

## Айенгар Б. К. С. - Дерево йоги. Ежедневная практика



«Дерево йоги. Ежедневная практика /Б.К.С. Айенгар»: Альпина нон-фикшн; Москва; 2014  
ISBN 978-5-9614-3479-8

Книга автора знаменитой «Йоги Айенгара» освещает практические и философские аспекты йоги. В ее основу легли беседы с учениками и лекции, с которыми он выступал по всему миру. Мастер с готовностью делится личным опытом практики поз и дыхательных упражнений. «Йогу-сутр» Патанджали Айенгар уподобляет дереву, которое плодоносит только при ежедневном уходе, и призывает следовать этому принципу в своих занятиях. Отдельные главы посвящены темам любви, сексуальности, семейной жизни, здоровью, целительскому искусству, медитации, смерти. Свою философию Айенгар рассматривает как руководство для повседневной жизни и сам являет пример ее последовательного воплощения. Усердно практикуя йогу, он никогда не пренебрегал мирскими обязанностями - супруга, отца, сына, ученика, учителя. Поэтому его советы и рекомендации максимально приближены к реальной жизни.

Б. К. С. Айенгар Дерево йоги. Ежедневная практика  
Переводчик *Карина Куранова* Редактор *Мария Несмеянова* Руководитель проекта *И. Серёгина* Корректор *Е. Аксёнова* Компьютерная верстка *А. Фоминов* Дизайнер обложки *О. Сидоренко*  
© В.К.С. Iyengar 1988, 2000, 2013  
Впервые издано на английском языке HarperCollins Publishers Ltd. под оригинальным названием TREE OF YOGA  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

[Айенгар - Пранаяма](#)

[Айенгар Б. К. С. - Дерево Йоги. Йога Врикша](#)

\* \* \*

Посвящается йогам прошлого и настоящего

### **Предисловие автора**

Друзья и попутчики на духовном пути!

В духовном мире, как и в физическом, до горной вершины можно добраться разными тропами. Одни из них длиннее, другие короче, одни - трудные и извилистые, другие - легкие и прямые, но, как бы то ни было, каждая ведет к вершине. Так же и духовное знание - обрести его можно разными способами. Чтобы постичь на опыте скрытую суть нашего естества и

направить ум, запутавшийся в паутине мирских удовольствий, к самому источнику его существования - атману, душе, - в нашем распоряжении имеется множество средств.

Мой метод - йога, путь, который развивает тело и чувства, очищает ум, воспитывает разум и наполняет душу - самую сердцевину нашего существа. К сожалению, многие люди, не постигшие всей глубины йоги, видят в этом духовном пути к самореализации лишь физическую дисциплину, а практика хатха-йоги понимается ими как некая гимнастика. Но йога - нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает все существо человека - на клеточном, психическом, интеллектуальном и духовном уровнях.

В течение последних 35 лет я регулярно езжу в Европу и Америку, провожу занятия и показы, чтобы донести науку йоги до жителей Западного полушария. Я постоянно читаю лекции и встречаюсь с учениками, которые хотят задать мне вопросы и углубить понимание предмета. Ряд недавних бесед и ответы на вопросы я свел воедино и облек в форму книги, которую вы держите в руках. Она может послужить практическим и философским дополнением к моим предыдущим книгам - «Прояснение йоги» (Light on Yoga), «Прояснение пранаямы» (Light on Pranayama) и «Искусство йоги» (The Art of Yoga). Читая ее, вы откроете богатство и мудрость йоги, которая ведет нас от поверхностных слоев нашего существа к самым глубинам души. Надеюсь, эта книга окажется полезной как для людей, давно практикующих йогу, так и для тех, кто только начинает свое знакомство с ней. Я хотел бы поделиться с каждым из вас радостью жизни в йоге, я счастлив тем, что могу беседовать с вами с помощью этой книги. Йога означает «единение», так пусть эти страницы объединят нас на нашем пути.

Вспомните состояние вашего ума до начала чтения. Ваш ум был свеж. Не имея особых представлений, непредвзято, вы взяли за эту книгу. Если нам удастся поддерживать подобное состояние в повседневной жизни, мы достигаем состояния интеграции, целостности. Состояние полной интеграции означает полное единение всего человеческого существа - начиная с тела и заканчивая глубинами души, а также единение со всем окружающим миром.

Интеграция - это медитация, а медитация - интеграция. Если человек не целостен, нельзя говорить о медитации. И наоборот, если нет опыта медитации, нельзя понять, что такое внутренняя целостность. Эти два состояния взаимосвязаны, зависят друг от друга. Когда человек достиг целостности, его ум безмолвствует, а сам он остается бдительным и полностью осознает то, что происходит вокруг. Если время от времени бдительность падает, это состояние называют рассеянностью, а постоянное возвращение ума к точке фокуса - концентрацией. Но если состояние бдительного молчания, которое обычно посещает нас лишь на мгновения, остается с нами надолго, речь уже идет о медитации.

Когда сохраняется такая непрерывная осознанность единства тела, ума и души, прошлое и будущее перестают существовать, время становится вечностью. А поскольку вечность существует здесь и сейчас, вечными становимся и мы с вами. Это и есть единение, целостность, в этом состоянии между нами не может быть различий. Я надеюсь, что если не сегодня, то в один прекрасный день нам удастся достичь этой кульминационной точки. Помните, что в самореализации есть кульминация. Возможно, вам приходилось слышать другое - что бесконечное нельзя увидеть или достичь конечными средствами. Но для постижения бесконечного у нас нет иных средств. Когда конечное сливается с бесконечным, все становится бесконечным.

Взгляните на небо. Оно конечно и одновременно бескрайне. Его невозможно коснуться, и вместе с тем мы постоянно пребываем в контакте с ним. Подобным образом нам приходится использовать конечные средства: тело, ум, разум и сознание, чтобы достичь бесконечного вместилища души, источника всех этих средств. Двигаясь по этому пути, мы сохраняем вечную восприимчивость, вечное умиротворение и постоянно совершенствующийся ум.

Да благословит вас Бог!

### **Предисловие к английскому изданию и благодарности**

Возрастающий во всем мире интерес к йоге, а также широкая известность Б. К. С. Айенгара как одного из выдающихся ее учителей привели к появлению в самых разных странах

многочисленных преподавателей и учеников, которые работают под его руководством. Сам Айенгар регулярно путешествует по миру с лекциями и встречается с учениками и преподавателями йоги. Материалом для этой книги послужили главным образом записи и расшифровки стенограмм встреч и лекций, проходивших в Англии, Франции, Италии, Испании и Швейцарии в 1985-1987 гг., а также записи лекции, прочитанной на Всеиндийской конференции Бхаратнатьям в Мадрасе в 1982 г. Мы благодарим организаторов этих мероприятий за то, что они великодушно предоставили материалы для публикации, а также всех тех, кто участвовал в их записи и расшифровке.

Характер изложения отражает разнообразие тем лекций и бесед, на которых построена книга, а переключение с одной темы на другую - реакцию на обсуждаемые вопросы. Поэтому деление книги на главы и части не связано напрямую с исходной структурой лекций. В некоторые главы я включил материалы из различных лекций и бесед, посвященных схожим темам. Кроме того, в книгу вошел свежий материал, взятый из моих бесед с Айенгаром, а также его пространная правка и дополнения к рукописи. Таким образом, «Дерево йоги» - это обновленное и переработанное изложение тем, затронутых в лекциях и беседах. Я приложил все усилия, чтобы свести повторы к минимуму и при этом сохранить свежесть разговорного стиля, свойственного Айенгару.

Хочу выразить свою признательность Сильве и Мире Мехта, сотрудникам лондонского Института йоги Айенгара, за вычитку и правку рукописи, Джонатану Катцу за проверку транслитерации санскритских слов и определений в глоссарии, Джиму Бенсону за помощь в составлении библиографии и Шиле Риверс-Мур за бесценные советы по поводу того, как расположить главы в книге.

Символ дерева йоги был разъяснен автором в лекции, опубликованной в британском журнале *Yoga Today*. Статьи, в которых обсуждались идеи, содержащиеся в этой книге, также появлялись в американском журнале *Yoga Journal*, французском *Le Monde Inconnu*, бельгийском *Viniyoga*, а также в книге «Храм тела и свет йоги» (*Body the Shrine, Yoga thy Light*), опубликованной в Индии в 1978 г. Комитетом по празднованию 60-летия Б. К. С. Айенгара. Небольшой отрывок из главы о пранаяме любезно предоставлен Университетом Бхаратия Видья Бхаван в Бомбее.

И в заключение хочу выразить искреннюю благодарность самому Б. К. С. Айенгару за плодотворное сотрудничество и поддержку, которую он оказал нам при подготовке этой книги, и Фаеку Бириа за идею создания этой книги и за помощь в сборе материала. Я также очень признателен многочисленным ученикам и энтузиастам йоги, чей интерес к этому предмету сделал издание книги такого рода как возможным, так и необходимым.

Даниель Риверс-Мур

### **Краткий глоссарий**

Полный словарь санскритских терминов и наименований приводится в конце книги.

*артха* - средство, польза, преимущество, причина, побуждение; благосостояние как одна из целей жизни человека

*асана* - поза - третья ступень йоги

*атма, атман* - душа, внутренняя Суть, принцип жизни

*Ахимса* - ненасилие, не только в узком смысле воздержания от убийства и насилия, но и в позитивном, всеобъемлющем смысле любви, распространяющейся на все сущее *Брахма* - первое божество индуистской троицы, Создатель *Брахман* - Высший Дух, Абсолютная Сущность

*брахмачарья* - контроль над сексуальными желаниями, религиозное ученичество и самоограничение, первая из четырех стадий обучения жизни *Бхакти* - почитание, поклонение

*бхакти-йога* - путь к реализации и единению с Высшей Душой через поклонение и преданность божественному

*Ванапрастха* - третья стадия жизни, на которой человек оставляет семейную жизнь ради

аскетической жизни в лесу

*Вишну* - второе божество индуистской троицы, Хранитель *гархастхья* - семейная жизнь - вторая стадия жизни

*джняна* - знание, в том числе священное знание, достигаемое при медитации, объектом которой являются высшие религиозные и философские истины

*джняна-йога* - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через знание и понимание

*дхьяна* - медитация - седьмая ступень йоги

*йога* - единство, объединение; единение нашей воли с волей Бога, которое позволяет нам одинаково относиться ко всем проявлениям жизни; способ достижения этого единства *карма* - действие

*карма-йога* - путь к реализации и единению с Высшей Душой через действие *кундалини* - свернувшаяся в кольца самка змеи; божественная космическая энергия, символом которой является свернувшаяся в кольца змея, дремлющая в основании позвоночника *кундалини-йога* - путь к реализации и единению с Высшей Душой через пробуждение божественной космической энергии

*мокша* - освобождение; избавление души от новых перерождений *ньяма* - самоочищение через дисциплину - вторая ступень йоги

*прана* - дыхание, ток воздуха, жизненная сила, жизненность, энергия, сила; энергия, скрытая в атмосферном воздухе

*пранаяма* - регулирование энергии и жизненной силы с помощью контроля ритма дыхания - четвертая ступень йоги

*пратьяхара* - отрешение ума, его освобождение из-под ига чувств и чувственных объектов - пятая ступень йоги

*самадхи* - состояние, в котором практикующий становится единым с объектом медитации, Высшим Духом, который правит вселенной; при этом возникает невыразимое чувство радости и умиротворения

*санньяса* - отвлечение от мирских дел и посвящение себя служению Богу; соответствует четвертой стадии жизни

*хатха-йога* - путь к реализации и единению с Высшей Душой через жесткую дисциплину и уравнивание солнечной и лунной энергий в организме

*Шива* - третье божество индуистской троицы, Разрушитель

*яма* - универсальные нравственные заповеди, этические принципы, стоящие выше вероисповедания, страны, возраста или эпохи - первая ступень йоги

## **Часть первая Йога и жизнь**

### **1. Йога как единство**

Йога означает единение. Единение индивидуальной души с Универсальным Духом есть йога. Но это слишком абстрактное определение, его трудно понять. Поэтому для нашего уровня понимания скажу, что йога - это единение тела с умом, а ума - с душой.

90 % из нас страдают так или иначе - физически, ментально или духовно. Наука йоги позволяет содержать тело как храм, чтобы он стал таким же чистым, как душа. Тело лениво, ум активен, душа же исполнена света. Йогические практики развивают тело до уровня активного ума, так чтобы тело и ум, став активными, притягивались к свету души.

Философы, мудрецы и святые говорят, что к конечной цели - видению души - можно прийти разными путями. Наука ума называется раджа-йогой, наука знания - джняна-йогой, наука долга - карма-йогой, а наука воли - хатха-йогой. Для авторов древних текстов эти наименования были подобны клавишам на клавиатуре. Клавиш много, мелодия одна. Точно так же существует множество слов, с помощью которых люди описывают свой личный подход к йоге, те пути, с помощью которых они достигают высшей точки своего искусства. Но йога при

этом остается единой, как и Бог един, хотя в разных странах люди называют Его по-разному.

Те, кто подходит к йоге с интеллектуальных позиций, говорят, что раджа-йога духовна, а хатха-йога направлена просто на развитие тела. Это огромное заблуждение. Подобно тому, как любая тропа ведет к источнику, так и хатха-йога ведет к видению души. Многие ли из тех, кто делает такие различия между хатха- и раджа-йогой, как следует изучили «Хатха-йога-прадипику»<sup>1</sup>,<sup>2</sup> или другие древние тексты по хатха-йоге? И многие ли

внимательно прочитали «Йога-сутры» Патанджали<sup>3</sup> - основной источник по раджа-йоге? Знают ли они, что заключительная глава «Хатха-йога-прадипики» называется «Самадхи-пада» и рассказывает о состоянии самадхи, единения с Высшим Духом? А что есть кульминация раджа-йоги? Именно самадхи. Так в чем же разница между этими двумя направлениями йоги?

Если рассматривать слово «хатха» с психологических, а не физиологических позиций, сразу станет ясно, к чему относится хатха-йога - к телу или духу. «Ха» означает «солнце», то есть солнце человеческого тела, иначе говоря, «душа». «Тха» означает «луна», этот термин относится к сознанию. Энергия солнца никогда не иссякает, в то время как луна каждый месяц то убывает, то прибывает. Так и наше внутреннее солнце, то есть душа, никогда не убывает, а ум, или сознание, черпающее энергию у души, склонно к флуктуациям, модуляциям, настроениям, подъемам и спадам. Подобно фазам Луны; оно похоже на ртуть, и как ртуть невозможно удержать в руке, так же трудно удержать наш ум. Вместе с тем, если привести к единству сознание и тело, энергия сознания успокоится, а когда энергия сознания успокаивается, сознание тоже спокойно, и душа заполняет все тело.

В «Хатха-йога-прадипике» говорится, что йога - это «прана-вритти-ниродха», то есть успокоение колебаний дыхания. В «Йога-сутрах» Патанджали говорится, что йога - это «читта-вритти-ниродха», то есть упокоение колебаний ума. За долю секунды ум устремляется во многих направлениях. Его движения быстры и переменчивы. Но дыхание не может следовать в нескольких направлениях одновременно. У него единственный путь - вдох и выдох. Оно может остановиться на мгновение при задержке, но множиться, как уму, ему не дано. Согласно «Хатха-йога-прадипике» контроль за дыханием и наблюдение за его ритмом приводят к успокоению сознания. Таким образом, хотя «Хатха-йога-прадипика» начинается с контроля над праной, дыханием, энергией, а «Йога-сутры» Патанджали - с контроля над сознанием, в какой-то момент оба трактата начинают говорить об одном и том же, поэтому в конечном счете между ними нет различий. Контролируя дыхание, вы контролируете сознание, а контролируя сознание, привносите в дыхание ритм.

Подобно тому, как камфара сливается с пламенем, так и ум поглощается пламенем души. Это вершина хатха-йоги. В древнем тексте сказано, что единение ума и души есть хатха-йога. Раджа-йога тоже есть единение ума и души, поэтому между ними нет разницы. Йога едина.

Таким образом, практика йоги - это то, что объединяет тело и ум. Для развитого человека это означает единение ума и разума, а для тех, кто поднимается на более высокие ступени, - слияние тела, ума и разума с глубинами души.

Традиционно йогу разделяют на восемь частей, которые называются яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Если вы не знакомы с этими терминами, такой длинный список сперва может показаться устрашающим. Читая книгу, вы постепенно ознакомитесь с этими понятиями, и слова на санскрите перестанут быть препятствием для понимания.

Йогу также можно рассматривать как состоящую из трех слоев: внешнего, внутреннего и

---

<sup>1</sup> Здесь и далее санскритские слова склоняются в соответствии с правилами русского языка. В многосложных терминах склоняется только последнее слово. - *Прим. пер.*

<sup>2</sup> «Хатха-йога-прадипика» (М.: Ишвара, Саттва, 2002) - написанный на санскрите древнейший уцелевший классический текст о хатха-йоге. Датируется предположительно XV в. Автором считается Свами Сватмарам.

<sup>3</sup> «Йога-сутры» - основополагающий текст индийской религиозно-философской школы йоги. Их автором считается Патанджали. Создание «Йога-сутр» датируется в очень широких пределах - от II в. до н. э. до IV в. н. э. Русскоязычные издания: Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали: Прояснение. - М.: Альпина нон-фикшн, 2013.



глубинного, или физического, психического и духовного. Таким образом, восемь частей йоги можно разделить на три группы. Яма и нияма представляют собой социальные и личностные этические дисциплины; асана, пранаяма и пратьяхара ведут к развитию личности, пониманию самого себя; дхарана, дхьяна и самадхи - результаты занятий йогой, приносящие видение души, но сами по себе они практикой не являются.

Несмотря на то, что на Западе йогу часто воспринимают только как физическую культуру, это также физио-психологическое и психолого-духовное учение. Это наука, которая освобождает ум из-под ига тела и ведет его к душе. Как только ум достигает души и сливается с ней, душа освобождается и с той поры пребывает в мире и блаженстве. Птица в клетке не может летать. Как только клетка открывается, птица вылетает наружу и обретает свободу. Человек достигает той же свободы, как только ум высвобождается из-под ига тела и находит отдохновение в объятиях души.

