношения к практике, но мы остановились на нём, чтобы вы более ясно понимали процесс очищения ума. Кроме того, это дополнительно объясняет, почему необходимо распознавать подсознательные данные с отстранённым отношением и осознанием. Это нужно для того, чтобы изменить вашу эмоциональную реакцию на подсознательные проблемы, заменить отрицательные эмоции отстранённостью. Иными словами, цель состоит в том, чтобы выявлять ваши психологические проблемы и, в каком-то смысле, перепрограммировать ваши обычные эмоциональные реакции, заменяя их другой реакцией, лишённой эмоционального содержания — непривязанностью. Если у вас нет эмоциональной реакции на подсознательные данные, значит, вы устранили эту конкретную проблему. Цель состоит в том, чтобы нейтрализовать все отрицательные эмоции, отделив их от всех подсознательных данных.

Однако, читатель не должен ошибочно полагать, что все устранение нежелательных элементов подсознательного ума действительно происходит во время медитативной практики. Это было бы полностью неверно, поскольку процесс очищения ума происходит неопределённым образом и в самые неожиданные моменты повседневной жизни. Медитативные практики и другие методы йоги каким-то образом обостряют чувствительность человека к связям с внешними событиями. Этот вопрос трудно обсуждать, и, пожалуй, лучше всего будет привести конкретный пример, взятый из реального опыта. Когда садхаке было десять или двенадцать лет, самым приятным и увлекательным занятием в жизни для него была рыбалка. Наживкой, которую обычно насаживали на крючок, служили личинки синей мясной мухи, известные под названием опарыша. Их покупали тысячами в специальной металлической коробке в местной лавке, торговавшей исключительно товарами для рыболовства. После рыбалки оставшиеся личинки обычно выбрасывали в воду, чтобы прикормить рыбу, и освободить коробку. Однажды личинок оставили в коробке, чтобы использовать их на следующий день. Но на следующий день рыбалка по каким-то причинам не состоялась. Как известно, личинки, в соответствии с законами природы, имеют обыкновение превращаться в мух. Именно это и происходило в закрытой коробке, но мальчик об этом не знал, поскольку был слишком занят другими делами, чтобы даже мельком подумать о коробке с наживкой. Затем однажды он открыл коробку, любопытствуя, что там внутри, и остолбенел, так как сотни чёрных жужжащих мух ринулись ему в лицо на своём пути к свободе. Ум очень впечатлителен в любом возрасте, особенно в молодости, и это переживание вызвало сильный эмоциональный шок — в подсознании мальчика отчётливо отпечатался страх. Через день или чуть позже это событие было забыто или вытеснено, однако страх оставался. Он больше не появлялся в

сознательном восприятии вплоть до одного случая в ашраме. Рано утром, после полутора часов занятий йогой, герой нашего рассказа сидел в комнате на втором этаже ашрама и бездумно смотрел вдаль. Неожиданно он заметил около двадцати пяти угольно-чёрных свиней. В его уме как будто что-то взорвалось и внезапно в сознании всплыло видение множества мух. Стадо свиней стимулировало освобождение подсознательного воспоминания. Внешнее событие вывело на уровень сознательного восприятия давно забытый эмоциональный шок. Если бы это случилось, когда садхака был напряжён, а не расслаблен, то он бы, вероятно, почувствовал себя несчастным или подавленным, не зная подлинной причины такого состояния. Проблема причинила бы вред и осталась в глубинах ума. Но в действительности, в этот момент он был очень расслаблен. Поэтому первопричина проблемы вышла на уровень восприятия и была исчерпана. Впечатление от свиней и мух не вызвало ни малейшего эмоционального расстройства. Непосредственным стимулом послужили свиньи, но косвенной причиной было состояние расслабления и влияние медитативных практик. Этот пример из жизни иллюстрирует, как медитативные практики и йога в целом косвенным образом способствуют устранению проблем. Возможно, читатель также переживал нечто подобное.

Кроме того, медитативные практики способствуют устранению психологических проблем и более определённым образом. То есть, они не только помогают разрушать эмоциональные связи с конфликтами, но, в зависимости *от* опытности практикующего и глубины достигаемого состояния, ведут к радости и знанию. Это действует как мощный поток, который, в каком-то смысле, затопляет психологические проблемы, заставляя их казаться неважными. Радость и обретённое новое знание настолько сильно влияют на человека, что он начинает видеть жизнь в другом свете. Его отношение к другим людям и жизненным ситуациям меняется в положительную сторону. Вкус медитации, подлинной медитации, настолько ошеломляет человека, что по сравнению с ним конфликты кажутся почти тривиальными и незначительными. Это автоматически ведёт к нейтрализации и устранению проблем.

Так что если вы хотите найти в своей жизни радость и покой, мы, совершенно однозначно, призываем вас прямо сейчас, начать заниматься медитативными практиками. А под этим мы подразумеваем асаны, пранаяму и методы расслабления, ибо на наш взгляд, при правильном выполнении, они представляют собой не что иное, как разновидности медитативных техник.

Десенсибилизация (восстановление психического равновесия)

У многих людей есть проблемы, о которых они достоверно знают, но всё равно не могут от них избавиться. То есть, несмотря на то, что о проблемах известно на сознательном уровне, они по-прежнему продолжают оказывать отрицательное влияние на жизнь человека. В качестве примера можно привести такое распространённое явление, как боязнь насекомых, например, пауков. Люди полностью осознают этот страх, поскольку всякий раз видя насекомое, они сразу же испытывают эмоциональный шок — иногда лёгкий, а иногда значительный, в зависимости от ситуации. То есть, если человек напряжён, или внезапно видит паука, или в особенно неожиданных обстоятельствах, эмоциональное потрясение будет сильнее.

Разумеется, настоящая причина этого страха скрывается в подсознании и со временем может быть устранена с помощью медитативных техник. Однако есть более непосредственный метод нейтрализации осознаваемых страхов, который весьма прост, но, тем не менее, очень эффективен. Он называется *десенсибилизацией.* Чтобы использовать этот метод, нужно, прежде всего, как можно сильнее расслабиться. Этого можно достичь с помощью вашей обычной ежедневной программы йоги, либо в течение какого-то времени выполняя какую-нибудь медитативную технику или шавасану. Выберите подходящий метод, который, по вашему мнению, вызовет наибольшее расслабление. Когда вы расслабитесь, вам следует попытаться зрительно представить себе встречу с объектом вашего страха. Иными словами, постарайтесь создать мысленную картину этого объекта. Возьмём, для примера, боязнь мышей. Попробуйте зрительно представить себе мышь или мышей; чем отчётливее будет образ, тем лучше. Если вам трудно зрительно представить себе мышь, попробуйте оживить в памяти и заново пережить эпизоды из своего прошлого — быть может, тревожные и неприятные — в которых вы имели

дело с мышами. Эти воспоминания должны быть как можно более яркими. Возможно, поначалу вы испытаете сильный страх; разумеется, если он станет непреодолимым, следует прекратить практику. Но если сумеете, открыто взгляните на проблему и встретьтесь лицом к лицу с объектом своего страха. Делайте это в течение нескольких минут, а затем отдохните. На следующий день повторите весь процесс, позаботившись о том, чтобы предварительно как можно сильнее расслабиться. Вы должны обнаружить, что ваша эмоциональная реакция на объект страха уменьшается. Встречайтесь со всеми аспектами мыши (или того, чего вы боитесь) — с большой мышью, с множеством мышей, с мышами в тревожной обстановке. Рассматривайте как можно больше всего, что у вас ассоциируется с мышью — всё, что может придумать или зрительно представить ваш ум.

Вам следует повторять эту процедуру ежедневно до того времени, когда вы не будете переживать абсолютно никакой эмоциональной реакции. Если вы сможете думать о мыши и зрительно представлять её себе, оставаясь отстранённым свидетелем, значит вы, по существу, исчерпали свой страх. При желании, вы можете проверить, остался ли у вас страх, реально встретившись с его объектом во внешнем мире. Выбор тут принадлежит вам. Разумеется, если страх всё ещё сохранился, вам следует продолжать практику до тех пор, пока объект не перестанет мешать вашей жизни. Ту же самую процедуру можно и должно повторить с любым известным вам страхом. Это может быть боязнь людей противоположного пола, высоты, темноты и, фактически, любая другая возможная фобия.

Рациональная основа этого метода очень проста и состоит в том, что люди менее склонны эмоционально реагировать на обычные объекты своего страха, сталкиваясь с ними в состояниях расслабления. В повседневной жизни человек, сталкиваясь с пугающим объектом, бурно реагирует, однако при расслаблении эмоциональная реакция ослаблена или полностью отсутствует. В определённом смысле страх преодолевается, и способность открыто встречаться с его объектом в период расслабления переносится в повседневную жизнь. В психотерапии этот метод обычно используется следующим образом.

Пациент признает, что он чего-то боится — например, ящериц. Терапевт последовательно переводит пациента в состояние расслабления. Затем терапевт показывает пациенту картинку, изображающую то, чего тот боится — в данном случае, фотографию или рисунок ящерицы — или красочно описывает ящерицу, которую пациент старается мысленно себе представить. Вместо того, чтобы испытывать страх, пациент ведёт себя более спокойно и оказывается способным воспринимать ящерицу так, чтобы она не обязательно вызывала у него страх. Благодаря этому, пациент со временем приучается встречаться с ящерицами во внешнем мире. В йоге происходит то же самое, но человек должен быть своим собственным психотерапевтом.

Этот метод представляет собой прекрасный инструмент для разрешения психологических проблем и нейтрализации, связанных с ними эмоций, который может быть полезным дополнениям к медитативным техникам. Мы рекомендуем читателю активно применять его для борьбы с более очевидными, осознаваемыми страхами[225].

Самовнушение

Это также очень простой, но мощный метод. При необходимости его можно использовать в сочетании с десенсибилизацией.

Все знают о возможностях внушения. Они настолько велики, что многие люди внушают себе болезни. Иными словами, они думают, что заболеют и, со временем, заболевают. Люди постоянно внушают себе самое худшее. Они считают себя неполноценными и, в конце концов, начинают вести себя и думать как неполноценные. С другой стороны, некоторые люди считают,

225 Со времени написания этой книги разработаны более эффективные и быстрые способы избавления от сознательных страхов, нежели описанный выше метод постепенной десенсибилизации. Эти методы, также сходные с медитативными техниками йоги, позволяют избавиться практически от любой фобии за считанные минуты и кроме того, могут применяться для устранения аллергий — своеобразных «фобий иммунной системы» Вы можете прочитать о них в книгах Р.Бэндлера «Используйте свои мозг для изменения» и «Магия в действии», Р Дилтса «Убеждения», а также в любых антологиях по нейролнгвистическому программированию (НЛП) (ред.).

что они выше других, и потому все их существо и их отношение к жизни пропитаны чувством превосходства. Любое из этих состояний одинаково плохо, однако они иллюстрируют силу внушения. В ещё одном случае человек очень хочет сдать экзамен; он внушает себе, что сдаст его и, скорее всего, так и происходит. Всё зависит от глубины самовнушения; поверхностное, нерешительное внушение вряд ли будет эффективно, однако сильное самовнушение, проникающее в глубины ума, несомненно принесёт желаемый результат. Самовнушение нередко бывает движущей силой наших поступков. Сюда мы относим и внушение со стороны других людей и окружающей среды, поскольку все это преобразуется в самовнушения. Иными словами, мы в своей жизни постоянно воспринимаем внушения от окружающей среды и других людей и, в свою очередь, передаём собственные внушения. Если какие-то из этих внушений достаточно сильны, чтобы быть источником мотивации, они преобразуются в самовнушения. Возьмём такой пример: человек встречается с кем-то, кто производит на него сильное впечатление. Если это впечатление (мы бы сказали, внушение) достаточно глубоко, этот человек начинает внушать себе стремление быть похожим на того, кого он встретил. Ещё один человек видит красивый сад, и, если его натура такова, это внушение преобразуется в самовнушение создать столь же красивый собственный сад. Примеры можно приводить бесконечно. Наша цель — ясно и кратко убедить вас в силе самовнушения.

Самовнушение может быть мощным инструментом для устранения и нейтрализации психологических проблем. Рассмотрим пример человека, который боится темноты. Поскольку мы проводим в темноте значительную часть своей жизни и, фактически, не можем полностью избежать темноты, эта боязнь, или фобия, будет причинять человеку массу психологических страданий. Его ум, на сознательном и бессознательном уровнях, будет постоянно пребывать в состоянии напряжения и тревоги, поскольку он всегда будет предвкушать следующее погружение в ужасную тьму. Первопричина проблемы заключена в подсознании, и её необходимо выявить и, со временим, устранить с помощью медитативных практик. Однако, самовнушение представляет собой ценный инструмент, который может помочь человеку примириться со своим страхом в настоящий момент. Прежде всего, человеку следует думать и убеждать себя, что на самом деле его страх смешон. Хотя он и является фактором, вызывающим эмоциональную реакцию, сам он, по существу, абсурден. Сначала это происходит только на интеллектуальном уровне, но со временем внушение проникает в более глубокие области ума: «Я понимаю, что окружающая среда остаётся одной и той же, темно ли в ней или светло. Большинство людей не боятся темноты, так почему же я должен её бояться?» И так далее. Помните, что это происходит только на интеллектуальном уровне, однако самовнушение может оказать вам огромную помощь в избавлении от фобии.

Самовнушение можно применять ко всем видам осознаваемых проблем. Оно особенно эффективно, если проводится в состояниях расслабления так же, как мы описывали в случае десенсибилизации. Поэтому в идеале, самовнушением следует заниматься после ежедневной программы йоги или любого метода систематического расслабления. Кроме того, самовнушение можно использовать перед сном и сразу после пробуждения. В состояниях расслабления ум особенно восприимчив к самовнушению. Упорно повторяйте самовнушение в течение нескольких минут — в нашем примере это может быть фраза: «Я не боюсь темноты». Это поможет вызвать необходимое изменение. Однако если самовнушение проводить безразлично и недостаточно убеждённо, либо нерешительно, оно не приведёт к желаемым результатам.

Как мы уже указывали, реальная проблема скрыта в глубинах подсознания. В случае страха темноты у вас мог быть неприятный опыт в раннем детстве. Быть может, вас заперли в маленьком тёмном чулане, когда вам было три года. Какова бы ни была причина фобии, она кроется в вашем уме. Несомненно, лучший способ избавиться от фобии состоит в том, чтобы найти её первопричину и нейтрализовать её с помощью медитативных практик. Однако самовнушение может быть полезным и эффективным вспомогательным средством для первоначального преодоления проблемы, и им следует пользоваться как можно больше. Вводя в ум новое отношение к объекту страха, вы нейтрализуете прежнее отрицательное, вредное отношение и делаете его недействительным и бессильным.

Самовнушение можно использовать в борьбе с любыми видами фобий, страхов,

комплексов, конфликтов и т.п., коль скоро они известны.

Резюме

Мы познакомили вас с тремя методами устранения подсознательных проблем. Если вы регулярно занимались йогой, то уже полностью освоились с медитативными техниками. Однако десенсибилизация и самовнушение — это два новых метода. Их удивительно просто применять на практике, но при наличии времени и усердия они могут приносить замечательные результаты.

Мы подчёркиваем, что нет никакого смысла просто читать об этих методах и знать их. *Их следует применять.* Поэтому, мы призываем вас, усердно заниматься медитативными практиками, при необходимости дополняя их десенсибилизацией и самовнушением. Читатель должен сам решать, когда и как их использовать, ибо именно вам приходится иметь дело со своим умом. Однако, если вы не уверены в себе, несколько сбиты с толку или испытываете странные переживания, вам следует обратиться за помощью к опытному учителю, знающему медитативные техники.

Тема 3
Хатха-йога. Сутра нети

Сутра нети — это усовершенствованный метод очищения носа. Он дополняет джала нети и выполняет ту же функцию, то есть очищает носовые проходы и удаляет образовавшиеся в них пробки[226]. Тем самым достигается свободное течение воздуха через обе ноздри, что очень важно для многих практик йоги, а также для общего здоровья.

В джала нети для очистки носа используется солёная вода; в сутра нети через ноздри пропускается катетер (длинная тонкая резиновая трубка) или скрученный пучок хлопковых нитей.

Упоминания в текстах

Древние йоги с большим уважением относились к сутра нети и той пользе, которую может приносить эта процедура. О ней упоминается во многих текстах, однако наиболее подробное описание дано в следующих отрывках из *Хатха-йога Прадипики:*

«Возьмите мягкие хлопковые нити длиной около фута, введите их в ноздрю и выведите изо рта. Сиддхи (опытные йоги) называют это нети. Следует использовать кручёную нить (сутру) подходящей толщины; на этот счёт нет точных и строгих правил. Для выполнения процедуры введите конец сутры в одну ноздрю, зажав другую ноздрю большим или безымянным пальцем. Затем сделайте вдох *(пурака)* через нос и медленный выдох *(речака)* через рот. В результате многократного повторения этих действий конец сутры оказывается в задней части рта. Затем одной рукой возьмите конец сутры во рту, удерживая другой рукой конец, выходящий наружу из ноздри, после чего протягивайте сутру туда и обратно».

«Альтернативный метод состоит в том, чтобы поместить конец сутры в одну из ноздрей и, зажав вторую ноздрю, сделать вдох *(пурака),* после чего зажать ноздрю, в которой находится сутра, и сделать выдох *(речака)* через другую ноздрю. В результате многократного повторения этих действий, сутра, в конце концов, выйдет из второй ноздри. После этого нужно попеременно тянуть за концы сутры. Однако этот второй метод могут использовать очень немногие люди».

«Сутра нети очищает *капала* (передний мозг) и удаляет загрязнения из носа. В результате увеличивается острота зрения, а глаза становятся яркими».

Метод, описанный в этом древнем тексте, весьма труден, особенно, во втором варианте. Даже если человек может его использовать, на это уходит очень много времени, гораздо

226 Том I, урок 1, тема 2.

больше, чем имеют в своём распоряжении большинство современных людей. Если вам хочется попробовать традиционные техники, сделайте это, однако существуют гораздо более лёгкие методы для достижения того же результата. Именно с такими модифицированными методами мы познакомим вас в этом разделе.

Принадлежности

Можно использовать два вида принадлежностей:

1. Длинный тонкий резиновый уретральный катетер. Его можно приобрести практически в любой аптеке за незначительную плату. Катетеры бывают разных размеров, которым присваиваются номера в зависимости от внешнего диаметра трубки. Выбор размера катетера, разумеется, зависит от величины носовых проходов, но обычно подходят размеры 4, 5 или 6.

Этот модернизированный вариант делает выполнение сутра нети легче и быстрее, однако носовые проходы очищаются не так эффективно, как при использовании традиционной хлопковой нити. Кроме того, при использовании катетера практически невозможно выполнение завершающей стадии сутра нети. Однако в этом случае для выполнения сутра нети требуется меньшая подготовка, что делает этот вариант гораздо более удобным, чем использование хлопковой нити.

2. Пучок хлопковых нитей, соединённых на концах воском. Нити должны быть мягкими и качественными. Метод подготовки таков:

(I) Отрежьте несколько кусков нити длиной около 45 см или чуть меньше. Нитей должно быть достаточное количество, чтобы диаметр пучка составлял около 3 мм. Разумеется, диаметр пучка должен подходить для ваших носовых проходов, но для первой попытки такой толщины достаточно.

(II) Нагрейте немного воска.

(III) Держа пучок нитей, подровняйте его конец, чтобы все отдельные кончики находились на одной линии. Скрутите конец пучка.

(IV) Окуните первые 12 см скрученного конца пучка в горячий воск и дайте ему застыть в прочный, но гибкий шнур.

(V) Подровняйте ножницами другой конец пучка нитей, чтобы общая длина шнура составляла около 45 см. Скрутите этот конец на протяжении 10 см., затем окуните в воск и дайте застыть.

Пропитка воском второго конца необходима для 3-й стадии практики. Теперь шнур (сутра) готов к употреблению. Эта подготовка занимает довольно много времени, и мы рекомендуем вам в свободное время приготовить несколько подобных хлопковых шнуров и хранить их в чистой коробке или жестянке.

Поза

Для этой практики можно использовать любое удобное положение, сидя или стоя, хотя особенно подходит поза на корточках (кагасана), если она вам удобна[227].

Техника выполнения

Практика делится на три стадии.

Стадия 1

Для этой стадии можно использовать катетер, либо хлопковый шнур с одним навощённым концом.

227 Том I, урок 1, тема 3.

Осторожно введите в левую ноздрю узкий конец катетера или навощённый конец шнура из хлопковых нитей. Медленно проталкивайте сутру в ноздрю, поворачивая её, чтобы она входила легче.

Ни при каких обстоятельствах не применяйте силу; внутренняя часть носа очень нежная, и любое чрезмерное усилие может её повредить. В конце концов, вы почувствуете, что конец сутры вышел у задней стенки горла.

С помощью указательного и большого, или указательного и среднего пальцев, в зависимости от того, как вам удобнее, достаньте до горла и вытяните конец сутры изо рта наружу. Поначалу это действие может вызывать позыв к рвоте, но по мере привыкания у вас не будет возникать никаких неприятных ощущений.

Если вы используете сутру из хлопковых нитей, то её средняя часть, не пропитанная воском, должна находиться в носовом проходе, один навощённый конец — выходить изо рта, а другой, не навощённый — из ноздри. При использовании катетера, один его конец будет выходить изо рта, а другой — из носа. Возьмитесь за концы сутры и осторожно протягивайте её туда и обратно.

Если вы ощущаете боль или дискомфорт, немедленно прекратите процедуру.

При первой попытке подвигайте сутру вперёд и назад не больше 15 раз.

Отпустите не навощённый конец сутры, выходящий из носа, потяните за навощённый конец и вытащите сутру из носа.

Стадия 2

Эта стадия в точности аналогична первой, но сутра проходит через другую ноздрю и выходит изо рта.

Стадия 3

Эту стадию можно выполнять только с использованием сутры из хлопковых нитей с обоими навощёнными концами. После завершения стадии 2, следует оставить сутру в носу, чтобы она по-прежнему проходила через один из носовых проходов, и один её конец выходил изо рта, а другой из носа. Протолкните второй навощённый конец сутры, выходящий из носа, в другую ноздрю и вытяните его изо рта. В этом положении оба навощённых конца сутры выходят изо рта.

Разомните затвердевший воск на протяжении, по меньшей мере, 5 см от каждого конца, чтобы отдельные нити шнура снова разделились.

Сведите концы сутры вместе и пропихните их друг в друга, а затем сожмите, чтобы отдельные нити соединились друг с другом.

Затем скрутите сутру, чтобы оба конца оказались соединёнными.

Если соединение вышло слишком толстым, следует отрезать некоторое количество нитей; соединение должно быть достаточно тонким, чтобы оно могло проходить через ноздри. Теперь сутра имеет форму кольца.

Медленно втягивайте соединение в рот, постепенно протаскивая сутру через ноздри. В конце концов, соединение снова окажется снаружи, но теперь оно будет расположено между входами в ноздри. Разъедините соединение.

Теперь сутра входит в одну ноздрю и выходит из другой — она больше не проходит через рот. Осторожно подвигайте сутру туда-сюда. При малейшем дискомфорте немедленно прекратите процедуру.

На первых порах рекомендуется проделывать лишь несколько движений сутры, медленно

увеличивая их количество по мере приобретения навыка. Здесь вам следует полагаться на свой здравый смысл.

Затем потяните за один конец сутры и медленно вытащите её из носа.

Продолжительность, частота и время выполнения процедуры

При использовании катетера для выполнения стадий 1 и 2 требуется немного времени — значительно меньше пяти минут. Если вы используете сутру из хлопковых нитей, то стадии 1, 2 и 3 можно завершить менее, чем за 10 минут. Сюда, разумеется, не входит подготовка, которую необходимо проводить заранее. Ни при каких обстоятельствах не следует выполнять процедуру поспешно.

На каждой стадии протягивайте сутру туда и обратно удобное количество раз. Поначалу у вас может возникать небольшое неудобство, поскольку нервы и слизистые оболочки ещё не привыкли к избыточной стимуляции. В таком случае следует медленно увеличивать количество движений сутры в течение продолжительного времени, чтобы нервы и слизистые оболочки стали менее чувствительными и более крепкими. Поначалу достаточно несколько движений (которые не должны вызывать дискомфорта), причём никак не больше пятнадцати. В ходе дальнейшей практики количество движений может быть увеличено до 50.

Эту процедуру не следует проводить ежедневно. Одного раза в несколько дней или в неделю более чем достаточно. Лучше всего заниматься утром до завтрака; это особенно касается тех, у кого возникают позывы к рвоте при попытке достать конец сутры изо рта.

Дополнительная практика

После завершения сутра нети следует сделать джала нети[228] для того, чтобы вымыть из носа всю грязь и частицы, в том числе и те, что остались после сутра нети, и тем самым максимально очистить носовые проходы.

После выполнения сутра нети и джала нети в носовых проходах может ощущаться некоторая болезненность, и, возможно, чрезмерная сухость. По этой причине хорошо завершать практику проведением дугдха нети (нети с молоком), либо гхрита нети (нети с гхи). Это очень простые процедуры, которые сводятся к введению в носовые проходы нескольких капель молока или гхи (топлёного масла). Чтобы это сделать, нужно откинуть голову назад и втягивать жидкость в нос из подходящего сосуда. Помните: требуется лишь небольшое количество молока или гхи — не переполняйте свой нос. Гхрита или дугдха нети временно заменяет естественную защитную плёнку слизи в носу, которая была стёрта или смыта во время сутра нети и джала нети. Однако проводить эти процедуры не обязательно, поскольку организм за короткое время выработает слизь для замены старой плёнки новой.

Если нос особенно сильно заложен, то джала нети можно проводить как до, так и после сутра нети.

Меры предосторожности

Носовые проходы чрезвычайно уязвимы; поэтому нельзя прилагать излишних усилий при проталкивании сутры через ноздри. Вводя сутру в ноздрю, её следует медленно поворачивать, чтобы она легче преодолевала препятствия. Если даже после настойчивых попыток оказывается, что вы не можете ввести сутру в нос, вам следует обратиться за советом к опытному учителю.

Следите за тем, чтобы перед введением в ноздрю сутра была чистой. Лучше всего не пытаться делать сутра нети до тех пор, пока вы не сможете без всяких затруднений выполнять джала нети.

Ограничения

228 Том I, урок 1, тема 2.

Людям, страдающим хроническими носовыми кровотечениями, не следует делать эту процедуру без консультации со специалистом.

Благотворное действие

Сутра нети осуществляет массаж внутренних слизистых оболочек носа, укрепляя их и делая более способными эффективно кондиционировать (очищать, увлажнять, дезинфицировать и согревать) вдыхаемый воздух, проходящий через нос перед поступлением в лёгкие.

Сутра нети стимулирует многие из большого числа нервных окончаний в носовых проходах. Это улучшает нервную регуляцию различных функций носа и их связь с мозгом.

Кроме того, эта стимуляция вызывает лёгкое раздражение слизистых оболочек, в результате чего в носу усиливается кровообращение, что, как правило, способствует избыточному выделению слизи в течение непродолжительного времени. Это очень полезно, поскольку ликвидирует застой крови в носу и промывает протоки желез, выделяющих слизь. Как следствие, органы носоглотки начинают работать гораздо эффективнее. Эффект распространяется и на глаза, поскольку действие слёзного протока в носу тесно связано с кровоснабжением.

Сутра нети — прекрасный метод профилактики простуды и других воспалительных заболеваний носа, особенно, если она дополняется джала нети. Носовые проходы приобретают большую сопротивляемость атакам микробов и вирусов.

Сутра нети и джала нети образуют идеальное сочетание. Джала нети удаляет менее застарелые пробки и промывает нос, тогда как сутра нети устраняет более въевшиеся инородные тела и высушивает отложения слизи. Поэтому мы настоятельно рекомендуем делать джала нети сразу после сутра нети, чтобы вымыть из носа все частицы и сделать его абсолютно чистым.

Важная роль стадии 3

На стадии 3 сутра располагается таким образом, что выходит из обеих ноздрей, переходя из одной ноздри в другую в задней части носа. Потоки воздуха через каждую из ноздрей меняются; иногда больше воздуха проходит через левую ноздрю, а иногда — через правую. Временами потоки через обе ноздри бывают одинаковыми, и это играет важную роль в йоге. Преобладающий поток воздуха через правую ноздрю соответствует обращенности вовне и физической активности, а преобладающий поток через левую ноздрю свидетельствует об обращенности внутрь. Когда потоки уравновешены, это способствует более высокому осознанию; человек ни теряется во внешней деятельности, ни зацикливается на внутренних проблемах. Имеет место равновесие, и это равновесие способствует расслаблению и восприимчивости всего вашего существа.

Такое равновесие потоков возможно только если свободны обе ноздри, равно как и проход, соединяющий их перед входом в горло. Первая и вторая стадии сутра нети очищают от загрязнений и пробок отдельные ноздри. То же делает и третья стадия, однако она одновременно обеспечивает беспрепятственный проход между двумя ноздрями внутри носа. Разумеется, к аналогичному результату приводит и джала нети, но она действует далеко не так прямо и эффективно как сутра нети.