Первый уровень йоги помогает постичь, что нужно делать, а что нельзя. Нияма учит нас, что следует делать для блага человека и общества, яма - чего следует избегать, чтобы не нанести другим людям и обществу вред. Это этические законы, которые существуют повсеместно с незапамятных времен. Яма и нияма традиционно соблюдаются во всем цивилизованном мире - на Западе и на Востоке, на Севере и на Юге.

Следуя этим традиционным заповедям, мы работаем над индивидуальным развитием через взаимопроникновение тела и ума, ума и души. Это второй уровень йоги - садхана, или практика. Он включает в себя асану, пранаяму и пратьяхару. Асана - это практика различных телесных поз. Пранаяма - наука дыхания. Пратьяхара - это либо успокоение чувств и удержание их в пассивном состоянии, либо направление чувств внутрь, с тем чтобы они могли пребывать в самой сердцевине нашего существа.

Третий уровень йоги описан Патанджали в «Йога-сутрах» как богатство йоги. Это результат или плод садханы, который состоит из дхараны, дхьяны и самадхи. Дхарана есть концентрация или полное внимание. Дхьяна - медитация. Самадхи - вершина йоги, это состояние блаженства и единения с Универсальным Духом. Когда вы заботитесь о дереве во время его роста, в должное время оно зацветает, а естественной кульминацией его развития будут плоды. Подобным же образом практика йоги рано или поздно достигает кульминации в духовном аромате свободы и блаженства. Как суть дерева заключена в его плодах, так и суть вашей практики содержится в ее плодах свободы, равновесия, умиротворения и блаженства.

## **2. Дерево йоги**

Чтобы вырастить растение, нужно, вскопав землю, убрать камни и сорняки и хорошенько ее разрыхлить. Затем положить семя в почву и осторожно прикрыть его рыхлой землей, чтобы ее тяжесть не повредила семя, когда оно прорастет. И наконец, немного полить землю и ждать, когда семя наклонится. Через день-два из семени появляется росток, который вытягивается в стебель. Затем стебелек выпускает две веточки, на нем появляются листья. Он неуклонно растет и превращается в ствол, ветвящийся в разных направлениях и усеянный множеством листьев.

Дерево нашей внутренней сущности нуждается в таком же уходе. Мудрецы древности, которые испытали видение души, обнаружили его семя в йоге. Это семя состоит из восьми долей, которые по мере роста дерева дают начало восьми частям йоги.

Корнем дерева является яма, которая включает пять принципов: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (свобода от корыстолюбия), брахмачарья (контроль над чувственными удовольствиями) и апариграха (свобода от жадности и тяги к обладанию вещами сверх необходимого). Соблюдение ямы дисциплинирует пять органов действия - руки, ноги, рот, репродуктивные и выделительные органы. Естественно, органы действия управляют органами чувств и умом. Допустим, если кто-то хочет нанести вред, а органы действия не слушаются, то вред не будет нанесен. Поэтому йога начинается с контроля над органами действия, а яма, таким образом, - корень дерева йоги.

Затем идет ствол, который соответствует принципам ниямы. К ним относится шауча

(чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение), свадхья (самопознание) и Ишвара-пранидхана (посвящение себя и всех своих действий Богу). Пять принципов ниямы контролируют органы чувств: глаза, уши, нос, язык и кожу.

От ствола дерева отходят ветви. Одни из них очень длинные, другие разрастаются в стороны, одни искривленные, другие прямые. Эти ветви - асаны, различные позы, которые приводят физические и физиологические функции организма в гармонию с психологическим образцом учения йоги.

На ветвях растут листья, которые, взаимодействуя с воздухом, снабжают энергией все дерево. Листья поглощают воздух и передают его внутренним частям дерева. Они соответствуют пранаяме, науке о дыхании, которая соединяет макрокосм с микрокосмом, и наоборот. Обратите внимание, что в перевернутом положении легкие похожи на дерево. Пранаяма приводит в гармоничное состояние дыхательную и кровеносную системы.

Овладение асанами и пранаямой помогает практикующему преодолеть зависимость ума от тела, что автоматически приводит к концентрации и медитации. Ветви дерева полностью покрыты корой. Без коры дерево было бы целиком съедено червями. Эта оболочка защищает потоки энергии внутри дерева между листьями и корнем. Таким образом, кора соответствует пратяхаре, движению чувств внутрь, от поверхности тела к сердцевине существа.

Древесный сок, который переносит энергию в этом внутреннем путешествии, есть дхарана. Дхарана - это концентрация, фокусирование внимания на внутренней сути.

Древесный сок соединяет самые кончики листьев с самыми кончиками корней. Переживание такого единства - от периферии до самой сердцевины существа, когда наблюдатель и наблюдаемое сливаются воедино - достигается в медитации. Когда дерево здорово и прекрасно снабжается энергией, на нем распускаются цветы. Таким образом, дхьяна, медитация - цветы дерева йоги.

И наконец, когда цветок превращается в плод, наступает самадхи. Как суть дерева заключена в его плодах, так и суть йогической практики заключена в свободе, равновесии, умиротворении и блаженстве, когда тело, ум и душа соединяются воедино и сливаются с Универсальным Духом.

### **3. Человек и общество**

Йога способствует личностному росту человека, его совершенствованию - физическому, умственному, эмоциональному и духовному. Она предназначена для всего человечества. Поэтому ее называют сарвабхаума - мировая культура. Но йога не кончается тогда, когда вы достигли единения с самим собой. В нужной степени дисциплинировав тело, ум, чувства, разум и сознание, йогу предстоит жить в миру, не вовлекаясь в свои действия. В этом заключается мастерство действия, и речь здесь идет не только о сноровке. Мастерство - это выполнение действий, но без ожидания результатов, хороших или плохих. Действия йога не порочны и не добродетельны, а чисты и божественны.

Между философией и практической жизнью должно установиться полное равновесие. Если вам удастся научиться этому, вы превратитесь в философа-практика. Заниматься чистой философией - не самое большое достижение. Философы - те же мечтатели. Но мы должны привнести философию в повседневную жизнь - так, чтобы все ее невзгоды и радости были наполнены философией. Возможно ли быть успешным членом общества, оставаясь верным собственному развитию и не сходя со стези индивидуального духовного роста? В этом и заключается практическая философия.

В первую очередь йога предназначена для личностного роста, но он определяет развитие групп людей и общества в целом. Если 100 человек практикуют йогу и выглядят здоровыми, остальные начнут интересоваться, как им это удастся. Таким образом число занимающихся йогой растёт, и вскоре к ним присоединятся еще сотня, две, три. Когда-то мне казалось, что я единственный, кто практикует йогу с пылом и рвением, но оглянитесь вокруг сейчас - сколько людей занимается ею. Так йога передается от индивидуума к ближайшему окружению, а от

ближайшего окружения - к обществу в целом.

Почему люди озабочены насилием в окружающем мире? Почему бы нам не подумать о насилии в себе? Каждому из нас необходимо работать над собой, потому что, не дисциплинируя себя, нам не удастся обрести свободу. Точно так же и мир без дисциплины не сможет стать свободным. Только дисциплина приносит истинную свободу. Допустим, вы хотите быть здоровыми - неужели вы думаете, что вам удастся добиться этого без дисциплины? Главное в жизни - это умеренность. Вот почему йога начинается с правил поведения, которые должен соблюдать каждый. Недисциплинированный человек не может быть религиозным. Дисциплинированный, наоборот, религиозен. Здоровье религиозно. Нездоровье - нет.

Религиозная жизнь вовсе не предполагает уход от мира. Наоборот, нужно внести гармонию в ту жизнь, которую мы ведем. Обстоятельства жизни способствуют нашему развитию, а не разрушению. Часто кажется, что окружающая среда враждебна человеку. Но что мешает мне оставаться добродетельным, даже если другие предпочитают проводить свое время в публичных домах? Или, предположим, есть десять человек, которые любят пропустить стаканчик-другой. Я не пью, но эти десять - мои друзья. Если они приглашают меня в свою компанию, а я говорю: «Нет, мне это неинтересно», - они поднимут меня на смех. Поэтому я отвечаю: «Хорошо, я приду. Только приготовьте мне апельсиновый сок, а сами пейте что хотите». Что это значит? Это значит, что я понимаю их. Я с ними и одновременно сам по себе. Я внутри ситуации и одновременно вне ее. В этом и есть равновесие. Если нам удастся жить таким образом - это религия.

Индивидуальное развитие - это обязанность человека, и йога способствует развитию каждого. Но ваше тело является точным подобием окружающего мира - это большой международный клуб. У нас около трех сотен суставов, а это значит, что в одном теле объединены 300 членов международного клуба. Длина всех артерий, вен и мелких кровеносных сосудов составляет 96 000 километров, а биологическая энергия движется по нервам, чья протяженность порядка 16 000 километров. Поверхность легких по площади сопоставима с теннисным кортом. Каждое полушарие головного мозга состоит из четырех долей. Разве это не похоже на большой международный клуб в одном человеке? Йога помогает скоординировать все эти части, чтобы они работали сообща - в гармонии и согласии. Йога пробуждает совесть. Йога пробуждает сознание. Йога пробуждает ум. Йога пробуждает чувства. Йога пробуждает плоть. Йога пробуждает органы восприятия. Именно поэтому она считается универсальным искусством.

Когда тело, ум и душа наслаждаются здоровьем и пребывают в гармонии, мы несем здоровье и гармонию всем, кто находится рядом с нами, и окружающему нас миру - не отрекаясь от мира, а оставаясь здоровым живым органом тела человечества.

#### **4. Восток и Запад**

Мне приходилось слышать утверждения, что тело, мышцы или анатомия индийцев и людей Запада различаются и что йога не подходит для западных людей.

Но разве существует особый английский, итальянский или индийский рак или это одно и то же заболевание? Страдания человека одинаковы, независимо от того, живет он в Индии или на Западе; телесные недуги те же, душевные болезни такие же.

Называть себя человеком Запада, как будто есть разница между людьми Запада и Востока, - то же самое, что утверждать, что существуют различия между раковыми опухолями у индуса и у англичанина. Человечество страдает от одних и тех же болезней, а йога дана для того, чтобы исцелять от них. Ни в одном древнем тексте не сказано, что йогу могут практиковать исключительно индусы. Наоборот, Патанджали говорит о йоге как о сарвабхауме. «Бхаума» означает «мир», а «сарва» - «все». Йога - это всемирная культура. Подобно тому, как она воздействует на человека в целом, она также предназначена для развития всего человечества на физическом, психологическом, интеллектуальном и духовном уровнях. 2500 лет назад Патанджали не делил мир на Запад и Восток. Почему же мы должны делать это сегодня?



Иногда люди говорят мне, что все дело в питании - мол, нельзя заниматься йогой, не будучи вегетарианцем, а в западной культуре или в условиях западного климата это невозможно. Эта теория оказалась несостоятельной: многие люди на Западе перешли на вегетарианскую диету, поскольку вегетарианство уменьшает склонность к насилию. Более того, даже вегетарианцы в Индии нередко страдают от той же туго подвижности, что и мясоеды-европейцы. Естественно, индийцам легко даются позы со скрещенными ногами, но есть много других асан, которые они осваивают с трудом. Не обманывайтесь тем, что они с легкостью садятся в лотос, - это вовсе не говорит о гибкости. Просто индийцы всю жизнь сидят на полу, в то время как вы пользуетесь стульями.

Что же касается питания, все зависит от того, какие цели вы преследуете, занимаясь йогой. Патанджали делит пять аспектов ниямы на две группы. В первую входят шауча и сантоша - физическое здоровье и удовлетворенность ума. Во вторую - тапас, свадхья и Ишвара-пранидхана - горячее стремление к духовному развитию, самопознание и предание себя в руки Бога. Первая часть ниямы, включающая шаучу и сантошу, позволяет наслаждаться мирскими радостями и оставаться свободным от болезней. Вторая часть, включающая тапас, свадхья и Ишвара-пранидхану, считается йогой, приносящей благополучие и позволяющей достичь высшего состояния, быть свободным, перестать отождествлять себя с телом, стать одним целым с душой. Патанджали называет эти две ступени бхога и апаварга соответственно. Бхога означает наслаждения без болезней, апарга - это свобода и блаженство. По Патанджали, для здоровья и счастья питание не имеет большого значения.

Но если вы хотите достичь духовного здоровья, то придерживаться диеты необходимо для успокоения ума. Что посеешь, то и пожнешь. Ум - это продукт пищи, пища воздействует на ум. Поэтому при духовной практике питание ограничивается, но не в тех случаях, если ваша цель лишь здоровье и счастье. Здесь дело не в разнице между Востоком и Западом, а в том, какого уровня духовности вы хотите достичь.

Меня также часто спрашивают, является ли индивидуализм, на котором зиждется западное общество, препятствием для занятий йогой. Однако человечество повсеместно индивидуалистично. Не может быть, чтобы люди на Западе были индивидуалистами, а на Востоке - нет. Йога предназначена для личностного роста и для устранения физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных недостатков. Ее цель - избавление от отклонений и болезней, страданий и горя. Отличаются ли человеческие страдания в разных культурах? Разве они присущи обществу, а не отдельному человеку?

Поэтому я утверждаю, что йога универсальна. Она предназначена не только для индийцев. Как только вы начинаете утверждать, что вы западный или восточный человек, у вас тут же начинает развиваться болезнь Запада или Востока. Ваша главная болезнь - представление о том, что вы в чем-то несовершенны, - уже угнездилась в вас. Поэтому не проводите различия между людьми, опираясь на то, какой они национальности. Занимайтесь йогой просто ради

йоги и наслаждайтесь ее плодами!

Во второй главе «Йога-сутр» Патанджали говорит об авидье и асмите - неведении и гордыне (недостатках ума), раге и द्वеше - желании и отвращении (недостатках эмоциональной сферы) и об абхинивеше - страхе смерти (недостатке на уровне инстинктов) («Йога-сутры», II, 3-9). Развивая тело, ум и сознание практикующий побеждает недостатки ума, приносит равновесие в эмоциональный центр, которым является сердце, и усиливает свою интуицию. Йога ведет к такому счастью, при котором человек освобождается от недостатков ума, эмоций и инстинктов. Разные тексты по йоге делают акцент на разных ее аспектах, но все они говорят об одном и том же процессе духовного развития.

Не делайте различий, утверждая, что вы занимаетесь лучшей йогой, чем эта, или худшей йогой, чем та. Йога едина, так же как и наш мир един, и люди в этом мире тоже едины. Вы становитесь итальянцем или американцем только потому, что родились и живете в Италии или Америке. Я родился и живу в Индии, поэтому я индеец, но все мы люди, и на этом уровне

между нами нет различий. То же самое и в йоге: кто-то выбирает один путь к самореализации, кто-то другой, но я утверждаю, что нет абсолютно никакой разницы между теми или иными направлениями йоги.

Во многих религиозных практиках используются медитация и различные способы работы с эмоциями и желаниями. Возможно, вы слышали о медитации в дзен-буддизме и думаете, что она отличается от медитации в йоге. Но медитацию невозможно разделить на индийскую, буддистскую или трансцендентальную. Медитация - это просто медитация. Не забывайте, что Будда родился в Индии и тоже практиковал йогу. Когда я был в Токио, я встречался со многими мастерами дзен, и они тоже называли меня мастером дзен. Это значит, что качество моей практики и уровень моих достижений и качество их практики и их духовное развитие совпадали. Между ними нет абсолютно никакой разницы. Суть медитации йогов - заметьте, я говорю не об индуистах, я говорю о йогов - и медитации мастеров дзен одна и та же. Мастера дзен - йоги, как и мы. Говоря о йоге, мы подразумеваем одно из шести философских течений Индии. Поэтому йога связана с индуизмом, так же как дзен связан с буддизмом. Отсюда и возникают расхождения во мнениях и споры. Но йога была дана для всего человечества, а не только для индуистов. В этом суть сарвабхаумы: йога представляет собой всемирную культуру, а не культуру индуистов, то же самое относится и к медитации.

Реки, текущие и в вашей, и в моей стране, орошают почву и делают ее плодородной. Все они текут в море и сливаются в один океан. Так же и мы, человеческие существа, созданы Богом, и между нами нет разницы. Мы все суть одно. Методы духовного развития предназначены для эволюции людей всего мира. Поэтому пусть вас не смущает языковое несходство. Суть одна. Смотрите в корень, и тогда различие в наименованиях не собьет вас с пути.

## **5. Цели жизни**

В Индии общество традиционно делится на четыре группы или касты: брамины (священнослужители), кшатрии (воины), вайшьи (торговцы) и шудры (слуги, рабочие). Даже сегодня, когда, казалось бы, эти касты как социальные категории постепенно исчезают, в подсознании людей они все еще существуют, представляя собой различные качества существования, которые важны для нас вне зависимости от нашей профессии или положения в обществе.

Какое отношение к йоге имеет деление на касты? Чтобы чему-то научиться, новичок должен трудиться в поте лица. Это качество шудры. Обретя опыт, он начинает самовыражаться, преподавая йогу и зарабатывая этим на жизнь. Это установка торговца или купца, качество вайшьи. Затем он вступает в соревнование с коллегами - возможно, даже преподает свой предмет с чувством гордости и превосходства. В этом раскрывается воинственный характер кшатрия. На заключительной стадии ищущий глубоко проникает в суть йоги, чтобы извлечь из нее нектар духовной реализации. Это религиозное рвение йоги, и когда человек начинает руководствоваться этим чувством, он практикует йогу на уровне брамина.

Такое же деление на четыре группы существует и в других областях. Так, если считать, что продолжительность человеческой жизни - 100 лет, ее можно разделить на четыре последовательные стадии по 25 лет каждая, которые называются ашрамы. Это, соответственно, брахмачарья, стадия общего и религиозного ученичества; гархастхья, или семейная жизнь; ванапрастха, подготовка к отказу от семейной жизни; и санньяса, или отказ от мирских дел и посвящение себя служению Богу.