Мы особенно рекомендуем сутра нети в качестве прекрасного метода подготовки ко всем техникам пранаямы. Например, сутра нети полезнее всего делать непосредственно перед практикой пранаямы нади шодхана. Она будет способствовать максимально свободному потоку воздуха через каждую из ноздрей попеременно. Разумеется, всё зависит от времени; если у вас достаточно времени, тогда делайте сутра нети перед практикой пранаямы, а в ином случае не беспокойтесь.

Тема 4

Асаны. Практика

В комплексной программе практики асан спина должна попеременно изгибаться и растягиваться вперёд и назад, а также закручиваться влево и вправо. Мы уже познакомили вас с несколькими асанами, обеспечивающими адекватное сгибание позвоночника вперёд и назад, однако пока что мы предложили вам лишь одну асану, в которой происходит закручивание позвоночника, а именно меру вакрасану[229]. Это неплохая асана, особенно для людей с очень негибкой спиной. Если вы регулярно практиковали меру вакрасану, то сейчас должны быть достаточно гибкими, чтобы попытаться делать намного более сложную асану. Она называется *ардха матсиендрасана.*

Ардха матсиендрасана (поза полуразворота позвоночника)

Эта асана названа в честь великого йога Матсиендранатха, который, как говорят, выполнял медитативные практики, используя полный вариант этой асаны. Это одна из самых трудных асан в йоге, которая требует «каучукового тела». Поэтому на данном этапе мы будем заниматься только более лёгкой половинной формой этой асаны. Позднее мы опишем и полный вариант для тех, кто достиг достаточной гибкости тела, чтобы попытаться выполнить эту асану, не сломав костей и не нанеся себе каких-нибудь других травм[230].

Интересно, что в индуистской мифологии есть широко известная и занимательная история, связанная с йогом Матсиендранатхом. Рассказывают, что давным-давно Господь Шива обучал свою жену Парвати основным практикам йоги на берегу реки. Он хотел, чтобы йога перестала быть тайным учением и распространилась по всему миру. В реке плавала большая рыба и очень внимательно прислушивалась к урокам.

Парвати заметила рыбу и сказала о ней Шиве. Шива немедленно превратил рыбу в человека, и это был не кто иной, как йог Матсиендранатх. Благодаря знаниям, которые он приобрёл, внимательно выслушивая наставления Шивы, Матсиендранатх с тех пор считался основателем йоги. Говорят, что все существующие сейчас учения йоги пришли от Матсиендранатха через его многочисленных учеников, в частности, Горакхнатха. Мы оставляем читателю право верить в эту легенду или интерпретировать её, как ему заблагорассудится.

Кстати, на санскрите слово *матсия* означает «рыба». Это объясняет, как Матсиендранатх и асана, которую мы вкратце обсудим, получили свои имена.

Техника выполнения

Ардха матсиендрасану нетрудно выполнять, но, к сожалению, её трудно описать, не запутавшись в указаниях о положении рук и ног. Поэтому мы постараемся сделать описание как можно проще и одновременно советуем вам внимательно изучать прилагаемый рисунок как при чтении инструкций, так и при попытке выполнения асаны.

Стадия 1: исходное положение

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и поместите левую ступню с внешней стороны правого колена. Подберите положение левой ступни так, чтобы стопа прижималась к полу, а щиколотка касалась боковой стороны правого колена; ступня и пальцы ноги должны быть направлены вперёд.

Положите правую руку справа от себя, это понадобится для поддержки при последующих движениях тела.

229 Том I, урок 4, тема 2.

230 Том III, урок 36, тема 3.

Опираясь на правую руку, согните правую ногу влево. При этом правая пятка должна упираться в левую ягодицу. Теперь ноги будут располагаться так, как показано на рисунке.

Затем медленно и осторожно поверните туловище влево. Положите ладони на пол, слева от себя, при этом руки должны быть прямыми.

Затем попытайтесь взяться правой рукой за левую лодыжку; не перенапрягайтесь.

Правую руку следует расположить так, чтобы она была прямой и тыльной стороной касалась левого колена и икры; левое колено должно быть как можно ближе к правой подмышке.

Чтобы занять описанное положение, необходимо несколько больше развернуться влево и прижать левое бедро к животу. На рисунке очень ясно показано положение левой руки. Если правая рука расположена правильно, вы почувствуете, что она действует как рычаг, опирающийся на левую ногу; такой рычаг автоматически приводит к ещё большему закручиванию туловища влево.

Заведите левую руку за спину, стараясь дотянуться до верха спины, либо до внешней стороны правого бедра. Это и есть исходное положение.

Стадия 2: конечная поза

Постарайтесь сделать так, чтобы туловище, по возможности, располагалось вертикально и было выпрямлено. Расслабьте всё тело, особенно спину.

Спина должна оставаться полностью пассивной на протяжении всего выполнения асаны.

Глубоко вдохните, а затем медленно выдохните, поворачивая туловище ещё больше влево.

Помните, что закручивание спины осуществляется правой рукой, опирающейся на левую ногу; нет никакой необходимости даже в незначительной степени использовать мышцы спины.

Постарайтесь повернуть туловище как можно больше, однако при этом не должно возникать ощущения дискомфорта; не перенапрягайтесь.

Затем поверните голову в том же направлении, что и туловище, так чтобы лицо находилось над плечом. Это конечная поза.

Старайтесь, чтобы туловище и голова занимали вертикальное положение, и чтобы мышцы спины были как можно больше расслаблены.

Дышите медленно и глубоко.

Оставайтесь в конечной позе в течение некоторого времени, затем вернитесь в исходное положение и выпрямите обе ноги. Повторите стадии 1 и 2, однако, разворачивая туловище вправо.

Направление разворота

Многие совершают ошибку, разворачиваясь в неправильном направлении. Другими словами, они помещают правую руку напротив правой ноги, или левую руку напротив левой ноги. В таком положении рычаг отсутствует. В подобной ситуации кажется, что выполнять асану очень просто, но, к сожалению, пользы от этого очень мало, а может, и вовсе нет. Для получения полной пользы от асаны необходимо поворачиваться в правильном направлении.

Существует очень простой и прямой метод, позволяющий быстро определить, поворачиваетесь ли вы в правильном направлении. Представьте себе, что нога, пятка которой упирается в ягодицу, это стрела или указка. Необходимо поворачивать туловище в том направлении, куда указывает стрела. Другими словами, в конечном положении, вы должны

смотреть в ту сторону, куда направлена стрела. Если это не так, значит, вы выполняете асану неправильно.

Что необходимо помнить

Выполняя асану, следует помнить следующее:

1. Не сидите на пятке; просто прижимайте её к ягодице.
2. Следите за тем, чтобы спина была как можно больше расслаблена; это очень важно для получения оптимальной пользы.
3. Не старайтесь закручивать позвоночник больше, чем позволяет его гибкость. Со временем и по мере практики ваши мышцы будут становиться более эластичными и вы постепенно станете способны поворачиваться всё больше и больше.
4. В конечной позе плечи должны оставаться на одном уровне.
5. В конечной позе спина должна быть прямой и располагаться вертикально.

Дыхание, осознание и продолжительность

Выдыхайте, поворачивая тело в конечное положение. В конечной позе дышите медленно и глубоко.

Фокус вашего осознания будет зависеть оттого, выполняете ли вы асану с закрытыми или с открытыми глазами.

Закрытые глаза: осознавайте дыхание или точку между бровями. Когда вы достаточно овладеете этой асаной, чтобы оставаться в конечной позе в течение некоторого времени, можете представлять себе, что дыхание движется внутрь и наружу в точке между бровями. Вдыхая, ощущайте, как входящий воздух пронизывает точку между бровями; выдыхая, ощущайте, как воздух выталкивается наружу в точке между бровями. Ваше осознание должно быть направлено на этот процесс.

Открытые глаза: направьте взгляд как можно дальше за спину; желательно фиксировать внимание на точке или пятне на стене.

Поэкспериментируйте и выберите метод, который вам больше подходит. Держать глаза закрытыми более полезно, поскольку это больше способствует сосредоточению ума, а также интроспекции. Когда глаза открыты, имеется большая тенденция к блужданию внимания, переходящего с одного видимого объекта на другой, вместо того, чтобы оставаться сосредоточенным на одной точке на стене.

Начинающим следует оставаться в конечной позе лишь несколько секунд, при необходимости попеременно разворачивая тело три или четыре раза в каждую сторону. Это раскрепощает спину. Фактически, мы советуем начинающим оставаться в конечной позе, задерживая дыхание настолько, насколько это им удобно, а затем возвращаться в исходное положение и повторять асану с разворотом в другую сторону. Такую процедуру можно повторять несколько раз.

Когда спина станет более гибкой, начните постепенно увеличивать время пребывания в конечной позе, дыша в ней медленно и глубоко. Это можно делать в течение нескольких недель. Со временем, вы научитесь проводить по несколько минут в конечной позе с разворотом в каждую сторону.

Последовательность выполнения

По возможности, ардха матсиендрасану следует делать в составе любой программы асан после завершения выполнения асан с наклонами вперёд и назад. При такой последовательности достигается наилучшая тренировка спины.

Кроме того, после выполнения асан с наклонами вперёд и назад спина может быть слегка напряжённой. Ардха матсиендрасана почти мгновенно снимает всякое напряжение. Именно поэтому её следует выполнять после большинства других асан.

Ограничения

Людям, страдающим язвенной болезнью, грыжей и заболеваниями щитовидной железы можно выполнять ардха матсиендрасану только под руководством специалистов. Её также не следует делать женщинам после двух или трёх месяцев беременности. Эта асана может быть очень полезной при ишиасе или смещении межпозвоночного диска (и как нам известно, помогала многим людям), однако следует проявлять осторожность, особенно если ваш случай достаточно серьёзный.

Более простая техника для начинающих

Ардха матсиендрасану очень трудно делать тем, у кого слишком негибкая спина. В этих обстоятельствах нельзя применять чрезмерную силу или перенапрягаться, а следует продолжать делать меру вакрасану, пока ваша спина не станет более гибкой[231], или попробовать более простой вариант ардха матсиендрасаны, который мы сейчас опишем: Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги. Поставьте правую ногу так же, как объяснялось в случае ардха матсиендрасаны.

Оставьте левую ногу вытянутой, не сгибайте её. Затем проделайте оставшуюся часть стадии 1 и потом стадию 2, как это описано для ардха матсиендрасаны. Все подробности техники, по существу те же самые, и хотя она намного легче, однако приносит почти такую же пользу. Через некоторое время, когда ваша спина станет более эластичной, вам следует попытаться освоить ардха матсиендрасану.

Если вы уже почти научились делать ардха матсиендрасану, но всё ещё испытываете некоторые трудности, то для облегчения выполнения асаны можно сделать следующие видоизменения:

1. Ставьте ступню, направленную вперёд, перед коленом другой ноги.

2. Ставьте ступню, направленную вперёд, рядом с внутренней, а не с внешней стороной колена, обращённого вперёд.

И в этом случае, когда ваша спина станет более податливой, вернитесь к положению, описанному ранее.

Более усложнённый вариант

Если вам оказывается легко делать ардха матсиендрасану, вы можете попробовать следующий более сложный вариант: Расположите своё тело так, как объяснялось в первой части стадии 1.

Вместо того, чтобы браться правой рукой за левую лодыжку, просуньте правую руку (снаружи) под согнутую левую ногу, то есть в пространство между икрой и бедром левой ноги. Возможно, будет необходимо немного изменить положение, но попробуйте протянуть правую руку назад за спину. Не перенапрягайтесь.

Заведите левую руку за спину, как это описано в основном варианте. Постарайтесь соединить руки за спиной. Повторяем: здесь не следует применять силу, поскольку для того, чтобы сделать это, требуется известная степень гибкости. Если ваша спина достаточно податливая, то, возможно, вам даже удастся взяться одной рукой за запястье другой.

Этот вариант обеспечивает больший рычаг, и, следовательно, более сильное закручивание спины. Поэтому воздействие асаны усиливается. Ещё одно преимущество этого варианта заключается в том, что он более устойчив, поэтому есть возможность дольше оставаться в конечной позе, по сравнению с основным вариантом ардха матсиендрасаны.

Благотворное действие

Эта асана действует главным образом на живот и позвоночник за счёт мощного закручивания туловища. Когда туловище поворачивается, мышцы спины и нервные волокна позвоночника на одной стороне сокращаются, а на другой одновременно растягиваются. При

231 Том I, урок 4, тема 2.

повороте туловища в другую сторону происходит обратный процесс. Общим результатом становится попеременное сжатие и растяжение этих нервов и мышц, крайне благоприятно сказывающееся на их состоянии. Как и во многих других асанах, из областей спины выдавливается вяло текущая и застоявшаяся кровь, которая направляется по венам к сердцу и лёгким для очистки; это тоже в немалой степени способствует оптимальному здоровью мышц и нервов позвоночника.

Такое скручивание позвоночника уменьшает тенденцию срастания соседних позвонков, весьма распространённую у пожилых людей.

Было обнаружено, что ардха матсиендрасана помогает при лечении болей в спине, шее и голове, а также общей скованности тела. Она способствует устранению тенденции к сутулости, и оказалась полезной многим людям с умеренными формами ишиаса и смещения межпозвоночных дисков. Кроме того, следует помнить, что здоровье организма в огромной степени зависит от состояния спинальных нервов, поскольку они служат линиями связи между мозгом и телом.

Органы брюшной полости также попеременно сжимаются и растягиваются, причём сжатие отчасти осуществляется за счёт давления бедра на живот. Тем самым обеспечивается неплохой массаж этих органов, улучшается циркуляция застоявшейся крови, и тонизируются соответствующие нервные волокна. Как выяснилось, это оказывает помощь при лечении всевозможных заболеваний, в том числе диабета, несварения, ревматизма и запора. В случае запора важно, чтобы тело сначала поворачивалось направо, поскольку фекальные массы перед их выведением из организма сначала поднимаются вверх по восходящей части толстой кишки, проходят по поперечному отделу, и затем спускаются вниз по нисходящей части толстой кишки. Поэтому первоначальное закручивание тела вправо, за которым следует закручивание влево, сжимает кишку и активирует нервные волокна, связанные с перистальтикой кишечника, в том же порядке, в котором происходит постепенное движение фекальных масс.

Если эту асану выполнять в течение продолжительного времени и с осознанием, она может вызывать чудесное чувство расслабления и легко вести к плодотворной интроспекции. Хорошей рекомендацией для неё служит тот факт, что когда-то йог Матсиендранатх использовал полный вариант этой асаны для практики внутренней йоги.

Тема 5
Пранаяма. Практика

Продолжайте регулярно практиковать пранаяму нади шодхана, как было описано ранее[232]. Мы считаем нади шодхану самой важной техникой йоги. Именно поэтому мы уделяем ей так много времени. Мы легко могли бы описать все этапы нади шодханы в одном уроке, но при этом у вас бы не возникло желания практиковать её самостоятельно. Только когда мы постепенно переходим от этапа к этапу в качестве части садханы, более вероятно, что читатель действительно будет ей заниматься. И вам принесёт пользу только реальная практика, а не простое знание техник в качестве теоретического материала. Кроме того, выполнение нади шодханы нельзя довести до совершенства за несколько дней — для этого необходимы многие недели и месяцы. Поэтому, если вы занимаетесь регулярно, мы призываем вас продолжать это делать, поскольку ваше усердие будет вознаграждено с лихвой. Если же вы ещё не начали занятия или занимались время от времени, вам следует постараться найти время для регулярной практики, хотя бы по несколько минут в день. Мало лучше чем ничего.

Если вы уже освоили ранее предложенное соотношение продолжительностей вдоха, задержки дыхания, выдоха, следующего вдоха, задержки и выдоха, равное 1:4:2:1:4:2, то переходите к следующему соотношению — 1:6:4:1:6:4.

Не при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь. Если вы не способны без напряжения справиться с предложенными нами соотношениями, оставайтесь на той стадии, которая соответствует вашим индивидуальным возможностям.

232 Нади шодхана, этап 3: том I, урок 8, тема 4 и том I, урок 9, тема 4.

Тема 6
Мудры. Бхучари мудра

Бхучари мудра похожа на агочари и шамбхави мудры, и все они представляют собой прекрасные формы тратаки[233]. Агочари и шамбхави мудры часто объединяют с другими техниками йоги или выполняют в качестве самостоятельных элементов программы практики йоги. С другой стороны, хотя бхучари мудра может входить в вашу ежедневную программу, её легко делать и в повседневной жизни. Её можно делать так, что другие люди не догадаются, что вы занимаетесь йогой.

Это прекрасная простая, но эффективная практика, и если заниматься ею достаточно длительное время и с осознанием, она приводит к спокойствию и сосредоточению ума.

Определение

Слово *бху* означает «земля», и *чари* означает «движение» или «проживание». Поэтому мы не будем пытаться дословно перевести название этой практики. Мы предпочитаем называть её «взглядом в ничто».

Поза

Эту мудру можно выполнять в любом положении и почти в любом месте. Её можно делать стоя, сидя, лёжа — как вам заблагорассудится. Вы можете заниматься, уединившись у себя дома, либо на работе или во время активного отдыха, как вам удобнее. Однако если вы занимаетесь дома и в сидячем положении, лучше всего повернуться лицом к пустой стене. Это гарантирует, что в поле зрения не будет объектов, отвлекающих ваше внимание от практики. Это не обязательно, но желательно.

Предварительная процедура для начинающих

Держите глаза открытыми.

Поднимите правую руку на уровень лица.

Ладонь должна быть выпрямлена и обращена вниз; пальцы следует свести вместе.

Подведите руку к лицу, чтобы боковая сторона большого пальца касалась верхушки верхней губы. Локоть следует направить в сторону от себя. Сфокусируйте глаза на кончике мизинца, который будет наиболее удалённой от глаз точкой вашей руки. Пристально смотрите на мизинец в течение минуты или около того, если возможно, не моргая.

Если возникают посторонние мысли, не препятствуйте этому, но одновременно старайтесь постоянно сохранять осознание кончика мизинца.

Через минуту, или около того, уберите руку, но продолжайте смотреть в то место, где находился мизинец.

Техника выполнения

Начинающим следует выполнять описанную выше процедуру. Когда вы освоите её, то можете начинать делать бхучари мудру без всякой предварительной подготовки. Пристально рассматривайте пустоту перед своим лицом (где в предварительной процедуре находился мизинец).

233 Агочари мудра — том I, урок 8, тема 5; Шамбхави мудра — том I, урок 9, тема 5.

Пусть вас полностью поглотит ничто — пустое пространство. Если возникнут посторонние мысли, осознавайте их, но в то же время продолжайте осознавать ничто. Даже если перед вашими глазами что-то происходит, не фокусируйтесь на этом. На самом деле, если вы полностью осознаёте ничто, то не заметите происходящего; даже если ваши глаза будут видеть внешние события, этот факт не будет регистрироваться в сознательном восприятии.

Всё, что вы можете видеть и осознаёте — это ничто; такова цель практики.

Это приведёт к спокойствию, интроспекции и сосредоточенности ума.

Продолжайте практику столько, сколько вам позволяют время и обстоятельства (например, во время поездки в автобусе, но только не пропустите свою остановку).

Где и когда заниматься

Практически в любое время и в любом месте. При необходимости, эту мудру можно делать перед медитативными техниками, хотя она сама, по существу, является такой техникой.

Поначалу эта простая практика оказывается довольно трудной, поскольку есть так много внешних факторов, отвлекающих внимание в других направлениях. Как и в случае любой другой техники йоги, успех приходит по мере регулярных занятий.

Благотворное действие

Такое же, как описано ранее для агочари мудры и шамбхави мудры[234].

Тема 7
Медитация. Тратака (этап 3)

Основной целью двух предыдущих этапов тратаки было сосредоточение внимания на внешнем объекте, а затем на возникающем послеобразе[235]. Третий этап тратаки, который мы вскоре опишем, — это чисто внутренняя антар тратака, которая представляет собой более сложную технику. Её можно выполнять после второго этапа, либо в качестве самостоятельной практики. Однако следует указать, что от практики, скорее всего, будет мало пользы, если вы ещё не научились по желанию создавать и воспринимать отчётливый внутренний образ. Это можно делать как с помощью его внешнего материального прототипа, так и без него. Чтобы помочь читателю определиться, практиковать ли ему внутреннюю тратаку в отдельности, мы предлагаем следующие критерии:

1. Если вы не можете представлять себе и удерживать перед внутренним взором отчётливый образ, то вам следует продолжать выполнять первый и второй этапы тратаки.

2. Если вы способны удерживать отчётливый внутренний образ внешнего объекта, или, быть может, даже создавать внутренний образ по желанию, мы советуем вам перейти от второго этапа к третьему.

234 Агочари мудра — том I, урок 8, тема 5; Шамбхави мудра — том I, урок 9, тема 5.

235 Тратака: этап 1 — том I, урок 8, тема 6; этап 2 — том I, урок 9, тема 6.

3. Если у вас достаточно свободного времени для занятий, вы можете выполнять и второй, и третий этапы один за другим.

Важно не пытаться выполнять этап 3, не выработав способности сосредоточивать своё осознание на отчётливом послеобразе. Если у вас смутный послеобраз, либо его вовсе нет, и вы пробуете делать третий этап тратаки, то вы либо заснёте, либо погрузитесь в обычную игру мыслей. В обоих случаях вы ничего не получите, а фактически даже потеряете, поскольку зря потратите драгоценное время. Поэтому будьте благоразумны и выбирайте практику, которая наиболее подходит для вашего уровня умения.

Тратака — этап 3

В этом варианте тратаки внимание сосредоточивается только на внутреннем образе. Он труднее, чем чисто внешняя тратака или сочетание внешней и внутренней тратаки[236].

Выбор образа

Это должен быть тот же самый образ, который вы уже выбрали в качестве внешнего объекта для первого и второго этапов тратаки. Если вас устраивает зрительное представление пламени свечи, то используйте его и в дальнейшем. Если вас привлекает символ АУМ, то используйте его в качестве своего внутреннего образа. Важно, чтобы вы могли без особого труда зрительно представлять себе выбранный объект.

Положение межбровного центра

В ходе практики требуется зрительно представлять себе внутренний образ и проецировать его в точку между бровями, что гораздо легче делать, если в этом месте у вас будет какое-нибудь ощущение на коже. Чтобы добиться такого результата, непосредственно перед началом практики оближите палец и коснитесь им точки между бровями. Это поможет вам первоначально определить правильное место. Однако, хотя этот метод и помогает, но вода быстро испаряется. По этой причине гораздо лучше использовать немного ртутной, ментоловой, камфорной или тигровой мази, которые будут создавать ясное ощущение в точке между бровями, сохраняющееся на протяжении всей практики. Если вы способны предложить какую-то лучшую альтернативу, то воспользуйтесь ей.

Разумеется, если вы можете легко фиксировать положение межбровного центра, то вам нет нужды использовать какие-либо средства для создания в этой точке лёгкого давления или другого ощущения.

Техника выполнения

В этом описании мы будем использовать в качестве внутреннего образа пламя свечи. Техника подразделяется на четыре стадии. Не переходите к следующей стадии до тех пор, пока полностью не освоите предыдущую.

Стадия 1: подготовка

Прежде всего, сядьте в удобную позу.

Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Выполняйте кайя стхаирьям[237].

Полностью осознавайте неподвижность всего тела.

Почувствуйте, что тело неподвижно и покоится на земле; фактически, оно — часть земли.

В течение нескольких минут продолжайте выполнять кайя стхаирьям.

Начните осознавать межбровный центр (или бхрумадхья). Не прилагая чрезмерных

236 Тратака: этап 1 — том I, урок 8, тема 6; этап 2 — том I, урок 9, тема 6.

237 Том I, урок 7, тема 6.

усилий, сосредоточьте своё внимание на ощущении кожи в точке между бровями. Постарайтесь не думать ни о чём, кроме точки между бровями.

Продолжайте действовать в том же духе в течение нескольких минут до тех пор, пока не будете чувствовать ясное ощущение в этой точке. Затем переходите ко второй стадии.

Стадия 2: внутреннее зрительное представление

Попытайтесь зрительно представить себе пламя свечи в точке между бровями.

Поначалу большинству людей трудно видеть только пламя свечи; в этом случае следует воспользоваться методом, приведённым в конце этого описания, или любым другим методом, который поможет создать отчётливый внутренний образ.

Старайтесь удерживать этот образ в точке между бровями.

Если образ меркнет или исчезает, не беспокойтесь, а просто постарайтесь воссоздать его вновь.

Удерживайте образ в точке между бровями.

Когда внутренний образ будет устойчивым, и вы сможете без труда создавать чёткое изображение, переходите к стадии 3.

Не начинайте стадии 3 до тех пор, пока полностью не освоите стадию 2, даже если для этого потребуется несколько дней или недель.

Стадия 3: осознавание дыхания

Пристально смотрите на внутренний образ. Кроме того, вы должны одновременно осознавать своё дыхание.

Выполняйте уджайи пранаяму и кхечари мудру[238]. При вдохе следует представлять, что поток воздуха движется от точки между бровями по направлению к затылку. В то же самое время осознавайте звук дыхания, вызываемый уджайи пранаямой.

При выдохе вы должны стараться ощущать, что воздух движется от затылка вперёд, к точке между бровями. Кроме того, вы должны представлять себе и ощущать, что образ движется назад и вперёд.

На вдохе чувствуйте звук и движение воздуха назад, а также, что образ почти затягивается назад.

Затем вы делаете выдох; осознавайте звук и движение дыхания вперёд, одновременно чувствуя, что образ почти выталкивается вперёд. Постарайтесь делать это в каждом цикле дыхания. Поначалу это трудно, но по мере практики становится всё легче и легче.

Со временем, вы почувствуете, что для дыхания, в каком-то смысле, совершенно естественно двигаться в голове туда и обратно.

Продолжайте действовать в том же духе, по меньшей мере, 10 минут или дольше.

Стадия 4: всматривание в образ

Теперь прекратите выполнять уджайи пранаяму, кхечари мудру, а также осознавание дыхания и сопровождающего звука.

Вам нужно начать исследовать природу образа. Вы должны попытаться проникнуть через внешнюю реальность внутреннего образа.

Пристально вглядывайтесь в образ и старайтесь исследовать его очертания и сущность.

Вглядывайтесь в пламя свечи, как будто вы что-то ищете. Увидьте фитиль в середине пламени. Постарайтесь всмотреться в глубину пламени. Попытайтесь увидеть и почувствовать, как аура пламени проникает в ваш ум.

Воспринимайте как можно больше подробностей. Почувствуйте, как сфокусированный луч вашего осознания исследует пламя в попытке открыть его более глубокий смысл. Какова природа пламени?

Какая более глубокая сущность кроется за тем, что вы можете видеть?

Продолжайте действовать в том же духе по меньшей мере 5 или 10 минут, либо до конца практики.

Чем дольше вы занимаетесь, тем лучше, особенно если у вас получается исключительно ясный внутренний образ. Затем дайте образу исчезнуть и осознавайте только точку между бровями. И когда вы будете готовы, откройте глаза.

238 Том I, урок 6, тема 5.

Создание образа

Наиболее трудная часть этой техники — создание внутреннего зрительного образа и его последующее удержание в точке между бровями в течение длительного времени. Ниже дано описание метода, который может быть полезен в качестве вспомогательного средства при формировании внутреннего образа. Закройте глаза.

Вообразите, что вы выполняете внутреннюю тратаку. Мысленно представьте себе всю свечу, её пламя и даже стол или стул, на котором она стоит.

При необходимости, вы даже можете вообразить самого себя, сидящего перед свечой.

Когда у вас получится достаточно отчётливый зрительный образ, медленно уменьшайте поле зрения, постепенно сводя его к одному лишь пламени.

Продолжайте делать это до тех пор, пока вы не будете видеть только свечу и пламя.

Это будет приемлемый внутренний образ для антар тратаки. Многие люди считают, что это самый лёгкий метод создания объекта осознания при внутренней тратаке. Разумеется, вы можете использовать эту же процедуру для любого другого объекта, который выберете, особенно если вы предварительно занимались внешней тратакой в течение нескольких недель. Когда вы, наконец, сможете без труда создавать внутренний зрительный образ, вы должны быть способны удерживать его в точке между бровями. Для этого потребуется некоторое время, но при упорных занятиях такая способность будет постепенно развиваться.

Продолжительность занятий

Постарайтесь заниматься, по меньшей мере, полчаса в день, или больше.

Благотворное действие

Полезные свойства этой практики те же, что были перечислены для первого этапа тратаки, хотя выражены гораздо сильнее[239].

В обычном состоянии бодрствования на нас постоянно действует поток чувственных впечатлений из внешнего мира. К ним добавляется множество мыслей, возникающих в подсознании, нередко, в ответ на отрицательные эмоции и реакции на внутренние и внешние события. Вследствие этого огромные силы и потенциал ума не используются. Взамен, ум действует на крайне низком уровне по сравнению со своими полными возможностями. Его энергия рассеивается во всех направлениях. Тратака прекращает эту непрерывную бомбардировку ума за счёт сосредоточения внимания или поля осознания в одной точке. В результате, мы становимся способны осознавать потенциал ума, поскольку в идеальных условиях сосредоточения он проявляется спонтанно. Кроме того, тратака представляет собой метод объединения энергии ума, чтобы её можно было направить на какие-то полезные материальные, психологические или духовные цели.

Объединение со вторым этапом тратаки

Метод, который мы только что описали, можно также легко и эффективно сочетать со вторым этапом тратаки. Фактически, те, кто захочет так поступать, смогут получить от этого сочетания огромную пользу — это особенно относится к тем, кому трудно создавать отчётливый внутренний образ. В частности, процесс «всматривания», описанный на четвёртой стадии, можно приспособить для использования во внешней тратаке. Мы предоставляем читателю самому выбрать систему или сочетание, которые ему больше всего подходят.

Программа ежедневных занятий

239 Тратака: этап 1 — том I, урок 8, тема 6; этап 2 — том I, урок 9, тема 6.

В этом уроке мы предложили более конкретные способы искоренения психологических проблем, в частности, медитативные техники в целом, а также методы десенсибилизации и самовнушения. Эти методы предназначены для практического применения, а не просто для теоретического ознакомления, и потому мы настойчиво призываем вас использовать их на деле. Последовав нашему совету, вы сможете достичь удивительных перемен в своей жизни.

Постарайтесь делать сутра нети вместе с джала нети[240], желательно — раз в неделю, скажем, в выходные, когда у вас больше свободного времени.

Практикуйте бхучари мудру, когда оказывается, что вам в течение какого-то времени нечем занять своё внимание. Вместо того, чтобы читать газету, делайте бхучари мудру — она гораздо лучше успокаивает.

Если вы считаете, что вам требуется больше времени для занятий йогой, сделайте честную попытку вставать по утрам на полчаса раньше. Это важно, поскольку вы сможете начать серьёзно практиковать медитативные техники, в частности, тратаку.

Продолжайте делать тратаку и пранаяму, как описано в этом уроке.

Программа 1: продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	2
Уштрасана	2 раза	3
Ардха матсиендрасана	—	5
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	5
этап 3 (новое соотношение)	—	10
Бхучари мудра	—	9
Тратака, этапы 1, 2 или 3	—	30

Программа 2: продолжительность 1 час

240 Том 1, урок 1, тема 2.

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	4
Нади шодхана — этап 2	—	4
этап 3 (новое соотношение)	—	10
Бхучари мудра	—	5
Тратака, этапы 1, 2 или 3	—	20

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	2
Ардха матсиендрасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3 (новое соотношение)	—	5
Тратака, этапы 1, 2 или 3	—	18

Программа 4: продолжительность 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	5
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3 (новое соотношение)	—	5

Урок 11

Когда три бандхи (джаландхара, уддияна и мула бандха) выполняются в совершенстве, речака и пурака (вдох и выдох) прекращаются, поток ощущений очищается и наступает кевала

кумбхака. Поэтому видья (чистое знание) переживается в виде кевала кумбхаки. Вышеуказанную практику следует выполнять, фиксируя внимание в анахата чакре с полным осознанием до тех пор, пока, наконец, дыхание и ум не становятся неподвижными. Именно там и тогда переживается спонтанная кумбхака, известная как кевала кумбхака. В учении хатха-йоги описаны бесчисленные разновидности кумбхаки, но ни одна из них не может сравниться с кевала кумбхакой, поскольку ни в одной другой кумбхаке прана не становится неподвижной.

Йогатаравали 8/9/10 (Адишанкарачарья)

Тема 1
Устранение психологических проблем (часть 3)

Как ни странно, многие люди считают тревогу или психологическую неудовлетворённость[241] первым шагом, прелюдией к поискам более высокого осознания или духовной жизни. В этом представлении и в самом деле есть немало истины, поскольку лишь чувствуя недовольство, пустоту и отсутствие счастья, человек всерьёз начинает искать в своей жизни что-то более осмысленное. Нередко тревога в виде ощущения неопределённости человеческого бытия служит движущей или мотивирующей силой, которая побуждает людей стремиться к более высоким состояниям сознания, и в конечном итоге к просветлению. Без той или иной формы тревоги человек самодовольно купается в ненадёжном мире невежества. Для большинства людей неудовлетворённость становится стимулом для того, чтобы попытаться найти «истину», если, конечно, она вообще существует. Другие становятся на путь к более высокому осознанию по какой-то другой причине, возможно, для того, чтобы избавиться от физических проблем, научиться лучше владеть собой, и т.п. Но, в действительности, причина, в своей основе, одна и та же — а именно, неудовлетворённость существующим положением дел, статусом кво, и стремление к чему-то большему. Так что в этом смысле психологические проблемы можно оценивать положительно, как мотивирующую силу, которая заставляет людей отказываться от привычных шаблонов и искать новые средства самовыражения и более мудрый и радостный образ жизни[242].

Поэтому ваше ощущение неудовлетворённости или отсутствия счастья, даже если это лишь слабый шёпот, едва слышный на фоне шума и суеты повседневной жизни, в

241 В психологии и психиатрии тревога определяется как «беспричинное беспокойство» или «беспричинный страх»; как правило, это состояние бывает связано с бессознательным конфликтом. Предлагаемое определение тревоги как «психологической неудовлетворённости», по существу, аналогично, поскольку такая неудовлетворённость относится не к конкретной физической, личностной или социальной проблеме, а к общему состоянию дел (ред.).

242 Это, в определённой степени, совпадает с мнением современной практической (но не клинической!) психологии, в которой тревога также рассматривается в качестве мотивации к творчеству и личностному росту. С другой стороны, в клинической психологии и психиатрии тревога считается вводной стадией психических расстройств. С нейрофизиологической точки зрения, тревога означает неспецифическую активацию нервной системы и утрату регуляции функций высшей нервной деятельности, ведущую к потере сознательного контроля над восприятием, мышлением и поведением. С одной стороны, это соответствует классическому определению психического расстройства или «душевной болезни», но с другой стороны, в таком состоянии происходит снятие «обусловливания», или «деавтоматизация» заученных шаблонов восприятия и мышления, что открывает путь к более высоким или, по крайней мере, неординарным состояниям сознания. Таким образом, существует очень тонкая грань, или «срединный путь» между безумием и более высоким осознанием. Чтобы подчеркнуть этот факт, в практической психологии проводится различие между «обычной» и *онтологической* тревогой. Обычная тревога связана с отсутствием удовлетворения «первичных» потребностей (выживание, безопасность, взаимоотношения и т.д.), а онтологическая (или экзистенциальная) тревога — с неудовлетворённостью, обусловленной неопределённостью человеческой ситуации в целом (то есть, отсутствием смысла жизни). Именно онтологическая тревога, не связанная с посюсторонними потребностями, служит мощной мотивацией для духовного роста; это хорошо понимал Георгий Гурджиев. который в своей концепции «Четвёртого пути» определил современною духовного искателя как «преуспевающего неудовлетворённого». Более подробно об этом см. Ч Тарт, «Пробуждение». Изд-во Трансперсонального Института. М. 1997 (ред.).

определённом смысле, оказывает вам услугу. Оно даёт толчок, который уводит вас от привычной рутины и шаблонов мышления, стимулирует поиск новых интересов. Большинство людей устремляют свою энергию исключительно на мирские интересы. Они полностью растрачивают себя, хотя могли бы использовать, по меньшей мере, часть своей энергии для более положительных целей, а под этим мы подразумеваем внутреннее исследование и развитие. Разумеется, мы не говорим, что вам не следует действовать в мире, поскольку это часть жизни. Вы должны исполнять свою роль на сцене мира как можно лучше, но в то же время каждому человеку следует направлять какую-то часть своей энергии во внутренний мир. Полчаса ежедневных занятий йогой послужат для вас началом и способом, позволяющим установить непосредственную связь со своими нераскрывшимися потенциальными возможностями и ресурсами.

Именно чрезмерное потакание бессмысленным влечениям повседневной жизни не даёт вам обратить своё внимание внутрь и осознать невероятные глубины своего существа. Вы начинаете всерьёз задумываться о самоисследовании, только когда что-то разлаживается в ваших отношениях с внешним миром, или когда вам чего-то не хватает. Несмотря на то, что ваши проблемы могут причинять вам много страданий, в каком-то смысле, они — ваши лучшие друзья, ибо они будут принуждать вас, подталкивать вас к поиску новых уровней опыта, которые в настоящее время лежат полностью за пределами вашего понимания. Они будут заставлять вас искать сферы бытия, которые вы сейчас не можете даже вообразить. Мы не называем их невозможными, поскольку невозможное человек всё равно в состоянии вообразить; мы имеем в виду уровни за гранью невозможного, поскольку они выходят за пределы существующих понятий.

Поэтому вам следует ежедневно посвящать какое-то время интроспекции, по возможности, отрешившись от всех обязанностей, дел и интересов повседневной жизни. В течение этого времени старайтесь отыскать глубинные проблемы, которые делают вашу жизнь во внешнем мире несчастной, и, в конечном счёте, обрести опыт, о котором без конца говорят мистики. Просто пытаться заглянуть в себя во время занятий йогой не так легко, поскольку вы привыкли постоянно укрываться в повседневных проблемах и интересах, вместо того, чтобы открыто взглянуть себе в лицо. Но настойчивость и регулярная практика позволят вам научиться достигать большего расслабления и постепенно устранять подсознательные проблемы, а затем и действительно использовать свои внутренние ресурсы. Всё, что вам нужно — это старание, упорство и сильное желание. Во время медитативных практик вам, вероятно, покажется невозможным сидеть на одном месте больше нескольких минут, не испытывая сильного побуждения встать и что-либо сделать. С самого рождения вас приучали всё время что-то делать. Будьте настойчивы, и эти тенденции будут ослабевать. Постепенно вы преодолеете свою привычную склонность теряться в постоянном потоке внешних дел и стремлений. Медленно, но верно, вы будете встречаться лицом к лицу с собой, со своими внутренними побуждениями, и, со временем, достигнете более глубокого понимания своей поразительной внутренней природы. Но сначала вы должны встретиться со своими подсознательными проблемами. Вы должны пересечь реку и, быть может, намокнуть, прежде чем доберётесь до другого берега. Чтобы познать покой, радость и знание, вам сначала нужно пройти через свои психологические проблемы, пережить их и избавиться от них. Прежде чем вы сможете достичь рая, вам придётся пройти через ад.

Помогать миру, помогая себе

Однажды Раману Махариши спросили, как лучше всего начать помогать миру и создавать более гармоничное и миролюбивое братство людей. Рамана Махариши ответил, что в первую очередь нужно изменить самого себя, и что это — самый полезный вклад, который любой человек может внести в достижение мировой гармонии. Неясно, согласился ли спрашивавший с таким ответом и понял ли он его вообще. Возможно, он счёл его эгоистической точкой зрения. Но на наш взгляд, ответ Раманы Махариши был абсолютно верным. Ему была известна простая истина, которую люди не могли понять во все века и не понимают сейчас — что для того, чтобы улучшить состояние мира в целом, нужно, прежде всего, улучшить своё собственное

состояние. Это не эгоизм, а здравый смысл, ибо как человек может надеяться действительно помочь улучшению ситуации в мире, если он сам находится в плачевной ситуации. Это почти то же самое, как если бы человек, который постоянно хмурится и имеет несчастный вид, пытался проповедовать другим, что такое счастье и радость. Такое полное лицемерие было бы бессмысленным и бесполезным. Человек может распространять миролюбивое влияние среди других людей, только когда он сам излучает умиротворённость. Это единственно возможный путь. Чтобы решать проблемы других людей, нужно, прежде всего, решить свои собственные.

Мы рассматриваем неустойчивую ситуацию в мире как большую психологическую проблему, совокупность индивидуальных психологических проблем всего человечества. Человеческий мир нестабилен потому, что нестабильны большинство его обитателей. Поэтому, стараясь разрешить собственные психологические проблемы, вы делаете положительный шаг к достижению счастья не только для себя, но и для всего мира. Чем большей гармонии вы достигаете на индивидуальном уровне, тем в большей мере становитесь путеводным маяком мира и гармонии для всего человечества. Улаживая свои собственные проблемы, вы будете вносить самый ценный вклад во всё, что вас окружает. Эта озабоченность собственным умом — вовсе не эскапизм и не антиобщественное поведение. Это способ дать миру в целом самое важное, на что вы способны. Есть и ещё один фактор: а именно, чем больше вы разрешаете свои конфликты и познаете себя, тем больше вам естественным образом захочется помогать другим. У вас не будет выбора — это желание возникнет само собой вместе с любовью к своим собратьям-людям, сколь бы уродливыми они порой ни казались.

Вот очень точное, проницательное и выразительное резюме ситуации в мире, которое даёт Роберт Линеен в своей книге «Живой Дзен»:

«Человечество можно было бы сравнить с двумя с половиной миллиардами борзых, несущихся по беговой дорожке за механическим зайцем. Эти люди-борзые взвинчены, чрезмерно напряжены, жадны и яростны, но дзен (йога) пытается объяснить им, что они гонятся не за настоящим зайцем, а за механической подделкой. В тот момент, когда человек полностью осознает значение этой истины, он „освобождается“, и горечь его борьбы и насилия сменяется расслаблением, покоем, гармонией и любовью».

«Подобного рода освобождение имеет колоссальные последствия не только для физического, нервного и душевного здоровья отдельного человека, но и для человечества в целом».

Кризис в ходе процесса очищения ума

Начав очищать своё подсознание от мусора, вы, возможно, будете переживать периоды нервных, эмоциональных и душевных потрясений. Изредка могут иметь место даже обострения в виде различных физических заболеваний. По существу, этого следует ожидать, поскольку проблемы должны проявиться, прежде чем их можно будет устранить. Возможно, вам не придётся проходить через такие незначительные кризисы; всё зависит от характера ваших проблем. Но если вы всё же столкнётесь с ними, помните, что это — всего лишь переходный период, временная реакция, и что, миновав эту тьму, вы ощутите гораздо больше света и огромное облегчение.

Возможно, вначале вы будете чаще, чем обычно, болеть, например, простужаться. Это также отражение в организме перенастройки, вызванной очищением ума. Не беспокойтесь, ибо в конечном итоге ваше здоровье во всех отношениях изменится к лучшему. Возможно, вы будете переживать чудесные периоды душевного подъёма, чередующиеся с периодами депрессии. Вы будете возноситься к вершинам, а затем опускаться на дно. Однако со временем, эти резкие колебания будут исчезать, и ваше состояние будет становиться всё более и более устойчивым. Возможно, вы станете очень чувствительными к окружающим, и будете замечать едва уловимые выпады, скажем, пренебрежительный тон и т.п. Однако постепенно вы будете становиться сильнее и более терпимыми к язвительности и критике других людей. Вы начнёте понимать, почему они так поступают, и они больше не будут вас расстраивать. Вместе с восприимчивостью будет расти психологическая устойчивость.

Мы предупредили вас о трудностях, чтобы вы были к ним подготовлены. Вполне

возможно, что ваше продвижение будет плавным и без ухабов. Более, чем вероятно, что вы будете переживать гораздо меньше несчастья и эмоциональных потрясений, чем вы уже испытываете сейчас. Всё зависит от индивидуальных особенностей. Однако, если вы чувствуете, что переживаемый опыт вас слишком подавляет, обратитесь за советом к опытному учителю йоги или любому другому человеку, который уже преодолел ту стадию пути, по которому вы сейчас идёте.

Одно мы гарантируем — любые травмы, через которые вам, возможно, придётся пройти, с избытком компенсируются реальным изменением, происходящем в вашем существе по мере продвижения вперёд. Вы будете медленно переходить в состояние радости, безмятежности, знания и понимания. Вы будете излучать эти качества, как солнце излучает свет. Это тема следующего раздела.

Ум как совершенный отражатель

Очищение личностного ума от накопившегося мусора и устранение внутренней сумятицы необходимы для того, чтобы превратить его в совершенный инструмент для восприятия и анализа данных и для перевода мысли в действие. Для этого, конечно, нужно время, но приведённое ниже описание призвано дать вам представление, пусть несовершенное и неполное, о том, как должен работать личностный ум, когда он не поражён дефектами.

Человек будет пребывать в непрерывном состоянии медитации независимо от того, чем он занят — спит, ест, работает или делает что-то ещё. В любой ситуации он не будет испытывать тревоги. Исчезнут обычные и навязчивые эгоцентрические побуждения, или своекорыстие. Человек будет естественным образом понимать других и больше сопереживать им, видя их в новом свете. Не связанные друг с другом и противоположные позиции и мнения отдельных людей больше не будут казаться противоречивыми, но станут дополнять друг друга и сливаться в гармоничное целое. Человек начнёт видеть тождественность, единство, совершенство и согласие вместо индивидуальности, разделенности, различий, несовершенства и разлада. Внешние события будут восприниматься отчётливо, но без обычных отрицательных и вредных реакций. Будет казаться, что внешние впечатления вливаются в ум, где они плавно усваиваются и перерабатываются, и спонтанно возникающие ответы вытекают из ума. Не будет никаких конфликтов, препятствий или усилий, никакого умственного застоя. Всё будет просто случаться. Всё будет идти должным образом без обычной сутолоки и суеты. Каждая реакция будет полностью соответствовать данной ситуации. Внешние события останутся теми же, но отношение человека к ним будет полностью иным. Вместо того, чтобы постоянно расстраиваться из-за взлётов и падений жизни, он будет плавно проходить через них с чувством радости. Идеи, ранее казавшиеся взаимоисключающими, непримиримыми или антагонистичными, будут восприниматься как части одного целого, в действительности, созвучные друг другу. Любая философия или убеждение будут рассматриваться как частично истинные и не более чем неполные объяснения чего-то, лежащего за пределами слов и понятий. Будет ясно видно, что каждый символ веры или набор понятий применим на том или ином уровне осознания и понимания.

Человек будет жить в вечном настоящем, полностью поглощённый им. Ум, освобождённый от проблем, автоматически сосредоточивается на выполняемой работе. Ничто другое его не беспокоит и не отвлекает. Это абсолютное сосредоточение, естественным следствием которого становятся эффективность и совершенство. Беспокойство, страх, гнев, депрессия, ревность больше не мешают сосредоточенности и полной жизни. Работа и игра становятся одним и тем же; различие между ними исчезает. Привычные чувства разочарования, неудовлетворённости и отсутствия счастья рассеиваются, как будто их никогда и не было, и как будто они совершенно неестественны. Исчезнет даже обычный гнетущий и вызывающий уныние страх перед смертью или болезнью, так как эти явления предстанут в свете нового и более высокого понимания.

Вопреки ожиданиям, человек будет продолжать выполнять свои обязанности не с меньшим, а с большим энтузиазмом, радостно и заинтересованно. Обычно считают, что конфликт действует подобно палке, раздражителю, подталкивающему или побуждающему

людей к деятельности. Да, это, несомненно, так, но это крайне неэффективный и ограниченный стимул. Вопреки общепринятому убеждению, спокойный бесконфликтный ум делает человека живой динамо-машиной, пульсирующей энергией и энтузиазмом. Благодаря отсутствию умственной напряжённости, такой человек не изнывает в состоянии безразличной лени, а начинает жить полной жизнью, претерпевая подлинное перерождение. Взаимодействуя с другими людьми в различных ситуациях всем своим существом, он испытывает все человеческие чувства, будь то волнение, гнев или любовь. Однако теперь все эти эмоции больше не влияют на его внутреннее существо, как это было раньше. В противоположность распространённым представлениям о высших ступенях йоги, вкус к жизни обостряется. Чем свободнее ум от проблем, тем больше его способность в полной мере наслаждаться жизнью и бытием.

Все кажутся дружелюбными, даже злейшие враги. Поэтому на ум больше не обрушивается поток отрицательных вибраций, выводящих его из равновесия. Вместо этого человек становится генератором доброй воли, дружелюбия, энергии и знания. В отличие от большинства людей, ощущающих невыносимое и гнетущее одиночество, он чувствует и познаёт тесную взаимосвязь с окружающим миром, переживая единство с ним в гораздо более глубоком смысле, чем можно выразить словами. Вместо того, чтобы мириться с чувством отчуждения и изоляции, с представлением о себе, как о маленьком винтике в большой машине, он знает и ощущает свои место, значение и важность в общей схеме бытия. Как может человек в таких обстоятельствах испытывать психологические или эмоциональные потрясения? Это просто невозможно, поскольку он относится ко всему и переживает все в новом и удивительно ясном свете, сияя радостью, вместо того чтобы быть бледным и тусклым от уныния.

Это длинное описание дано не с целью впечатлить вас или заполнить пустые страницы, а чтобы показать, что устранение психологических проблем будет иметь огромные и важные последствия для вашей жизни. Разумеется, опыт, который мы описали, вам предстоит испытать в будущем, однако каждый, кто захочет приложить усилия, чтобы исследовать свой ум, сможет его познать и понять. Нужно только старание — и ничего больше. Это звучит просто, однако требует постоянных усилий и настойчивости. Но коль скоро вы начинаете генеральную уборку своего ума, вы можете только выиграть; достигая большего сознания, вы будете способны настраиваться на более высокое знание. Вам самим выбирать — полировать ли отражающую поверхность своего ума или позволять ему оставаться неупорядоченным и не способным отражать или воспринимать запредельное.

Практика

Ранее мы говорили, что считаем обусловливание психологической проблемой, по существу, одной из главных причин страдания в жизни[243]. Важность этого факта невозможно переоценить. Поэтому первой темой, которую мы рассмотрим, будет устранение обусловливания[244].

Устранение обусловливания

243 Устранение психологических проблем: часть 1 — том I, урок 9, тема 2; часть 2 — том I, урок 10, тема 2.

244 Обусловливание (буквально — выработка условных рефлексов) — в данном случае, закрепление в процессе воспитания человека шаблонов восприятия, мышления и поведения, принятых в обществе. Поэтому в западной психологии лот вид обусловливания именуется *социализацией.* Помимо обучения общепринятым нормам посредством поощрения «правильного» и наказания «неправильного» поведения, социализация включает в себя аналогичное обучение языку, а затем и убеждениям — научным, моральным, эстетическим. религиозным и г.д. — формулируемым с помощью этого языка. Восточные духовные традиции (и современная трансперсональная психология) относятся к обусловливанию крайне отрицательно, называя мир. в котором мы живём, майей (иллюзией) или «обусловленной реальностью». Однако необходимо понимать, что полное усiранение обусловливания невозможно, поскольку оно означало бы отказ от языка и понятийною мышления. См. Ч. Тарт, «Пробуждение» (ред.).

Йога направлена на постепенное устранение застарелых и косных привычек, догм и заученных шаблонов, чтобы человек обретал приспособляемость к новым ситуациям и совершенную восприимчивость к новым видам опыта. Большинство людей, подобно роботам, ведут механическое существование, стереотипно реагируя на ситуации и поступки других людей. У них абсолютно отсутствует непосредственность. С самого рождения нас учат и тренируют реагировать на те или иные ситуации неизменным и автоматическим образом. Мы подобны собакам Павлова: звенит звонок и у нас начинается слюноотделение. Это может показаться преувеличением — что ж, возможно и так — но мы пытаемся убедить вас, что действия большинства людей лишены свободы и спонтанности. Оглянитесь вокруг, посмотрите, как ведут себя окружающие вас люди, а лучше всего — посмотрите на себя. Вы обнаружите, что большая часть ваших поступков — это глубоко укоренившиеся привычки. И это лишь то, что лежит на поверхности.

Известно, что чем более осознающим становится человек, тем меньше он подвержен привычкам. Спокойный ум, свободный от тревог и обусловливания, обладает невероятными способностями проницательности, восприятия и принятия решений, и может адаптироваться к любой ситуации. Кроме того, необусловленный ум адекватно реагирует на существующую ситуацию, и предпринимаемые действия точно соответствуют обстоятельствам. Ум становится чрезвычайно острым и гибким. В то же время, обусловленный ум будет действовать в соответствии с собственной надуманной и ограниченной интерпретацией ситуации, либо согласно своей привычной запрограммированной реакции. Принимаемое в результате этого решение очень редко бывает оптимальным в конкретных обстоятельствах.

Прекрасный пример обусловленности приводится в дзен буддизме. Мастер дзен задал одному из своих учеников вопрос. Когда ученик ответил, наставник остался доволен его ответом. На другой день учитель вновь задал этому же ученику в точности тот же вопрос. Ученик возразил, что он уже отвечал на него. Учитель признал этот факт, но, тем не менее, попросил ученика ответить ещё раз. Ученик исправно сделал это, дав в точности тот же ответ, что раньше. Учитель сильно рассердился, а ученик никак не мог понять, на что именно. Поэтому он спросил учителя, почему тот остался доволен вчера и разгневался сегодня, хотя ответ был тот же самый. Мастер дзен объяснил, что каждый момент жизни отличается от другого, и потому человек по-настоящему непосредственный будет отвечать в соответствии с новой ситуацией. Ученик же просто воспроизвёл стереотипный ответ, закрепившийся в его памяти. Он не жил в настоящем, а полностью подчинился диктату своего обусловливания.

Как происходит обусловливание? Ответ очень прост. С раннего детства нас учат реагировать на внешние импульсы определённым образом. Это приводит к определённым физическим действиям, высказываниям, умственной деятельности и т.п. Когда действия повторяются снова и снова, они становятся привычкой, и человек делается обусловленным. Чем больше накапливается подобных привычек, тем более косной и автоматической становится наша жизнь. Вместо того, чтобы реагировать непосредственно, спонтанно, мы превращаемся в ходячих роботов, запрограммированных на выполнение действий, которые мало связаны с реальной ситуацией. Каждый живёт в своём собственном выдуманном мирке. Свами Шивананда прекрасно резюмировал это в следующем стихотворении:

Посеешь мысль — и пожнёшь поступок.
Посеешь поступок — пожнёшь привычку.
Посеешь привычку — пожнёшь характер.
Посеешь характер — пожнёшь судьбу.

Некоторые люди считают, что вся наша жизнь полностью обусловлена нашим характером, и с этим ничего нельзя поделать. Это действительно так, но только на низком уровне осознания. Чем большего уровня осознания достигает человек, тем менее обусловленным он становится. Великие святые, мудрецы и йоги определённо не были обусловленными, поскольку сферы их жизни и опыта лежали за пределами обусловливания. Они обитали в сферах, где судьба и свобода воли не имеют смысла. Любого, кто пытается предсказывать поступки и реакции человека, пребывающего в более высоком состоянии сознания, ожидает большой сюрприз.

Поступки и реакции такого человека непредсказуемы. Причина очень проста — в отличие от большинства обычных людей, он не обусловлен. Если вы зададите ему вопрос, то ответ, скорее всего, будет неожиданным. Спросите другого человека — и вы, вероятно, будете заранее точно знать, что он ответит. На внешнее впечатление последует автоматическая реакция. Большинство людей обусловлены застарелыми и глубоко укоренившимися привычками мышления и действия.

Как можно начать избавляться от этого обусловливания? Ответом служит йога; по существу, одна из главных целей йоги состоит в разрушении обусловливания, чтобы человек мог стать спонтанным и восприимчивым существом. Помните, что под спонтанностью мы подразумеваем не автоматические реакции; мы имеем в виду совершенное восприятие и восприимчивость к внешней и внутренней среде, так что когда человек выполняет действия, они полностью гармонируют со всем внешним, внутренним и запредельным. Помните также, что спонтанность не может быть ни принудительной, ни созданной по желанию; она может только случаться как естественное следствие свободного и раскованного ума. Практика медитации позволяет медленно, но верно избавляться от обусловливания и привычек. Ум будет медленно возвращаться к своей первоначальной и естественной функции совершенного отражателя.

Есть и дополнительные методы. Старайтесь в ходе повседневной деятельности размышлять над своими поступками. Когда вы что-либо делаете или думаете определённым образом, спрашивайте себя, почему вы поступаете именно так. Не является ли это действие условным рефлексом, не имеющим отношения к конкретной ситуации? Как только вы начнёте распознавать своё обусловливание, вы будете неосознанно предпринимать шаги для его устранения. Важно распознание. Большинство людей не отдают себе отчёта в том, что они действуют как роботы. То же касается и всех ваших убеждений. Подвергайте их сомнению с реалистичной позиции: «Обоснованы ли они, или я придерживаюсь их без какой-либо реальной и убедительной причины? Я придерживаюсь убеждения, что все, кто оставляют двери открытыми — идиоты. Почему я так считаю?» Это справедливо и в отношении всех наших желаний. «Почему я испытываю такое сильное желание съедать по пять плиток шоколада в день? Почему я прилагаю такие огромные усилия, чтобы произвести впечатление на своих соседей?» Перечень бесконечен, и вы должны обдумывать подобные вопросы сами. Однако рефлексия очень важна для освобождения ума от привычных действий и шаблонов мышления. Ни при каких обстоятельствах не подавляйте свои действия, но, по крайней мере, старайтесь распознавать их и размышлять над ними.