Мудрецы древности различали также четыре цели жизни, или пурушартхи, и советовали преследовать одну из этих четырех целей в течение каждой из четырех ашрам. К четырем целям жизни относится дхарма, учение об исполнении этического, социального и нравственного долга; артха, приобретение мирских благ; кама, удовольствия жизни; и мокша, освобождение или блаженство.

Без дхармы, то есть без уважения к нравственным и социальным обязанностям, духовные

достижения невозможны. Ее изучают в течение первой из четырех стадий жизни.

Артха, приобретение мирских благ, позволяет человеку избавиться от зависимости от других людей. Это означает не приобретение богатств, а самостоятельное зарабатывание на жизнь, с тем чтобы поддерживать тело в здравии, а ум - свободным от тревог. Если питаться плохо, тело станет благодатной почвой для болезней и переживаний и не сможет служить подходящим инструментом для духовного развития. Артха является целью второй стадии жизни. В это время рекомендуется не только зарабатывать деньги, но и найти партнера для семейной жизни. На этой стадии возможно испытать любовь и человеческое счастье, и через чувство общности, развивающегося из дружбы и сострадания, дух готовится к постижению божественной любви. Поэтому нам не следует избегать обязанностей по отношению к своим детям и близким. Нет никаких возражений против брака и деторождения. Ни то, ни другое не рассматривается как препятствие к познанию божественной любви, счастьем и единению с Высшей Душой.

Кама, третья из пурушартх, традиционно связывается с третьей стадией жизни. Это наслаждение мирскими удовольствиями, для чего требуется здоровое тело и гармоничный, уравновешенный ум. Поскольку тело - жилище человека, к нему следует относиться как к храму души. На этой стадии жизни человек учится освобождению от мирских удовольствий и продвигается к самореализации.

Наконец, четвертая стадия жизни связана с мокшей, освобождением от рабства мирских удовольствий. Согласно Патанджали, такое избавление может прийти только в отсутствие болезней, апатии, сомнений, небрежения, лени, заблуждений, недостатка воли или внимания, страданий, отчаяния, телесного возбуждения, нарушений дыхания и других недостатков. Мокша также означает свободу от бедности, невежества и гордыни. В этом состоянии человек осознает, что власть, удовольствия, богатство и знания не ведут к освобождению и в конце концов исчезают. На этой стадии человек достигает освобождения и видит сияние божественной красоты. От самореализации он переходит к реализации в Боге. Так завершается путешествие человека, который от познания мира пришел к познанию Бога, Всемирной Души.

В следующих главах мы рассмотрим, как практика йоги связана с разными стадиями жизненного пути.

## **6. Детство**

Подход ребенка к йоге сильно отличается от подхода взрослого. Посмотрите на интеллектуальное развитие взрослого и ребенка и одновременно взгляните, насколько стремителен ребенок в физическом смысле и насколько неповоротлив взрослый. Несмотря на то, что по интеллектуальному развитию ребенок уступает взрослому, он воспринимает мир с позиций универсального ума, в то время как взрослый скорее индивидуалистичен, чем универсален. Кроме того, ребенок в физической деятельности гораздо стремительнее взрослого.

Становясь взрослыми, мы обрастаем множеством эмоциональных проблем. У ребенка их очень мало, и по своей природе они отличаются от ваших. Если на занятиях я сделаю вам замечание, вы на всю жизнь запомните, что этот индиец назвал вас глупцом. Но сделайте замечание ребенку, он через полчаса и не вспомнит об этом. Эмоциональные страдания ребенка длятся всего несколько секунд, а взрослого - всю жизнь.

Дети стремительны. Они терпеть не могут однообразия и, наоборот, обожают разнообразие и новизну во всем. Взрослому одну и ту же позу приходится объяснять изо дня в день, и все равно он не понимает. Но попросите группу ребятшек повторить ее в две секунды, и они сделают это превосходно. Ум ребенка пребывает в настоящем, а не обращен в прошлое или в будущее. Взрослые же то и дело думают о прошлом или будущем и никогда не пребывают в настоящем. Вот почему взрослым приходится столько объяснять - чтобы вернуть их в настоящее. Ребенок учится быстрее взрослого, с помощью зрения. Если объяснять слишком долго, ребенок уснет. Если же взрослым объяснять и показывать слишком быстро, они скажут, что не могут этого понять. Детей следует обучать в соответствии с их поведением, а взрослых -

в соответствии с их эмоциональным состоянием и обстоятельствами их жизни. По этим причинам дети и взрослые должны заниматься отдельно. Ребенок не должен посещать уроки йоги, предназначенные для взрослых. Даже если йога ему интересна, от этого интереса не останется и следа, если вы отправите его на занятия для взрослых, потому что ему станет скучно.

Взрослым нужна медитация, но, если велеть медитировать ребенку, он тут же уснет. Взрослому подчас требуется несколько часов, чтобы уснуть, поэтому он нередко прибегает к помощи снотворных. У ребенка такой проблемы никогда не возникает. Дети могут быть очень активными, а через долю секунды стать крайне пассивными. Вот почему им скучно, если их учат медленно.

Мне приходилось слышать, как взрослые говорят о детях, которым трудно сосредоточиться. Дети концентрируются очень легко. С этим у них нет проблем. Все зависит от того, как привлечь их внимание. Если говорить с ребенком с высоты своего зрелого возраста, они не смогут сосредоточиться. Мне нужно разобраться, какой язык они понимают, и говорить с ними на их языке, а не навязывать свой. Тогда они автоматически сконцентрируются - им будет понятно, а значит, интересно. Сначала я должен объяснить им суть предмета на их языке, чтобы они смогли меня понимать. Только тогда как учитель я смогу углубляться в предмет. Пока мне не удастся привлечь детей к себе, я не смогу передать им что-то новое.

Приведу пример. Несколько лет назад администрация одной из школ в Пуне пригласила меня преподавать йогу группе детей от 10 до 16 лет. У школы была плохая репутация из-за того, что в ней учатся трудные дети. Даже сейчас учителя не спешат устроиться туда на работу из-за того, что ученики пользуются дурной репутацией и их сложно контролировать. Меня спросили, смогу ли я обучать таких детей, и я согласился.

С самого первого дня работы я понял: в классе стоял оголтелый шум из-за того, что дети подумали - раз я новый учитель, со мной можно поиграть. И я позволил им играть со мной. Если бы я проявил излишнюю строгость в первый же день, то на следующий оказался бы в пустом классе - дети могли прогулять урок и просто не прийти. Как только они начинали проказничать, я говорил: «Да у вас это здорово получается! Ну-ка, давайте еще!» В тот момент, когда я сказал им «Побольше шума!», победа была моей. Если бы я велел им не шуметь, мне бы пришлось несладко. Вот вам психология. Я увидел, в чем психология ситуации и сказал: «Что же вы так тихо шумите? Ну-ка, прибавьте громкость!» Класс был потрясен. И тогда я начал урок.

Затем они начали бросаться бумажками, как это обычно делают дети. Попадали в меня, попадали друг в друга. И я стал наблюдать, кто участвует в этом безобразии. Затем я собрал этих учеников в одном месте и, когда приступил к объяснению урока, попросил их подняться на возвышение, чтобы их мог видеть весь класс. Я сделал из них лидеров и сказал: «Я буду выполнять позы. Стойте там и повторяйте за мной то, что я делаю, и вы тоже станете учителями».

Я завоевал симпатии этих детей, и на уроки стали приходить учителя из других школ. Все удивлялись, почему на уроках йоги стоит такая тишина. Они думали, что шуму будет больше, чем на других уроках, потому что это необязательный предмет. Все спрашивали, как я справляюсь с детьми. Я отвечал, что не контролирую их и ничего не говорю. Иногда играю с ними, вот и все. В этом детская психология. Становясь с ними на один уровень в физическом и умственном смысле, я могу постепенно подтягивать их. Если я буду требовать «А ну, сосредоточьтесь!», у меня не будет ни малейшего шанса. Поэтому приходится хитрить: «Давайте-давайте, шумите сильнее». А потом добавить: «Я вас обожаю! Вы такие озорники!» Вот так дети начинают любить учителя.

Дети следят за нашим взглядом, поэтому взгляд взрослого должен быть таким же острым, как и у детей. Тогда они сосредоточатся. Управлять детьми надо глазами, а не словами. И сопровождать слова взглядом. Это привлекает их, и затем рождается концентрация.

## 7. Любовь и брак

Один ученик, готовящийся стать отцом, спросил меня, как будущий отец должен вести себя по отношению к жене. Я ответил: «Почему ты говоришь о себе как о будущем отце? Пусть ты еще не стал отцом, но ты уже муж. Ты же муж для своей жены, не так ли? Вот и веди себя как муж - как настоящий спутник жизни для своей жены».

Естественно, я понимаю, что, когда в семье рождается ребенок, любовь супругов должна распределяться уже не на двух, а на трех человек. Но здесь ничего не посоветуешь, за исключением того, чтобы муж оставался преданным своей жене, каким был до рождения ребенка, и сохранял к ней прежнюю любовь и привязанность. В конце концов, разве ребенок не плод любви этих двух человеческих существ? Ребенок словно цветок. Поэтому муж и жена должны испытывать еще большее счастье, видя цвет своей любви.

Из-за рождения ребенка отношения между мужем и женой не должны претерпевать изменений. У меня шестеро детей. Моя преданность жене никогда не увядала до самой ее смерти, и я никогда не увлекался кем-то еще, хотя многие пытались заигрывать со мной. Поскольку в моем случае это было безуспешно, я рекомендовал будущему отцу следить за тем, чтобы никто не соблазнил его и не увел от жены. То же самое касается и жены, будущей матери.

Скажите, вы можете отделить духовное от чувственного? Когда родители в сексе связаны духовно, то рождаемый ими ребенок - это божественное создание. Это чистый цвет чистой любви и чистого единения. Но после рождения первого ребенка способны ли вы на то же единение, какое было во время этого первого цветения вашей любви? Если такую любовь удастся пронести через всю жизнь, это божественная любовь. Если же она меняется, если жена или муж выплескивают ее на сторону, словно воду из стакана, вы легко поймете, что это - истинная духовная или чувственная любовь. Так или иначе, любовь нужно пережить. Она субъективна по своей природе. Каждый может сам определить, что это - всего лишь чувственное удовольствие или духовное божественное единение любви двух людей. Хотя я побывал на Западе раз 40-50, я до сих пор не могу понять женщин, которые говорят «Я люблю своего мужа», чтобы через два-три года сказать: «Как я ненавидела своего мужа». Или мужчин, которые заявляют: «Я любил свою жену, но куда исчезла любовь?» В западных странах эти вопросы стоят очень остро, но в Индии нет таких проблем. Заключая брак, мы счастливо живем до конца своих дней. Мы не отмечаем серебряную или золотую свадьбу, потому что во время бракосочетания даем клятву жить во взаимопонимании всю жизнь.

В философии йоги есть один моральный принцип, который смущает многие умы. Это четвертый аспект ямы - брахмачарья. Согласно словарю, брахмачарья - это целомудрие, религиозное обучение, самоконтроль и воздержание. Во всех трактатах по йоге говорится, что потеря семени ведет к смерти, а его удержание - к жизни. Патанджали также подчеркивает важность воздержанности тела, речи и ума. Он объясняет, что сохранение семени дает отвагу и решительность, силу и мощь, мужество и смелость, энергию и долгую жизнь. Отсюда и предписание сохранять его через сосредоточенное усилие воли. Несмотря на это, йога предназначена не только для давших обет безбрачия. В Древней Индии почти все йоги и мудрецы имели семьи. К примеру, у мудреца Васишты была сотня детей, и все же его почитали как брахмачари, поскольку в сексуальных отношениях он искал не только наслаждения. Таким образом, брахмачарья не отрицает что-либо, это не принудительная аскеза и не запрет. На самом деле мудрецы, которые состояли в браке, по положению звезд определяли день, благоприятный для сексуальных отношений, чтобы их потомство было добродетельным и духовно устремленным. Эта отрасль знания рассматривалась как составная часть брахмачарьи.

Согласно Шри Ади Шанкарачарье, брахмачари - это тот, кто погружен в изучение священного ведического знания, кто постоянно ощущает связь с сердцевинной своего существа и кто таким образом усматривает божественное в каждом человеке. Таким образом, мужчина и женщина, состоящие в браке, могут практиковать брахмачарью, не злоупотребляя своей чувственностью, а контролируя ее.



Сегодня, прикрываясь понятием «свобода», люди ведут себя распушенно, но распушенность не есть настоящая свобода. Пять принципов ямы есть этика поведения в обществе. В рамках общества каждый человек должен соблюдать определенную дисциплину. Истинная свобода - лишь та, которая идет рука об руку с дисциплиной.

Для меня брахмачарья - это счастливая жизнь в браке, поскольку женатый мужчина и замужняя женщина учатся любить своего спутника жизни и головой, и сердцем. Между тем так называемых брахмачари, которые заявляют, что соблюдают целомудрие, могут не любить никого, а бросать вокруг похотливые взгляды.

## **8. Семейная жизнь**

Меня иногда спрашивают, можно ли заниматься йогой и жить обычной семейной жизнью? Разве пример моей собственной жизни не является ответом на этот вопрос?

То, что я говорю, возможно, очень лично, но прошу, поймите меня правильно. Многие свами и учителя в Индии и Европе имеют состоятельных покровителей, мне же никто никогда не оказывал поддержку, потому что я обычный семьянин. Если я надеваю длинные развевающиеся одежды, меня принимают за свами, но если я одет как все, я просто господин Айенгар.

В дни моей юности многие уговаривали меня стать санньясином. *Я* не соглашался и говорил: «Нет, я женюсь. *Я* хочу столкнуться с трудностями и превратностями жизни и буду продолжать заниматься йогой». Как видите, я старый вояка. У меня шестеро детей, и я до сих пор практикую йогу. *Я* не забыл о своих обязанностях по отношению к людям. *Я* могу жить в миру как свидетель, не будучи вовлеченным в действия. *Я* здесь, я беседую с вами, я помогаю кому-то, но, чем бы я ни занимался, я могу перестать отождествлять себя с этим в долю секунды. Это дала мне йога. Поэтому я признателен этому бессмертному искусству и бессмертной философии.

Когда я начал преподавать йогу, она была не очень популярна. Мне приходилось давать уроки за еду. Временами я по несколько дней занимался йогой без какой бы то ни было еды, пил только воду из-под крана. Когда мне удавалось заработать немного денег, я жил на хлебе и чае, потому что в то время в Индии это были самые дешевые продукты. Когда я женился, у меня не было возможности заботиться о своей жене. В глубине души я думал: «*Я* несчастен, а теперь моя жена тоже будет страдать». Кто-то из учеников дал мне керосиновую плитку, другой дал керосин, и я купил единственную кастрюльку и две тарелки, из которых мы и ели. Жена готовила рис, потом я перекладывал его на тарелку, а она продолжала готовить дал в той же посуде. Такой была моя жизнь в те далекие времена. Теперь она стала намного лучше. *Я* трудился не покладая рук не только, чтобы прокормить себя, свою жену и наших детей, но чтобы в то же время развивать эту недопонятую дисциплину, йогу, которую в 1930-е годы не ценили даже в Индии.

В течение всех этих лет, невзирая на семейные обязательства, я никогда не прекращал заниматься йогой. *Я* не останавливался по одной простой причине, которую можно назвать благодарностью. Единственное, что помогло мне подняться до сегодняшнего уровня, это практика асан. В 1930-е годы я учил им как физическим упражнениям, не зная, чему следует учить, а чему нет. Но у меня твердое намерение изменить в мире мнение о йоге и вызвать уважение к этому малоизученному и малопонятному искусству.

*Я* молюсь Господу Патанджали, кому обязан тем, что поднялся до такого уровня. *Я* был дурным учеником. В школе я даже не набрал проходного балла. *Я* даже не окончил среднюю школу. Мое образование равно нулю. Но йога вывела меня из этой необразованности и дала возможность встретиться с людьми всех профессий и раскрыть для себя целый мир. Английский язык я изучал только в общении. *Я* продолжал заниматься йогой, но люди настаивали, чтобы я их учил. *Я* знал только две вещи: как заниматься и как обучать. Занимаясь или обучая, я мог выразить внешнюю красоту асаны с предельным внутренним вниманием. Но

помимо этого я не знал ничего.

Я не пренебрегал занятиями, но не пренебрегал и семьей. Для многих из вас проблемой становятся амбиции. Вам хочется выполнять асаны так, как их делаю я, но вы забываете, что я занимаюсь йогой более 50 лет, вы же только приступили. Амбиции и нетерпение приведут к болезни - физической или психической. Поэтому относитесь к йоге как к части жизни, уделяя ей время среди ежедневных дел.

Я уже упоминал, что в процессе самореализации есть момент кульминации. Конечная цель - это видение души. Если нет цели и представления о конечном результате, человек не будет трудиться. Мы можем достичь бесконечного, но для этого должны использовать имеющиеся в нашем распоряжении конечные средства. Если вы делаете что-то нерегулярно, то и результат будет соответствующим. Если заниматься с постоянными перерывами, вам не удастся сохранить тонкое восприятие ума или мощностъ усилий, необходимые для продвижения к конечной цели. Чтобы поддерживать тонкое творческое восприятие, нужно развивать определенную дисциплину. Вместо того чтобы заниматься когда и как захочется, лучше делать это регулярно, каждый день, для поддержания качественного результата. Если вы занимаетесь нерегулярно, какие-то результаты тоже будут, но совсем другого качества.

Как только вы выделите в своей повседневной жизни место и время для регулярной практики, предоставьте божественной силе проявить себя в нужное время. Как только на вас снизойдет божественная благодать, прочувствуйте ее и продолжайте заниматься. Если благодать не снизошла сегодня, это может произойти через 20 лет. Продолжайте заниматься, даже если она так и не придет, - по крайней мере вы достигните здоровья и счастья, а это уже божественная милость.