Поначалу вы не заметите, чтобы это как то повлияло на вашу жизнь, однако медленно, но верно, вы начнёте ощущать огромное чувство свободы в своих поступках. Чем больше ум освобождается не только от обусловливания, но и от всех видов проблем (хотя они представляют собой всего лишь разновидности обусловливания), тем более осознающим вы становитесь. Если человек хотя бы на несколько секунд переживает более высокий опыт, то в дальнейшем этот вкус будет служить замечательным стимулом для разрушения обусловливания. Личный опыт — лучший способ устранения обусловливания. Но чтобы ум мог испытать этот опыт более высокого знания, он сперва должен стать менее помрачённым ограниченными шаблонами мышления. Медитативные практики, рефлексия и другие методы, которые вы сочтёте подходящими, помогут вам избавиться от обусловленности ума. Заметьте, что мы не говорим о переучивании, поскольку это означало бы замену существующих шаблонов мышления другим набором ограничений. А это делает достижение цели полностью невозможным. Нет никакой нужды добавлять что бы то ни было в ваш ум — просто очистите его от психологических конфликтов и обусловливания, которые помрачают его ясность. То, к чему вы стремитесь, уже налицо — вам нужно лишь достаточно очистить ум, чтобы познать это на собственном опыте.

Разотождествление

Одновременно с устранением психологических проблем, ум должен делаться более сильным и менее уязвимым к внешним воздействиям и кризисам. Его следует укреплять, чтобы

неблагоприятные внешние события больше не нарушали его работу. Разумеется, по мере того как ум всё более освобождается от своих проблем, он автоматически приобретает большую сопротивляемость внешним воздействиям. Однако существует и ещё один превосходный метод достижения этой же цели, который называется отстранением. Это не означает, что человек становится чем-то наподобие овоща и избегает превратностей жизни или воздерживается от межличностных отношений. Вовсе нет. Это означает, что хотя человек существует во внешнем мире, реагирует на него и играет определённые роли, испытывая все человеческие чувства — любовь, ненависть, гнев и т.п., он воспринимает все это как нечто постороннее. Он не позволяет этим внешним событиям затрагивать его более глубокую сущность. Он осознаёт события, как если бы он был их свидетелем.

Вы должны вести себя в жизни как резиновый мячик, а не как стеклянный шар. Большинство людей похожи на хрупкий стеклянный шарик; всякий раз, сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, они трескаются и разбиваются на части. Станьте упругими, как резиновый мяч, чтобы всё, что с вами происходит, не оказывало на вас глубокого влияния. Хотя вы будете сталкиваться с трудными ситуациями и кризисами, они должны влиять на вас только поверхностно и не расстраивать вашу внутреннюю сущность. Если вы бросите резиновый мячик на землю, он отскочит, без какого либо вредного изменения своей внутренней структуры. Вы должны быть подобны этому мячику: упругим, но сильным, проявляя гибкость в любых ситуациях, но не позволяя игре жизни затрагивать внутреннее ядро вашего существа. Возможно, это легче говорить, чем делать, однако метод наблюдения жизненных ситуаций с позиции постороннего свидетеля может оказать огромную помощь. Он представляет собой всего лишь технику для обретения внутренней устойчивости — ничего больше.

Вы должны стараться как можно больше разотождествляться со своим телом, своими эмоциями и умом. Осознавайте всё, что происходит. Ведите себя как свидетель, но не отождествляйтесь с чем бы то ни было. Чрезмерное отождествление с телом, эмоциями и умом ведёт к нежелательным и болезненным физическим, эмоциональным и психологическим переживаниям. Вы должны стараться наблюдать все происходящее из центра сознания. Тогда печальные стороны жизни и любые другие события не будут оставлять отпечаток на вашем существе. Они будут происходить как нечто отличное и отдельное от вашего существа. Рябь и волны будут волновать поверхность озера, но его глубины останутся тихими, спокойными и не потревоженными. Хотя это трудно, следует поставить себе целью при любых обстоятельствах осознавать все с позиции постороннего наблюдателя — даже в самых бурных, возбуждённых или тревожных ситуациях. Это достаточно легко делать во время асан, пранаямы и т.д., но в ходе повседневной деятельности требуются усилия и опыт.

Как мы уже указывали, отсутствие счастья в жизни в значительной мере обусловлено чрезмерным отождествлением с телом, эмоциями и умом. То же справедливо и в отношении излишнего отождествления со своей работой или ролью в жизни. В качестве метода достижения уравновешенности в жизни необходим процесс разотождествления.

Довольно странно, что когда людей спрашивают, кто они, ответом чаще всего бывает «я инженер», «я врач», «я секретарь» или, возможно, «я домохозяйка». Они отвечают в соответствии с тем, с чем они отождествляются в жизни, с тем, каковы их работа, роль или род занятий. Некоторые ответы могут содержать сочетание определений — например, жена, мать и секретарь по роду работы. Но всё это говорит не о том, кто они на самом деле, а лишь о том, чем они занимаются.

Рассмотрим пример, который показывает, как такое отождествление может вести к психологическим конфликтам и отсутствию счастья. Возьмём актёра — он полностью отождествляется со своей ролью актёра: красивая внешность, обаятельная личность, мужественный и мелодичный голос. Он изо всех сил старается поддерживать себя в хорошем состоянии, в соответствии со своей ролью. Возможно, он даже делает упражнения, чтобы оставаться в хорошей форме. И всё же, природа неизбежно берёт своё, и с годами он замечает, что его молодость исчезает. Он болезненно осознает, что утрачивает свои отличительные качества актёра. Его физическое состояние ухудшается, лицо перестаёт выглядеть свежим, голос теряет свою глубину. Вероятно, он каждый день смотрится в зеркало — под конец, возможно, часами — приходит в уныние и даже может предпринимать тщетные попытки

задержать упадок и противодействовать старению с помощью подтяжки лица и т.п. Он впадает в депрессию, видя, как у него на глазах исчезает его представление о себе. Он даже может испытать эмоциональный срыв и начать думать о самоубийстве. Его чрезмерное отождествление со своей моложавой и красивой внешностью даёт откат, причиняя ему глубокое чувство несчастья и отчаяния.

Это крайний пример, но, по существу, именно по этой причине мы и выбрали его в качестве иллюстрации. Однако, читатель должен согласиться, что в нём немало истины, если вспомнить, сколько актёров и актрис действительно покончили с собой. В то же время, такое чрезмерное отождествление происходит в жизни почти каждого человека. Возьмём мать семейства: она отождествляется со своей ролью и видит в себе только мать и больше ничего. Однако со временем, её дети, вероятно, покинут дом, как птенцы покидают гнездо. Если она полностью отождествилась со своей ролью матери, то будет очень несчастной. То же справедливо в отношении всех ролей, которые человек принимает в жизни; если он чрезмерно отождествляется с ними, то, безусловно, будет испытывать страдание и эмоциональное расстройство, когда роль заканчивается или меняется.

Отождествление с телом, эмоциями и умом — настолько повсеместное явление, что люди никогда или почти никогда не ставят его под сомнение. Человек говорит: «Я хочу пить», когда это в действительности означает «тело хочет пить». «Я» чрезмерно отождествляется с телом. Человек говорит: «Я сердит» или «я подавлен», когда в действительности все это испытывает его эмоциональная система. Он говорит: «Я считаю, что два плюс два равно четырём», но на самом деле так считает рациональная область его ума. И так далее. Хотя эти отождествления связаны с ограничениями языка, тем не менее, очевидно, что мы чрезмерно отождествляемся со своими функциями, а не со своим подлинным Я. Мы не требуем от вас, говорить по-другому — просто осознавайте, что вы постоянно создаёте ложные отождествления. Хотя строение нашего языка вынуждает вас постоянно формулировать такие отождествления, не связывайте себя с ними в более глубоком смысле.

Вполне возможно отчётливо наблюдать деятельность тела, эмоций и ума, оставаясь зрителем. Если вы никогда этого не переживали, то упустили нечто очень поучительное. Существует что-то более постоянное и неизменное, осуществляющее это наблюдение. Тело, эмоции и ум — это просто инструменты чего-то более глубокого, и они, безусловно, не являются вашим подлинным «Я». «Я» — это то, что свидетельствует, и именно с ним следует отождествляться. Если вы способны это делать, то ваши тело и ум будут действовать более эффективно, не стеснённые предубеждениями, страхами и т.д. Вы достигнете удивительного физического и душевного здоровья.

Поэтому, если вы хотите достичь большей уравновешенности и двигаться вместе с потоком жизни, не пребывая в состоянии непрерывной борьбы с воздействиями окружающей среды, вы должны сознавать, что ваши роли в жизни — это только действия, и ничего больше. Они — не вы. Вы должны продолжать их выполнять, но смотрите на них реалистично. Считайте себя актёром, исполняющим роли. Ваше глубинное Я, или ваша природа, будет аудиторией, в то время как тело и ум будут играть роли.

Затем, вы должны постараться разотождествиться со своим телом, своими эмоциями и личностным умом. Вам следует их осознавать. Это нелегко и поначалу будет только на интеллектуальном уровне, но по мере практики вы обнаружите, что отождествляетесь с ними всё меньше и меньше. Это неудивительно, поскольку свидетель — это сознание. Вы ничего не создаёте, а просто позволяете тому, что уже есть, заново утверждать себя в вашем существе[245].

245 Существует прости, но эффективный способ достижения разотождествления, основанный на логическом мышлении. Его суть в том что, если вы способны нечто наблюдать, то не являетесь этим нечто Вы можете наблюдать твоё тело и значит вы — не тело. Вы можете наблюдать свои эмоции, и значит вы — не они. Вы — не ваши мысли и не ум, в котором они возникают, поскольку вы можете наблюдать и то и другое. Вы — не ваше эго так как вы можете его наблюдать и описывать Последовательно проводя этот процесс, вы обнаруживаете, что есть нечто, не поддающееся наблюдению внутренний наблюдатель или Свидетель — это и есть ваше подлинное «Я» Более подробно об этом см. книги Нисаргадатты Махараджа, Рамеша Балсекара, Раманы Махариши, Пунлжаджи (ред.).

Заключение

Есть много техник для очищения ума и достижения безмятежности. В психотерапии используются метод первичных ассоциаций, истолкование сновидений, зрительные ассоциации, гипноз и т.д. Мы рассмотрели те методы, которые считаем наиболее практичными и эффективными. Не совершайте ошибку, полагая, что этим исчерпывается тема очищения ума, поскольку вся йога направлена на достижение этой конечной цели.

В первой части мы упоминали об основной проблеме отсутствия смысла жизни[246]. По мере продвижения вперёд в практике йоги, эта проблема, безусловно, будет рассеиваться и исчезать. Но вы должны убедиться в этом на собственном опыте и не принимать наши слова на веру. Есть и ещё один фактор. Мы настоятельно советуем вам следовать в жизни собственному призванию. Старайтесь в работе или в досуге как можно полнее выражать свои таланты — художественные, организаторские и т.п. — поскольку это тоже помогает избавляться от психологических конфликтов, ибо человек оказывается захвачен потоком сосредоточенной деятельности. Когда вы движетесь в потоке, вас не заботят завихрения или препятствия у берега.

На самом деле, мы считаем внешнее самовыражение необходимой частью освобождения от психологических проблем и частью йогической жизни в целом. Но это, по мере возможностей, должна быть карма-йога, бескорыстное действие, чтобы человек не становился слишком эгоцентричным или озабоченным самим собой[247].

И в прошлом, и в наше время человек уделял большую часть внимания овладению внешними событиями, мало заботясь о том, что происходит у него внутри. Именно поэтому у него так много проблем, ибо для достижения спокойствия ума и более высокого осознания необходимо знание внутренней среды. Необходимо поступательное движение к гармонии как во внешнем, так и во внутреннем мире. Следует постепенно очищать подсознание от внутренних проблем. Любое более высокое осознание ускоряет этот процесс, пока человек не удаляет из своего ума всю накопившуюся «пыль» прошлого обусловливания и препятствий. И тогда вы узнаете, что имел в виду Христос, говоря о «покое, который недоступен пониманию».

Тема 2
Хатха-йога. Лагху шанкхапракшалана

Кишечник, который постоянно перегружен и забит, вызывает в жизни человека множество вредных, неприятных и угнетающих последствий[248]. Если вы страдаете или раньше страдали от запора, то вас не нужно убеждать в его отрицательном воздействии; оно должно быть вам уже известно из собственного горького опыта. Лагху шанкхапракшалана — это превосходный и, в то же время, простой метод стимуляции перистальтики, а также общего очищения кишечника. Он особенно полезен тем, кто подвержен запорам, хотя его можно использовать и для тщательной промывки пищеварительного тракта. Эту процедуру можно выполнять ежедневно как часть обычных утренних мероприятий личной гигиены, либо время от времени, по мере надобности. На неё уходит несколько минут, однако это короткое время тратится с пользой, поскольку эта процедура поможет вам избавиться от вялости и апатии и заменить их энергией, оптимизмом и интересом к жизни.

Терминология

На санскрите слово *лагху* означает «короткий», «сжатый», «краткий». Слово *шанкха* означает «раковина» или «оболочка», а *пракшалана* — «мыть» или «тщательно очищать».

246 Устранение психологических проблем: часть 1 — том I, урок 9, тема 2; часть 2 — том I, урок 10, тема 2.

247 Том I, урок 12, тема 1.

248 Расстройства пищеварения: том I, урок 9, тема 1.

Слово *шанкха* призвано символизировать и описывать кишечник, имеющий трубчатую и свёрнутую структуру. Поэтому составной термин *шанкхапракшалана* означает полное промывание кишечника. На самом деле, это название более всесторонней процедуры[249]. Метод, который мы здесь опишем, представляет собой сокращённый вариант, именуемый *лагху шанкхапракшалана;* он выполняется очень быстро и почти не требует подготовки. Кроме того, эти две процедуры имеют слегка разные цели: *шанкхапракшалана* предназначена для полного опорожнения и очистки всей пищеварительной системы, тогда как *лагху шанкхапракшалана* используется только для стимуляции нормального функционирования кишечника.

Преимущества перед слабительными

Лагху шанкхапракшалана действует совсем не так как слабительные. Слабительные средства искусственно стимулируют нервные окончания в кишечнике, в результате чего усиливается перистальтика (волнообразные сокращения кишечника), быстро проталкивающая каловые массы через кишечник для их удаления из организма. Хотя это и очищает кишечник, но в то же самое время ведёт к постепенному ослаблению нервных рефлексов. Кроме того, слабительные, как правило, полностью освобождают кишечник, а это неестественно. В здоровом кишечнике всегда присутствуют остатки каловых масс. Именно здесь вода вновь всасывается в стенки кишок, предотвращая обезвоживание организма. Более того, эти остаточные каловые массы содержат множество полезных бактерий, помогающих защищать организм от инфекции, а также вырабатывающие некоторые витамины группы В. Сильные слабительные вызывают удаление всего содержимого кишечника, тем самым, препятствуя обратному всасыванию воды и нарушая нормальное функционирование кишечных бактерий. Поэтому, хотя слабительные приносят кратковременную пользу, они могут постепенно вести к вредным последствиям для организма[250].

В *лагху шанкхапракшалане* используется не слабительное, а солёная вода. Солёная вода действует как смазка, размягчая стул. Рассмотрим такую аналогию. Если у вас внутри кастрюли есть пригоревшая корка, пятна или слой жира, вы сначала заливаете её на некоторое время горячей водой. Это размягчает корку, и её со временем можно легко удалить. Аналогичным образом действует в кишечнике солёная вода, очищая и освобождая его от пробок.

Солёная вода не оказывает непосредственного стимулирующего действия на нервные окончания. Обычно само движение и объём стула играют роль пускового механизма, который стимулирует нервные окончания, активирующие перистальтику. Солёная вода заставляет затвердевшие и застрявшие каловые массы двигаться, тем самым, побуждая нервные окончания выполнять свои обычные функции. При этом не происходит непосредственной стимуляции нервов, как в случае использования слабительных. Следует также заметить, что солёная вода сама по себе не вызывает полного опорожнения кишечника, что является одним из главных недостатков слабительных. Если вы постоянно принимаете какие-нибудь слабительные, мы советуем вам начать делать лагху шанкхапракшалану, чтобы ослабить эту зависимость.

Принадлежности

Всё, что вам потребуется — это кувшин чуть тёплой солёной воды и стакан. Для

249 Том I, урок 12, тема 2.

250 Суммарный вес кишечной микрофлоры здорового человека составляет несколько килограмм. Продукты жизнедеятельности микрофлоры составляют значительную часть выводимых из организма каловых масс. Полное удаление микрофлоры из кишечника (или её уничтожение в результате злоупотребления антибиотиками) ведёт к тяжёлому заболеванию — дисбактериозу. Кроме того, в кишечной микрофлоре существует тонкое равновесие между полезными бактериями и бактериями — паразитами (например, кишечной палочкой, фекальным стрептококком и разными штаммами дрожжей) Полезные бактерии особенно уязвимы к действию слабительных и антибиотиков В резу 1ыате происходит неконтролируемое размножение бактерий — паразитов и, особенно, дрожжей, ведущее к отравлению организма и целому ряду заболеваний среди которых наиболее распространены дрожжевые инфекции (ред.).

проведения процедуры вам потребуется выпить около шести стаканов воды. Поэтому примерно двух литров тёплой воды будет достаточно, хотя вы можете определить необходимое количество воды по своему усмотрению. На литр воды следует добавить две чайные ложки соли. Убедитесь, что соль чистая и полностью растворилась в воде.

Важно использовать именно солёную воду, поскольку она не всасывается стенками кишечника. Необходимо, чтобы вода проходила через желудок и весь кишечник, совершенно не всасываясь. Если использовать воду без соли, то она будет быстро всасываться в начальной части кишечника и не сможет пройти его до конца. Солёная вода создаёт гораздо более высокое осмотическое давление, чем чистая вода, что предотвращает её всасывание и позволяет ей промывать весь пищеварительный тракт.

Асаны

В ходе выполнения процедуры вам потребуется выполнять пять специальных асан. Это тадасана, тирьяка тадасана, кати чакрасана, тирьяка бхуджангасана и ударакаршанасана[251].

Место для проведения процедуры

Выбор места зависит от обстоятельств и климатических условий. Если вы живёте в стране с тёплым климатом, то можете делать лагху шанкхапракшалану на заднем дворе или на лужайке. В противном случае, выполняйте её в ванной комнате или в той комнате, где вы обычно делаете асаны.

Время и последовательность

Лагху шанкхапракшалану следует делать на пустой желудок. Поэтому лучшее время для проведения процедуры — раннее утро.

Техника выполнения

Приготовьте тёплую солёную воду. Быстро выпейте два стакана воды. Затем выполните следующие асаны[252]:

тадасана — 8 раз
тирьяка тадасана — 8 раз
кати чакрасана — 8 раз
тирьяка бхуджангасана — 8 раз
ударакаршанасана — 8 раз.

Последовательность должна быть именно такой, как указано выше.

Затем выпейте ещё два стакана тёплой солёной воды. Повторите пять асан, по 8 раз каждую.

Наконец, выпейте ещё два стакана и вновь повторите асаны. Выпив все шесть стаканов, отправляйтесь в туалет.

Не перенапрягайтесь, независимо оттого, происходит ли дефекация.

Если вы не можете опорожнить кишечник, это произойдёт позднее.

Как часто проводить процедуру

Если вы страдаете от запоров, то можете делать её ежедневно. В ином случае достаточно одного — двух раз в неделю, или же когда у вас есть для этого время.

---

251 Тема 3 этого урока.

252 Тема 3 этого урока.

Ограничения

Людям, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, следует делать лагху шанкхапракшалану только под руководством специалиста. Больным гипертонией необходимо соблюдать осторожность при проведении процедуры в одиночестве; опять же, лучше всего делать её под наблюдением специалиста.

Меры предосторожности

После проведения процедуры необходимо выждать полчаса перед приёмом пищи.

Мы снова подчёркиваем, что ни при каких обстоятельствах не следует пытаться форсировать опорожнение кишечника. Это самый простой способ нажить себе геморрой. Стул должен быть естественным.

Благотворное действие

Эта процедура рекомендуется всем, кто страдает нарушениями пищеварения — запором, метеоризмом, повышенной кислотностью, несварением и т.п. Лагху шанкхапракшалана — прекрасный метод очищения организма, а также предотвращения и облегчения самых разнообразных недугов. Если у вас есть какое-либо заболевание, мы предлагаем вам обратиться к специалисту, чтобы выяснить, поможет ли эта процедура от него избавиться.

Наше тело более, чем на 70% состоит из воды; ежедневно через почки проходит до 60 литров воды. Большая часть очищенной воды возвращается в кровеносную систему, тогда как отходы организма удаляются с мочой. Конституция и здоровье тела целиком зависят от изобильного снабжения водой — и не просто водой, а чистой и свежей водой. Поэтому если вы хотите предпринимать реальные шаги для того, чтобы поддерживать своё тело в максимально чистом и здоровом состоянии, либо удалять имеющиеся загрязнения, нет лучшего способа, чем ежедневно пить много воды. Постарайтесь сделать это своей привычкой.

Тема 3
Асаны. Шанкхапракшалана асаны

Перечисленные ниже пять асан специально предназначены для использования в процедурах очищения кишечника — шанкхапракшалане[253] и лагху шанкхапракшалане[254]:

1. тадасана
2. тирьяка тадасана
3. кати чакрасана
4. тирьяка бхуджангасана
5. ударакаршанасана

Эти асаны играют в процедурах очищения особую роль, поскольку они последовательно открывают различные клапаны в кишечнике. То есть, при выполнении этих асан в описанной выше последовательности, они по очереди открывают пилорический клапан (на выходе из желудка), илеоцекальный клапан (на выходе из тонкого кишечника), и, наконец, клапан (или сфинктер) заднепроходного отверстия[255]. Поэтому описанная последовательность асан играет важную роль, и их следует делать именно в таком порядке. Он облегчает прохождение солёной воды от начала кишечника до прямой кишки. Именно по этой причине данные асаны специально включены в обе очистительные процедуры. Можно использовать и другие асаны, но наш собственный опыт в ашраме и опыт, накопленный йогами на протяжение столетий,

253 Том I, урок 12, тема 2.

254 Тема 2 этого урока.

255 Для более ясного понимания обратитесь к схеме пищеварительной системы — том 1, урок 7, тема 1.

показал, что именно эти пять асан подходят наилучшим образом.

Кроме того, эти асаны полезны и сами по себе, вне связи с процедурами очищения. Их благотворное действие будет описано ниже.

Тадасана

На санскрите слово *тада* означает «пальма», поэтому неудивительно, что в переводе эту асану называют «позой пальмы».

Её также называют позой вытягивания к небу, поскольку это именно то, что вы делаете при её выполнении: тянетесь телом к небу.

Техника выполнения

Встаньте прямо, расставив ступни приблизительно на 15 см. Держите глаза открытыми в течение всей практики.

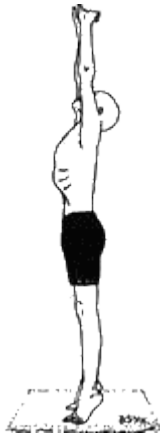
Смотрите на точку прямо перед собой или над собой: она может быть на стене, на потолке, либо, если вы занимаетесь вне дома, в отдалении. Объект вашего внимания не играет никакой роли, но вы должны фиксировать на нём свой взгляд в течение всей практики. Переплетите пальцы рук. Затем поднимите руки над головой. Осторожно подберите такое положение рук, при котором ладони обращены вверх.

Затем как можно сильнее вытяните тело вверх. Выпрямите руки, но держите пальцы переплетёнными между собой.

Приподнимитесь на «цыпочки», всё время пытаясь вытянуться как можно выше.

Возможно, вначале вам будет трудно удерживать равновесие, но по мере тренировки это становится легче; важно всё время удерживать взгляд на выбранной точке. Оставайтесь в конечной позе в течение нескольких секунд. Затем опуститесь на полную ступню, согните и расслабьте руки.

Опустите руки тыльной стороной ладоней на голову. Это один цикл. Отдохните одну — две секунды. Затем выполните ещё один цикл, как можно сильнее вытягивая всё тело, руки и ноги.



Дыхание и осознание

Приподнимая тело, делайте глубокий вдох. В конечной приподнятой позе задерживайте дыхание. Опускаясь, делайте выдох. Кроме того, следует согласовывать дыхание с подъёмом и опусканием рук.

Направляйте своё внимание на любую фиксированную точку. Некоторые предпочитают смотреть на точку перед собой, поблизости или вдалеке, другие — на свои поднятые руки. Вы должны сами выбрать для себя объект. Однако, мы обнаружили, что равновесие сохранять легче, когда вы смотрите на точку перед собой.

Количество повторений

Для шакхапракшаланы или лагху шакхапракшаланы делайте восемь циклов. В других случаях, для общих оздоровительных целей, можно выполнять столько циклов, сколько вам захочется. Тадасану следует делать после сиршасаны (стойки на голове) в качестве противоположной позы. В этом случае следует оставаться в конечной позе как можно дольше, дыша медленно и глубоко.

Благотворное действие

Эта асана развивает чувство равновесия. Всё тело растягивается, в результате чего раскрепощается весь позвоночник сверху донизу. Кроме того, тонизируются органы и мышцы брюшной полости.

Тирьяка тадасана

Эту асану называют позой «пальмы, которую раскачивает ветер».

Техника выполнения

Встаньте прямо, расставив ступни примерно на 15 см. Вытяните руки с переплетёнными пальцами над головой, как это было описано для тадасаны.

В течение всей практики удерживайте взгляд на какой-либо точке прямо перед собой. Потянитесь вверх всем телом и приподнимитесь на цыпочки. Сохраняя это вытянутое положение, наклоните тело вправо. Затем наклоните тело влево, держа руки на одной линии с туловищем. Это один цикл.

Старайтесь сгибать туловище выше пояса.

Сделайте несколько циклов, всё время вытягиваясь всем телом и удерживая равновесие на цыпочках.

Затем расслабьте тело и станьте на полные ступни. Некоторым людям может оказаться трудно удерживать равновесие на цыпочках на протяжении всей практики. Им можно выполнять асану, не отрывая стоп от земли. Когда у них разовьётся лучшее чувство равновесия, они смогут начать выполнять асану на цыпочках. Однако, всякий раз выполняя асану, им следует стараться балансировать на цыпочках, по меньшей мере, в течение нескольких секунд, так как это поможет им выработать чувство равновесия.

Дыхание

Ритм дыхания должен быть обычным.

Избегайте ошибок

В этой асане тело и голова должны быть всё время обращены вперёд.

Осознание, количество циклов и благотворное действие

Те же, что были описаны для тадасаны.

Кати чакрасана

На санскрите слово *кати* означает «талия», а *чакра* означает — «круг», «колесо» или «вращение». Таким образом, название этой асаны можно перевести как «поза вращения в талии».

Техника выполнения

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на полметра. Позвольте рукам расслабленно повиснуть по бокам. Затем поверните туловище вправо, сохраняя положение ступнёй и ног неподвижными.

При повороте туловища пусть ваши руки закрутятся и обовьют тело (как лиана вокруг дерева); то есть пусть правая рука располагается за спиной, а левая — на правом плече. На протяжении всей практики спина и руки должны быть максимально расслаблены.

В конце движения поворота как можно больше поверните голову в том же направлении, в котором закручивается спина. В конечной позе левая рука должна лежать на правом плече; правая рука — касаться талии с левой стороны, а взгляд должен быть направлен назад, поверх правого плеча. Оставайтесь в этом положении примерно половину секунды. Затем разверните тело в противоположном направлении, так чтобы в конечном итоге вы смотрели поверх левого плеча, а руки охватывали тело противоположно тому, что было описано выше.

Опять оставайтесь в конечной позе примерно полсекунды. Это один цикл.

Аналогичным образом проделайте несколько циклов. Помните, что при выполнении асаны руки не должны быть жёсткими — думайте о них, как о двух кусках резины, свисающих с ваших плеч. Таким образом, они будут пассивно вращаться вокруг вашего тела, когда вы поворачиваете туловище в талии. Выполняйте движение плавно, без напряжения и рывков.

Дыхание и осознание

Дышите как обычно.

Удерживайте осознание на полной расслабленности рук и на ощущении поворота при закручивании тела.

Количество повторений

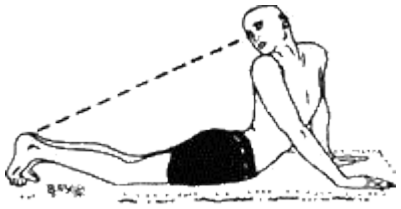
Для *шакхапракшаланы* или *лагху шакхапракшаланы* делайте восемь циклов, а в других случаях столько, сколько захотите.

Благотворное действие

Эта асана тонизирует талию, спину и тазобедренные суставы. Она особенно полезна для устранения скованности спины. Хотя это простая асана, само расслабление и вращательное движение верхней части тела создают удивительное ощущение лёгкости. По существу, мы полагаем, что эту асану можно использовать для снятия физического и умственного напряжения, когда у вас мало времени. Кроме того, если вы сидите или стоите в одной позе в течение длительного времени, то, скорее всего, будете чувствовать сильную скованность. Это прекрасная асана для быстрого и эффективного устранения такого оцепенения.