Не думайте о том, что вы должны показать другим что-то из ряда вон выходящее. Если сегодня посадить семя, а через 10 дней ждать урожай - дождетесь ли вы его? Плод созревает естественным образом, не так ли? Дерево плодоносит, когда оно к этому готово. И даже если повторять «Хочу сейчас, хочу сейчас!», быстрее это не произойдет. Но стоит только начать думать, что дерево никогда не даст плодов, они тут как тут. Это должно произойти естественно, а не искусственно. Поэтому работайте и независимо от того, будет результат или нет, продолжайте свои занятия. Тогда, даже если у вас есть семья и семейные обязанности, йога не будет проблемой.

Если бы я был санньясином, я мог бы призвать всех и каждого отречься от семьи и следовать духовной стезе. Санньясин не знает, что значит жить в браке, поэтому ему легко говорить: «Брось свою семью, разведись и следуй за мной». Сегодня многие люди, занимающиеся йогой, забывают о своих обязательствах по отношению к детям, мужьям и женам. Это не позиция йога, а позиция фанатика. Йоги Древней Индии были семьянинами и достигли вершин йоги, занимаясь домашними делами, в окружении семьи и детей. Как семьянин, я говорю: «Зачем забывать свои семейные обязанности?» Вам нужно самим установить свои ограничения. Этому и учит йога - сначала определите свои ограничения, а затем уже отталкивайтесь от этого. И тогда, будь у вас даже 10 или 15 детей, это не станет препятствием к духовному развитию.

## **9. Пожилой возраст**

Заниматься йогой никогда не поздно. Иначе мне пришлось бы прекратить свои занятия давным-давно. Почему я должен делать это сейчас? Многие индийские йоги на определенном жизненном этапе говорят, что достигли самадхи и практика им больше не нужна. Но я до сих пор этого не сказал. Почему? Обучение - это удовольствие, и занятия йогой доставляют большое наслаждение. Но я занимаюсь ею не ради удовольствия! Когда-то удовольствие было моей целью, сейчас же это просто побочный результат. Приобретенная восприимчивость ума не должна быть утрачена.

Вот почему нужно продолжать занятия.

Что произойдет с ножом, если им не пользоваться? Он заржавеет, не правда ли? Чтобы он резал, его нужно постоянно точить. Если нож точить регулярно, он всегда будет острым. То же

самое и с самадхи. Испытав его однажды, как вы можете быть уверены, что навсегда останетесь пробужденными? Почему вы считаете, что без практики вам это удастся? В какой-то момент вы забудетесь и снова, как когда-то, окунетесь в мирские удовольствия. Может ли танцор или певец дать хороший концерт без репетиций? То же самое и с йогами. В тот момент, когда человек, даже достигнув высшего уровня, подумает, что цель достигнута и практика больше не нужна, он тут же утратит стабильность. Во избежание этого практику необходимо продолжать. Тонкость восприятия требует стабильности. А поддерживать ее следует через постоянную практику.

В 50 или 60 лет многие задаются вопросом: а не поздно ли начать заниматься йогой? Какая-то часть ума говорит «Я хочу идти вперед», а другая сомневается. Что это за часть ума, которая сомневается? Может, это страх? А что рождает страх? Ум проделывает с нами три трюка. Одна его часть хочет развития, вторая хочет сомневаться, а третья порождает страх. Один и тот же ум - причина трех состояний. Ствол у дерева один, ветвей множество. Ум един, но его содержание противоречиво. Память, реагируя моментально, тоже подшучивает над нами, не давая шанса пораскинуть мозгами.

Почему старый греховодник не задумывается о своем возрасте? Стоит ему увидеть молодую девушку, его ум начинает блуждать, даже если физической силы ни на что не осталось. О чем он помышляет? О том, чтобы овладеть ею, не так ли? Но предложите ему немного позаниматься йогой или чем-то еще полезным для здоровья, и он скажет: «Нет, что вы, я уже старый». Таким образом, ум созидает, и ум разрушает. С одной стороны, он создает вас, а с другой - занимается вашим уничтожением. Вам следует утихомирить разрушительную сторону своего ума - тогда вы сможете учиться.

Все мы мастера плохих привычек. Возраст в этом не помеха, а вот когда дело доходит до чего-то хорошего, сразу превращается в препятствие. Меня это всегда поражало. Давайте станем злоупотреблять хорошими привычками! Вы постоянно говорите о необходимости сделать усилие воли, но в каких случаях вы на самом деле его прикладываете? Нужно не рассуждать, а сразу нырять глубоко. Те, кто понимает жизнь и смерть, знают об этом. Мы не плывем и не тонем, а находимся в каком-то промежуточном состоянии. Жизнь - это плавание, а смерть - погружение на дно. Если вы познали и то, и другое, страха нет. Но поскольку мы не желаем понимать их, возникает страх. Но почему бы не встретить смерть с радостью? Страх говорит, что по мере старения болезни и страдания усугубляются. Ум говорит, что нужно было раньше начинать заниматься йогой или что в молодости не стоило прекращать эти занятия. Теперь вы говорите, что слишком стары и уже, наверное, поздно, поэтому и сомневаетесь. Лучше просто начать, и как только приступили, поддерживать регулярный ритм занятий.

В определенном возрасте тело начинает приходить в упадок, и если ничем не заниматься, кровь не будет поступать в те участки, где раньше кровоснабжение было хорошим. Выполняя асаны, мы позволяем крови проникать в самые укромные уголки нашего тела, и клетки остаются здоровыми. Но если повторять «Нет, что вы, я старый», кровоснабжение естественным образом будет ухудшаться. Если нет дождей, наступают засуха и голод, а если вы не занимаетесь йогой - не орошаете свое тело, то засуха и голод возникают в нем в виде хронических или неизлечимых болезней, и вы просто принимаете их и готовитесь умереть.

Зачем ждать засухи, если можно оросить свое тело? Если бы это было невозможно, другой вопрос. Но если есть возможность, глупо ее не использовать. Бездействие позволит вредоносным силам укрепиться, а защитным - ослабнуть. Болезнь - это вредоносная сила, а внутренняя энергия - сила защитная. По мере старения защитные силы идут на убыль, а вредоносные, наоборот, нарастают. Так болезнь проникает в организм. Тело человека, практикующего йогу, подобно крепости, которая поддерживает свою оборону, чтобы вредоносные силы в виде болезней не проникли в него через кожу. Что вы выбираете? Йога помогает поддерживать защитные силы на оптимальном уровне, а это и есть здоровье.

Некоторые любят разглагольствовать об опасностях, которые таит в себе йога, в том числе

и о риске травм. Но если невнимательно вести себя на улице, можно стать жертвой несчастного случая. Что же теперь, вообще не выходить на улицу? Люди умирают и в постели. Может, тогда и в кровать ложиться опасно?

Я занимаюсь йогой более 50 лет, у меня тысячи учеников на всех пяти континентах земного шара. К сожалению, есть такие преподаватели йоги, которые мало смыслят в предмете, но претендуют на роль учителя. Проблема заключается не в искусстве йоги. Ее создают неопытные преподаватели и нетерпеливые ученики. Если человек, не умея стоять на ногах, пытается ходить, он переломает себе ноги; то же самое и в йоге. В западных странах люди в первую очередь почему-то очень хотят научиться выполнять падмасану, позу лотоса. И почему-то думают, что смогут сразу это сделать. К сожалению, думают они головой, а делают коленями! Если вы не понимаете природу колена и заставляете его следовать за вашим умом, то обязательно сломаете его. Если же понимать причины скованности и подвижности колена и шаг за шагом устранять эту скованность и увеличивать подвижность, тогда никакой опасности нет. Если во время занятий и происходят несчастные случаи, то в этом виновата не йога, а настойчивость ученика, который ее практикует.

Поэтому йогой могут заниматься все. Королева Бельгии начала делать стойку на голове в возрасте 86 лет. С ней ничего страшного не случилось. Надеюсь, меня поймут правильно. Йога под силу каждому, но следует быть благоразумным, осознавать свои возможности. Если вы попытаетесь подражать мне, вам будет плохо - и это понятно, я занимаюсь йогой более полувека. Будьте терпеливы, чтобы достичь этого уровня. Йогу нельзя взять с наскака.

## **10. Уход из жизни**

Смерть не имеет значения для йога, ему все равно, когда уйти из жизни. То, что происходит после смерти, для него несущественно. Его волнует только жизнь и то, как он может использовать ее для совершенствования человечества. Испытав в своей жизни разнообразные страдания и научившись преодолевать их, он развивает в себе сострадание, чтобы помочь обществу, и сохраняет себя в чистоте и святости. Помимо этого у йога нет других интересов.

Если бы все находились на одном уровне развития, в том, как мы мыслим и как себя ведем, не было бы никакой разницы. В этом случае на земле давным-давно установился бы мир. Но мы отличаемся друг от друга - физически, интеллектуально, морально и духовно. Для индийской философии характерно разделять людей по уровням развития. Согласно этой традиции нужно принять за факт, что мы существуем с незапамятных времен и различия между нами возникают вследствие предыдущих успехов или задержек в развитии. Новая жизнь - это семя старого растения, и оно отражает уровень его духовного развития.

Среднестатистический человек верит в совершенствование, в то, чтобы становится все лучше и лучше. Он словно художник, который хочет улучшить качество своей жизни и стать лучше, чем он есть. Йог также знает, что ему следует постоянно совершенствоваться. Он с радостью встречает смерть и верит в перерождение, поскольку хочет стать лучше и в мыслях, и в действиях. Когда семя посеяно, из него вырастает растение, а созревая, оно дает семена для нового посева и нового урожая. Поэтому йог улучшает качество своей жизни так, чтобы появилось доброе семя и следующая жизнь принесла урожай духовного благоухания.

Я рассказываю о том, что говорит о смерти и перерождении моя религия. Ваша религия может говорить что-то другое. Моя религия утверждает, что перерождение возможно. Не надо насмехаться над верованиями друг друга. Живите настоящим и познавайте себя. Страх смерти не могут преодолеть обычные люди, это доступно только йогам - но не обычным йогам, как мы с вами! В практике йоги нам еще предстоит долгий путь. Пока мы коснулись лишь самой поверхности предмета.

## **11. Вера**

Иногда меня спрашивают, должен ли практикующий йогу верить в Бога. Мой ответ прост: «Если вы не верите в Бога, верите ли вы в собственное существование?»

Раз вы верите в собственное существование, значит, вы стремитесь к

самосовершенствованию, чтобы улучшить свою жизнь. Так сделайте это, и, быть может, вам удастся увидеть божественный свет. Поэтому нет нужды верить в Бога, вы должны верить в самих себя».

Верите ли вы в себя? Верите ли в собственное существование? Вы здесь или вас здесь нет? Вы верите в то, что существуете, или в то, что ваша жизнь - просто сон? Сам опыт жизни призывает к тому, чтобы жить, стремясь стать лучше, чем вы есть. Это божественная вспышка веры. И из этого последует все остальное.

Существует огромная разница между убеждениями и верой. Я могу принять то, что говорил Христос, но это вовсе не означает, что я стану его последователем. Когда я страдал от туберкулеза и поправился благодаря йоге, я не верил в то, что йога вылечит меня. Но она меня вылечила. Это дало мне веру. Вера - не убеждение. Это больше чем убеждение. Вы можете быть в чем-то убеждены, но не действовать исходя из этого, вера же - это то, что вы знаете на опыте. Ею невозможно пренебречь. Если вы ею пренебрегаете, это не вера. Убеждение объективно - вы можете принять его или отбросить. Вера субъективна - ее невозможно отбросить.

Надеюсь, вы понимаете меня правильно, когда я говорю, что вера в Бога вторична. Первичен тот факт, что вы существуете, не так ли? Вы живой пример того, что вы живете. И поскольку вы живете, вы хотите совершенствования. Вы хотите быть лучше, чем вы есть. Это тот золотой витамин, благодаря которому вы будете развиваться.

То, что вы сами существуете, есть вера. Это не убеждение, что вы живете. Само ваше существование есть вера в то, что вы живете. Но зачем вы живете? Чтобы совершенствоваться. Иначе вы можете просто умереть! Давайте я посмотрю, как вы умрете! Идите и утопитесь! Вам не хочется, а почему? Потому что вы хотите жить. Для чего? Это-то и нужно выяснить. Вот что такое вера.

## **Часть вторая Дерево и его структура**

### **12. Усилие, осознанность и радость**

Когда во время практики йоги вы выполняете какую-либо позу, способны ли вы найти тонкое равновесие между выполнением этой позы в доступном для вас объеме и выходом за пределы своих возможностей, когда чрезмерное усилие создает в теле неправильное напряжение?

Случалось ли вам замечать, что, когда вы сильно вытягиваете какой-то участок тела, стараясь оптимально выполнить позу, на остальные участки вы практически не обращаете внимания? Это нарушает работу тела, и в результате возникает дрожь. Если корни у дерева слабые, само дерево не может быть крепким. Предположим, вы выполняете стойку на голове. Что произойдет, если в стремлении принять правильное положение усиленно вытягивать ноги, но позволить мышцам шеи утратить тонус? Или не упираться локтями в пол, из-за чего возникнет страх упасть, или начать раскачиваться из стороны в сторону? Из-за того, что сильные мышцы стремятся контролировать позу, слабые уступают. Поэтому, выполняя эту позу, нужно вытягиваться полностью - снизу доверху, не обходя вниманием ни один участок тела. Когда вы вытягиваете ноги, вам необходимо посылать рукам предупредительный сигнал: «Я выпрямляю ноги, так что будьте бдительны!» Это осознанность. Из-за утраты осознанности и из-за того, что наше внимание охватывает не все участки тела, мы не можем понять, удерживаем ли мы правильную позу.

Вы часто не получаете пользы от того, что вы делаете, из-за того что слишком старательно пытаетесь сфокусировать внимание на улучшении позы. На чем вы сосредотачиваетесь? Вы стараетесь улучшить позу, но от чего к чему? Вот где возникают трудности. Фокусирование на одной точке есть концентрация. Фокусирование на нескольких точках одновременно есть медитация. Медитация - это одновременно центростремительный и центробежный процесс. При концентрации надо концентрироваться на одной точке, а все остальные тогда теряют свой потенциал. Но если распространить внимание с вытянутого участка тела на все остальные участки, не теряя при этом концентрацию на вытянутом участке, тогда вы не утратите ни



внутреннего воздействия, ни внешнего выполнения позы. При концентрации есть точка сосредоточения, при медитации таких точек нет. В этом весь секрет.

При концентрации велика вероятность забыть о некоторых участках тела, сосредотачиваясь на других. Вот почему где-то возникает боль. Это объясняется тем, что мышцы, которым вы не уделяете внимания, теряют свою силу и опускаются под действием силы тяжести. Но вы этого не замечаете, потому что это именно те мышцы, которые вы в тот момент перестали осознавать. В йоге есть одна вещь, о которой должен помнить каждый: источник действия - в наиболее слабой части.

Какую бы позу вы ни выполняли, нужно помнить о двух вещах: чувстве направления и центре тяжести. Многие не думают о чувстве направления, но в любой позе необходимо сохранять как его, так и центр тяжести. А чтобы поддержать центр тяжести, необходимо, чтобы все мышцы были выровнены относительно друг друга.

Центр тяжести также смещается, если те или иные мышцы вытянуты слишком сильно.

Часто из-за отсутствия чувствительности вы и не подозреваете, что это происходит. Нечувствительность означает, что ощущения в какой-то части тела притупляются, вы ее не осознаете - именно там возникает боль. Во время выполнения позы боль может и не чувствоваться, но она приходит позже. Почему же вы не ощутили ее во время практики?

Возьмем, к примеру, болезненные ощущения в области спины над ягодицами, возникающие при выполнении наклона вперед, в частности, пашчимоттанасаны. Если это ваш случай, в следующий раз, выполняя эту позу, обратите внимание на положение ног: быть может, одна нога прижимается к полу, а противоположная ягодица при этом слегка приподнимается? Тогда с одной стороны тела вытягивается наружная часть мышцы крестцово-подвздошного сустава, а с другой - внутренняя. Это из-за того, что с одной стороны мышца более чувствительна, чем с другой. Каждая работает в соответствии с тем, насколько она разумна и что помнит.

Осознаете ли вы все это? Скорее всего, нет, поскольку вы не медитируете, когда выполняете позы. Вы делаете это без рефлексии. Вы сосредотачиваетесь, пытаетесь выполнить позу хорошо. Стремитесь к оптимальному результату, но получается это только на одной стороне тела. Это концентрация, не медитация. Вам нужно сместить свет осознанности с этой стороны и охватить им и другую сторону. Вот что требуется для практики.

При любых трудностях вам нужно понаблюдать, что происходит, когда вы выполняете позу. Есть выравнивание в позе или его нет? Возможно, печень растягивается, а желудок сжимается, или наоборот. Ваш учитель тоже может это увидеть и коснуться нужного участка, помогая вам растянуть печень или желудок, с тем чтобы они были в одинаковом состоянии и вы добились правильного расположения различных органов.

Во время практики вы обнаружите, что с одной стороны тело агрессивно, а с другой - нет. В одних участках возникает преднамеренное насилие, поэтому клетки здесь перерабатывают, а там, где насилие непреднамеренное, клетки умирают подобно мертворожденным детям. Я дотрагиваюсь до той стороны, где клетки умирают, чтобы они развивались, - теперь они смогут обрести новую жизнь. Но некоторые воспринимают это созидательное прикосновение как насилие, а меня считают учителем, склонным к насилию и агрессии!

Прикосновение учителя к телу ученика отличается от прикосновения при массаже. Это больше чем массаж - это саморегулирование, на которое не способен ни один массаж. Воздействие такого рода прикосновения постоянно, поскольку тем самым мы даем человеку возможность непосредственно осознать процессы, протекающие у него в теле. При массаже это невозможно. Вы используете силу и получаете лишь временный эффект. Принцип тот же, а результат разный.

Не следует совмещать йогу и массаж. Если вы как следует позанимаетесь йогой, а потом сделаете массаж, посмотрите, что будет с вами на следующий день. Вы окажетесь в полумертвом состоянии. Массаж расслабляет, но это расслабление вынужденное, связанное с

внешним воздействием. Йога - это вытяжение, которое дает телу возможность расслабляться самостоятельно. Это естественная релаксация.