Тирьяка бхуджангасана

Слово *тирьяка* означает «треугольник» или «диагональ», а *бхуджанга* — «кобра». Слово *тирьяка* используется по двум веским причинам. Во-первых, потому, что в конечной позе человек смотрит поверх плеча по диагонали через спину на пятку противоположной ноги. Во-вторых, поскольку человек смотрит поочерёдно на пятки обеих ног, направления взгляда через плечо образуют две стороны треугольника, в то время как плечи образуют его основание или третью сторону.



Однако это несколько сложно для перевода, особенно если пытаться связывать значение термина с коброй. Поэтому обычно эту асану называют «позой поворачивающейся кобры».

Техника выполнения

Лягте на пол, лицом вниз.

Основания пальцев ног должны касаться пола; ступни можно держать вместе или слегка раздвинуть. Положите руки на пол так, чтобы кисти располагались под лопатками и по бокам от них (то есть, ладони должны отстоять друг от друга примерно на полметра).

Выпрямите руки и поднимите голову и плечи над полом. Ваша спина должна оставаться расслабленной и пассивной. Приподнимая тело, одновременно слегка разворачивайте спину направо.

Поверните голову и смотрите через правое плечо на свою левую пятку.

Спина должна оставаться полностью расслабленной. В конечном положении руки должны быть прямыми. Не перенапрягайтесь, но старайтесь в конечном положении как можно сильнее повернуть голову и спину; при этом пупок должен быть как можно ближе к полу. Оставайтесь в конечном положении около секунды. Затем поверните голову вперёд. Согните руки и опустите туловище на землю. Повторите в точности те же действия, но поворачиваясь влево и смотря на правую пятку через левое плечо. Закончив движение, вернитесь в исходное положение. Это один цикл.

Проделайте ещё несколько циклов, в соответствии со своими возможностями и наличием времени.

Дыхание и осознание

В исходном положении дышите как обычно. Приподнимайте туловище на вдохе. В конечном положении задержите дыхание, а, опуская тело, сделайте выдох.

Приподнимая и опуская туловище, осознавайте дыхание и расслабление спины, а также движение тела. Старайтесь синхронизировать дыхание с движениями тела. В конечном положении направляйте своё внимание на противоположную пятку.

Ошибки, которых следует избегать

Многие люди в конечном положении напрягают спину и приподымают живот над полом. Это неправильно. Позвольте спине расслабиться, чтобы в конечной позе она провисала к полу. Это расслабление позволяет больше поворачивать туловище.

Количество повторений

Так же, как описано для кати чакрасаны.

Ограничения

Эту асану не следует делать при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при грыже.

Благотворное действие

О полезных свойствах этой асаны подробно рассказано в описании бхуджангасаны[256].

Ударакаршанасана

Слово *удара* означает «желудок» или «живот», и *акаршан* — «растяжение» или «массаж». Поэтому название этой асаны можно перевести как «поза брюшного массажа».

Техника выполнения

Сядьте на корточки, расставив ступни примерно на полметра. Положите руки на колени. Повернитесь направо, одновременно прижимая левое колено к земле.

Не изменяйте положение стоп, хотя можно позволить пяткам приподняться.

В течение всей практики держите руки на коленях.

Как можно сильнее поверните спину и голову и смотрите поверх правого плеча. Позвольте спине расслабиться.

Оставайтесь в конечном положении примерно полсекунды. Вернитесь в исходное положение.

Повторите ту же процедуру, поворачивая тело в другом направлении, прижимая к полу

256 Том I, урок 4, тема 2.

правое колено и глядя через левое плечо.

Затем вернитесь в исходное положение. Это один цикл. Выполните несколько циклов.

Замечание для начинающих

Начинающим и тем, у кого спина жёсткая, может оказаться трудно удерживать равновесие. В этом случае, присаживаясь на корточки, прислонитесь к стене. Пятки должны находиться на расстоянии около 20 см от стены. Это даст вам опору, но в то же время позволит поворачивать тело, как это описано выше.

Дыхание и осознание

Дышите как обычно. Осознавайте движение.

Количество повторений

Смотрите описание кати чакрасаны.

Благотворное действие

Эта асана очень полезна людям, страдающим заболеваниями органов брюшной полости, поскольку при её выполнении происходит попеременное сжатие и растяжение органов пищеварения, нервов и мышц.

Если вы подвержены запорам, мы рекомендуем вам регулярно делать эту асану, поскольку она способствует нормальному функционированию толстого кишечника и анального сфинктера.

Тема 4
Пранаяма. Практика

В этом разделе мы вкратце обсудим технику *кевала кумбхака.* На санскрите слово *кевала* означает «единственный», а *кумбхака* — «задержка» или «прекращение» дыхания. Слово *кевала* непосредственно связано со словом *кайвала,* означающим «исключительность», но представляющим собой ещё одно название опыта самадхи, нирваны или высшего просветления и единения. Поэтому кевала и кайвала означают опыт, который выходит за пределы двойственности, за пределы слов и понятий. Любое описание этого опыта сразу же искажает его и не способно адекватно передать его суть. По этой причине слова кевала и кайвала используются как бессодержательные названия неописуемого.

Кевала кумбхака — это спонтанное прекращение дыхания, которое происходит в состоянии самадхи, достигаемом посредством пранаямы и медитативных методов раджа йоги. Если возникает кевала кумбхака, значит одновременно возникает и самадхи. Одно сопровождает другое.

Другие разновидности кумбхаки (например, антар кумбхака на третьем этапе практики нади шодханы), носят общее название *сахита кумбхака* [257]. Слово *сахита* означает «сочетающееся с чем-либо». Иными словами, эти другие виды кумбхаки сочетаются с другими практиками и вызываются ими; для их выполнения требуются усилия, они не возникают спонтанно и не имеют непосредственного отношения к самадхи. Эти кумбхаки выполняются для того, чтобы вызывать спонтанное возникновение кевала кумбхаки — состояния, в котором человек обретает совершенную восприимчивость к притоку более высокого сознания.

Мощными техниками для вызывания кевала кумбхаки являются бандхи (джаландхара, уддияна и мула), особенно когда они сочетаются с практиками пранаямы[258].

257 Том I, урок 8, тема 4.

258 Джаландхара бандха: том II, урок 14, тема 3; Уддияна бандха: Том II, урок 18, тема 3; Мула бандха: том II,

Пранаяма нади шодхана — практика

Освоив соотношение длительностей вдоха, задержки дыхания и выдоха, данное в предыдущем уроке (а именно, 1:6:4:1:6:4), вам следует переходить к следующему соотношению, которое составляет 1:8:6:1:8:6 для вдоха, задержки, выдоха, вдоха, задержки и выдоха, соответственно[259].

Помните, что если вы ещё не освоили более ранний этап, то продолжайте стараться, пока не приобретёте необходимой сноровки. Не переходите к более сложному этапу раньше времени. Если возможно, постарайтесь увеличить время ежедневной практики пранаямы сверх того, что предлагается в программе. Чем больше вы занимаетесь, тем более опытным становитесь, и тем лучше будут результаты.

Однако не следует перенапрягаться. Обретать контроль над процессом дыхания необходимо постепенно.

Тема 5
Тратака и сосредоточение

Сосредоточение составляет суть тратаки. И именно через мощное сосредоточение достигается успех в йоге[260].

Сила сосредоточения

Что такое сосредоточение? Это однонаправленность ума, способность фокусировать и удерживать внимание в одной точке, не отвлекаясь. Совершенное сосредоточение ведёт к медитации. В таких медитативных практиках, как тратака, сосредоточение ведёт к закреплению внимания ума на одном объекте, одной форме или мысли, при полном исключении всего остального — любых отвлекающих воздействий окружающей среды и других посторонних вещей.

Почему глубокое сосредоточение обладает такой силой? Это можно лучше всего проиллюстрировать, сравнивая ум обычного человека с электрической лампой. Лучи света распространяются во всех направлениях; энергия, излучаемая накаливаемой нитью, рассеивается во все стороны. Если вы встанете в полутора метрах от лампы, то увидите свет, но не почувствуете никакого тепла, хотя нить в центре лампы сильно нагрета. Точно так же, ум обычного человека обладает огромным дремлющим потенциалом и силой в своём центре, но эта сила рассеивается во всех направлениях. Ум занят непрерывным потоком объектов, следующих один за другим, не останавливаясь ни на чём сколько-либо подробно. Сила есть в каждом человеке, но она не фокусируется и не используется.

В последние годы наука создала нечто, ранее встречавшееся только в научно-фантастических романах — а именно, лазер. Это прибор, который собирает все лучи света от источника в одну линию, так что все они излучаются в унисон друг с другом в совершенной гармонии. Первоначальный источник света не обязательно должен быть мощным, и даже не таким мощным, как только что упоминавшаяся нить накаливания обычной электрической лампочки, но если вы стоите на расстоянии полутора метров, луч лазера почти мгновенно прожжёт в вашем теле дыру[261]. Такова сила сосредоточенного света.

урок 19, тема 4.

259 Том 1, урок 10, тема 5.

260 Тратака: этап 1 — том I, урок 8, тема 6; этап 2 — том I, урок 9, тема 6; этап 3 — том I, урок 10, тема 7.

261 Это, конечно же, преувеличение, поскольку лазер не отменяет закона сохранения энергии. Электрический чайник в 20-30 раз мощнее средней лампочки, однако, на то, чтобы вскипятить полтора литра воды, уходит несколько минут. Поскольку тело человека состоит, в основном, из воды, для того, чтобы прожечь в нём дыру, потребуется лазер большой мощности — в согни, а то и в тысячи раз мощнее обычной лампочки (ред.).

Сосредоточенная мысль, хотя и вряд ли прожжёт дыру в теле, однако также обладает огромной силой. Сосредоточенный ум работает как неотразимый инструмент действия; он делает эффективной любую деятельность человека во внешнем мире; подобно динамо-машине, он генерирует энергию и энтузиазм в любом деле. Кроме того, сосредоточенный ум способен быть чувствительным приёмником; он становится восприимчивым к более высоким вибрациям, к возвышенным впечатлениям. Он становится приёмником потока более высокого осознания, блаженства и знания. Все это обычно лежит за пределами диапазона среднего ума, поскольку его слишком волнует и отвлекает постоянная внутренняя болтовня мыслей. Сосредоточение служит ключом, отпирающим дверь к более высоким состояниям осознания.

Физиология тратаки

Многие люди слышали о шишковидной железе. Эта небольшая железа размером с горошину располагается над верхней частью позвоночника, в центре головы между ушами (если говорить точнее, она расположена между двумя полушариями мозга и над мозжечком). Это небольшое образование ещё не понято современной наукой, и не имеет видимого физиологического предназначения[262]. С другой стороны йога, как и другие духовные системы Востока и Запада, на протяжении веков утверждают, что именно эта железа служит связующим звеном, антенной для приёма более высоких вибраций. Когда её стимулируют или пробуждают, человек начинает настраиваться на более тонкие ритмы бытия.

Знаменательно, что глаза непосредственно связаны с шишковидной железой через симпатическую нервную систему. Это, наряду с различными другими, недавно обнаруженными факторами, известно современной физиологии. Центром как симпатической, так и парасимпатической нервной системы служит гипоталамус. Кроме того, гипоталамус является центром сна и бодрствования, а также удовольствия и боли[263]. Поэтому глаза, шишковидная железа, симпатическая нервная система, гипоталамус и состояние бодрствования, прямо или косвенно, тесно связаны друг с другом. Любое сосредоточение ума, как правило, переводит эти системы на более высокий уровень чувствительности, а это, как мы уже указывали, создаёт возможность проникновения и притока более высокого сознания через шишковидную железу.

В тратаке вся система стимулируется и пробуждается посредством зрительного сосредоточения. Это способствует более высокой чувствительности шишковидной железы и — непосредственно через симпатическую нервную систему — более выраженному состоянию бодрствования. Именно поэтому тратака является таким мощным методом — она непосредственно влияет на шишковидную железу. Кроме того, вследствие сильного сосредоточения, по крайней мере, на время блокируются все другие отвлекающие мысли, которые уменьшают восприимчивость. Все эти факторы помогают человеку достигать более высокого опыта.

Ту же функцию выполняют и другие техники; они способствуют сосредоточению и восприимчивости, в частности, повышают чувствительность шишковидной железы, хотя, порой, и более непосредственным образом. Например, пранаяма прямо влияет на гипоталамус, который является центром дыхания[264]; таким образом стимулируется состояние бодрствования и усиливается восприимчивость. Вероятно, именно по такому механизму действуют некоторые

---

262 Шишковидная железа, или эпифиз, находится не над мозжечком, а ближе к передней части мозга. Она вырабатывает гормон *мелатонин,* участвующий в регуляции внутренних ритмов мозга и организма в целом, а также в некоторых других процессах (ред.).

263 Центр удовольствия и боли находится не в гипоталамусе, а в продолговатом мозге. Гипоталамус служит регулятором функций гипофиза и через него — всей эндокринной системы организма, а также управляет многими процессами, происходящими в мозге. С другой стороны, шишковидная железа, как следует из современных научных данных, участвует в регуляции ритмов сна и бодрствования (ред.).

264 В действительности, центры дыхания, сердцебиения и других «автоматических» функций находятся в стволе мозга (ред.).

наркотики. Они каким-то образом делают всю нервную систему, в том числе, шишковидную железу, более чувствительной к высшим вибрациям[265].

Выбор объекта

Мы уже говорили о том, как следует выбирать объект для тратаки[266]. Ниже приводятся цитаты из книги Свами Сатьянанды «Шаги к йоге», в которых ясно подчёркивается то, что мы уже объясняли:

«Мы можем придавать своему уму любую форму. Мы способны придать ему форму женщины, мужчины, горшка, часов или тела. Когда мы сосредоточиваемся на Кришне, наш ум принимает форму Кришны, которая постепенно усваивается самосознанием, приводя к нирвикальпа самадхи».

> «Когда ум выливается в форму Ишта Деваты (личностного божества), чувственное сознание прекращается».
>
> «Следует выбирать тот объект, который будет одновременно очаровывать ваш ум и заставлять его отвлекаться от всех других объектов».
>
> «Когда ум выливается в одну форму, даёт знать о себе заключённый в нас свет».
>
> «Сосредоточение — ключ, отпирающий врата этой великой силы. Успешно сосредоточиваясь на одной идее или форме, вы достигаете дхьяны (медитации). Независимо от того, верующий вы, или атеист, через медитацию вы можете познать высший свет. Верующий в Бога может медитировать на любой избранной форме Бога, через которую он обретёт высшее постижение. Атеист может выбрать цветок, звезду, кончик носа, точку между бровями, сердце и т.д. Результат будет тем же самым».

Поэтому тщательно выбирайте объект и затем усердно занимайтесь.

Кроме того, заметьте, что хотя мы описали технику тратаки, в которой человек создаёт образ перед своими глазами, нет абсолютно никакой причины, почему вам не следует создавать мысленный образ в сердечном центре. Многие древние тексты йоги рекомендуют именно это место[267]. В Катха Упанишаде говорится, что можно создавать в сердце внутренний образ размером с большой палец. Поэтому вы должны экспериментальным путём найти наилучший объект и наилучшее место. Не чувствуйте себя связанными объектами и техниками, которые мы предложили, поскольку они призваны служить только ориентирами.

Осознание и сосредоточение

Хотя развитие сосредоточения представляет собой непосредственную и основную цель тратаки, не следует принуждать себя к сосредоточению. Необходимо позволять ему возникать самопроизвольно. Старайтесь сохранять осознание объекта тратаки. То есть, позволяйте возникать посторонним мыслям, но одновременно сохраняйте внимание к объекту. Вы должны делить своё внимание между отвлекающими мыслями и объектом. Не теряйтесь в потоке набегающих мыслей, а просто наблюдайте за ними, не испытывая интереса. Если вы будете действовать подобным образом, нежелательные мысли исчезнут сами собой, и возникнет сосредоточение. Конечно, иногда ваш ум может быть более возбуждённым, чем обычно; в этом случае все равно следует придерживаться той же процедуры, хотя может оказаться трудно сколько-либо сосредоточиться. Важно само осознание, поскольку если вы принуждаете ум сосредоточиваться, то создаёте лишь большее напряжение и меньшее сосредоточение. Поэтому

265 Механизм действия большинства наркотиков, за исключением, пожалуй, марихуаны и ЛСД достаточно хорошо изучен и судя по всему, непосредственно не связан с воздействием на шишковидную железу (ред.).

266 Том I, урок 8, тема 6.

267 Имеется в виду не сердце как орган, а *сердечный центр,* располагающийся в области солнечного сплетения Крайне нежелательно — особенно, начинающим — *сосредоточиваться на самом сердце,* так как это может повлиять на его работу и даже вызвать серьёзный сердечный приступ (ред.).

осознавайте. Не боритесь с блуждающим умом, ибо вы потерпите поражение. Укрощайте ум и переводите его в состояние сосредоточения, избрав позицию осознания.

Заключение

Тратака представляет собой чрезвычайно мощную, но в то же время обманчиво простую практику. Когда вы способны сосредоточиваться на объекте, этот объект становится фокусом, формой вашего сознания. Иными словами, если ваш объект — свеча, то она не просто представляет ваше сознание, она и есть ваше сознание. Мы не ожидаем, что вы это поймёте, а просто обращаем на это ваше внимание. Всё, что вам нужно — это практиковать тратаку и сливаться всем своим существом с объектом, формой или мыслью, погружаясь в них, как наконечник стрелы уходит в мишень. Попробуйте и узнайте это на собственном опыте.

Тема 6
Медитация. Практика

Не существует предела числу возможных медитативных практик. Для сосредоточения внимания можно использовать любую тему. Самое важное условие состоит в том, что следует выбирать нечто, легко удерживающее ваше внимание. Если этого нет, то практика не принесёт вам никакой или почти никакой пользы.

До сих пор в этой книге мы знакомили вас с методами, которые основаны на традиционных техниках, описанных в текстах йоги и тантры. В этом разделе мы предложим вам ещё одну возможную тему для медитативных целей.

Ниже приводится ряд стихотворений, написанных знаменитыми поэтами-мистиками. Возможно, они вам уже знакомы. Стихи, особенно, стихи духовного характера, можно использовать в качестве объекта для медитации. В них поэт пытается выразить нечто, открывшееся его постижению. Он пытается передать невыразимое неадекватными средствами языка.

Если вы читаете стихотворение тысячу раз и пытаетесь его логически анализировать с точки зрения повседневного опыта, вы ничего не добьётесь — за исключением головной боли. Сначала постарайтесь понять поверхностный смысл слов и поразмышлять над их более глубоким значением. Если вам легко удаётся только интеллектуальное понимание, которое вы можете обсуждать с другим человеком, то откажитесь от него. Отбросьте его, ибо стихотворение означает гораздо большее. Дайте его содержанию опуститься на более глубокие уровни вашего существа. Пусть у вас возникнет сильное желание узнать, что на самом деле пытается выразить поэт. Если вам удастся найти ответ, вы, несомненно, это почувствуете. Он поразит вас как удар молнии и разобьёт вдребезги все ваши прежние выводы, убеждения и понимание.

Вы можете думать о реальном смысле стихотворения в любое время дня. На самом деле, если вы действительно чувствуете сильную потребность отыскать смысл, то размышление и исследование будут продолжаться всё время ниже уровня повседневного сознания. Они будут продолжаться без вашего осознания. Однако сознательно размышлять о смысле лучше всего, когда вы расслаблены и восприимчивы. Мы предлагаем вам заниматься этим сразу после ежедневной программы практики йоги или, возможно, перед сном.

Вы можете выбрать любое из предложенных нами стихотворений или найти подходящие стихи сами. Подумайте над их сокровенным смыслом. Но постарайтесь не ограничиваться чисто интеллектуальным пониманием. Если вы думаете, что понимаете смысл стихотворения, и, быть может, он кажется вам очевидным, значит на самом деле вы его не поняли.

Практика
Стихотворение 1

В одном мгновенье видеть вечность,
Огромный мир в зерне песка,

В единой горсти — бесконечность
И небо — в чашечке цветка.

Уильям Блейк (перевод Маршака)

Стихотворение 2

Когда, открыв глаза, на мир смотрю
Я — капля в океане бытия.
Но перед взором внутренним,
Лишь только веки смежу,
Встаёт вселенной бесконечность,
Что в океане сердца я таю.

Инайят Хан

Стихотворение 3

Это целое и то целое.
Из целого берётся целое,
И получается целое.
Отними целостность от целого,
Всё равно останется целостность.

Ишавасья Упанишада

Стихотворение 4

У человека есть реальное бытие
Но оно никак не связано с местом
Оно обладает продолжительностью,
Но не имеет ни начала, ни конца.

Даосизм

Выберите любое стихотворение, которое вам близко, которое вас очаровывает. Размышляйте над ним. Что оно означает на самом деле? И помните — если вы думаете, что знаете его смысл, это почти наверняка не так. Только если вы начинаете прыгать от радости и счастья, значит вы, возможно, разгадали скрытое в нём знание.

Программа ежедневных занятий

Если вы страдаете от запоров, то вам безусловно следует делать лагху шанкхапракшалану — время от времени, либо ежедневно. Это чрезвычайно простая процедура, и она поможет вам облегчить своё «бремя» на весь остальной день.

Старайтесь иметь в виду и практически выполнять всё, что мы говорили об устранении обусловленности и разотождествлении, равно как и предыдущие методы избавления от психологических проблем[268]. Помните, что от вас требуются желание и старание — никто, кроме вас самих, не может избавить вас от проблем. Вы должны прорабатывать и устранять их самостоятельно.

Продолжайте практиковать тратаку и, если у вас есть свободное время, отведите несколько минут на размышление над одним из предложенных нами стихотворений.

268 Устранение психологических проблем: том 1, урок 9, тема 2; том 1, урок 10, тема 2.

Программа 1: продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Шашанк-бхуджангасана	—	3
Уштрасана	2 раза	3
Ардха матсиендрасана	1 раз каждым способом	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана — этап 2	—	5
этап 3 (новое соотношение)	—	14
Тратака, этапы 1,2 или 3	—	30
Размышление над стихотворением	—	5

Программа 2: продолжительность 1 час

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Ардха матсиендрасана	1 раз каждым способом	4
Нади шодхана — этап 2	—	4
этап 3 (новое соотношение)	—	10
Тратака, этапы 1, 2 или 3	—	20
Размышление над стихотворением	—	5

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Ардха матсиендрасана	1 раз каждым способом	3
Нади шодхана — этап 2	—	3
этап 3 (новое соотношение)	—	7
Тратака, этапы 1,2 или 3	—	15

Старайтесь размышлять над смыслом одного из предложенных стихотворений.

Программа 4 продолжительностью 0,5 часа для общеоздоровительных целей аналогична программе 3, за исключением практики тратаки.

Урок 12

Жить по законам карма-йоги — трудная, но, безусловно, вполне выполнимая задача. Карма-йог на своём пути проходит через малые повседневные события. Испытание состоит в проверке отношения человека к повседневным проблемам, серьёзным и обычным. Тот, кто может отрешиться от возбуждающего действия радостных событий и от досадного действия грустных событий — карма-йог в подлинном смысле этого слова, ибо он отдал всё, что имеет. Для такого человека молитва означает не рутинное действие в течение нескольких привычных минут, а пожертвование целого, всей жизни. Тогда для подобного человека сама жизнь становится постоянной молитвой. Делайте свою жизнь постоянной молитвой, посвящая себя карма-йоге

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1
Карма-йога (часть 1)

Карма-йога — это йога действия или труда. Её цель состоит в достижении интеграции, гармонии и единства через действие. Это тот путь йоги, который открыт для всех, поскольку всем нам приходится работать и заниматься разнообразной деятельностью, умственной или физической. По существу, он больше всего подходит для современного мира, ориентированного на активную деятельность, и идеален для тех из нас, кому оказывается легче что-нибудь делать, чем не делать ничего — то есть, для всех, поскольку нет никого, кто способен абсолютно ничего не делать. Это невозможно. Всегда должна быть какая-то форма деятельности, даже если человек спит, предаётся мечтаниям или пытается ничего не делать. Именно с помощью карма-йоги мы можем начать практиковать йогу двадцать четыре часа в сутки, используя свои действия как средство достижения более высокого осознания.

Значение карма-йоги обычно недооценивают не только новички, но даже те люди, которые в течение многих лет занимаются другими видами йоги, например, раджа йогой и хатха-йогой. Регулярные занятия йогой в течение определённого времени каждый день приносят большую пользу. И всё же следует стараться практиковать йогу в течение всего дня. Это возможно с помощью карма-йоги. Асаны, пранаяма, медитативные техники и т.п. приносят чудесные результаты, опыт и знание, но необходимо соотносить внутренние переживания, достигаемые в ходе этих практик, с повседневной жизнью. Именно поэтому мы знакомим вас с

карма-йогой на относительно раннем этапе данной книги — чтобы дать вам возможность по мере сил применять её на практике. Благодаря этому вы будете гораздо больше получать от конкретных техник йоги, которыми вы занимаетесь ежедневно, в том числе, и от крийя-йоги в будущем.

Карма-йога как средство медитации

Карма-йога может вести к точно такому же опыту, как и другие виды йоги. В этом нет никаких сомнений. Однако большинству людей трудно это понять, поскольку другие пути йоги, например, раджа йога, кажутся им более «йогическими». Существует тенденция считать, что работа никак не может быть йогой, и, разумеется, просто работа — это не йога. Карма-йога подразумевает нечто гораздо большее и глубокое, чем работа. Она означает самоотверженное, сосредоточенное действие с осознанием.

Карма-йога — важный метод внутреннего развития и продвижения по духовному пути. Она помогает привносить в жизнь покой и душевное равновесие. Сама по себе, она непосредственно ведёт к более высокому осознанию и знанию, даже хотя этот опыт мало связан с реально выполняемой работой. Важен именно внутренний опыт, а это нечто такое, что невозможно передать словами.

Свами Сатьянанда, как и его гуру Свами Шивананда, подтверждает и подчёркивает значение карма-йоги для достижения опыта медитации. Он заявляет:

«Следует в каждый момент времени выполнять одну задачу. Полная поглощённость любой работой постепенно учит ум забывать свою обычную переменчивость и неустойчивость. Если вы погружаетесь в выполняемую работу с полной сосредоточенностью и неразделённым вниманием, это окажет вам огромную помощь в медитации».

В ашраме все практикуют карма-йогу в той или иной форме — в типографии, в конторе, в библиотеке, на кухне или где бы то ни было ещё — карма-йога составляет неотъемлемую и необходимую часть жизни ашрама.

Девиз карма-йоги — давать, давать и давать. В мире преобладает противоположный девиз, а именно — брать, брать и брать ещё больше. Именно такое отношение к жизни препятствует продвижению в духовной жизни и опыту медитации. На протяжении всей истории великие духовные учителя проповедовали, что следует сводить к минимуму и со временем полностью исключать все мысли и действия, мотивируемые личной выгодой. Разумеется, это требует времени и не может быть достигнуто сразу, однако это абсолютно необходимо для того, чтобы избавиться от власти эго — преграды или завесы, препятствующей притоку более высокого сознания.

Сосредоточение, сила воли и психологические проблемы

Ум большинства людей можно сравнить с рекой, в которой существует множество водоворотов. Эти течения постоянно устремляются в обратную сторону, сталкиваясь с основным течением и противодействуя ему. Результатом становятся непрерывное волнение, турбулентность, трение и потеря энергии. Если инженеры хотят использовать энергию реки для получения электричества, им приходится отводить поток воды в одно русло с мощным и равномерным течением и минимальным количеством вихрей. Затем необходимо построить и установить турбогенераторы, которые превращают энергию текущей воды в электрическую энергию. Происходит преобразование энергии. Так же обстоит дело и с умом. Обычно его волнуют бесконечные потоки мыслей, которые постоянно взаимодействуют между собой. Колеблющийся ум лишён объединённой мощи. Однако можно изменить эту ситуацию и сделать ум могущественным, предварительно направив мысленные течения в единое русло, чтобы они текли гармоничным потоком, не конфликтуя между собой. Ум необходимо сосредоточивать, пока он не станет совершенным инструментом с одним объединённым потоком мыслей. Это задача карма-йоги. Сосредоточенный и мощный ум позволяет добиться многого; он преобразует ваш жизненный опыт. Он ведёт к таким вещам, которые трудно себе представить — подобно тому, как трудно понять, каким образом электроэнергия, освещающая

ваш дом и приводящая в действие бытовые приборы, может происходить из энергии текущей воды. В этом и состоит цель карма-йоги направлять наши мысли и действия в одно русло, чтобы ум помогал нам, вместо того, чтобы препятствовать, чтобы ум становился однонаправленным и совершенным приёмником и отражателем опыта и более высокого осознания. Подобно другим разновидностям йоги, карма-йога развивает силу воли. Индивидуальной силе воли часто не придают достаточного значения. По существу, лишь немногие люди знают, что она собой представляет. Её можно определить как способность мотивировать, мобилизовать и согласовывать все свои действия для достижения конкретной цели. В карма-йоге практикующий ставит перед собой задачу выполнять свою работу и свои обязанности с максимальным вниманием и увлечением. Используя присущие ему навыки и способности, он старается достичь максимальной эффективности. На самом деле, в Бхагавад Гите карма-йога определена как «эффективность в действии». Эта полная поглощенность выполняемой работой ведёт к огромной силе воли и высвобождению сил ума. Ум и тело становятся объединёнными и настроенными на высокую степень восприимчивости, и благодаря этому человек может начать переживать опыт медитации.

Именно во время работы и другой деятельности вы можете распознавать свои психологические проблемы. И именно карма-йога позволяет их выявлять и устранять. Вот почему Свами Сатьянанда говорит:

> «Работа станет источником счастья, если человек сможет видеть в ней ступеньку к духовному просветлению — самадхи. Карма-йога даёт выход смешанным самскарам человека (умственным впечатлениям и проблемам)».

Карма-йога — это средство очищения ума от фобий, проблем, страхов и других возмущающих факторов. В практике карма-йоги человеку приходится сталкиваться со всевозможными переживаниями, как хорошими, так и плохими. Из этих переживании вы можете узнавать о себе, о своих недостатках и слабостях. Никто из нас не может избежать работы, нечего и пытаться. Сама наша природа вынуждает нас совершать действия, так что мы вполне могли бы примириться с этой ситуацией и работать. Но в то же время, мы должны использовать эту работу как метод очищения ума и движения по пути к более высокому осознанию. Не просто работать, но работать с осознанием и получать от работы как можно больше. В этом цель карма-йоги.

Карма-йога — это метод овладения потенциалом ума. Каждый из нас имеет доступ к этому невероятному могуществу и знанию, однако большинство людей никогда с ним не соприкасаются. Карма-йога служит для высвобождения и использования этого потенциала. Ничего не нужно развивать — потенциал уже налицо, ожидая своего открытия и использования.

Мировая арена

Мир кармы, действий, мыслей, ситуаций и обстоятельств — это испытательный полигон. Здесь человек может познать себя. Это мастерская, в которой инструмент ума-тела оттачивается и становится более восприимчивым к притоку более высокого знания и осознания. Именно во внешнем мире мы можем оценить, нуждается ли в заточке наш психофизический клинок. Если он затуплен, как это обычно и бывает, именно в мире повседневного опыта его можно заточить, чтобы порвать завесу невежества. Внешний мир следует использовать как средство для настройки комплекса ум-тело.

Многие люди в поисках покоя отправляются в уединённые места. Они не сознают, что носят в себе источник своих несчастий. Некоторые люди проводят в изоляции от внешнего мира долгие годы, но часто им не удаётся обрести покой, которого они так отчаянно жаждут. Причина проста — без общения с другими людьми очень трудно выявить свои психологические проблемы. Проблемы остаются в уме и действуют как препятствия, хотя и нераспознанные. Большинству из нас, чтобы бороться со своими психологическими проблемами и избавляться от них, приходится общаться с другими людьми. Один человек

прожил пять лет отшельником в Гималаях, стремясь обрести опыт просветления. Он так и не нашёл, чего искал, и, в конце концов, был вынужден вернуться к людям. Он признавался, что хотя отшельничество ему кое-что дало, он, вероятно, мог бы получить гораздо больше, оставаясь среди людей, и занимаясь карма-йогой и другими практиками йоги. Такую же ошибку совершали многие.

Если вы хотите продвигаться по пути йоги, вовсе не обязательно становиться отшельником и уходить жить в горную пещеру. Поступая так, вы, быть может, ощутите вкус покоя и безмятежности, но он, вероятно, не будет достаточно глубоким, чтобы обеспечить возможность спонтанного опыта медитации. Скорее всего, это будет очень поверхностное ощущение счастья. Психологические преграды будут оставаться в вашем уме и препятствовать медитации.

По всей вероятности, вы будете вынуждены прервать своё одиночество, чтобы избавиться от проблем. И не только это, но все ваши желания, потребности в объектах, вкусной пище и т.д., о которых вы раньше не особенно задумывались, будут влечь вас обратно к людям. Объекты, вкусная пища и т.д., которые вы раньше воспринимали как нечто само собой разумеющееся, наполнят ум, и ваши мысли будут полностью заняты воспоминаниями о прежних удовольствиях. Мы не утверждаем, что, удаляясь в Гималаи или любое другое спокойное место, люди понапрасну тратят время, поскольку многим удалось таким образом преобразить всю свою жизнь. Однако значимый опыт в этих обстоятельствах получают только те люди, которые предварительно избавились от большей части своих проблем в обществе. Человек с достаточно спокойным умом, вероятно, сможет достичь в одиночестве больших успехов и испытать чудесные переживания. Но большинство людей понапрасну потратят своё время. Прежде всего, необходимо очистить свой ум в обществе, практикуя йогу, в том числе, карма-йогу.

Именно в гуще многолюдного города или попадая в сложные рабочие ситуации, вы сталкиваетесь с самыми большими проблемами. В ином случае с ними трудно бороться, не говоря уже о том, чтобы их устранять. Человек, живущий в тепличных условиях, вряд ли узнает о своих проблемах, поскольку ему не приходится чувствовать себя несчастным, оказываясь в неприятных ситуациях. Необходимо окунаться в жизнь и практиковать карма-йогу.

Наш ашрам находится в самом невероятном месте. На первый взгляд кажется, что он расположен крайне неудачно. В самом деле, он размещается между железнодорожной линией и пыльным шоссе. Кажется, что он попал «между двух огней». В течение всего дня шоссе сильно загружено, поскольку это главная дорога, ведущая к Ганге. Именно по этой дороге мёртвых везут к реке для кремации. Движение похоронной процессии происходит с большим шумом и сопровождается звуками труб, барабанов и других гремящих инструментов. Вокруг ашрама стоит постоянный шум, и посетители часто замечают, что он расположен в самом неподходящем месте. По их мнению, ашрам должен находиться в гуще леса, с тысячами павлинов и других ярко окрашенных и поющих птиц, журчащими потоками кристально чистой воды, стадами оленей и, быть может, самим Господом Шивой, медитирующим под деревом. Их предвзятые представления рушатся, когда они впервые видят наш ашрам, однако можно со всей определённостью сказать, что его местоположение выбрано совершенно правильно, поскольку ашрам не предназначен для того, чтобы быть местом уединения. Это не место для ухода от мира. Если человек хочет укрыться от большого, дурного мира, то ашрам — вовсе не то место, которое ему нужно. В нём слишком шумно, поскольку он сохраняет свои связи с деятельностью во внешнем мире. В действительности, ашрам расположен в идеальном месте, ибо если человек может заниматься практиками йоги в ашраме, то он может делать это почти где угодно. Это место, где человек учится примиряться с собой и с миром, где он ясно распознает и со временем устраняет внутренние проблемы. Это место для практики карма-йоги. Здесь вы не можете пребывать в сонном состоянии успокоенности и, быть может, обманывать себя, думая, что вы медитируете. Ашрам похож на шумный мир в целом — место, где человек взаимодействует с другими людьми и обнаруживает свои психологические блоки.

Резюмируя, можно сказать: не следует отгораживаться от мира. Это место, которое нужно использовать для устранения своих ошибок и недостатков. Многие люди считают духовную жизнь, в том числе, йогу, оторванной от повседневной деятельности и жизни в целом. Это

совершенно неправильно. Человек должен работать, но в то же самое время преобразовывать свою работу с помощью карма-йоги. Это путь к духовному опыту. Со временем наступит стадия, когда вы будете чувствовать внутри себя тишину и покой даже в гуще самой напряжённой деятельности, в самых беспокойных ситуациях и в самой шумной окружающей обстановке. На этой стадии человек готов к тому, чтобы удалиться в горы, хотя в действительности в этом не будет необходимости. Он будет испытывать ощущение покоя во всех ситуациях, и жить в опыте медитации. Об этом ясно говорится в *Аштавакра Гите:*

> «Просветлённый человек не избегает толпы и не укрывается в лесу. При всех условиях, в любом месте, он остаётся совершенно уравновешенным»
> ***(гл. 18:100).***

Такой человек практикует карма-йогу в глубочайшем смысле — непрерывно.

Основы карма-йоги

Путь карма-йоги признаёт окружающий нас материальный мир. Он признает, что мы должны действовать в мире, но его цель состоит в том, чтобы творчески использовать объекты, мысли и действия, которые сковывают каждого человека, для того, чтобы со временем превзойти их, разорвать оковы и достичь свободы и знания. Это осуществляется постепенно путём действия в повседневной жизни с осознанием и в полную меру своих возможностей. Цель заключается в том, чтобы стать совершенно свободным, в полнейшем смысле этого слова; стать освобождённым и созвучным сознанию. В то же время, нельзя стать свободным, кроме как сталкиваясь лицом к лицу с ограничениями мира, познавая, используя и, в конечном счёте, превосходя их. Это задача и сфера карма-йоги. Бабочка не может сразу стать свободной и способной летать. Прежде она должна пройти через шок и рабство жизни в виде гусеницы. Со временем, бабочка сбрасывает кожу гусеницы и может лететь к блаженству свободы. Так же происходит и с каждым человеческим существом; каждый должен полностью пережить и понять мир, прежде чем станет способен превзойти его и познать духовное блаженство и свободу.

Одна из основных заповедей карма-йоги очень проста, и в то же время, очень глубока: не привязываться к своим действиям и их последствиям. Тогда работа перестаёт быть работой и становится игрой. Работу обычно выполняют по какой-либо причине и с ожиданием результатов или вознаграждения, тогда как игрой занимаются ради неё самой. Именно из-за привязанности, а не из-за самой работы мы становимся несчастными и недовольными. Работа редко кому вредит — именно ожидания, положение, вознаграждения и т.п. вызывают смятение ума. Поэтому важное правило карма-йоги состоит в том, чтобы делать свою работу, но не отождествляться с ней. Считайте работу и её последствия (плоды) чем-то совершенно отдельным от себя. Проиллюстрируем это на примере. Представьте себе, что вы только что потратили полгода на написание книги. Вы вложили в неё много оригинальных мыслей и напряжённой работы. Вы очень гордитесь ей, воспринимая её как часть самого себя. Затем вдруг кто-нибудь берет эту книгу, прочитывает несколько страниц и резко спрашивает: «Какой идиот это написал?», не зная, что это вы. В результате, вы оскорблены и рассержены, поскольку задета ваша гордость. Это вызывает психологические последствия, и вы не только выдерживаете яростный спор с критиком вашей книги, но и чувствуете себя несчастным и подавленным в течение многих дней. Причиной вашего несчастья был вовсе не критик, хотя он, конечно, мог бы вести себя тактичнее; причина состоит в вашей привязанности к книге, плоду вашего труда и старания. Если бы вы считали книгу чем-то совершенно отличным от вас самого, то не испытали бы никакого расстройства и страдания в результате суровой критики. Если бы вы считали, что эта книга — не вы, а всего лишь объект вне вашего тела и всего лишь результат выполненных вами действий, то эмоционального и психологического крушения бы не произошло. Все дело только в отождествлении; однако, неправильное отождествление ведёт к несчастью, тогда как реалистичное отношение ведёт к гармонии в жизненных ситуациях.

Привязанность приносит боль и страдание, тогда как отстраненность вызывает

спокойствие и удовлетворение. Старайтесь изменять свои позиции и развивать такую отстраненность во всех аспектах своей жизни. Это только метод. Он принесёт расслабление и, в конечном итоге, более высокое осознание. Тогда отстраненность преобразится в любовь ко всему сущему — не любовь эго к собственной выгоде, но сострадание. Это произойдёт так же неизбежно, как день неизбежно сменяет ночь, ибо вы будете понимать более глубокую взаимосвязь между людьми и вещами.

Карма-йога направлена на уменьшение контроля и влияния эго и, в конечном итоге, на его полное устранение. Это стирание эго становится гораздо легче, если человек чувствует преданность делу, человеку или символу высшего бытия. В этих обстоятельствах он посвящает все свои действия объекту своей преданности и любви, будь то гуру, божество или достойное дело. Если такое служение осуществляется от всего сердца, без задних мыслей о собственных выгодах или преимуществах, то человек автоматически выполняет действия бескорыстно. Действия, мотивируемые эго, сокращаются, поскольку побуждения человека направлены на что-то вне его самого. Человек будет автоматически практиковать карма-йогу.

Такое посвящение действий чему-либо вне эго именуется бхакти йогой[269]. Это очень мощная практика, которая подходит более эмоциональным людям. В этих обстоятельствах она близко родственна карма-йоге.

Однако не всякий чувствует явную преданность кому-либо или чему-либо. В этом случае вам следует стараться осознавать свои действия. Ведите себя как свидетель, как наблюдатель любой деятельности, как будто она происходит вне вас. Беспристрастно наблюдайте все мысли и физические действия и реакции. Это близко родственно отстранению и также ведёт к растворению эго.

Любому, кто практикует или пытается практиковать карма-йогу, вовсе не обязательно верить в какую-либо религию или какое бы то ни было высшее бытие. С другой стороны, если у вас есть личные верования, вам нет нужды от них отказываться. Просто старайтесь во всех случаях действовать бескорыстно — подметая пол, сочиняя книгу, проводя научный эксперимент или выполняя домашние обязанности.

Эгоцентричное и бескорыстное действие

Мы будем рассматривать проблему эго весьма подробно, поскольку важно понимать, хотя бы на интеллектуальном уровне, в какой степени эго ограничивает наш опыт бытия и самих себя. Судя по всему, люди думают, что утрата эго приводит к бездеятельности и лени. Но в действительности, неэгоистичность может вести к прямо противоположным результатам: беспрестанной и неутомимой энергии и активности. Человек становится сверхэффективным в любой деятельности и работе, которую он выполняет. Ослабление эго ведёт к спонтанной, интенсивной и постоянной деятельности, которая наиболее соответствует данной ситуации.

Саму суть карма-йоги составляет неэгоистичность — самоотверженная или бескорыстная работа, по крайней мере, в той степени, в какой человек на это способен. На самом деле, пока человек не начинает жить в состоянии медитации, в его действиях всегда должен быть элемент эгоизма. Когда чувство эго утрачивается хотя бы на короткое время, человек автоматически оказывается в состоянии более высокого осознания. Однако до этого момента вы должны только усердно практиковать карма-йогу — ничего больше. Старайтесь выполнять свою работу и принимать решения так, чтобы всякий раз соответствовать реальным ситуациям. В любых обстоятельствах поступайте наилучшим образом, вместо того, чтобы работать и действовать только для удовлетворения своих личных побуждений и желаний. Это поможет уменьшить силу эго. Все другие виды йоги — будь то бхакти йога, раджа йога, крийя-йога или ещё какой-то метод — помогают ослабить власть, контроль эго. Все они нацелены на уменьшение полного и непреодолимого отождествления с индивидуальным умом и телом, хотя бы на непродолжительное время. Эти короткие периоды обострённого осознания и ослабленных состояний эго можно переносить в повседневную жизнь. Задача карма-йоги состоит в

269 Бхакти йога: часть 1 — том II, урок 15, тема 1; часть 2 — том II, урок 16, тема 1; часть 3 — том II, урок 17, тема 1; часть 4 — том II, урок 18, тема 1.

достижении ослабления эго или даже состояний отсутствия эго непрерывно в течение дня и ночи.

Нам приходится быть очень осторожными в выражениях, чтобы не возникало путаницы. Эго всегда должно существовать и действовать. Это необходимая часть комплекса ум-тело. Это та часть каждого индивида, которая координирует физические и умственные функции человеческого организма. Без эго в уме и теле наступил бы полный хаос. Каждый орган и каждая функция в организме действовали бы по своему усмотрению. Эго абсолютно необходимо для согласованного функционирования и гармонии ума и тела в целом. Само эго вовсе не плохо; именно чрезмерное отождествления человека со своим эго вызывает все проблемы.

Когда мы говорим, что человек должен ослабить эго, то имеем в виду, что следует уменьшить влияние, которое эго оказывает на внешние проявления или внутренние установки человека. То есть, следует позволить эго выполнять свои обязанности по поддержанию порядка в организме, но в то же время все действия и проявления человека во внешнем мире должны быть по возможности не связаны с эго. Поступки человека должны определяться не эгоистическими причинами, а тем, что диктует вся ситуация, окружающая среда, частью которой являются ум и тело. Эту мысль лучше всего пояснить с помощью аналогии. Возьмём человеческое сердце. Оно состоит из множества различных клеток, каждая из которых выполняет определённую и неизменную функцию. В некотором смысле, каждая клетка сердца обладает собственным независимым существованием. Представим себе, что они обладают эго. Что бы случилось, если бы каждая клетка начала действовать независимо, а не для общего блага сердца? Если бы каждая клетка отказывалась выполнять свои обязанности? Результат был бы катастрофическим. Сердце больше не могло бы функционировать как единое и согласованное целое. Оно бы утратило свою эффективность или даже полностью разрушилось. И по существу, именно это и происходит в случае рака. Индивидуальные клетки начинают своевольничать. Орган, в данном случае, сердце, перестаёт действовать как единое целое. Клетки, в каком-то смысле, подчиняются своим собственным эго и больше не посвящают себя или не приносят себя в жертву служению наилучшему функционированию органа, частью которого они являются[270]. Теперь давайте немного расширим аналогию и вместо отдельной клетки рассмотрим отдельного человека. Каждый человек имеет эго, так что психофизический организм сохраняет самотождественность, сравнительно неизменный облик и свойства. Это эго аналогично принуждающей силе внутри каждой клетки, удерживающей вместе и в определённой форме различные атомы и молекулы, благодаря чему клетка сохраняет индивидуальную самотождественность, в то же время являясь частью сердца. В идеале, каждый человек должен жертвовать собой для блага целого так же, как клетка жертвует собой для общего блага и гармонии всего организма. Когда человек выражает себя во внешнем мире, его цель — действовать таким образом, который наиболее способствует гармонии во внутреннем мире и в окружающем мире, частью которого является каждый из нас. Когда клетка действует эгоистично, в органе происходит расстройство и возникает заболевание. Когда люди действуют эгоистично, они порождают беспорядок в мире и в самих себе. Каждое эгоистическое действие способствует болезни, называемой мировым раком. С индивидуальной точки зрения, этот вклад может казаться незначительным, но совокупность эгоистических действий множества людей приводит к дисгармонии в мировом масштабе.

Есть и ещё одно обстоятельство. Переставая действовать на общее благо сердца или другого органа, раковая клетка способствует собственной гибели. Её эгоцентричное поведение приводит к расстройству функционирования и, в конечном счёте, к разрушению органа, что, в свою очередь, влечёт за собой прекращение материального существования клетки. Все

270 Аналоги рака очень удачна но не применима к сердцу, клетки которого крайне редко претерпевают это качественное перерождение Однако в медицине хорошо известно состояние, когда клетки сердечной мышцы начинают действовать вразнобой. Оно называется *фибрилляцией* и может привести к разрыву сердца (не путать с инфарктом который представляет собой смерть клеток серит из-за кислородного голодания). Что касается рака то он с биологической точки зрения, представляет собой «эгоистическое» стремление отдельных клеток (а точнее, заключённых в них генов) к индивидуальному бессмертию (ред.).

себялюбивые поступки, как правило, ведут к умственному и физическому разрушению индивидуума. Действуя в соответствии с необходимостью, подчиняясь указанию целого, индивидуум идёт по пути к более высокому осознанию. Более того, каждое самоотверженное и гармоничное действие помогает и другим людям идти по тому же пути, даже если они сами этого не осознают. Чем более бескорыстными вы становитесь, тем больше вы и другие приобретаете как в общем, так и в индивидуальном плане. Это парадоксально, но, тем не менее, это великая истина

Приведённая выше аналогия, возможно, была немного грубой, но всё же она ясно иллюстрирует желательность самоотверженных действии и бесперспективность эгоистичных поступков.

Как человек узнает, какие действия будут оптимальными в данной ситуации? Этого можно достичь лишь постепенно, практикуя йогу и повышая своё осознание. Поначалу это трудно, практически невозможно, но со временем становится всё легче и легче, и человек спонтанно совершает правильные, самоотверженные поступки. Когда вы только начинаете практиковать карма-йогу, сперва поставьте себе целью просто делать это в полную меру своих способностей. Наиболее подходящее действие и решение в любой ситуации требует осознания всех вовлечённых в неё факторов. Для этого нужны отстраненность, понимание и отсутствие желаний. У большинства людей так много личных предпочтений, желаний и психологических проблем, что они способны видеть лишь ограниченную часть ситуации. Вследствие отсутствия гармонии, их ментальный аппарат вызывает неадекватные и неуместные реакции. Поэтому действия большинства людей редко бывают оптимальными для данных условий. Возможно, вы сами видели такие очевидные случаи, когда беспристрастно наблюдали со стороны за другими людьми. При отсутствии непосредственной вовлеченности можно составить более всестороннее и сбалансированное представление о проблеме. Заинтересованными людьми движут их собственные страсти, алчность, погоня за положением и т.д., и они стремятся получить от ситуации как можно больше для самих себя. В результате, окончательные действия и решения оказываются далеко не самими лучшими. Со стороны вы могли видеть, насколько эгоцентричными были подобные действия. С другой стороны, самоотверженное действие приносит наилучшие результаты в конкретной ситуации; оно полностью удовлетворяет всем вовлечённым в неё факторам. Но оно представляет собой спонтанный побочный продукт медитации, а пока что большинству людей следует изо всех сил стараться действовать не под влиянием эго.

Однако стоит указать, что даже совершенные действия с осознанием всё равно могут причинять вред другим людям и окружающей среде. Это не может служить критерием эгоистичного действия. Даже великие святые, которые были воплощением самоотверженности, иногда причиняли вред другим людям. Но они делали это не по эгоистическим причинам. В этом вся разница. Они либо совершали в состоянии медитации наилучшее возможное действие, и его побочным результатом оказывалось причинение вреда некоторым людям, либо намеренно ранили другого человека без малейших эгоистических побуждений, но для его же собственного блага — например, чтобы пробудить его к более высокому опыту или устранить психологические блоки. В действительности, физическое уничтожение составляет часть жизни; оно постоянно происходит вокруг нас. Лев охотится на стадо зебр — в этом не участвует никакое эго. Зебра, которую он ловит — это просто та, что не была достаточно быстрой, чтобы спастись. Льву нужно питаться, и зебре приходится быть его пищей. Лев смотрит на стадо зебр и выбирает из них наиболее уязвимую; он видит конкретную ситуацию и действует в соответствии с ней. Его действие не омрачено неприязнью к одной конкретной зебре или ненавистью к зебрам вообще. Действие совершается потому, что его требуют обстоятельства. Возьмём ещё один пример. Наш организм постоянно избавляется от мёртвых клеток; это абсолютно необходимо для его здоровья. Совершается наилучшее возможное действие для поддержания эффективности и здоровья тела. Организм избавляется от клетки не потому, что она враждебна человеческому эго или не так хороша, как соседняя клетка, а потому, что она становится лишней. Клетка приносится в жертву потому, что это необходимо из соображений общего блага организма. В определённом смысле, это совершенное самоотверженное действие. Так и с человеческими поступками — они становятся совершенными, если не диктуются

никаким личными, эгоцентрическими побуждениями. Они могут причинять какой-то вред, но сами действия будут оправданы ситуацией[271].

Таким образом, совершенные неэгоистические действия совершаются спонтанно в состояниях медитации и служат для общего блага, а не для ограниченной личной выгоды. Однако это — идеал, а пока что следует прилагать все усилия, чтобы к нему стремиться. В действительности, трудно сознательно воздерживаться от эгоистических действий, поскольку большинство людей привыкли к чувству индивидуальности и полностью пропитаны им.

Поэтому влияние эго должно преобладать. Практикуйте все виды йоги, включая карма-йогу, и старайтесь сохранять осознание в течение всего дня. Со временем власть эго будет автоматически уменьшаться. Вы начнёте спонтанно совершать неэгоистические действия вследствие своего опыта и знания более глубоких аспектов бытия и своей взаимосвязи с другими людьми. Возможно, мы слишком подробно рассматривали проблему эго, однако это необходимо для того, чтобы упорно ослаблять его власть и влияние в человеческой жизни. Именно эго портит и принижает ваш опыт жизни, делает человека слепым к тому, что происходит внутри и вокруг него, и препятствует восхождению к более высокому осознанию. Вся суть карма-йоги состоит в том, чтобы уменьшать и, в конечном счёте, устранять обусловленные эго побуждения и действия.

Отрешённость

Очень легко полностью исказить идеи йоги и оказаться сбитым с толку их кажущимися противоречиями. Хорошим примером может служить идея отрешённости. Нередко говорят, что нужно отрешиться от мира и вести созерцательную жизнь. С другой стороны, мы слышим, что следует не отказываться от объектов и обязанностей, а полностью жить в мире, практикуя карма-йогу. Кажется, что между этими двумя точками зрения существует явное и неразрешимое противоречие. Но в действительности никакого противоречия нет — обе они говорят об одном и том же. Путаница возникает только из-за неверного истолкования. Некоторые люди отказываются от всего своего материального имущества и от своих обязанностей, считая, что это и есть отрешение. Вовсе не обязательно отказываться от вещей и действий мира. Следует стараться отречься не от действий и имущества, а от своей привязанности к ним. В этом смысл отрешения. Это отречение от привязанности к объектам, а не от самих реальных объектов или ситуаций. Между этими двумя смыслами существует большая разница.

Какой бы путь йоги вы ни избрали, первоначальная цель состоит в том, чтобы расслабить комплекс ум-тело, сделать его здоровым, ослабить чувство эго и добиться различных других родственных положительных изменений, о которых мы уже упоминали. Некоторые люди удаляются в уединённое место и начинают практиковать хатха-йогу и раджа йогу. Однако, как мы указывали ранее, этот метод подходит только для тех, у кого не слишком много внутренних конфликтов или прочных связей с миром. На это способны немногие, поскольку у большинства людей есть обязанности в мире и, так или иначе, не возникает сильного побуждения его покинуть. Кроме того, вовсе не обязательно становиться отшельником; продолжайте свою повседневную деятельность и практикуйте карма-йогу. В обоих случаях, живя в одиночестве

271 Биологические аналогии могут завести на очень скользкий путь Организм избавляется от мёртвых или больных клеток именно потому, что они становятся *враждебными* — разумеется, не эго, а другим клеткам и организму в целом В природе не существует «бескорыстных» или «альтруистичных» действий — но существуют «самоотверженные», например, действия самки, жертвующей собой ради спасения детёнышей, или старого самца, спасающего стадо или стаю Представители так называемой «социобиологии» объясняют это своеобразным «перспективным» эгоизмом — действуя так, животное *спасает свои гены,* закреплённые в потомстве или в «сородичах». Другое и более разумное с точки зрения йоги объяснение состоит в том. что животное *чувствует себя частью более крупного целого* и действует в соответствии с его законами и для его блага. В организмах, животных сообществах, экосистемах и в природе в целом (в отличие от «цивилизованною» человеческого общества!) девствуют не принуждение и борьба, а симбиоз и сотрудничество. Поэтому, используя биологические аналогии для объяснения человеческого поведения и говоря, что совершенное бескорыстное действие может приносить вред, если это оправдывается ситуацией, не следует забывать, что именно такого рода аналогии приводились в оправдание лозунга всех тоталитарных режимов «Цель оправдывает средства» (ред.).

или в повседневной суете, следует развивать чувство отрешённости. Это необходимо, чтобы получить максимальную пользу от любых практик йоги. Если человек уходит жить в пещеру, внешне отрекаясь от мира, но с глубокой внутренней тоской по мирским объектам и удовольствиям, то он обманывает себя и не продвинется в своей садхане. Это вовсе не отречение, поскольку он по-прежнему пребывает во власти сильных привязанностей. Для большинства людей духовный путь связан с пребыванием и действием в мире и практикой йоги, включая карма-йогу. Продолжайте участвовать во всём, что происходит в мире, ибо это — часть жизни и должно быть пережито. Почему бы нет? Но в то же самое время следует стараться стать более осознающим и отстранённым, чтобы взлёты и падения повседневной жизни оказывали на вас меньшее влияние. Цель состоит в выработке такой психологической установки, чтобы даже серьёзные кризисы не могли поколебать вас в более глубоком смысле. Они могут влиять на вас поверхностно, но не глубоко. Это не значит, что вы должны стать подобным овощу, или бесчувственным и полностью безразличным; просто принимайте жизнь такой, как она есть — с её конфликтами, лишениями и явной несправедливостью. Это и есть отрешённость.

Любой может начать вырабатывать позицию отрешённости. Царь или бродяга может отрешиться и по-прежнему жить в мире деятельности и обязанностей. Царь может быть окружён сказочным богатством и все равно быть отстранённым. В древней Индии было много царей, подобных Ашоке и Джанаке, которые были воплощением отрешённости. И наоборот, бродяга может быть полностью во власти привязанностей, даже хотя у него нет никакого материального имущества. Это так, если он постоянно жаждет объектов и удовольствий, которых у него нет, — настоящее отрешение представляет собой психологическую установку: оно не имеет никакого отношения к тому, чем человек обладает или не обладает.