Вернемся к вопросу об усилиях. Если понаблюдать за усилиями, которые требуются для выполнения позы, пока вы еще новичок в йоге, и продолжать наблюдения по мере практики, вы заметите, что со временем прикладываете все меньше и меньше усилий, а уровень выполнения асаны при этом повышается. Степень физических усилий уменьшается, а достижения увеличиваются.

Во время практики вы можете испытывать дискомфорт из-за неточности выполнения позы. Тогда вам придется выявить и обдумать причины этого неудобства. Вам нужно приложить усилия, чтобы ответить на вопросы: «Почему мне сейчас больно? Почему я не испытываю боль в другое время или при другом движении? Что мне делать с этим участком тела? А что делать с другим? Как мне избавиться от боли? Почему я ощущаю это давление? Почему с этой стороны больно? Как ведут себя мышцы с этой стороны и как - с другой?»

Вам следует постоянно анализировать - так вы придете к пониманию. Анализ во время действия необходим в йоге. Вновь обратимся к примеру возникновения боли после выполнения пашчимоттанасаны. Вы чувствуете ее, когда вышли из позы, но мышцы посылали вам сигналы и во время ее выполнения. Как же вы их пропустили? Вы должны воспринимать сигналы, поступающие к вам от волокон, мышц, нервов и кожи во время выполнения позы. Тогда вы сможете научиться. Неправильно испытывать ощущения сегодня, а анализировать завтра. Таким путем вы ничего не добьетесь.

Анализ и экспериментирование должны идти рука об руку. И выполняя упражнения на следующий день, вы должны снова подумать: «Я делаю позу по-старому или возникли какие-то новые ощущения? Могу ли я усилить эти новые ощущения? Если нет, что мне мешает?»

Анализ во время действия - вот единственный путеводитель. Прогресс достигается методом проб и ошибок. Чем больше проб, тем меньше ошибок. Сомнений постепенно становится меньше, а когда сомнений становится меньше, требуется меньше усилий. Пока присутствуют сомнения, затрачивается больше усилий, потому что вы продолжаете колебаться, говоря: «Попробую это. Попробую то. Теперь попробую так, а теперь вот так». Но как только вы найдете правильный способ, усилий потребуется меньше, потому что энергия, которая рассеивалась в разные стороны, окажется под контролем и не будет растрачиваться впустую.

Справедливо и то, что поначалу энергия тратится и на анализ. Со временем это пройдет. Поэтому и усилий потребуется меньше. Придет ощущение нужного направления, а когда вы начнете двигаться в правильном направлении, придет мудрость. Как только придет мудрое действие, вы перестанете ощущать усилие как усилие, а почувствуете его как радость. Достигнув стадии совершенства, ваш опыт и ваше исполнение придут в равновесие и согласие.

### **13. Глубина асаны**

Тело нельзя отделить от ума, а ум - от души. Никто не может провести границы между ними. В Индии в отличие от Запада практика асан никогда не воспринималась как простые физические упражнения. Но даже в Индии сегодня многие начинают так думать, заимствуя эти идеи у Запада, которые возвращаются обратно на Восток.

Когда умер Махатма Ганди, Джордж Бернанд Шоу сказал, что, возможно, пройдет тысяча лет, прежде чем на земле появится новый Махатма Ганди. Махатма Ганди не практиковал йогу во всей ее полноте. Он соблюдал всего два принципа - ненасилие и правдивость. Но даже этого ему хватило, чтобы совладать с собственной природой и добиться независимости Индии. Если даже частичная яма смогла сделать Махатму Ганди таким великим, таким чистым, таким правдивым и таким божественным, разве невозможно с помощью другой составляющей йоги - асаны - достичь высшего уровня духовного развития? Многие из вас скажут, что выполнение асан - просто физические упражнения, но, если вы говорите об этом, не познав всю глубину асаны, вы лишаете себя благодати йоги.

В следующих частях книги я подробнее расскажу о том, что включает в себя асана, и

объясню, каким образом асана охватывает все восемь аспектов йоги - от ямы и ниямы до самадхи. Я сознательно рассматриваю различные уровни, присутствующие в практике асаны, углубленно и подробно, именно потому, что на Западе к йоге часто относятся как к физкультуре.

Приступая к практике асан, мы лишь внешне повторяем позу: наша работа происходит на периферии. Такое действие называется конативным. Слово «конатус» означает усилие, импульс. Это способность к волевому действию, активная составляющая ума, к которой относится желание и воля. Конативный акт - простое физическое действие на самом очевидном уровне.

Затем, когда мы выполняем позу физически, кожа, глаза, уши, нос и язык - все наши органы восприятия - неожиданно начинают ощущать, что происходит с телом. Это называется когнитивным актом: кожа познает и осознает действия тела.

Третья стадия, которую я называю коммуникация или единение, - это когда ум наблюдает за связью когнитивных процессов в коже с конативными действиями тела. Это ментальный акт в асане. На этой стадии в дело вступает ум. Органы чувств привлекают его внимание к органам действия для осознания происходящего. Ум играет роль моста между движениями мышц и органами чувств, он включает в работу рассудок и связывает его со всеми частями тела - волокнами, тканями и клетками, вплоть до пор, пронизывающих кожу. Как только ум включается в работу, возникает новая мысль. Мы внимательно наблюдаем и запоминаем ощущение, возникающее при действии. Мы чувствуем, что происходит в нашем теле, и память говорит: «Что я чувствую сейчас такого, чего не ощущал раньше?» Мы различаем с помощью ума. Ум наблюдает и анализирует ощущения тела, идущие от передней, задней, внутренней и наружной сторон. Эта стадия называется рефлексивным действием.

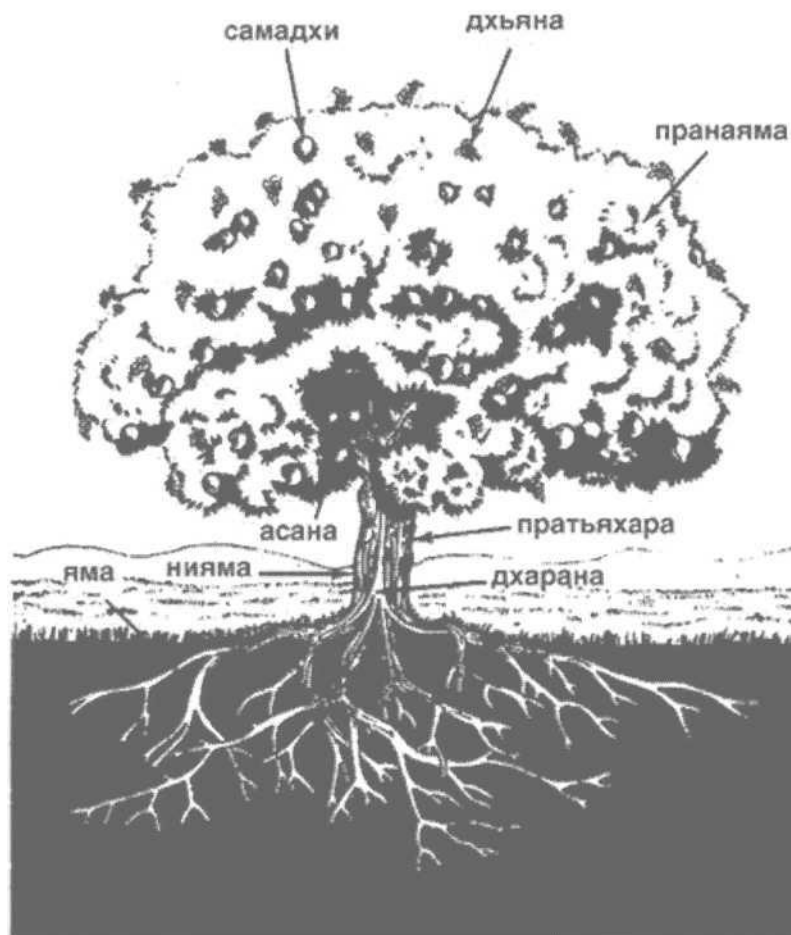
И наконец, когда действие воспринимается в целостности без всяких отклонений в степени вытяжения мышц, конативный акт, когнитивный акт, ментальный акт и рефлексивный акт сливаются воедино в полное осознание самого себя - от внутренней сути до поверхности тела и от поверхности тела до внутренней сути. В этом заключается духовная практика в йоге.

Наш организм состоит из трех слоев или тел, которые, в свою очередь, состоят из нескольких оболочек. Грубое тело, стхула-шарира, соответствует физической или анатомической оболочке (аннамайя-коша). Тонкое тело, сукшма-шарира, состоит из физиологической оболочки (пранамайя-коша), ментальной оболочки (маномайя-коша) и интеллектуальной оболочки (виджнянамайя-коша). Тело, от которого зависят все остальные и которое находится на самом глубоком уровне, называется каузальным телом, или карана-шарира. Это духовная оболочка блаженства. Как только все эти оболочки сливаются воедино с каждой из триллионов наших клеток, как только возникает единство, начиная с клеток и заканчивая внутренней сутью, от физического тела до самого ядра - тогда поза становится созерцательной и мы достигаем высшего состояния созерцания в асане.

Это называется интеграцией, которую Патанджали описывает в третьей главе «Йога-сутр». Она включает интеграцию тела (шарира-самьяма), интеграцию дыхания (прана-самьяма), интеграцию чувств (индрия-самьяма), интеграцию ума (мана-самьяма), интеграцию разума или знания (буддхи-самьяма или джняна-самьяма) и, наконец, интеграцию самого себя со всем сущим (атма-самьяма).

Вот как нужно выполнять асаны. Это не дается за один день, и это не дается за годы. Процесс этот осуществляется всю жизнь при условии, что ученика поддерживают «витамины йоги»: вера, память, отвага, сосредоточенность и непрерывная осознанность внимания. Это пять витаминов, необходимых в практике йоги. С помощью этих пяти витаминов можно покорить пять оболочек тела и стать единым с Абсолютной Душой.

Поскольку йога означает интеграцию, единение, следовательно, соединение тела и ума, природы и созерцателя и есть йога. За пределами этого нет ничего - и есть всё! В совершенном йоге природная сила течет в изобилии.



## ДЕРЕВО ИОГИ

### 14. Корни

В практике асан проявляются все восемь уровней йоги. Первый уровень, яма, подобен корням дерева, поскольку представляет собой то основание, на котором вырастают все остальные части. Давайте посмотрим, как проявляются принципы ямы при выполнении асан.

Как мы уже упоминали, яма включает следующие пять принципов: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (контроль над чувственными удовольствиями) и апариграха (нестяжательство). Предположим, при выполнении асаны вы больше вытягиваете правую сторону и меньше - левую. По отношению к телу это неэтично: с правой стороны, которую вы вытягиваете сильнее, возникает насилие, а с левой стороны, где вытяжение меньше, насилия не происходит. По отношению к правой стороне вы действуете агрессивно, ваш внутренний голос говорит: «Старайся изо всех сил! Вытягивайся как только можешь!» Это умышленное насилие, поскольку вы перенапрягаетесь. Слева же вы вытягиваетесь не так сильно и, может быть, думаете, что действуете без насилия. Но понятливый ученик заметит, что одновременно с тем, как он сознательно применяет насилие с одной стороны, он неосознанно делает то же самое с другой. Поскольку правая сторона более податлива и способна вытянуться сильнее, вы активно используете клетки тела с этой стороны, а вот с левой стороны не используете их возможности полностью. И хотя может показаться, что это не является насилием, это такое же насилие, поскольку, если клетки не функционируют как должно, они отмирают. Таким образом, с одной стороны, вы осуществляете умышленное

насилие, а с другой - произвольное.

Если вы вытягиваете правую сторону больше, чем левую, вам нужно отметить это различие между сторонами и осознанно включить в работу левую сторону так, чтобы она оказалась в таком же состоянии, как и правая. Это называется равновесием насилия и ненасилия, и как только вам это удастся, тут же исчезнет и то, и другое. Все, что требуется, - согласованная работа правой и левой сторон тела. Такое равновесие и представляет собой истинное ненасилие.

Когда правая и левая сторона тела обретут единство, возникает правдивость. В этом заключается второй принцип ямы. Соблюдать принцип правдивости не требуется - вы уже пребываете в ней, поскольку не избегаете выполнять позу слабой стороной. И как только в позе достигается полное вытяжение, между пятью оболочками тела - от физической до духовной и от духовной до физической - возникает огромное взаимопонимание и общность. Таким образом, вы можете контролировать физические ощущения, колебания ума и интеллектуальное созерцание - а это уже брахмачарья. Брахмачарья означает, что душа движется вместе с вашими действиями. Когда достигнуто единение души с движениями тела, мы называем это брахмачарьей.

Поскольку все ваше внимание направлено на одинаковое выполнение позы справа и слева, у вас нет привязанности или жадности, поскольку, когда душа и разум движутся в теле согласованно, нечем обладать, нечего искать. Возникает свобода от алчности, потому что исчезает мотивация, а как только исчезает мотивация, исчезает и стремление обладать, а вместе с ним жадность.

Таким образом, принципы ямы присутствуют при выполнении любой асаны. Это и есть проявление этического закона в практике асан.

## **15. Ствол**

Ствол дерева соответствует принципам ниямы. Какова же роль ниямы в выполнении асаны?

Первый принцип ниямы - шауча, чистота. Предположим, выполняя позу, вы правильно наклонились в правую сторону. Это значит, вы промыли и очистили эту сторону тела. Но если наклон влево не соответствует наклону вправо, левая сторона тела очищаться не будет. А если вы не очистили левую сторону своего тела, как можно достичь шаучи? Если вы наклоняетесь в обе стороны одинаково, они должным образом очищаются и промываются кровью, приносящей с собой биологическую энергию - прану.

Вы знаете, как производится электричество: вода падает на лопасти турбины, которые вращаются под действием воды, генерируя ток. Точно так же, когда мы выполняем асаны, мы заставляем кровь омывать каждую клетку тела, подобно воде, падающей на турбины, чтобы высвободить скрытую энергию организма и привлечь в его клетки больше света. Как только этот свет приходит, мы переживаем сантошу - удовлетворенность, второй принцип ниямы.

Кроме этой удовлетворенности существует высшее состояние удовлетворенности и высший уровень выполнения асан, который выражается в трех оставшихся принципах ниямы:

тапасе, свадхьяе и Ишвара-пранидхане.

Что такое тапас? Обычно это слово переводят как аскетизм, но его значение более точно передается словосочетанием «горячее желание». Тапас - горячее желание очистить каждую клеточку тела и каждую клеточку чувств так, чтобы тело и чувства постоянно оставались чистыми и здоровыми. Именно в духе тапаса нужно заниматься асанами. Это карма-йога, йога действия, поскольку горячее желание сохранять каждую частицу тела в чистоте требует действия.

Что значит свадхья? «Сва» означает «я», «адхья» - «изучение». Как я уже говорил, мы состоим из трех тел и пяти оболочек, от грубого тела до каузального и от анатомической оболочки до духовной оболочки блаженства. Понимание работы трех тел и пяти оболочек человеческого существа есть свадхья, познание себя от поверхности тела до сердцевины



существа. Это джняна-йога, йога духовной мудрости.

Наконец, Ишвара-пранидхана - бхакти-йога или йога преданности. Когда благодаря практике асан вы достигаете высшего состояния сознания, в котором утрачиваете тождественность самому себе, вы становитесь с Богом единым целым, потому что сдаетесь на Его милость. Это Ишвара-пранидхана, посвящение своих действий и своей воли Богу - последний из пяти принципов ниямы.

Одним словом, практика асан должна поддерживать кожу, клетки, нервы, артерии и вены, дыхательную, кровеносную, пищеварительную и выделительную системы, ум, разум и сознание в чистоте и ясности. При этом в процесс включаются все принципы ямы и ниямы, формирующие корни и ствол дерева йоги.

## **16. Ветви**

Ветви дерева йоги - это асаны. В чем заключается правильный настрой и подход к выполнению асан?

Выполняя асану, вы должны полностью погрузиться в этот процесс со всей преданностью, самоотдачей и вниманием. Следует быть честным в подходе и в воспроизведении асан. При выполнении поз вам нужно понимать, приняло ли тело вызов ума или ум принял вызов тела. Прислушиваетесь ли вы к своему телу, чтобы на собственном опыте прочувствовать позу, или делаете ее, потому что вычитали в книжках, что она дает определенный эффект? Попали ли вы под влияние прочитанного, желая достичь описанного кем-то другим результата, или работаете над позой, свежим взглядом пытаетесь понять, что нового вносит в ее выполнение ваш личный опыт?

В дополнение к абсолютной честности вы должны обладать огромной верой, смелостью, решимостью, осознанностью и способностью погружаться в предмет. Если ваше тело, ум и сердце обладают этими качествами, вы выполните позу хорошо. Асана должна наполнить все существо того, кто ее выполняет, великолепием и красотой. Это духовная практика в физической форме.

«Асана» значит «поза». Это искусство располагать тело как единое целое: физически, психически и духовно. Поза состоит из двух этапов: вхождение в позу и выстраивание позы<sup>4</sup>.

Вхождение в позу предполагает действие. В позе тело и его части принимают определенное положение, которое задается конкретной асаной. Пребывание в позе подразумевает процесс отражения позы, рефлексии в ней. Поза переосмысливается и корректируется так, чтобы разные части тела приняли правильное положение, отдохали и пребывали в умиротворении, а ум погрузился в состояние покоя и тишины, охватывающих кости, суставы, мышцы, волокна и клетки тела.

Наблюдая за тем, какая часть тела и какая часть ума включаются в работу и в какую часть тела ум не проникает, мы расширяем ум в той же степени, в какой вытягиваем тело. Когда мышцы в позе сокращаются или вытягиваются, ум тоже сжимается или расширяется, чтобы добраться до каждого участка тела. В этом и заключается пребывание в позе, это и есть тонкость восприятия. Когда восприятие в равной мере соприкасается с телом, умом и душой, мы приходим к состоянию созерцания или медитации, это и есть асана. Разделение на тело и ум, ум и душу разрушается, исчезает.