Не означают ли непривязанность и отрешённость, что люди станут социально безответственными? Этот вопрос часто задают, критикуя идеи йоги. Нет, этого не произойдёт. На самом деле, случится нечто прямо противоположное. Люди, достигающие большей отстраненности в реальном смысле этого слова, становятся более ответственными по отношению к обществу и человечеству в целом[272]. В *Бхагавад Гите* совершенно ясно говорится об этом:

> «...он (тот, кто отрешился) радуется благополучию всех тварей»,
> ***(гл. V:25).***

Иными словами, будучи отстранённым, человек лучше работает, и потому от этого более полно выигрывают все.

В ашраме есть два автомобиля — хорошие машины. Многие люди говорят: «Как могут санньясины в ашраме быть настоящими свами (духовными учителями), если они по-прежнему очень сильно привязаны к мирским материальным благам и поглощены ими?» Это совершенно неправильное понимание идеи отрешённости. Эти люди не могут понять, что нет никакой или почти никакой привязанности к самим автомобилям. Они находятся в ашраме из чисто практических соображений. Хотя их регулярно полируют и содержат в образцовом порядке, они считаются просто полезными объектами. В отношении к ним нет никакой сентиментальности или настоящей привязанности. Важна именно психологическая установка. Суть отрешения состоит в том, чтобы быть способным отречься от привязанности к объектам и по-прежнему иметь с ними дело.

Такую отрешённость необходимо развивать и воспитывать постепенно. Поначалу это будет очень ограниченная отрешённость, вероятнее всего, в большей степени на интеллектуальном, чем на каком-либо другом уровне. В ней будет мало глубины чувства. Но продолжая практиковать йогу, вы обнаружите, что отрешённость будет возникать сама собой и

272 То есть отрешаясь от привязанности к част ям, человек в большей степени осознает свою связь с целым и действует ради его блага. Эгоизм не уничтожается а преобразуется в понимание того, что действуя на благо целого человек действует ради собственною блага, поскольку его самоотождествление переносится с эго на это большее целое (ред.).

с все большей и большей силой. Продвигаясь по пути йоги, вы автоматически будете становиться более отстранённым.

В карма-йоге работа с полной отрешённостью называется нишкама карма — «самоотверженная работа». Хотя от неё не ожидают никаких благ, в действительности она приносит величайшие плоды — спокойствие ума, высшее осознание и знание.

Тема 2
Хатха-йога. Шанкхапракшалана

Шанкхапракшалана — это метод опорожнения и очищения всего пищеварительного тракта, от полости рта до ануса. В действительности, именно таково значение слова шанкхапракшалана. Это такая замечательная техника, что можно лишь удивляться, почему она не получила более широкого распространения во всём мире. Насколько нам известно, это единственный последовательный, надёжный и мягкий метод полного очищения всей пищеварительной системы. Хотя слабительные опорожняют кишечник, они делают это слишком резко и вызывают чрезмерное раздражение. Более того, слабительные не очищают весь пищеварительный тракт настолько тщательно, как более мягкий метод шанкхапракшаланы.

Эту процедуру также называют *варисар дхоути.* Слово *вари* означает «очищать» или «мыть». Ещё одно её название — *кайя калпа,* что значит техника преобразования всего тела. И она действительно оправдывает это название, улучшая состояние и здоровье всего организма.

Упоминания в древних текстах

Шанкхапракшалана упоминается во многих древних текстах йоги. Однако она редко бывает описана подробно, поскольку предназначалась для выполнения под непосредственным руководством учителя или гуру. Читая традиционные тексты йоги, совершенно невозможно понять и практиковать в полном объёме технику шанкхапракшаланы. Вот, например, одно из самых подробных описаний, которое приводится в Гхеранда Самхите:

> «Медленно пейте воду до тех пор, пока она не достигнет голосовых связок. Переместите воду в живот. Затем удалите её»,
> ***(гл. 1:17)***

В тексте больше нет никакой практической информации, хотя ещё одна шлока посвящена восхвалению благ практики.

> «Варисар — самая тайная техника. Она очищает тело. Тот, кто совершенствует её с великим старанием, обретает божественное тело»,
> ***(гл. 1:18)***

Древние йоги намеренно записывали неопределённые описания этой и многих других техник. Они хотели, чтобы люди знали о том, что техники существуют, однако не хотели, чтобы их практиковали без непосредственного руководства специалистов. В этом немало здравого смысла, поскольку если шанкхапракшалану и другие техники йоги выполнять неправильно, они могут принести больше вреда, чем пользы. Поэтому древние йоги были осторожны; они стимулировали интерес людей, но делали это таким образом, чтобы тем было необходимо найти гуру, прежде чем использовать ту или иную технику. По существу, публикуя подробное описание, мы нарушаем традицию. Поступая так, мы ясно отдаём себе отчёт в том, что предпочитаем, чтобы вы практиковали технику шанкхапракшаланы под руководством специалиста, однако мы всё же даём подробное описание для тех людей, которые не смогут найти подходящего учителя, и будут вынуждены действовать самостоятельно. Это настолько замечательный и полезный метод очищения организма, что нам бы хотелось сделать его доступным как можно большему числу людей, а не только немногим избранным. Но мы

подчёркиваем, что если вы используете его самостоятельно, то должны неукоснительно следовать указаниям, которые мы даём. Если вы этого не сделаете, скажем, сочтя какое-то правило маловажным, то можете причинить себе вред. Мы вас предупредили. В разделе об ограничениях в питании мы приводим пример того, как можно повредить себе, нарушая основное правило. Прочитайте его внимательно.

Сказав все это, мы призываем вас испробовать шанкхапракшалану на себе — под руководством или самостоятельно.

Подготовка

Перед проведением шанкхапракшаланы желательно накануне вечером употреблять лишь лёгкую, полужидкую пищу.

Рано утром до начала процедуры не делайте никаких асан и не принимайте никакой пищи, чая, кофе и т.п.

Необходимо заготовить много горячей воды. Количество зависит от того, сколько человек собирается проводить процедуру. Но до её начала следует иметь ведро горячей воды. С вами должен быть ещё один человек, который не выполняет процедуру и при необходимости может приготовить дополнительное количество горячей воды. Кроме того, пока вы проводите шанкхапракшалану, этот человек может начать готовить специальную пищу, которую вы будете есть, когда закончите процедуру.

Используя ещё одно ведро, смешайте горячую воду с холодной, так чтобы в вашем распоряжении оказалось большое количество тёплой воды. Вода должна быть достаточно тёплой, но не настолько, чтобы вы не могли её пить без неприятных ощущений. Затем в воду нужно добавить соль, чтобы она была солёной на вкус. Иными словами, не добавляйте слишком много соли, так что воду будет невозможно пить, но в то же время соли должно быть достаточно, чтобы её вкус чувствовался. В качестве ориентира, мы советуем вам добавлять соль из расчёта две чайных ложки на литр воды. Точность тут не обязательна — действуйте по своему усмотрению. Тщательно растворите соль в воде. Значение соли мы уже объясняли[273][274].

У каждого человека, выполняющего процедуру, должен быть стакан. Каждому участнику, вероятно, предстоит выпить более шестнадцати стаканов воды, так что позаботьтесь о том, чтобы постоянно иметь наготове достаточный запас тёплой воды.

Ваша одежда должна быть лёгкой и удобной. По существу, лучше всего подойдёт одежда, в которой вы обычно выполняете асаны.

Климатические условия

Очень важно практиковать шанкхапракшалану только в комфортных погодных условиях. То есть, её не следует делать при очень холодной погоде. Поэтому, если вы живёте в стране с холодным климатом, следует выполнять её летом, когда днём бывает тепло. Это важно потому, что, проводя шанкхапракшалану в холодную погоду, легко застудить желудок и кишечник. Точно так же, не следует заниматься ей при изнуряющей жаре, так как она, скорее всего, заставит вас сильно потеть. Помните, что вам предстоит выполнять пять асан по восемь раз каждую, и всю процедуру, вероятно, нужно будет повторить не менее восьми раз (то есть, 5x8x8 = 320 движений). Для этого потребуется много энергии. Поэтому практика в жарких условиях будет для вас крайне неприятным опытом. Если вы живёте в стране с жарким климатом, мы рекомендуем вам делать шанкхапракшалану утром и по возможности в зимнее

273 Том I, урок 11, тема 2.

274 Не следует использовать очищенную соль («Экстра») — в идеале лучше всего иметь морскую соль (которую и употребляют в Индии) либо, на худой конец каменную соль или соль помола №1. В очищенном соли стишком мало калия, кальция и магния, и её использование может привести к нарушению солевого баланса организма из-за вымывания этих минералов в процессе солевого обмена в кишечнике В результате после проведения процедуры может возникнуть сильная жажда (см ниже), от которой легко избавиться, пососав несколько крупинок морской или каменной соли (ред.).

время.

Окружающая обстановка

Лучше всего проводить шанкхапракшалану в саду или на веранде, то есть на свежем воздухе. Кроме того, убедитесь, что туалет находится достаточно близко. На более поздних стадиях шанкхапракшаланы вам, мягко говоря, будет несколько трудно, если придётся бежать сотню метров до ближайшего туалета. Нет необходимости заниматься в туалете, или непосредственно рядом с ним, но всё же он должен располагаться достаточно близко, чтобы вы могли добраться до него за несколько секунд, когда этого потребуют обстоятельства. Кроме того, следует заметить, что крайне опрометчиво проводить практику для большого числа людей при наличии только одного туалета. Это приведёт к катастрофической ситуации — представьте себе двадцать человек, которые сражаются между собой за право воспользоваться туалетом. Разумно иметь один туалет для каждых двух или трёх человек.

Не воспринимайте шанкхапракшалану как чрезвычайно серьёзное мероприятие. Приступая к практике, не относитесь к ней, как к жестокой необходимости, поскольку это наверняка приведёт к напряжённости и помешает свободному движению кишечника. Подходите к ней весело и беззаботно — это позволит вам закончить дело быстро и с удовольствием. В ашраме мы обнаружили, что практика кажется намного дольше и тянется, как длинная скучная речь, если участники настроены уныло и мрачно. Она становится неприятным делом, бременем, которое приходится терпеть, а не приятным и освежающим опытом. Именно по этой причине мы рекомендуем делать шанкхапракшалану в весёлой и дружеской групповой атмосфере, поскольку такая обстановка позволяет провести процедуру непринуждённо и легко.

Время

Полная практика шанкхапракшаланы занимает два дня. Сюда входят три или четыре часа, которые требуются на сам процесс очищения и остальное время для отдыха. Мы не советуем вам проводить эту процедуру, если вы не можете выделить для неё два дня. Подождите до тех пор, пока у вас не будет достаточно времени, скажем, в период отпуска, либо делайте вместо неё лагху шанкхапракшалану[275]. Однако если у вас нет никаких дел или обязательств в выходные дни, мы рекомендуем проводить практику именно в это время.

Как правило, лучше всего начинать её примерно в семь часов утра, но это зависит от погоды.

Техника выполнения

Как можно быстрее выпейте два стакана тёплой подсоленной воды.

Если вам трудно пить солёную воду, попробуйте представить себе — хотя это может быть трудно — что вы пьёте чашку освежающего чая.

Но не тяните воду не спеша — пейте её как можно быстрее; если вы будете пить медленно, то вам для проведения практики потребуется целый день — и даже в этом случае вам, вероятно, не удастся довести её до конца.

Выпив два стакана, вы должны выполнить пять асан шанкхапракшаланы[276]:

Тадасану — 8 раз

Тирьяка тадасану — 8 раз

Кати чакрасану — 8 раз

Тирьяка бхуджангасану — 8 раз

Ударакаршанасану — 8 раз

Следите за тем, чтобы выполнять асаны правильно. Затем быстро выпейте ещё два стакана

275 Том I, урок 11, тема 2.

276 Том I, урок 11, тема 3.

солёной воды. Повторите пять асан по восемь раз каждую. Затем выпейте ещё два стакана солёной воды и вновь повторите пять асан по восемь раз каждую. Теперь нужно сходить в туалет.

Даже если вы не испытываете потребности опорожнить кишечник, всё равно необходимо туда сходить. Однако ни при каких обстоятельствах вы не должны тужиться; просто посидите на унитазе или на корточках некоторое время, скажем, минуту или две. Не имеет значение, произойдёт ли дефекация. Вернитесь на место проведения практики. Выпейте ещё два стакана солёной воды и затем проделайте пять асан, по восемь раз каждую. Снова сходите в туалет.

Не прилагайте никаких усилий, пытаясь вызвать дефекацию. Затем выпейте ещё два стакана воды и повторите асаны. Опять сходите в туалет.

Продолжайте действовать в том же духе — пейте солёную воду, выполняйте асаны и затем идите в туалет — до конца практики. Через некоторое время у вас начнёт происходить опорожнение кишечника; это может случиться после шести стаканов, 10, 16, 20 стаканов или большего количества выпитой воды. Сколько стаканов вы выпьете не имеет значения: некоторым людям требуется выпить гораздо больше, чем другим, прежде чем они добиваются желаемого результата. Ни в коем случае не сравнивайте себя с другими. Пусть они тратят на процедуру столько времени, сколько им необходимо. Не волнуйтесь, если вам потребуется гораздо больше времени чем другим для того, чтобы добиться первых результатов или завершить занятие.

При первой дефекации у вас, вероятно, будет твёрдый стул. Продолжайте пить солёную воду и выполнять асаны. По мере продолжения процедуры вы будете замечать, что при каждой дефекации у вас выходит все больше воды и все меньше плотного стула; фактически, под конец практики у вас будет выделяться только коричневая или жёлтая жидкость. Продолжайте пить воду и делать асаны.

Продолжайте процедуру до тех пор, пока у вас не станет выделяться совершенно чистая вода.

Это верный признак того, что ваш кишечник абсолютно чист; возможно, впервые с момента вашего рождения. Выпейте ещё два стакана воды, проделайте асаны и сходите в туалет. Это необходимо для того, чтобы убедиться в чистоте вашего кишечника.

Так завершается очистительная процедура. Некоторым людям для этого требуется немного времени, тогда как другим необходимо не менее 4 часов. В среднем нужно выпить от 16 до 25 стаканов солёной воды, прежде чем начнёт выделяться чистая вода. Кому-то придётся выпить меньше, а кому-то — больше.

Дополнительные процедуры

Хотя это и не обязательно, но мы рекомендуем непосредственно после завершения шанкхапракшаланы выполнить следующие две практики:

1. кунджал крийя[277]
2. джала нети[278]

В ашраме мы всегда завершаем шанкхапракшалану этими двумя процедурами, поскольку обнаружили, что это обеспечивает наилучшую очистку всего пищеварительного тракта. Вначале выполняется кунджал крийя, затем джала нети.

Жажда

После завершения шанкхапракшаланы и дополнительных процедур вы можете почувствовать сильную жажду. Но вы не должны пить воды, по крайней мере, три часа; любые другие напитки также запрещаются. Это важно по многим причинам. Если вы напьётесь холодной воды, то можете застудить пищеварительную систему, особенно потому, что она

277 Том I, урок 4, тема 1.

278 Том I, урок 1, тема 2.

только что была полностью очищена. Кроме того, сразу после завершения процедуры организм начинает вырабатывать новую защитную слизистую оболочку желудка и кишечника; это дополняется топлёным маслом (ги) из пищи, которую вы вскоре будете есть. Если вы пьёте воду, то она будет разжижать и смывать новую защитную оболочку.

Отдых сразу после завершения практики

Закончив шанкхапракшалану и две дополнительные процедуры, следует сохранять полный покой в течение сорока пяти минут. Не спите; просто спокойно сидите. При желании, можно лечь, но мы подчёркиваем, что следует стараться не заснуть. Если вы всё же заснёте, то можете проснуться с сильнейшей головной болью. Этот непродолжительный период времени необходим для того, чтобы вся ваша пищеварительная система получила заслуженный отдых. Она редко полностью отдыхает, так как почти непрерывно переваривает пищу. Даже когда пища не переваривается, система всё равно продолжает действовать, поскольку она использует эту возможность, чтобы очищать пищеварительный тракт от отходов, загрязнений и частиц непереваренной пиши. Эти сорок пять минут необходимы для того, чтобы пищеварительная система восстановила свои жизненные силы.

Во время периода отдыха вам, возможно, потребуется дополнительно удалить из кишечника воду. Не беспокойтесь, это совершенно естественно.

Приготовление специальной пищи

Пока вы отдыхаете после шанкхапракшаланы, кто-нибудь другой, не выполнявший процедуру, должен заняться приготовлением специальной пищи, чтобы вы могли поесть. Не готовьте пищу сами — вы должны только отдыхать.

Пищу следует готовить из риса (белого или коричневого), бобов (мунг дал) или чечевицы, с применением гхи (топлёного сливочного масла). Это блюдо называется *кхичри.* Рис должен быть высокого качества и легко усваиваться. В некоторых странах бобы или чечевицу и гхи может оказаться несколько трудно приобрести, однако они имеются в хорошо снабжаемых магазинах здоровой пищи. Убедитесь, что бобы или чечевица также высокого качества и легко перевариваются.

Необходимо приготовить достаточное количество пищи для всех, кто занимался шанкхпракшаланой. То есть, каждый человек должен съесть достаточно, чтобы заместить тот объём пищи, который был удалён из пищеварительного тракта солёной водой.

Рис и чечевицу можно вместе варить в воде, пока они не станут мягкими. Одновременно нужно нагреть и растопить гхи. Когда рис и чечевица будут готовы, к ним, при желании, можно добавить немного соли и корня куркумы (на хинди — халди), хотя это и не обязательно. Затем обильно заправьте их тёплым гхи, чтобы получилась довольно жидкая смесь.

Эта особая пища абсолютно необходима, чтобы мягко и эффективно смазать весь пищеварительный тракт. Помните, что шанкхапракшалана удаляет из пищеварительного тракта не только все отходы и загрязнения, но и естественные слизистые защитные оболочки стенок кишечника. Поэтому после очистительной процедуры стенки кишечника полностью обнажены. Гхи, которое в достаточном количестве содержится в описанной выше кашицеобразной пище, способно заменить естественную плёнку на стенках кишечника, создав временное покрытие. Разумеется, организм в конце концов сам образует новую слизистую оболочку, но для этого потребуется некоторое время. Для кишечника совершенно неестественно оставаться без этого защитного покрытия, а также быть пустым. Поэтому необходимо съесть достаточное количество кхичри. Гхи образует временную защитную плёнку, в то время как рис обеспечит простой, легко усваиваемый наполнитель. Чечевица дополнит эту диету, снабжая организм необходимым количеством белков.

Дополнительным фактором служит то, что рис (особенно, белый рис, как нам говорили), при варке обычно образует слизь. Это, разумеется, как раз то, что нужно после шанкхапракшаланы, чтобы защитить внутреннюю поверхность пищеварительного тракта. На ужин также следует приготовить кхичри.

Когда следует есть

Каждый человек, выполнявший шанкхапракшалану, должен есть кхичри после того, как отдохнёт сорок пять минут. Если практику выполняла большая группа людей, то каждый из них будет есть в разное время. Нельзя допускать, чтобы от завершения шанкхапракшаланы до приёма пиши проходило больше часа.

Эту же пищу следует есть и на ужин. Старайтесь есть достаточно пищи для того, чтобы наполнить желудок. Возможно, вам не хочется есть, но вы должны принимать пищу, потому что вам необходимо заполнить кишечник и защитить его стенки. Без естественной слизистой оболочки кишечник очень восприимчив к инфекциям, так что убедитесь, что вы съели достаточное количество гхи.

Последующий отдых

После еды вам следует продолжить отдых. Однако важно не засыпать по меньшей мере три часа. Вас может клонить ко сну, но постарайтесь не поддаваться. Если вы заснёте, то можете за это поплатиться. Один человек, который первый раз делал шанкхапракшалану, быстро заснул через пять минут после того, как поел. Даже хотя ему советовали не делать этого, он не смог противиться непреодолимому желанию спать. Он спал не пару и даже не восемь часов. Он проспал целые сутки, и даже когда он проснулся в середине следующего дня, это произошло лишь потому, что его разбудили. Он был как пьяный и хотел продолжать спать; до самого вечера ему не хотелось ничего, кроме как улечься и заснуть. Конечно, это только один вариант последствий преждевременного сна; было и много других. Мы знали людей, которые, наперекор советам, ложились спать слишком рано, и в течение нескольких последующих дней ощущали слабость и сонливость. По тем или иным причинам, преждевременный сон приводит к продолжительной физической вялости.

Поэтому не спите по крайней мере три часа после приёма пищи, если не хотите чувствовать вялость в течение этого и следующего дней. В течение трёх часов вы должны отдыхать, не выполняя никакой физической или умственной работы. По истечении этого времени можете спать, если хотите. Так вы сможете избежать побочных эффектов этой процедуры.

Ограничения в питании

Эти ограничения следует соблюдать как минимум неделю. Если вы не можете придерживаться рекомендуемой диеты, мы советуем вам не делать шанкхапракшалану.

Вам необходимо *избегать* следующей пищи: химически переработанных, синтетических, острых, кислых и невегетарианских продуктов. Сюда входят алкоголь, табачные изделия, чай, кофе, безалкогольные напитки, молоко, сливки, йогурт, специи и любые кислые фрукты, например, лимоны, апельсины, грейпфруты, ананасы и т.д.

Вы *должны* есть простую, чистую и не слишком кислую пишу. Она должна состоять, в основном, из таких продуктов как рис, пшеница, хлеб, большая часть фруктов и овощей с невысоким содержанием кислот, орехи, чечевица, бобы, соя и т.д. В этом отношении вам нужно руководствоваться собственным выбором и здравым смыслом. Помните, что вы очистили всю пищеварительную систему. Если питаться неправильно, это может привести к отрицательной реакции со стороны органов пищеварения. Поэтому старайтесь как можно тщательнее придерживаться диеты, которую мы вам рекомендуем. Кроме того, следите за тем, чтобы пища была чистой, хорошо приготовленной (если это необходимо) и не ядовитой. После шанкхапракшаланы ваша пищеварительная система гораздо более уязвима к воздействию неподходящей, недоброкачественной или загрязнённой пищи, так что принимайте дополнительные меры для защиты своего организма, следуя указаниям, которые мы вам дали. Чтобы особо подчеркнуть важность этих мер, нам хотелось бы привести пример человека, который не соблюдал положенных правил. Он проводил шанкхапракшалану под опытным

руководством и был предупреждён о недопустимости употребления неподходящей пищи в течение недели. Но он очень любил поджаристые блины. На следующий день после проведения процедуры он проходил мимо блинной, где в окне был выставлен богатый ассортимент вкусных блинов. Они были политы толстым слоем сиропа и выглядели очень аппетитно. Он знал, что ему нельзя съесть даже один блин, однако пожал плечами и сказал себе: «Я выполнял практику вчера; сегодня другой день и один — два или, в крайнем случае, три блина не принесут вреда». И он зашёл в блинную и с большим удовольствием поел. Но в течение следующего месяца вся его пищеварительная система была полностью расстроена. Ему было трудно есть любую пищу, и когда он это делал, то лишь страдал от тошноты и поноса. Это был мучительный месяц, ставший результатом потворствования себе в неподходящее время. В конце концов, ему пришлось прибегнуть к голоданию, чтобы снова привести свой организм в порядок. Пережди он неделю перед тем, как есть блины, никаких проблем бы не возникло. Поэтому мы подчёркиваем, что в течение одной недели вы должны проявлять благоразумие в выборе пищи.

Есть ещё одно обстоятельство, на которое нам хотелось бы указать: цель шанкхапракшаланы состоит в удалении токсинов и накопившихся отходов из пищеварительной системы. Поэтому, если выполнив её, вы начнёте нагружать пищеварительную систему неподходящей пищей, то пропадёт весь смысл этой очистительной процедуры. Вы напрасно потратили время. Так что если вы проводите шанкхапракшалану и хотите получить от неё максимум пользы, старайтесь очень тщательно соблюдать ограничения в питании.

Практика асан и другая физическая деятельность

Вам *не* следует выполнять свою ежедневную программу асан в тот день, когда вы проводите шанкхапракшалану, а также на следующий день. Выполнение асан, связанных с процедурой шанкхапракшаланы, отнимает много сил, и потому важно дать телу отдохнуть. Вы можете продолжить делать свои асаны на второй день после проведения процедуры. До этого, в течение двух дней избегайте чрезмерных физических и умственных нагрузок.

Предостережение

Правила шанкхапракшаланы строги. Однако, у каждого из них есть серьёзное основание, и все их следует выполнять неукоснительно. Если вы пренебрежёте даже одним из правил, то можете столкнуться с вредными или неприятными последствиями, что будет весьма прискорбно, поскольку эта техника может принести так много пользы.

Как часто проводить шанкхапракшалану

Это весьма длительная и сложная процедура. Поэтому в обычных случаях её следует проводить не чаще двух раз в год. То есть, вам следует переждать шесть месяцев, прежде чем делать шанкхапракшалану второй раз. Иногда в особых обстоятельствах, например при хроническом запоре, может оказаться необходимым повторить процедуру через более короткий промежуток времени. Однако не делайте этого, не посоветовавшись со специалистом.

Ограничения

Эту процедуру нельзя делать при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. При гипертонии процедуру можно проводить только под руководством опытного специалиста.

Благотворное действие

Шанкхапракшалана очищает весь организм. Не существует никаких лекарственных или иных методов (за исключением длительного голодания), которые могут столь же основательно очищать тонкий и толстый кишечник.

Многие заболевания прямо или косвенно связаны с накоплением токсичных отходов в кишечнике. Шанкхапракшалана удаляет все загрязнения из пищеварительного тракта и тем самым помогает очистить кровеносную систему. Это приводит к удивительному и очень заметному улучшению общего состояния здоровья, а также помогает избавляться от конкретных недугов. В частности, шанкхапракшалана оказалась полезной при лечении диабета, повышенной кислотности, запоров, дизентерии и многих других заболеваний, связанных с нечистой кровью — например, угрей и фурункулёза.

Те, кто хорошо себя чувствуют, тоже могут делать шанкхапракшалану, поскольку она может улучшить их здоровье, позволив им чувствовать себя легче, веселее, и больше радоваться жизни. Вдобавок, она поможет им более ясно мыслить.

Кроме того, это очень важная процедура для тех, кто намерен заниматься интенсивными техниками йоги для достижения более высокого осознания. Например, мы всегда требуем, чтобы люди, приходящие в ашрам для выполнения интенсивного курса духовных практик в течение установленного времени (анустхана), прежде всего проводили шанкхапракшалану. Мы обнаружили, что таким образом они получают наибольшую пользу от своих практик. Очищая тело, шанкхапракшалана в огромной степени помогает сделать тело и ум более восприимчивыми к высшим вибрациям.

Тема 3
Асаны. Практика

Есть несколько асан, которые выполняются из положения стоя. Описанная ниже группа состоит из наиболее полезных стоячих асан. Одно из главных преимуществ этих асан заключается в том, что они не требуют специальных условий, и их можно делать в любое время и в любом месте. Разумеется, мы не ожидаем, что вы начнёте заниматься посреди офиса или в заводском цеху, но вы всегда можете найти спокойное место, чтобы выполнять их без какой-либо подготовки. Многим людям, которые по роду своей работы проводят длительное время сидя за столом, у конвейера или в каком-то другом месте, эти асаны окажутся чрезвычайно полезны для стимуляции кровообращения, а также для устранения болей в спине, шее и во всём теле.

Триконасана

Слово *три* означает «три», а слово *кона* означает «угол». Поэтому слово *триконасана* можно перевести как «поза трёх углов», однако обычно её называют «позой треугольной растяжки».

Эта практика включает в себя пять отдельных движений. Все они начинаются из одного и того же положения стоя с широко расставленными ногами.

Техника выполнения

Движение 1

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на один метр.

Поднимите руки в стороны на высоту плеч; то есть, ваши руки и плечи должны образовать одну прямую линию.

Это исходная позиция.

Медленно наклонитесь вправо, достав правой рукой носка правой ноги.

Во время этого движения можно немного согнуть правую ногу. Руки должны по-прежнему составлять прямую линию; лицо обращено вперёд. Не наклоняйтесь вперёд. Это важно; вы должны как можно больше наклоняться вбок. Чтобы добиться этого, можно слегка выдвинуть вперёд левую сторону таза.

Ваши руки, ноги и все тело должны находиться в одной вертикальной плоскости.

Когда ваша правая рука касается правой ноги, левая рука должна быть направлена прямо вверх.

Завершая движение, поверните лицо вверх и смотрите на левую руку.

Это конечное положение, показанное на первом рисунке. Вернитесь в исходное положение, выполняя движения в обратной последовательности.

Старайтесь, чтобы ваши руки составляли одну прямую линию на протяжении всего движения. Выполните то же движение, но наклоняясь налево. Вернитесь в исходное положение. Это один цикл. Сделайте несколько циклов. *Дыхание:* выдыхайте, наклоняясь в сторону, и вдыхайте, выпрямляя тело и возвращаясь в исходное положение.

Движение 2

Повторите движение 1 до того момента, когда вы касаетесь правой рукой правой ступни, глядя вперёд.

В этом положении ваша левая рука должна быть направлена вертикально.

Медленно поверните левую руку в плечевом суставе по направлению к левой стороне головы.

В конечном положении левая рука должна быть вытянута горизонтально и касаться левого уха.

Помните, что вы должны стараться не наклоняться вперёд, а прилагать все усилия к тому, чтобы все тело находилось в одной вертикальной плоскости.

Чтобы усилить действие асаны, представьте себе, что вы пытаетесь дотянуться левой рукой до противоположной стены. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите движение в другую сторону, наклоняя тело влево.

Вернитесь в исходное положение.

Это один цикл. Выполните несколько циклов. *Дыхание:* такое же, как в движении 1.

Движение 3

Встаньте в ту же позицию, как для движения 1. Положите руки на пояс. Это исходное

положение.

На протяжении всей асаны лицо должно быть обращено вперёд; прилагайте все силы к тому, чтобы ваши ноги, руки, туловище и голова располагались в одной вертикальной плоскости.

Наклоняйтесь вправо, медленно скользя правой ладонью вниз по правому бедру и ноге по направлению к ступне. Одновременно перемещайте левую кисть вверх к подмышке, не отрывая ладонь от боковой стороны грудной клетки. Не перенапрягайтесь, но постарайтесь дотянуться правой рукой до правой ступни.

Это конечное положение. Старайтесь противиться стремлению нагнуться вперёд — необходимо сгибаться вбок в талии.

Медленно вернитесь в исходную позицию, перемещая правую руку вверх, а левую вниз, чтобы они оказались в своём первоначальном положении на поясе. Теперь повторите ту же процедуру, наклоняя тело влево. Вернитесь в положение стоя. Это один цикл. Выполните ещё несколько циклов. *Дыхание:* такое же, как дано в движении 1.

Движение 4

Расставьте ноги, как минимум, на один метр; в любом случае, как можно шире.

Заведите руки за спину и возьмитесь правой рукой за левое запястье.

Это исходное положение.

Не меняя положения ступнёй, разверните бедра вправо. Медленно наклонитесь вправо.

Вам придётся в определённой степени наклониться вперёд, однако старайтесь максимально наклоняться в сторону, держа туловище и ноги на одной прямой линии. Попытайтесь коснуться носом правого колена. При необходимости можно слегка согнуть правую ногу в колене.

Это конечное положение. Оставайтесь в нём одну или две секунды.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите в точности ту же процедуру, наклоняя тело в левую сторону.

Это один цикл. Выполните несколько циклов. *Дыхание:* глубоко вдохните в исходном положении. Медленно выдыхайте, наклоняя тело. В конечном положении задержите дыхание, и вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Движение 5

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на ширину 1 метра.

Вытяните руки горизонтально в стороны.

Наклонитесь вперёд в талии, чтобы ваши голова, туловище и руки оказались в одной горизонтальной плоскости. Смотрите вперёд.

Разверните туловище вправо и коснитесь левой рукой правой ступни.

Позвольте рукам развернуться так, чтобы когда левая рука касается правой ступни, правая рука была направлена вверх. В конце движения поверните голову и смотрите вверх на свою правую руку.

Это конечное положение.

Оставайтесь в конечном положении примерно одну секунду. Затем разверните туловище в противоположную сторону, дотрагиваясь правой рукой до левой ступни. Сделайте несколько таких поворотов туловища. Потом повернитесь лицом вперёд и вернитесь в исходное положение.

Дыхание: вдыхайте, поднимая руки в стороны в исходном положении стоя. Выдыхайте, наклоняясь вперёд. Задерживайте дыхание, разворачивая тело в каждую сторону. Вдохните, возвращаясь в положение стоя, и выдохните, опуская руки.

Общие указания
Осознание

Сохраняйте осознание движения и дыхания. Все движения следует выполнять как можно более плавно, без чрезмерных рывков

Количество циклов

Это зависит от времени, которым вы располагаете. Старайтесь выполнять каждое движение по три—пять раз.

Последовательность

Практика триконасаны состоит из пяти описанных нами движений. Их желательно выполнять в той же последовательности, одно за другим. Однако, если у вас не хватает времени или вам особенно нравится одно из движений, абсолютно нет причин, чтобы не делать одно или более движений более продолжительное время.

Польза

Все эти движения прекрасно влияют на область талии, тонизируя всю нервную систему, в особенности, спинные нервы. Триконасана раскрепощает мышцы и суставы всего тела; по существу, можно сказать, что эта составная асана последовательно оживляет все тело.

Двиконасана

Слово *дви* означает «два», а *кона* — «угол». Поэтому эту асану называют «позой двойного угла».

Техника выполнения

Встаньте прямо, поставив ноги вместе.
Заведите руки за спину.
Сплетите пальцы.

Не напрягаясь, поверните руки так, чтобы ладони были направлены наружу от тела; пальцы должны оставаться переплетёнными. Это исходное положение. Согнитесь вперёд в талии, одновременно поднимая руки за спиной.

Далее следует постараться, не перенапрягаясь, поднять руки как можно выше. Руки будут действовать как рычаг, усиливая растяжку плеч и грудной клетки.

Оставайтесь в конечном положении несколько секунд, вытягивая руки как можно выше.

Затем вернитесь в исходное положение, позволив рукам повиснуть и полностью расслабиться. Это один цикл.

Сделайте ещё несколько циклов, в соответствии с имеющимся у вас временем.

Дыхание и осознание

Выдыхайте, наклоняясь вперёд. Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение. В конечной позе задерживайте дыхание.

Осознание должно быть направлено на движение, дыхание и усиление растяжки грудной клетки и плеч в конечной позе.

Количество циклов

Максимум десять циклов, в зависимости от имеющегося времени.

Польза

Эта асана обеспечивает прекрасную растяжку грудной клетки, тем самым расслабляя связанные с ней мышцы и нервы.

Кроме того, она тонизирует нервы и мышцы спины в районе шеи, помогая усилению кровообращения в этой области.

Она раскрепощает плечевые суставы и хорошо подходит для снятия ригидности верхней части спины и шеи.

Доласана

Санскритское слово *дол* означает «качаться» или «колебаться». Следовательно, эту асану можно назвать «качающейся позой» или «позой маятника».

Техника выполнения

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину одного метра.

Поднимите руки и сплетите пальцы позади шеи. Разведите локти в стороны.

Разверните верхнюю часть тела вправо, не меняя положения ступнёй. Наклонитесь вперёд и коснитесь головой правого колена.

Оставаясь в наклонном положении, качнитесь влево, стараясь коснуться головой левого

колена.

Затем качнитесь обратно к правому колену. Повторите это качающееся движение 3 раза в каждую сторону. Затем вернитесь в положение стоя, лицом вперёд. Это один цикл.

Повторите цикл, но на этот раз начните с наклона влево. Старайтесь не сгибать ноги на протяжении всей практики. Даже если вы не способны касаться головой коленей, вы все равно можете выполнять эту асану, просто наклоняясь вперёд настолько, насколько позволяет гибкость вашего тела.

Дыхание и осознание

Наклоняясь вперёд, делайте выдох. Выполняя раскачивания, задерживайте дыхание. Выпрямляясь, делайте вдох.

Осознавайте движение, дыхание и расслабление мышц нижней части спины.

Количество циклов

Сделайте, как минимум, три цикла.

Польза

Эта асана приносит, в основном, такую же пользу, как и триконасана, хотя она обладает особым влиянием на спинные нервы и мышцы поясницы. Это идеальная асана для подготовки к более сложным асанам с наклоном вперёд, например, пашчимоттанасане[279] и джану сиршасане[280], которые требуют достаточно высокого уровня гибкости в области поясницы.

Тема 4
Пранаяма. Нади Шодхана (этап 4)

На этой стадии практики пранаямы вам следует начать выполнять внешнюю задержку дыхания. То есть, пора дополнить вдох, выдох и внутреннюю задержку дыхания (антар кумбхака) задержкой процесса дыхания в тот момент, когда лёгкие в максимальной степени опустошены. На санскрите этот этап называется бахир кумбхака или иногда бахиранга кумбхака.

Бахир кумбхака — очень важная часть занятий пранаямой, которая принесёт вам множество благ. Однако, как мы уже подчёркивали, вы должны медленно и постепенно развивать способность внешней задержки дыхания. Не пытайтесь с самого начала задерживать дыхание слишком надолго, даже если сперва это покажется нетрудным делом. Это особенно касается внешней задержки, так как от лёгких и связанных с ними нервов редко требуются

279 Том II, урок 13, тема 2.

280 Том II, урок 19, тема 3.

подобные действия. Каждый из нас много раз задерживал дыхание, но это почти всегда делалось после предварительного вдоха. То есть, перед задержкой дыхания мы, как правило, делаем глубокий вдох. Это применяется во многих видах спорта, например, в плавании. Обычно мы не опустошаем лёгкие непосредственно перед тем, как задержать дыхание, а, напротив, максимально наполняем их воздухом. Таким образом, людям более привычна внутренняя задержка дыхания.

Нади шодхана Этап 4 — Бахир Кумбхака

Вам следует продолжать придерживаться того же соотношения длительностей различных стадий дыхания, которое мы предложили в предыдущем уроке[281], однако добавив к нему новый элемент — бахир кумбхаку. Соотношение будет выглядеть как 1:8:6:1:8:6:1, а дыхание должно происходить следующим образом:

Вдох через левую ноздрю (пурака) 1
Внутренняя задержка дыхания после вдоха (антар кумбхака) 8
Выдох через правую ноздрю (речака) 6
Внешняя задержка дыхания после выдоха (бахир кумбхака) 1
Вдох через правую ноздрю (пурака) 1
Внутренняя задержка дыхания после вдоха (антар кумбхака) 8
Выдох через левую ноздрю (речака) 6
Внешняя задержка дыхания после выдоха (бахир кумбхака) 1

Это один цикл дыхания. Каждый цикл следует выполнять одинаковым образом, один за другим.

Помните, что соотношение, которое мы дали, соответствует реальной относительной продолжительности вдоха, выдоха, а также внешней и внутренней задержки дыхания. То есть, если вы делаете вдох, например, за 5 секунд, то вам следует после него задерживать дыхание на 40 секунд, делать выдох за 30 секунд, и после него задерживать дыхание на 5 секунд. Это просто пример. Только вы знаете свои возможности и должны устанавливать продолжительность каждой стадии в соответствии с данным соотношением в зависимости от уровня своего мастерства. Не важно, делаете ли вы вдох за 1, 2 или 10 секунд, в ходе практики не должно быть никакого напряжения.

Практический совет

Практика окажется для вас гораздо легче, если непосредственно перед окончанием бахир кумбхаки вы будете делать очень небольшой выдох. То есть, когда вы закончили бахир кумбхаку, следует слегка выдохнуть, прежде чем вдыхать. Это помогает снять своего рода блок, под воздействием которого находятся лёгкие после внешней кумбхаки. Этот маленький трюк плавно приводит в действие лёгкие и связанные с ними нервы, позволяя сделать следующий вдох.

Такую же маленькую хитрость можно использовать и в конце внутренней задержки дыхания, то есть, после её окончания вы можете сделать очень небольшой вдох, перед тем, как делать выдох.

Осознание

Старайтесь сохранять осознание как дыхания, так и мысленного счёта. Это необходимо для того, чтобы делать ум расслабленным и сосредоточенным.

Предупреждение

Мы ещё раз хотим подчеркнуть, что вы должны следить за своим самочувствием. Если вы

281 Том I, урок 11, тема 4.

замечаете любые отрицательные умственные или физические последствия практики пранаямы, вам следует обратиться за советом к специалисту.

Ещё одно обстоятельство, о котором следует помнить, состоит в том, что люди с серьёзными расстройствами физического или психического здоровья должны соблюдать осторожность, начиная заниматься пранаямой, особенно, её высшими этапами. К этой категории относятся лица с повышенным кровяным давлением, невротики и т.д.[282]

Тема 5
Медитация. Повторение АУМ

Теперь мы опишем медитативную практику, которая представляет собой монотонное повторение АУМ. Этому предмету можно посвятить целую энциклопедию, но в соответствии с потрясающей краткостью мантры АУМ, мы постараемся свести подробности к минимуму. Если так много может быть сказано и передано в простом, коротком звуке АУМ, то и мы попытаемся не перегружать ваш ум, давая сверхсложные разъяснения. В самом деле, нужно сказать лишь одно:

А-А-А-А-А-А-А-У-У-У-У-У-У-М-М-М-М-М-М-М Эта практика так проста для объяснения, но тем не менее блага и опыт, которые она может приносить, чрезвычайно ценны. Мантра АУМ — царица мантр. Переживание смысла АУМ автоматически приводит к наиболее полному пониманию всех остальных мантр, которые обычно имеют ограниченную сферу применения, поскольку предназначены для конкретных целей или для определённого типа людей. С другой стороны, мантра АУМ лишена какой-либо специфики. Её может выполнять каждый.

Мантра АУМ — не просто слог. Это звук, который постигли древние мудрецы на высочайших стадиях медитации. Именно поэтому непрерывное и глубокое осознание АУМ может, в свою очередь, привести духовного искателя к тем же состояниям, которых достигали древние.

АУМ в соответствии с Мандукья Упанишадой

Мандукья Упанишада представляет собой знаменитый древний текст, который посвящён исключительно смыслу и значению АУМ. Там сказано:

> «Слог АУМ — это Вселенная. Это Брахман (абсолют). Это время — прошлое, настоящее и будущее. Это также то, что за пределами времени».

Далее там говорится:

«*Это Я, которое тождественно АУМ, имеет три аспекта; за их пределами существует неопределяемое... Четвёртое* ». Затем в тексте объясняются значения трёх составных частей мантры АУМ и АУМ как неделимого целого. Эти значения и то, что им соответствует на уровнях микрокосмоса и макрокосмоса, подытожены в следующей таблице:

282 Пранаяму с внешней задержкой дыхания **ни в коем случае** нельзя делать людям, страдающим нарушениями ритма дыхания во сне особенно, явлением апноэ, которое представляет собой самопроизвольную блокировку дыхания после выдоха, наподобие той, о которой говорится выше в подразделе «практический совет» Если у вас раньше не было такою явления, **обязательно проверьте** не появилось аи оно у вас в результате практики бахир кумбхаки (ред.).

Микрокосм	Макрокосм	Переживаемое состояние
Слог «А» Индивидуальное физическое тело	Материальная вселенная	Состояние бодрствования; восприятие только внешнего мира посредством органов чувств
Слог «У» Индивидуальный ум	Космический разум	Состояние сновидения; восприятие умственных впечатлений
Слог «М» Интуитивное осознание на индивидуальном уровне	Сознание как основа вселенной	Глубокий сон; опыт блаженства и сокровенного знания
Слог «АУМ» как целое Атман (Я)	Брахман	Четвёртое состояние (турийя); за пределами понятий

Именно космическая мантра АУМ соединяет ограниченное бытие с неограниченным. Именно АУМ объединяет микрокосм и макрокосм, индивидуальное и всеобщее. АУМ действует как мост. Текст завершается следующими словами:

> «АУМ — это Четвёртое, Я. Оно невыразимо и лежит за пределами ума. В нём заключена вся вселенная... тот, кто действительно познал АУМ, Я, становится Я».

Заинтересованный читатель может ознакомиться с этой короткой (12-ой) шлокой Упанишады в оригинале. Однако мы подчёркиваем, что важно не слишком привязываться к понятиям, касающимся АУМ, так как на самом деле подлинный смысл АУМ невозможно выразить словами. Все приписываемые ему многочисленные значения поверхностны, поскольку это всего лишь слова, которые, как правило, искажают подлинный смысл. Утверждают, что слоги А, У, М также символизируют Брахму (творца), Вишну (хранителя) и Шиву (разрушителя), равно как и многое другое. Но в действительности смысл АУМ можно познать лишь путём собственного постижения. И тогда человек не в состоянии даже говорить об этом смысле, он теряет дар речи. Смысл АУМ невозможно объяснить рационально. Он лежит за пределами интеллектуальных понятий.

Ссылки на другие источники

Существует огромное число других индийских рукописей, в которых также упоминается космическое АУМ. Все они говорят о нём чрезвычайно ярким языком. Вот несколько избранных цитат.

> «Те, кто жаждут просветления, должны размышлять над звуком и смыслом АУМ. АУМ — это нерушимый Брахман. АУМ — это лук, индивидуальное существо — стрела, а Брахман — цель. Когда стрела выпущена из лука, она летит прямо к цели и попадает в неё. Точно так же садхака (духовный искатель) стремится познать АУМ и тем самым слиться с Брахманом».

Дхьянабинду Упанишада

«Огонь, хотя потенциально присутствует в дереве, не виден до тех пор, пока не начинают тереть одной палочкой о другую. Я подобно этому огню; оно постигается непрерывным осознанием священного слога АУМ. Пусть ваше тело будет палочкой, которой трут, а АУМ — палочкой, о которую трут. Так вы познаете свою подлинную сущность, которая скрыта в вас, подобно тому, как огонь, в определённом смысле, скрыт в дереве».

Светасватара Упанишада

«АУМ — это священный звук вселенной. Это звуковая форма Я».

Майтри Упанишада

АУМ упоминается во многих других традиционных текстах йоги:
Бхагавад Гите, Йога Васиштхе, а также в ряде тантрических текстов.

Не совершайте ошибку, полагая, что АУМ известен лишь в индийских духовных системах. В исламе мы обнаруживаем его в несколько изменённом виде — АМИН, он также существует в иудаизме и христианстве в форме АМЕН. Не нужно слишком много воображения, чтобы заметить общие корни этих мантр. Кроме того, в древних индийских писаниях говорится, что АУМ — это первопричина материальной вселенной, энергия Брахмана (Абсолюта), посредством которой создаётся вселенная. Это шакти в учении тантры. В Евангелии от Иоанна в самом первом стихе говорится:

«Вначале было слово (АУМ) и слово было у Бога (Брахмана) и слово было Бог...»

Это в точности совпадает с высказываниями древних мудрецов, сохранённых для потомков в Упанишадах и других индийских манускриптах. Сравните предшествующий текст Евангелия со следующей цитатой:

«Это слово (АУМ) — подлинный Брахман, высочайшее. Тот, кто познает его смысл и поклоняется ему, достигает высшей цели и познает всё».

Катха Упанишада

Из этой и других цитат, приведённых выше, вы поймёте, что мы говорим в точности об одном и том же. Мы могли бы продолжать в том же духе, но остановимся на этом. Мы лишь хотим сказать, что АУМ — это подлинно универсальная мантра. Гораздо лучше начать повторять АУМ и размышлять над его значением для себя, чем сбивать себя с толку словесным знанием. Так вы будете продвигаться по пути познания подлинного смысла АУМ — смысла, который не в состоянии передать ни одна книга. Если вы будете это делать, то вам окажется абсолютно не нужно читать об АУМ.

Как произносить АУМ

АУМ можно повторять медленно или быстро. Один метод не хуже другого, и вы должны сами определить по опыту, какой из них вы предпочитаете. Эффективный метод быстрого повторения АУМ состоит в его согласовании с биением сердца. В этом случае вы можете ощущать, как АУМ отзывается во всём теле созвучно с естественным пульсом. В этих обстоятельствах, кажется, будто АУМ повторяется сам собой; при желании, вы можете представить себе АУМ исходящим из области сердца. Кроме того, очень хорошо координировать повторение АУМ с биением пульса в межбровном центре. Это также очень эффективный метод, чрезвычайно способствующий интроспекции, расслаблению и, в конечном итоге, медитации. Быстрое повторение АУМ лучше всего производить в уме, а не вслух, поскольку устное произнесение будет отвлекать внимание от восприятия сердцебиения или пульса.

Если АУМ повторять медленно, можно заставить его звучать достаточно долго, в

зависимости от возможностей конкретного человека. Следует произносить каждый из слогов «А», «У» и «М» определённым образом, с плавным переходом одного в другой. Слог «А» произносится как «АХ» (с придыханием). Звук «У» звучит как долгое «у» (что-то вроде «уу»). Звук «М» произносится не за счёт движения губ, как обычный звук «м». Он возникает после «А» и «У» как носовой гудящий звук: «м-м-м-м-м-м-м». Этот монотонный звук можно тянуть сколь угодно долго, но обычно его постепенно сводят на нет в конце каждого повтора.

Медленно повторять АУМ можно как мысленно, так и вслух, хотя в большинстве случаев предпочтительнее повторение вслух. В особенности, это относится к начинающим, так как громкое или коллективное пение АУМ, как правило, более эффективно успокаивает взбудораженный ум. И поскольку ум большинства людей постоянно пребывает в состоянии конфликта и смятения, им обычно полезнее и больше подходит устное повторение АУМ. В некотором смысле, оно полностью одолевает умственным вниманием человека. Человек почти вынужден сосредоточиваться на звуке и произнесении АУМ, и его ум, как правило, забывает о своих обычных заботах и психологических конфликтах. Именно поэтому начинающим рекомендуется, по возможности, повторять АУМ вслух. Разумеется, если это может создавать проблемы, мешая другим людям в вашем доме, то вам следует практиковать мысленное повторение АУМ.

По мере того, как вы будете совершенствоваться в йоге, вы сможете всё больше и больше повторять АУМ про себя, потому что это в наибольшей степени способствует интроспекции, если ум в достаточной мере расслаблен. Особенно хорошо сперва повторять АУМ вслух в течение какого-то времени (чем дольше, тем лучше), а затем продолжать это делать в уме. Это последовательный метод отвлечения осознания от внешнего мира и его перенаправления внутрь для исследования ума. Кроме того, это эффективно успокаивает ум.

Как вслух, так и про себя, АУМ следует произносить так, чтобы это был гармоничный звук. Он должен возникать естественно и непринуждённо. Именно непрерывный мелодичный звук будет расслаблять ум. Этот звук должен быть:

> «Подобен непрерывному потоку льющегося масла и звучанию колокола. Таков способ произнесения АУМ и способ действительного познания значения Вед».
> ***Дхьянабинду Упанишада***

Правильное произношение очень важно. Если вы не уверены, что делаете все правильно, мы советуем вам обратиться в местную школу йоги или в ашрам, чтобы самим услышать от людей, обладающих опытом, как звучит АУМ.

Осознание

В идеальном случае, произнося АУМ, следует осознавать следующие две вещи:

1. звучание, происходит ли оно вслух или в уме.
2. размышление о смысле АУМ.

Поначалу делать и то, и другое одновременно может оказаться довольно трудно, но если вы сумеете этого добиться, то получите наилучшие результаты. При желании, можно использовать один из следующих вариантов: осознание звука АУМ в сочетании с его смыслом; осознание звука в сочетании с сосредоточением на символе; либо осознание сосредоточения на символе в сочетании с размышлением о его смысле. Выберите для себя наиболее подходящий вариант экспериментально, либо спросите совета у кого-либо, обладающего опытом.

Если вы одновременно выполняете тратаку на АУМ, то образ может быть как внешним, так и внутренним, в зависимости от вашей способности к визуализации. Лучше всего внутреннее сосредоточение на символе АУМ, однако для большинства людей, в особенности, для начинающих, это довольно трудно, поскольку требует способности удерживать устойчивый образ в течение длительного времени.

Если вы сосредоточиваетесь на внешнем символе АУМ, то можете воспользоваться любым из имеющихся у вас изображений, или, возможно, почувствуете вдохновение нарисовать его самостоятельно. Он не должен быть слишком большим, так как цель состоит в

сосредоточении осознания на ограниченном поле восприятия. Вы можете чередовать внешнюю и внутреннюю тратаку, одновременно повторяя АУМ[283].

Если вы сосредоточиваетесь на внутреннем образе символа АУМ, то можете представить его в пространстве перед закрытыми глазами, либо поместить его в сердечном центре[284], как советует Дхьянабинду Упанишада:

«*Сосредоточивайтесь на АУМ в сердечном центре, как если бы это было пламя свечи размером с большой палец* ». Старайтесь продолжать повторять АУМ с осознанием.

Совсем не обязательно выполнять тратаку на символ АУМ. Если хотите, вы можете осознавать только звук. Это само по себе — очень эффективный метод, быстро успокаивающий конфликты ума. Он особенно полезен тем, кому трудно делать тратаку.

Техника выполнения

Нет необходимости много говорить об этой практике, поскольку она очень проста, и мы уже объяснили её основные моменты. Приведённое ниже краткое описание рассчитано на осознание только звука АУМ. При желании, читатель может сам соединить его с сосредоточением на символе АУМ и размышлением над его смыслом.

Займите удобное сидячее положение.

Закройте глаза.

Начните нараспев произносить АУМ, медленно или быстро.

Если это удобно, повторяйте АУМ вслух нормальным голосом.

Старайтесь полностью осознавать звук АУМ.

Всем своим существом погрузитесь в АУМ.

Пусть звук исходит из всего вашего существа.

Чувствуйте, как ваши тело и ум резонируют в гармонии со звуком.

Вообразите, что вы одновременно излучаете и воспринимаете АУМ.

Вы подобны радиостанции. Полностью осознавайте АУМ.

Продолжайте действовать таким образом столько времени, сколько сможете (по меньшей мере 15 минут)

Затем перестаньте повторять АУМ вслух и осознавайте пульс в точке между бровями.

Когда вы сможете его отчётливо ощущать, синхронизируйте его с мысленным произнесением АУМ.

Осознавайте внутреннее звучание АУМ в точке между бровями, вибрирующее в гармонии с пульсом.

Продолжайте в том же духе, пока у вас есть время.

В конце практики трижды громко повторите АУМ вслух.

Продолжительность практики

Многие люди занимаются этой простой, но эффективной практикой по нескольку часов. Фактически, некоторые стараются сохранять осознание мысленного звучания АУМ постоянно, независимо от того, работают ли они, развлекаются, едят или спят. Это может дать человеку глубокий медитативный опыт. Вам следует делать это настолько долго, насколько позволяет имеющееся время.

Размышление

Это метод джняна йоги и его могут выполнять люди, обладающие хорошей

283 Том I, урок 8, тема 6.

284 Следует ещё раз напомнить, что речь идёт не о центре сердца, как органа, а о сердечном центре (сердечном чакре) в области солнечного сплетения. Сосредоточение на самом сердце опасно, особенно, для начинающих (ред.).

сосредоточенностью и целеустремлённостью. Если вы действительно от всего сердца хотите узнать смысл АУМ, то вы его найдёте. Для этого может потребоваться неделя, месяц, год или много лет, но этот смысл вам откроется. Он придёт как удар грома, это будет подобно «прорыву через звуковой барьер». И когда вы на своём личном опыте познаете этот смысл, всё ваше существо изменится, ибо вы будете знать невозможное.

Благотворное действие

Практика повторения АУМ приносит огромные блага. Во-первых, это один из самых мощных методов быстрого расслабления всего тела и ума. Поэтому он быстро вызывает успокоение ума и может быть чрезвычайно полезен для предотвращения или лечения многих психосоматических заболеваний. Чувствуете ли вы напряжённость, подавленность, гнев или другие отрицательные эмоции, всякий раз начинайте повторять АУМ. Хотя это простая практика, она может вести к глубоким состояниям медитации и постижению высших истин. К этому мало что можно добавить.

Сочетание с другими медитативными практиками

Вы не в последний раз встречаетесь с практикой АУМ, поскольку она широко применяется в сочетании со многими другими медитативными техниками. По существу, любые медитативные практики полезно начинать и заканчивать повторением АУМ. Оно составляет важную часть крийя-йоги, где тесно сочетается с различными техниками.

Программа ежедневных занятий

Теперь вы можете использовать повторение АУМ как самостоятельную медитативную технику, либо объединять его с тратакой, как это описано выше. Повторение АУМ непосредственно перед началом регулярной медитативной практики очень помогает расслаблению ума, а завершение сеанса медитации повторением АУМ даёт мощный финальный импульс. Вам следует встраивать повторение АУМ в свои занятия таким образом, который вы сочтёте наиболее подходящим.

Чем больше вы занимаетесь, чем продолжительнее ваши занятия и чем более регулярно вы их проводите, тем больше пользы вы получите.

Если вы полностью освоили практику пранаямы, описанную в предыдущем уроке, вам следует включить в неё новый элемент — бахир кумбхаку.

Если у вас есть какие-либо проблемы с кишечником, или вы чувствуете необходимость полного очищения пищеварительного тракта, вам следует серьёзно подумать о том, чтобы потратить два дня на проведение шанкхапракшаланы. Как мы уже указывали, вы можете проделать это самостоятельно, но предпочтительнее провести очистительный процесс под руководством специалиста.

Программа 1 продолжительность 1 час 30 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Триконасана	3 раза каждую часть	10
Двиконасана	5 циклов	3
Доласана	3 цикла	3
Ардха матсиендрасана	—	4
Шавасана		3
Нади шодхана — этап 4	—	14
Повторение АУМ с тратакой	—	30

Программа 2: продолжительность 1 час

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	3 цикла	3
Шашанкасана	—	3
Триконасана	3 раза каждую часть	9
Ардха матсиендрасана	—	4
Нади шодхана — этап 4	—	12
Повторение АУМ с тратакой	—	18

Программа 3: продолжительность 45 минут

Практика	Количество повторений	Минуты
Сурья намаскар	На ваш выбор	5
Шавасана	—	3
Триконасана	2 раза каждую часть	6
Шашанкасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Нади шодхана — этап 4	—	10
Повторение АУМ	—	15

Программа 4 продолжительностью 0,5 часа для общеоздоровительных целей аналогична программе 3, за исключением практики повторения АУМ.