Структуру асаны нельзя менять, поскольку каждая асана - сама по себе искусство. Каждую асану надо изучать арифметически и геометрически, чтобы выявить ее подлинную форму и выразить во время практики. Вес тела должен равномерно распределяться между мышцами, костями, разумом и умом. Сопротивление и движение должны быть сбалансированы. Хотя практикующий является субъектом, а асана - объектом, в процессе роли должны поменяться - асане следует стать субъектом, а практикующему - объектом, чтобы рано или поздно

---

<sup>4</sup> Соответственно, «pose» и «repose» - «поза» и «репозиция», то есть вхождение в позу и работа над ее выстраиванием. Со временем правильное выстраивание должно порождать отдых в позе, то есть «repose» в первом его значении. - Прим. пер.

практикующий, инструмент (тело) и асана превратились в единое целое.

Изучайте конфигурацию асаны. Она может быть треугольной, круглой, дугообразной, овальной, прямой или диагональной. Отмечайте форму асаны во время практики, наблюдайте, изучайте и действуйте соответственно, чтобы тело смогло выполнить асану в ее первозданной красоте. Подобно хорошо ограненному бриллианту, драгоценный камень тела с его суставами, костями и прочими частями следует обработать так, чтобы оно вписалось в великолепную оправу асаны. В этот процесс вовлекается все тело целиком, вместе с чувствами, умом, разумом, сознанием и внутренней сутью. Не следует приспособливать асану к структуре своего тела, наоборот, нужно формировать тело в соответствии с требованиями асаны. Тогда асана будет нести правильный физический, физиологический, психологический, интеллектуальный и духовный смысл.

Патанджали говорит, что, если правильно выполнять асану, разделение на тело и ум, ум и душу должно исчезнуть. Это и называется пребыванием в позе, осознанием во время действия. Если асаны выполняются таким образом, то клетки тела, обладающие собственной памятью и умом, будут оставаться здоровыми. Если здоровье клеток поддерживается благодаря точному выполнению асан, здоровой становится и физиологическая оболочка (пранамайя-коша), а ум приближается к душе. В этом заключается эффект асан. Их нужно выполнять так, чтобы ум отказался от привязанности к телу и устремился к свету души, а сам практикующий мог пребывать в ее обители.

## **17. Листья**

Как листья насыщают дерево кислородом и снабжают его питательными веществами, нужными для здорового роста, так и пранаяма насыщает питательными веществами клетки, нервы, органы человека, а также его ум и сознание. Выполняя асану, мы можем полностью вытянуть тело, только если синхронизируем дыхание с движением. «Прана» значит «энергия». Аяма - созидание, распределение и

сохранение. Пранаяма - это наука о дыхании, которая показывает путь к созиданию, распределению и сохранению жизненной энергии.

К сожалению, некоторые учителя просят своих учеников задерживать дыхание при выполнении асан. Ни в одном подлинном тексте о йоге не сказано, что это нужно делать. Когда мы задерживаем дыхание, на чем мы сосредотачиваем внимание - на позе или на дыхании? Когда мы делаем вдох, ум движется внутрь, на выдохе устремляется наружу. При задержке дыхания ум становится скованным, как же при этом можно обрести спокойствие в теле? Любая асана, выполняемая на вдохе, завершится как простое физическое действие, в то время как асана, выполняемая на выдохе, становится жизнеспособной и органичной, оказывает воздействие на физиологическом уровне и дарит здоровье клеткам. Выполнение позы с задержкой дыхания предполагает лишь мышечные усилия - вот такие занятия йогой я бы назвал физическими упражнениями в противоположность духовной йоге!

Когда все становится единым - когда вы достигаете полного единения тела, разума и души, вы забываете о теле, забываете о дыхании, забываете об уме. Это не происходит за два-три дня. Чтобы испытать то, о чем я говорю, может понадобиться 50-60 лет. Пока вы еще новичок, вы можете использовать выдох в качестве помощи.

Выдох действительно может на мгновение помочь в правильном выполнении позы, потому что освобождает тело от напряжения. Если у вас проблемы с пищеварением и вы страдаете от запора, врач дает вам слабительное, и вскоре кишечник совершенно опорожняется. Йог в качестве слабительного использует выдох, с его помощью из клеток тела уходит напряжение. Но если спустя 50 лет вы делаете то же самое, значит, вы не продвинулись вперед ни на физиологическом, ни на ментальном уровне. Следите за тем, чтобы в повседневной практике были изменения и прогресс. Если бы сейчас я занимался йогой точно так же, как делал это в 1934 году, когда только начинал свои занятия, моя практика была бы подобна здоровому дереву, не приносящему плодов, или здоровой женщине, которая не может родить детей. Я не

занимаюсь такой йогой. Я хочу, чтобы моя работа приносила плоды. Истинный плод йоги не в материальных достижениях или выполнении поз. Йог никогда не измеряет объем вдыхаемого воздуха. Его интересует совсем другое. Йог стремится содержать в чистоте голову и сердце, гармонизируя дыхание, а это достигается практикой пранаямы. Плод вашей работы покажет, на правильном ли пути вы находитесь.

В Пуранах есть прекрасная легенда об амритамантхане, или пахтании нектара, в которой нектар жизни появился в результате сбивания океана. История начинается с войны, которую развязали ангелы и демоны за установления дхармы, нравственного закона. Ангелы придерживались добродетели, демоны предпочитали порок. Поскольку демоны были сильнее ангелов, во вселенной начал торжествовать порок. Ангелы обратились к Брахме и Шиве, которые велели им идти за помощью к богу Вишну, защитнику вселенной - он расскажет, что нужно делать, чтобы в мире воцарилось добро. Вишну посоветовал ангелам пахтать океан и добыть из него эликсир жизни. А как распределить его - это его забота.

Вместо мутовки для пахтания в океан бросили гору Меру, а повелителя кобр Адишешу использовали как веревку, чтобы вращать гору. Демоны, будучи сильнее, схватили Адишешу за голову, а ангелы - за хвост. Когда они начали пахтание, гора ушла глубоко под воду, и вращать ее стало невозможно. Тогда бог Вишну принял облик Курмы, черепахи, и опустился на дно океана, чтобы поднять гору, так что пахтание океана продолжилось.

Пахтание океана с помощью горы есть не что иное, как вдох и выдох. Подобно горе, сбивающей океан, позвоночник в нашем теле в процессе дыхания работает как мутовка. Во время вдоха и выдоха позвоночник посылает потоки энергии, которая проносится вперед, назад, вверх и вниз, создавая эликсир жизни, дживамриту. Бог Вишну в этой истории символизирует пурушу, душу человека. Вишну, олицетворяющий нашу сокровенную суть, или атму, побуждает нас дышать и таким образом втягивать внешнюю энергию, которая на грубом уровне содержит атомную энергию эликсира жизни. Так, благодаря скрытой энергии, которую мы черпаем из океана атмосферы вселенной, возрастают наши здоровье и гармония и увеличивается продолжительность жизни.

Говоря языком философии, вдох - это движение нашей внутренней сути по направлению к периферии: сердцевина существа движется вместе с дыханием и касается внутреннего слоя кожи - границы тела. Это путь наружу, или процесс развития души. Выдох есть возвращение назад - инволюционный процесс, при котором тело, его клетки и ум направляются внутрь, чтобы достичь своего источника, атмы, или сердцевины человеческого существа. Эволюционный и инволюционный процессы, происходящие в каждом человеке, и называются пранаямой.

Таким образом, в каждом цикле дыхания у нас есть два пути к пониманию существования Бога. Это правритти-марга, путь созидания, и нивритти-марга, путь отречения. Правритти-марга, путь созидания, направленный вовне, есть вдох, а нивритти-марга, путь отречения, направленный внутрь, есть выдох. Основываясь на этой философии, йоги учились достигать равновесия между этими двумя состояниями. Таким образом, абхьяса, практика, и вайрагья, отрешенность, сводятся воедино в практике кумбхаки, которую обычно переводят как «задержка дыхания».

Кумбхака - удержание дыхания, ума и нашей внутренней сути, при этом поднимаясь на вдохе на поверхность сердцевина человеческого существа, которая есть Бог, удерживается столь долго, сколько под силу практикующему. Это атма-дхьяна, медитация, объектом которой является душа. Вы не только останавливаете дыхание физическим усилием, вы удерживаете все свое существо, вознесшееся к поверхности благодаря вдоху. В тот момент, когда человек позволяет своей внутренней сути опуститься, задержка дыхания превращается в простое физическое усилие, становится механической, а это не является подлинной кумбхакой. Как я уже говорил, на вдохе наша внутренняя суть всплывает на поверхность, подобно богу Вишну, погружившемуся на дно океана и поднимавшему наверх гору Меру, чтобы продолжилось пахтание

океана. Истинная кумбхака заключается в сохранении стабильности поднявшейся на поверхность внутренней сути. Это чистая, божественная практика, в которую входят вдох (пурака), задержка дыхания (кумбхака) и выдох (речака). Во время выполнения кумбхаки наша внутренняя суть обретает единство с телом, а тело - с внутренней сутью. Это божественное единение тела и ума во вдохе, выдохе и задержке дыхания.

Если рассматривать дыхание с точки зрения работы респираторной системы, оно представляет собой чисто физический процесс. Но если изучить и понять воздействие дыхания на ум, этот процесс становится духовным. Пранаяма - это мост между физическим и духовным. Поэтому пранаяма - это сердце йоги.

## **18. Кора**

Когда вы целиком и полностью погружены в выполнение асаны, не забывая ни о плоти, ни и о чувствах, когда пять органов действия и пять органов восприятия правильно функционируют и взаимодействуют друг с другом, наступает пратьяхара.

Как правило, этот термин переводится как «отрешение чувств», что означает перенос восприятия от поверхности тела к сердцевине существа, к душе. В то мгновение,

когда ум становится безмолвным, внутренняя суть пребывает в покое в своей обители, и ум растворяется. Точно так же, когда мышцы и суставы пребывают в покое в заданном положении, тело, чувства и ум утрачивают свою идентичность и сознание сияет во всей своей чистоте. В этом смысл пратьяхары.

Мы уже знаем, что индийская философия выделяет пять телесных оболочек: анатомическую, физиологическую, ментальную, интеллектуальную и духовную. В чем же отличие ментальной и интеллектуальной оболочек? Почему мы разделяем ум на две составляющие, в то время как западная философия рассматривает их как единое целое? Мы отличаем ум, который собирает информацию, от разума, который способен четко рассуждать и отделять правильное от неправильного.

Философия не бывает восточной или западной. Философы разрабатывают методы индивидуального развития. Вы с Запада, а я - с Востока, но мои и ваши слабые и сильные стороны по сути одинаковы - между ними не нужно проводить различия. Если же подходы в восточной и западной философии кажутся разными, вспомните, что восточная философия гораздо древнее западной. Западная философия рационалистична. Предметы и явления обсуждаются с позиций разума головы, а не разума сердца. Но даже на Западе уже появляется новая тенденция. Появление психологии и парапсихологии продемонстрировало, как в нашу жизнь входят новые понятия. Истинная философия - в слиянии разума головы и разума сердца, как нас учили Будда, Рамакришна, Шри Рамануджа и святой Франциск Ассизский.

Интеллектуальная часть ума собирает и накапливает информацию, но она не умеет различать. Различение носит название «пратьяхара». Пратьяхара - это развитие и совершенствование чувств восприятия. В большинстве случаев разум в нашей жизни вытесняется памятью. Она приводит в действие ум, и из-за этого мы обращаемся только к прошлому опыту. Память боится, что утратит свою идентичность, поэтому, прежде чем у ума появится возможность обратиться к разуму, она выходит на первый план и говорит: «Действуй! Сейчас! Немедленно!» Это и есть тот импульс, который обычно правит нашими поступками. Многие люди импульсивны. Импульсивность означает действие без раздумий. Вот почему нам дана пратьяхара, пятая ступень йоги. Вы должны убедиться, что память дает правильный ответ.

Пять органов чувств воспринимают вкус, звук, прикосновение, зрительные образы и запахи и посылают свои впечатления в ум. Затем ум сохраняет их в глубинах памяти. Память жаждет новых переживаний и возбуждает ум, который в обход разума напрямую стимулирует органы действия, чтобы они устремились за желаемыми переживаниями. При этом разум пытается оценить преимущества и недостатки этого процесса, чтобы привести в равновесие память, ум и органы чувств. Но они не прислушиваются к благоразумным советам разума. Из-за воспоминаний о прежних удовольствиях они жаждут их все больше и больше. Таким образом

желания и потребности возрастают. Желания искушают ум перспективой новых наслаждений. Из-за повторяющихся удовольствий органы действия утрачивают свою силу и становятся неспособны возбудить органы восприятия и ум. Человек продолжает жаждать повторения прошлых впечатлений, но ему не удается получить удовлетворение. Отсюда возникают семена страданий. И тогда пратьяхара, пятая ступень йоги, приходит как настоящий друг, чтобы спасти несчастного человека и помочь ему обрести счастье в наслаждениях души.

Ум, который до сего момента обходил разум стороной, обращается к нему за руководством. Тогда разум, используя свою способность к различению, взвешивает правильное и ошибочное и руководит умом, чтобы тот не попадал в полную зависимость от памяти и ее впечатлений. Этот процесс движения против течения памяти и ума и есть пратьяхара. С помощью разума чувства начинают свое внутреннее путешествие и возвращаются к источнику возникновения. Этот процесс оценивания своих инстинктов, мыслей и поступков называется практика отречения (вайрагья). Отрешение от мирских дел и соединение с душой есть пратьяхара. Начиная с этого момента, энергия сберегается и используется по необходимости, а не тратится на удовлетворение страстного желания повторить пережитый опыт. Память получает новые свежие впечатления и подчиняется сознанию. Сознание охватывает разум (буддхи) и позволяет ему пребывать в покое у источника совести (дхармендрия). Тогда прекращаются импульсивные реакции, и ничто не мешает потоку интуитивного знания.

Пратьяхара не позволяет памяти сыграть с нами ее любимую шутку. Память как будто перестает существовать, и между умом и разумом возникает прямая связь. Этот процесс совсем не описывается в западной психологии, которая не делает различий между умом и разумом. В индийской философии эти два аспекта ума известны как блуждающий ум и спокойный ум. Если вы овладели этой ступенью, йога в вашем полном распоряжении и вы приобретете новое знание и новое понимание жизни.

Если поднести предмет к безукоризненно гладкому кристаллу, он отразится без искажений. Точно так же, когда сознание освобождается из тисков бесконечных мыслей, оно становится в высшей степени чувствительным, безупречным, чистым и совершенным. С этого момента практикующий начинает осознавать, что воспринимающий, инструменты восприятия и объект восприятия представляют собой единое целое, а ум может отражать без преломлений и искажений. Патанджали говорит, что на этой стадии память, достигнув зрелости, перестает существовать, а ум, свободный от воспоминаний прошлого, становится вечно бдительным, вечно свежим и вечно мудрым («Йога-сутры», I, 43).

## **19. Сок**

Обуздание блуждающего ума носит название дхарана. Дхарана - это концентрация или полное внимание. Это сок, текущий в ветвях и стволе дерева по направлению к корням.

Представьте себе озеро. Разве вода соприкасается с берегом только с одной стороны озера, а не в равной мере со всех сторон? Когда вы выполняете асану, сознание, подобно водам озера, должно соприкасаться со всеми границами тела. Тогда откуда берутся посторонние мысли? Как при выполнении совершенной асаны могут появиться мысли, если ваш разум распределяется по всему телу?

Ваше сознание нарушается волнами мыслей из-за того, что вы выполняете асану по частям. Но если вы будете выполнять ее цельно - клетками, нервами, разумом, сознанием и самой внутренней сутью, тогда, вероятно, вы сможете совсем иначе почувствовать асану. Учитесь выполнять позу как единое целое, сохраняйте это состояние, а затем посмотрите, есть ли мысли в этом состоянии или они отсутствуют, есть ли промежуток между тем и другим состоянием или они перестали существовать?

Вдумчивость на фоне отсутствия посторонних мыслей и есть концентрация, а вместе с тем и медитация. Отсутствие мыслей не означает беспамятство. Вы должны двигаться вдоль единственной нити, подобно пауку,двигающемуся по одной нити паутины. Для него есть лишь одна дорога, для вас тоже существует единственное состояние. Если вы перестаете



вдумываться, возникает состояние безмыслия в негативном понимании. Оставаться вдумчивым и при этом пребывать в состоянии безмыслия в позитивном смысле есть самадхи.

Состояние погруженности в мысли требует полного внимания. Состояние безмыслия также требует полного внимания. Поэтому на самом деле состояния безмыслия не существует, как не существует и погруженности в мысли. Вы не становитесь пустым. Вы остаетесь наполненным и полностью осознающим. Это дхарана, которая со временем приводит к дхьяне и самадхи. Так следует выполнять асаны.

## **20. Цветы**

В выполнение асан вовлечены два вектора. Первый - путь развертывания, путь выражения или проявления, ведущий внутреннюю суть к поверхности тела, к наружным его границам. Второй - путь сворачивания, сдерживания, интуиции, на этом пути телесные оболочки движутся по направлению к внутренней сути. Объединение этих двух векторов - божественное единение тела с душой, а души с телом. Это и есть медитация.

Выполняя асаны, мы должны учиться выражать внешнюю форму и красоту позы, не теряя при этом направленного внутрь внимания. Кожа - это орган восприятия. Она не действует, она воспринимает. Любое действие воспринимается кожей, но, если при выполнении той или иной асаны тело перенапрягается, его кожа теряет чувствительность и не посылает мозгу никаких сигналов. На Западе ученики склонны вытягиваться слишком сильно. Вы стремитесь получить какой-то результат. Вы хотите сделать это быстро. Вам хочется преуспеть в выполнении позы, но вы не ощущаете реакции. Тело вытягивается столь интенсивно, что орган восприятия теряет чувствительность, а поскольку он теряет чувствительность, реакция ума на действие не ощущается.

Медицинская наука делит нервные волокна на эфферентные и афферентные. Эфферентные волокна передают сигналы от мозга к органам тела, заставляя их действовать. Афферентные нервные волокна передают мозгу сигналы от органов восприятия. Йоги также говорят об этих вещах, но другими словами. Эфферентные нервные волокна - это волокна плоти, или нервы действия (карма-нади), а афферентные нервные волокна - волокна кожи, или нервы знания (джняна-нади). Полноценное взаимодействие нервных волокон действия и знания, их согласованная работа есть йога. Во время практики йоги необходим некоторый промежуток времени между действием волокон плоти и волокон кожи - между получением сигнала от органов восприятия и отправлением сигнала к органам действия. Если вы делаете так, это медитация. Как правило, мы не оставляем такого промежутка, так как нам кажется, что мы должны действовать незамедлительно. Это не медитация.

Вы должны знать, что, несмотря на то, что мозг находится в голове, ум есть в любой части человеческого тела. В тот момент, когда мозг получает сигнал, он либо сразу отправляет команду к действию, опираясь на память, либо делает паузу, чтобы распознать полученное сообщение. Ум и мозг исследуют сигнал. Вы размышляете о нем. Вы думаете: «Правильно ли я это делаю? Или неправильно? Почему в этой части тела у меня возникло такое ощущение? Почему в той части тела ощущение другое?» Это размышление, рефлексия. Вы обдумываете действие, совершаемое телом, которое ощущает кожа. И оцениваете, что правильно, а что нет. Когда вы оцениваете и создаете во всем теле одинаковое равновесие, это дхьяна - созерцание. Это дхьяна плоти, дхьяна кожи, дхьяна ума, дхьяна интеллекта. Между этими четырьмя аспектами нет разницы.

Вы закончили рассуждения. Вы достигли равновесия, и возникло состояние единства. Все ваше существо наполнила осознанность - от поверхности тела до внутренней сути и от внутренней сути до поверхности тела. Теперь вы знаете, как смотреть наружу и как смотреть внутрь. Наполненность присутствует и внутри, и снаружи. Но, к сожалению, во время медитации, в той форме, в какой ее часто практикуют сегодня, мы уходим в одиночество и пустоту. Одиночество приводит к унынию, а пустота - к инертности. Пустота - это не медитация. Во сне вы также пусты. Если бы пустота была медитацией, то, проводя во сне по

восемь часов в день, мы все давно бы стали возвышенными душами. Мы же ни на толику не изменились.

В эпосе Рамаяна повествуется о десятиголовом царе демонов Раване с острова Шри-Ланка. Десять голов символизируют пять кармендрий, или органов действия, и пять джнянедрий, или органов восприятия. У царя Раваны было два брата, Кумбхакарна и Вибхишана. Три царя демонов со Шри-Ланки олицетворяют собой три гуны, качества бытия: саттву, раджас и тамас. Саттва - это свет. Раджас - динамика, гиперактивность. Тамас - инертность, вялость.

Все три брата занимались медитацией и обрели великие силы. Бог Брахма предстал перед средним братом Кумбхакарной и предложил ему исполнить его желание с такими словами: «Твоя медитация была отрадой для меня. Проси, и я дам тебе все, что ни пожелаешь». Кумбхакарна так обрадовался, что даже не знал, о чем попросить, поэтому он выбрал нидру, сон. Бог Брахма выполнил его просьбу, и тот спал 365 дней в году. Брахма сказал ему: «Если проснешься сам, станешь бессмертным, но, если кто-то потревожит твой сон, то погибнешь».

Старший брат Равана похитил у Рамы его жену Ситу. Благодаря медитации Равана обрел такую физическую мощь, что смог низвергнуть Кайлас, гору, где обитал Шива, на Землю. Когда бог Шива спросил, чего желает Равана, тот ответил «Я хочу владеть тобой», поэтому он смог перенести Шиву. Но даже когда Шива оказался у него в руках, Равана не смог выбросить из головы мысли о прекрасной Сите. И хотя его медитация обладала исключительной мощью, безрассудная страсть заставила его стремиться овладеть Ситой. В одной руке он держал бога Шиву, в другой - свое вожделение к чужой жене. Он достиг божественного уровня, но не смог обуздать чувства и унес Ситу в свое царство.

Третий брат, Вибхишана, прекрасно понимая, что его старший брат совершил ошибку, умолял его вернуть Ситу законному супругу. «Ты узрел Господа Шиву. Зачем тебе эта земная женщина? Оставь ее. Верни тому, кому она принадлежит». Но Равана не послушался Вибхишану, и между ним и Рамой разгорелась битва, в которой Равана был повержен.

Два старших брата были убиты в сражении, но Вибхишана, самый младший, сдался Раме с такими словами: «Ты добродетельный муж. Благослови нас, дабы в мое царство вернулась добродетель». Рама исполнил просьбу Вибхишаны. Таким образом, только медитация Вибхишаны оказалась чистой, саттвичной. И хотя все братья достигли высочайших вершин в этом искусстве, один из них остался в состоянии тамаса, другой - раджаса, и только самый младший пребывал в чистом состоянии саттвы.

Я рассказал эту легенду для того, чтобы вы отслеживали, на каком уровне функционирует ваш разум после медитации - на уровне раджаса, тамаса или саттвы. Просто закрыв глаза, вы не узнаете, что такое медитация. Чистая медитация наступает тогда, когда все имеющиеся в нашем распоряжении средства - органы восприятия, органы действия, ум, мозг, разум, сознание и совесть - притягиваются к сердцевине нашего существа, разобщенность между ними в этом состоянии отсутствует. Медитация - это динамическое равновесие интеллектуального и интуитивного сознания.

Каждый из вас занимался медитацией. Я тоже практиковал ее. Возможно, вы медитировали, сидя в углу и ощущая такую внутреннюю пустоту, какая приходит во сне. Я не занимаюсь такой медитацией. Я медитирую, не сидя углу комнаты, а непрерывно, в любом положении, в каждой асане.

Вы, должно быть, читали Бхагавад-гиту. В ней говорится, что нужно поддерживать тело в ритмичном, гармоничном состоянии без различий между правой или левой, передней и задней сторонами тела по отношению к срединной линии, проходящей от середины горла до середины анального отверстия. Могу ли я выровнять разные части своего тела, а также ум и разум параллельно этой линии? Могу ли я сидеть таким образом? Читать об этом просто, но попробуйте это сделать!

Работают ли разум и сознание в моем теле согласованно, не мешая берегам моей реки, коже? Могу ли я распространить осознание своей внутренней сути на каждый участок тела без

каких-либо различий? Вот что я подразумеваю, когда говорю о наполненности в медитации. Мое тело наполнено. Мой мозг бдителен. Я позволяю своему уму расширяться, распространяться и охватывать разные участки тела. Таким образом, я учусь, как стать единым целым со своим телом, мозгом, умом, разумом, сознанием и душой без всякой разобщенности. Вот как я занимаюсь йогой. Вот почему для меня нет разницы между асаной и дхьяной. Там, где дхьяна, должна быть и асана. Там, где асана, должна быть и дхьяна.

## 21. Плоды

Подробно раскрыв то, как надо выполнять асаны, я показал, как, даже выполняя одну-единственную асану, человек может достичь интеграции. И все же мы понапрасну разделяем йогу, сам смысл которой в целостности, на физическую, ментальную, духовную, джняна-йогу, бхакти-йогу, кундалини-йогу, сиддха-йогу и тому подобное. Это большая ошибка. Почему мы разграничиваем и разделяем то, что объединяет каждого человека, от тела до души?

Многие ли из вас действительно знают, как следует выполнять асаны? Многие ли из тех, кто называет асаны физическими упражнениями, постигли всю глубину их выполнения, которую я описал? Вам нужно испытать на себе и слова, и действия. Проверяйте сказанное на собственном опыте. Пусть мои или чужие речи не сбивают вас с толку. Проверяйте на практике каждое слово. Проверять - значит испытывать. Делайте это! Вникайте! Узнавайте! Проверять мысль опытом, вы развиваете подлинный разум, а эта подлинность и есть медитация. Пользоваться чужими утверждениями, заявляя при этом, что так вы занимаетесь йогой, называется, по моему мнению, работой под копирку. Это заимствованный разум. А заимствованный разум не рождает медитацию.

Я призываю вас прислушиваться к моим словам и к словам других людей, но не вырабатывать собственного мнения, пока они не усвоятся. Тогда вы насладитесь блаженством - чистым, ничем не омраченным и не запятанным. Опыт реален, слова эфемерны. Слова произнесены кем-то еще, а опыт всегда только ваш. Поэтому проверяйте все на собственном опыте. Как только ваш опыт становится устойчивым и как только впечатления, полученные от опыта, перестают меняться, наступает состояние самадхи.

«Сама» означает сбалансированный, находящийся в гармонии. Когда душа, первопричина нашего существования, заполняет собою все и вносит во все гармонию, это и есть самадхи. Многие говорят, что самадхи - транс, но слово «транс» здесь не подходит. Самадхи - состояние полной осознанности. Сознание проникает повсюду, сквозь каждую оболочку тела, во все его части. Тем не менее мы говорим, что высшая цель йоги - забвение тела и ума. Как суть дерева скрыта в его семени, так суть дерева человека скрыта в семени его души. Невозможно увидеть дерево в семени и точно так же нельзя узреть внутреннюю суть в сокровенной обители души. Поэтому в кульминационный момент внутренняя суть тоже забывается, но вы забываете о ней, проникая в ее глубины. Проникновение души в каждую часть тела и есть самадхи.

Существует два способа занятий йогой. Первый - когда вы полностью погружаетесь в нее, не размышляя о прошлых впечатлениях, но занимаетесь, постоянно исправляя ошибки и стремясь к точности и совершенству. Это духовная йога. Если же вы колеблетесь, если ваш ум блуждает или возникает раскол между вашим «Я», телом, умом и мыслями, тогда это чувственная практика - пусть вы и называете ее йогой и считаете духовной.

Каждый из вас новичок в йоге. Я тоже новичок - относительно того момента, на котором я закончил практику вчера. Я не переношу вчерашние позы в сегодняшнюю практику. Я помню их, но, когда я выполняю вчерашние позы сегодня, я снова становлюсь новичком. Мне не нужен вчерашний опыт. Я хочу пережить то новое понимание, которое может прийти ко мне сегодня в дополнение к тому, что я ощущал вчера. В этих поисках мое тело есть мой лук, разум

- стрела, а цель - это я сам, моя внутренняя суть. Я осознаю, что происходит внутри, и осознаю, что происходит снаружи. Мы должны научиться как следует натягивать лук, прежде чем выпустить стрелу в цель, поэтому продолжайте натягивать лук своего тела. Тогда стрела разума станет острой, и когда вы выпустите ее, она поразит цель - вашу душу. Не думайте о

цели. Если лук натянут достаточно хорошо, а стрела остра, вы поразите цель.

В каком состоянии ума вы занимаетесь йогой? И ради чего вы делаете это? Вы хотите улучшить свою внешность и выглядеть более привлекательно? Или же стремитесь развить себя, начиная с тела и заканчивая душой? В последнем случае это духовная йога.

Чувственность и духовность подобны двум сторонам одной монеты: с одной стороны йога духовна, с другой - чувственна.

Это субъективный, личный вопрос. Вам не нужно получать сертификат в подтверждение, что ваша садхана, ваша практика йоги, является духовной или чувственной. Лишь сам практикующий может определить, божественна его практика или нет. Духовность субъективна, поскольку суть нашего существа субъективна. Сторонние наблюдатели не в состоянии узреть вашу глубинную суть. Они видят только тело и то, как оно себя проявляет. Они не могут разглядеть интуитивную сторону человека. Нас не должно беспокоить мнение посторонних, которые видят только внешнюю оболочку - тело - и пытаются сказать нам, божественны мы или нет.

Вы когда-нибудь обращали внимание на состояние своего ума, просыпаясь рано поутру? Обращали ли вы внимание на свое состояние перед отходом ко сну, когда вы уже стоите у постели и собираетесь лечь? Можете ли вы описать это состояние? Думаете ли вы о теле? Думаете ли об уме? Или на кровать собирается лечь сама ваша внутренняя суть? Это ощущение длится доли секунды. Это мгновение. Я спрашиваю об этом мгновении. Постель там. Вы здесь. Все готово, вы просто ложитесь.

Каково ваше состояние перед тем, как вы кладете голову на подушку? В этот момент вы не осознаете свое тело или ум, вы просто ложитесь на постель. А как вы чувствуете себя после того, как вы положили голову на подушку? В этот момент вы думаете «Слава Богу!» и возвращаетесь в свой ум. В предыдущую секунду тело было активно, ум был активен, разум был активен, но все они были направлены в сторону внутренней сути в едином порыве лечь. Это называется пребыванием в настоящем моменте, поскольку ум и тело при этом отсутствовали, присутствовала только внутренняя суть. Если вы сумеете уловить это состояние и будете совершенствовать его, ведя активную жизнь, вы можете заниматься чем угодно, не теряя внутреннюю духовную связь. Эту связь со своей внутренней сутью называют духовной или божественной связью. Так вы сохраняете божественность, несмотря на то, что вовлечены в мирскую деятельность.

Когда вы видите что-то красивое, его видит тело или ум? Чем именно вы видите? В это мгновение вы просто стоите с разинутым ртом. Вы пребываете в духовном состоянии. Но как только вы думаете «Я это вижу», вы переносите это на уровень ума. Вы скрыли свою внутреннюю суть и вернулись в ум.

Как я уже говорил, чувственность и духовность - как две стороны одной монеты. Поверните ее одной стороной - вот ваша внутренняя суть, поверните другой - вот тело, и ум, и окружающий мир. В первом случае вы получаете духовное удовольствие, во втором - чувственное. Помните, что никто другой не подскажет, занимаетесь вы духовной или физической садханой. Я могу медитировать, но в глубине сердца мечтать о красивой девушке. Для окружающих я медитирую, но если смотреть изнутри, чем же я занимаюсь?

Нужно учиться отслеживать эти состояния. Как получается, что перед отходом ко сну ум перестает работать? Каково состояние вашего ума, когда вы глядите на бескрайнее голубое небо, но еще не успели произнести слова «голубое небо»? Или когда солнце на закате становится красным, как яблоко, и таким прекрасным, что вы теряете дар речи, - в каком состоянии вы находитесь? Вы увидели рыбу в озере, она привлекла ваше внимание. Но потом вы кричите: «Смотри! Смотри!» И теряете свою духовность, потому что приходите в себя.

Итак, чтобы понять, что духовно, а что недуховно, нужно быть постоянно бдительным. Я не могу провести границу между тем и другим. Тот, кто проводит границы, обманывает. Учитесь видеть лишь очищение, а не разграничение. Если моя внутренняя суть заключена во

всех клетках моего тела, как я могу утверждать, что клетки существуют лишь на физическом уровне? В клетке существует моя внутренняя суть. Я существую здесь. Если я существую здесь, как я могу заявлять, что это физическое тело? Когда ум и мыслительные волны растворяются в новом ощущении и пока вы остаетесь в нем, это состояние духовности. Как только вы запоминаете новое ощущение, появляется состояние чувственности.

Пытаться воспроизвести прежний опыт - это механическая, а не духовная садхана. Пусть ваш опыт всегда будет с вами; смотрите, что принесет вам новый день. Не призывайте вчерашний опыт. Он завершился, поскольку он уже осознан. Держа его всегда под рукой, наблюдайте, с чем вы сталкиваетесь в сегодняшней практике. Если вы будете заниматься таким образом, ваша практика превратится в духовную садхану. Но если попытаетесь воспроизвести сегодня тот опыт, который был новым вчера, вы получите лишь повторение. Это не садхана, такая практика не может быть духовной.

У дерева миллионы и миллионы листьев. Каждый листок уникален, хотя все они растут на одном и том же дереве. У вас тоже есть бесчисленные листья - мысли, действия, реакции, колебания, ощущения, неудачи, ограничения, - и все они связаны с одним и тем же корнем, вашей внутренней сутью. Вам нужно стремиться увидеть себя как единое целое, воспринять дерево во всей его полноте, не называя его цветком, плодом, листом или корой. В тот момент, когда вы смотрите на листок, вы забываете о дереве. Так же и с йогой - если вы хотите только медитировать, а остальными аспектами йоги пренебрегаете, значит, вы перестаете видеть дерево целиком.

Если дотронуться до оголенного электропровода, вас ударит током. Разум в теле должен быть подобен оголенному проводу, чтобы в тот момент, когда внимание начинает блуждать или вы забываетесь, удар тока подсказал вам, что нечто от вас ускользает. Это действие в медитации. Это медитация в действии. Таким образом, между действием и медитацией нет разницы, как нет разницы между хатха- и раджа-йогой. «Хатха» означает силу воли разума, а «раджа» - душу. Разум есть мост между душой и телом. Это нить, соединяющая тело и ум в божественный союз, божественный брак, который называется самадхи, или слияние

индивидуального сознания с Абсолютом. Это плод дерева йоги.

Чтобы дерево росло здоровым и сильным и приносило вкусные плоды, нужно сначала взрыхлить землю, убрать сорняки, полить и удобрить росток, затем тщательно ухаживать за ним и удобрять его. Мы знаем, что духовная сущность дерева заключена в соке его плода, в этом кульминация роста дерева. Мы срываем плод и наслаждаемся его вкусом. Мы чувствуем радость, которую испытываем от вкуса, но не можем выразить ее словами.

Точно так же, если мы хотим насладиться плодами дерева йоги, нужно осторожно проходить определенные ступени. Яма развивает органы действия, чтобы они функционировали правильно, нияма же развивает чувства и органы восприятия. Асаны орошают каждую клетку человеческого тела и питают его с помощью мощного притока крови; пранаяма направляет энергию по определенным каналам; пратьяхара контролирует ум и очищает его от всех загрязнений; дхарана снимает завесу, покрывающую разум, и обостряет его чувствительность, чтобы он стал мостом между умом и внутренним сознанием; дхьяна интегрирует разум, а в самадхи потоки разума и сознания сливаются воедино и впадают в океан души, чтобы она воссияла во всей своей славе.

Так, дерево йоги - йога-врикша - ведет нас с помощью практики через все слои нашего существа, пока мы не вкусим нектара плода йоги - видения души.

### **Часть третья Йога и здоровье**

#### **22. Здоровье как целостность**

В наши дни слово «холистический» стало очень модным, и часто можно услышать, как люди говорят о холистической медицине. Термин «holistic» происходит от слова «whole», «целостный», а в этом и заключается истинное значение слова «здоровый». Если тело, ум и дух составляют единое целое, целостность становится священной (holy). «Священный» означает



божественный, и без этого понятия нельзя говорить о холистической практике или холистической медицине.

Когда человеку удается установить связь души с поверхностью тела и поверхности тела с душой, когда возникает поразительное единство клеток тела и клеток души, тогда эту практику можно назвать холистической, или целостной, поскольку весь человеческий организм объединен в одно целое, включающую тело, ум, разум, сознание и душу.

Несмотря на великие научные открытия, сделанные на протяжении многих столетий, в том числе в области медицины и психологии, никто не может провести границу между телом и умом, умом и душой. Их невозможно отделить друг от друга. Они взаимосвязаны, сопряжены, объединены. Там, где ум, там и тело; где тело, там и душа, а где душа, там и ум. И тем не менее наш повседневный опыт говорит о крайней разобщенности этих трех составляющих. Вовлекаясь в ментальную деятельность, мы забываем о теле. Занимаясь телом, перестаем видеть душу.

Йога - путь к единению, но откуда берется наше первоначальное состояние внутренней разобщенности? Оно возникает из-за невзгод, порождаемых жизнью: недостатка знания, недостатка понимания, гордыни, привязанности, ненависти, злобы, зависти. Это и есть причины несчастий, которые обрушиваются на нас и приносят физические, ментальные и духовные болезни.

Говорят, Патанджали дал нам грамматику, чтобы мы использовали правильные слова, медицину, чтобы сохранять телесное здоровье, а йогу - чтобы поддерживать ум в состоянии равновесия и покоя. В самом начале «Йога-сутр» он призывает: «Успокойте свой ум!» Эти слова действуют на нас как удар электрического тока. Патанджали воздействует на наш ум и мозг с помощью шоковой терапии, чтобы мы встряхнулись и попытались понять, к чему он это говорит. Почему он призывает именно к этому? Если ум необходимо успокоить, значит, он колеблется. Но почему в уме происходят колебания? Что вынуждает его колебаться? В «Йога-сутрах» Патанджали продолжает анализировать причины беспокойства ума и недостатка равновесия в теле.

В Пуранах есть легенда о рождении Патанджали. Его мать Гоника была незамужней тапасвини<sup>5</sup> и йогиней. Она накопила огромные знания и обрела великую мудрость, но не нашла ни одного достойного ученика, которому она могла бы их передать. Тогда Гоника, набрав в качестве жертвоприношения пригоршню воды, стала молиться богу Солнца такими словами: «Эти знания пришли ко мне с твоей помощью, так позволь вернуть их тебе обратно». В это мгновение она открыла глаза и увидела, что в ее руке что-то шевелится. Это был Патанджали. «Пата» означает «упавший», «анджали» - время молитвы. Имя, которое Гоника дала сыну, символизирует его способ появления на свет. Патанджали написал «Махабхашью», великий трактат по грамматике. Он также изучил танец, посредством танцевальных движений пришел к пониманию различных функций тела и в результате написал трактат о здоровье и медицине. Написав эти два трактата, Патанджали все же чувствовал, что его работа не завершена - он еще не затронул вопроса о сознании. Сказав себе «Теперь я буду говорить о сознании», он приступил к составлению «Йога-сутр», которые открываются изречением «Йога читтавритти ниродха»: «Йога есть обуздание движений сознания» («Йога-сутры», I, 2).

«Махабхашья», трактат Патанджали по грамматике, дошел до наших дней, как и «Йога-сутры». Многие полагают, что знаменитая «Чарака-самхита», трактат по аюрведической медицине, была написана Патанджали, а Чарака - его псевдоним, но другие говорят, что Патанджали не обладал медицинскими знаниями. Также существует мнение, что Патанджали, автор «Махабхашьи», и Патанджали, автор «Йога-сутр», - это два разных человека. Между тем мы знаем, что живший не так давно Шри Ауробиндо, великий духовный учитель, мог писать сотни стихотворений в день и что его колоссальные способности возрастали, когда он занимался йогой. Поэтому нет ничего удивительного, что Патанджали, который был великой и целостной душой своего времени, смог составить основные трактаты по грамматике, медицине

---

<sup>5</sup> Женщина, давшая религиозный обет; женщина-аскет.

и йоге, хотя каждая из этих дисциплин чрезвычайно трудна и многосложна. Я отдаю должное Патанджали, который просветил нас в этих трех областях знания.

«Йога-сутры» начинаются с основательного рассмотрения категорий ума и разума, корнем которых является сознание, читта. В первой главе, названной «Самадхи-пада», Патанджали анализирует движения и поведение ума. Во второй главе, которая называется «Садхана-пада» и посвящена практике, он говорит о клепах, недугах тела, которые являются причиной движений ума и на основе которых складываются поведенческие модели каждого человека.

В третьей главе, «Вибхути-пада», посвященной достижениям, Патанджали описывает результаты занятий йогой и рассказывает, какие преимущества, блага, способности можно обрести через практику. В то же время он предупреждает, что мы не должны попасть в ловушку, думая, что эти достижения и есть цель нашего духовного путешествия. Напротив, следует продолжать практику, чтобы уравновесить разум сознания и разум души. Когда они уравновешены, мы достигаем высшей мудрости, в которой человек существует в состоянии полной целостности. Это состояние называется кайвалья. Ему посвящена четвертая глава книги Патанджали - «Кайвалья-пада», глава об абсолютном освобождении.

Таким образом, в первой главе «Йога-сутр» говорится об уме, а во второй - о теле, а третья и четвертая главы напоминают нам, что конечная цель йоги - единение с душой. В трактате по грамматике Патанджали применил свои познания преимущественно к сфере языкознания, в трактате по медицине - к изучению тела, в трактате по йоге - души. Тем не менее в учении йоги рассматриваются все уровни человеческого существа - тело, ум и душа. Поэтому йога - единая наука, с помощью которой разделенное человеческое существо возвращается к целостности и здоровью.

### **23. Цель и побочный результат**

Прежде всего надо отметить, что йога - вовсе не терапевтическая наука. Это наука освобождения души через интеграцию сознания, ума и тела. Но возьмем, к примеру, завод, построенный для производства определенного продукта. К счастью или к несчастью, одновременно с главным продуктом на нем производится и ряд побочных, которые также имеют рыночную ценность. В этом случае временами забывают, ради чего возводился завод, и производят для продажи только побочные продукты. У йоги так же несколько граней, и хотя цель и кульминация йоги - видение души, она дает множество благотворных побочных результатов, в том числе здоровье, счастье, мир и покой. Как в любом производственном процессе есть побочные продукты, так здоровье, счастье и исцеление являются побочными результатами занятий йогой, и йогу в какой-то степени можно рассматривать как медицинскую науку.

Наше здоровье и само наше существование зависят от работы дыхательной и кровеносной систем. Это врата в царство человеческого организма, и если какое-то из них заблокировано, заперто или повреждено, результатом будет болезнь. Представьте, что комната, в которой вы находитесь, - человеческий организм. Если окна и двери закрыты, воздух станет спертым. Эта несвежая атмосфера внутри комнаты - ее болезнь. Что вы делаете в таком случае? Вы открываете окна и двери, тогда спертый воздух вытесняется наружу свежим. Точно так же практика асан снабжает тело энергией и стимулирует кровообращение. Если вы страдаете от болезней, связанных с нарушениями кровообращения, - ревматоидного артрита, астмы, бронхита, болей в печени и желудке и тому подобных заболеваний, выполнение асан орошает организм и устраняет заболевания. Затем, очистившись от недугов, нарушавших единство тела, вы возвращаетесь к целостности и жизни, и здоровье распускается в вас пышным цветом. То же самое касается и ворот дыхательной системы: если они заблокированы или повреждены, пранаяма очищает организм и возвращает его к целостности.

Асаны и пранаяма - источник, питающий все остальные аспекты йоги, потому что весь человеческий организм зависит от дыхательной системы и системы кровообращения. Регуляция дыхания поддерживает врата дыхательной системы в чистом и открытом состоянии, а

нормально работающая, здоровая кровеносная система снабжает кровью все участки нашего тела. Когда кровь достигает больных участков, она насыщает их питательными веществами, растворяет токсины, и симптомы заболеваний исчезают. На это может уйти много времени. Это естественный процесс, и он происходит в ритме естественных процессов. Помните, что, даже если вы принимаете лекарства, рекомендованные современной медициной, они лишь активизируют определенные процессы, чтобы естественные, природные функции протекали быстрее, они не лечат - они только ускоряют естественные процессы. Лекарство не способно исцелить. Болезнь лечит природа. Йога, со своей стороны, не использует лекарства для того, чтобы ускорить процесс выздоровления. Вам нужно положиться на собственную природу и с ее помощью заставить организм работать с оптимальной быстротой и эффективностью. Пусть она действует не быстро, но зато результат гарантирован, в отличие от современной медицины, которая быстро снимает симптомы, но вовсе не всегда помогает.

Согласно аюрведе, индийской медицине, физические заболевания возникают из-за дисбаланса пяти элементов в организме. Подробнее мы поговорим об этом в следующей главе. Практика асан восстанавливает равновесие между элементами, а пранаяма ускоряет этот процесс. Как я уже сказал, лекарства способны ускорять процесс выздоровления, но сами по себе они при этом не лечат. Пранаяма также не восстанавливает баланс, а лишь ускоряет процесс, помогая позам быстрее восстановить равновесие. Какие позы следует выполнять, а каких избегать, нужно выяснять, занимаясь с компетентным учителем. Асаны - не предписание, а описание. Предписание означает, что больному выписывают рецепт на лекарство и он покупает его в аптеке. В йоге же необходимо описать позу и объяснить, как ее выполнять при том или ином недуге, а больному для исцеления обязательно следует пройти обучение, чтобы правильно выполнять нужные асаны.

#### **24. Йога и аюрведическая медицина**

Аюрведа - традиционная индийская медицина. «Аюр» происходит от корня «Аю», что значит «жизнь», а «веда» от глагола «вид» - «знать», «понимать». Понимание тела, ума и души называется аюрведой.

Первоисточник аюрведы - Атхарваведа, которая вместе с Ригведой, Самаведой и Яджурведой составляет четыре Веды - священные тексты, лежащие в основе индийской философской мысли. Никто не знает, когда появились Веды. Их называют «апаурушея» - «не созданные человеком», имеющие божественное происхождение. Йога тоже апаурушея. Поскольку эти науки не созданы человеком, они универсальны и предназначены для всего человечества. Основоположником йоги был Брахма, поэтому йога стара как мир. Аюрведа тоже стара как мир. Это мать всех остальных направлений медицины, и аллопатических, и гомеопатических. В аюрведе можно найти как методы лечения болезней, свойственные гомеопатии - с помощью лекарств, вызывающих симптомы, аналогичные заболеванию, так и похожее на аллопатию применение лекарственных средств, вызывающих симптомы, противоположные проявлениям болезни. Аюрведа использует и то и другое.

В Ведах сказано: «Источником любого действия является совершенство тела». И далее: «Немощный и слабый не способен обрести опыт души». Таким образом, тело - источник развития человека. Цели в йоге и аюрведе практически совпадают. Оба учения связаны с самореализацией. Единственное различие в том, что йога использует психодуховный, а аюрведа - физико-физиологический подход. Причинами болезни, согласно йоге, служат колебания сознания, или читты. С другой стороны, согласно аюрведе, причина кроется в дисбалансе составляющих тело элементов.

К пяти элементам, из которых состоит человеческий организм, относятся земля, вода, воздух, огонь и эфир. Первый элемент земля - поле для производства энергии. Когда энергия произведена, для ее распределения необходимо пространство, которым является последний элемент, эфир. Земля и эфир, производитель энергии и ее распределитель, сами по себе неизменны и вечны. Они изменяются, когда приходят в соприкосновение с тремя другими

элементами - воздухом, огнем и водой. Аюрведа говорит о трех дошах или жидкостях тела, которые носят название вата, питта и капха. Доши - это проявление принципов воздуха, огня и воды в организме. Согласно аюрведе, дисбаланс ваты, питты или капхи нарушает общее равновесие в теле и вызывает болезнь.

Согласно философии йоги, нарушения в поведенческих моделях человека происходят из-за дисбаланса трех гун, или качеств природы и ума. Мы уже говорили об этих трех качествах в легенде о Раване, Кумбхакарне и Вибхишане. Это саттва, раджас и тамас - свет, активность и инерция. Эти три качества природы нарушают спокойствие ума, что, в свою очередь, приводит к нарушению процессов жизнедеятельности организма. Практика асан и пранаямы предназначена для того, чтобы обнаружить скрытые глубины человека и связать воедино все его бесчисленные телесные структуры.

Между объяснениями причин недугов и страдания, которые дают йога и аюрведа, нет противоречия. В человеческом теле семьсот мышц, три сотни суставов, приблизительно 16 000 км нервных волокон и 96 000 км вен, артерий и капилляров вместе взятых. Устройство человеческого организма крайне сложно, поэтому непросто поддерживать все его части в надлежащем порядке. Мы не знаем, сколько мелких мышц помогают работать одной основной, - мы даже не знаем, как они называются. Если телу нужно двигаться, в нем должен быть ток - этим током служит ток ваты, ветра. Кровь также должна циркулировать, и ток крови называется питтой, элементом огня. Кровь наполняет различные части тела, и при этом вырабатываются определенные виды химической энергии, которые в йоге называются оджас (блеск), а в аюрведе - теджас (сияние). Это не что иное, как элемент огня, электрическая энергия. Современная медицина также говорит об электрической энергии внутри организма, которая бежит по волокнам нервной системы. И наконец, капха, принцип воды, смазывает тело. Организму необходима капха, так же как автомобилю нужно регулярное техническое обслуживание и смазка. Без этой доши мы не смогли бы сгибать суставы, поскольку в них не было бы жидкости, помогающей движению.

Единственное отличие между йогой и аюрведой заключается в том, что для занятий йогой требуется огромная сила воли. Для победы над болезнями необходимо производить собственную энергию. Поскольку многие люди не обладают соответствующим потенциалом, аюрведа помогает этому процессу, предлагая витамины и всякие тонизирующие средства. Эти тонизирующие средства - лекарства минерального, растительного и животного происхождения. Раса, или вкус определенных тонизирующих средств, заряжает тело энергией. Точно так же в практике асан должна присутствовать расатмака-карма и расатмака-джняна (действие вкуса и знание вкуса). При выполнении асан и пранаямы в самом теле должна ощущаться сущность, или вкус энергии.

Как в йоге, так и в аюрведе выделяют три типа недугов. Во-первых, это недуги, причиной которых является сам человек. Если мы плохо обращаемся с собственным телом, естественно, нам придется за это расплачиваться. Такие заболевания называются адхьятмика-рога. Во-вторых, существуют врожденные заболевания - адхидайвика-рога, - которые дети наследуют от своих родителей. В-третьих, это адхибхаутика-рога - болезни, вызванные нарушением в организме равновесия пяти элементов. Если нарушено равновесие элемента земли, человек страдает запором. Если наблюдается дисбаланс элемента воды, человек страдает недугами типа водянки. При нарушениях элемента огня возникают проблемы с желудком и ощущение жжения. Нарушение равновесия элемента воздуха приводит к вздутию живота или

ревматизму суставов. Если внезапно, без видимой причины, ни с того, ни с сего, тело либо опухает, либо, наоборот, сморщивается, а затем возвращается к норме, это происходит из-за дисбаланса элемента эфира. Практика асан помогает поддерживать равновесие пяти элементов, таким образом избегая заболеваний, входящих в группу адхибхаутика-рога.

В аюрведе, как и в йоге, применяются витамины. В йоге это витамины психологических качеств. Патанджали говорит, что витамины, необходимые для занятий йогой, - это вера,



мужество, бесстрашие, концентрация и цепкая память. Они помогают нам понимать, пребывая в состоянии постоянной осознанности, что происходит с нами сегодня, что происходило вчера, позавчера и много дней назад. Это и есть пять витаминов для практикующего йогу. Если у вас их нет, вы занимаетесь не йогой, а всего лишь бхогой. Бхога переводится как «удовлетворение». Помните, нияма начинается с шаучи и сантоши. Шауча это чистота, сантоша

- удовлетворенность. Вместе они рожают бхогу - здоровье тела и гармонию ума. Но Патанджали не останавливается на шауче и сантоше. Дальше он говорит о тапасе, свадхье и Ишвара-пранидхане - тех составляющих ниямы, которые приводят к освобождению души от телесной зависимости.

Аюрведа начинается с тела, а йога начинается с сознания. Но несмотря на разные стартовые позиции, обе они служат поддержанию здоровья тела. И аюрведа, и йога являются мокша-шастрами, учениями об освобождении.

## **25. Практический подход**

В современной медицине используется препарат кортизон, который считается единственным лекарством, применимым при любой болезни. Можно сказать, что кортизоном йоги является видение души. Тем не менее, если у вас болит желудок, это практическая проблема и решать ее нужно практически. Вам следует заниматься с опытным преподавателем, чтобы разобраться, почему возникает боль, что происходит, когда вы совершаете те или иные движения, какие ошибки вы допускаете при выполнении асан, в каких местах вы делаете усилие и нужно ли прилагать его в этой точке или следует сместить в другой участок тела, чтобы устранить напряжение.

За всем этим необходимо наблюдать во время практики.

Предположим, у вас на ноге вскочил фурункул и вы отправились к врачу. Что будет делать доктор: сразу вскрыет его, чтобы выпустить гной, или сперва обеззаразит прилежащие ткани? Если причина фурункула кроется внутри, вскрывать его не имеет смысла - появится другой. Также и в йоге - ни к чему просто воздействовать на точку, в которой проявляется болезнь. Если у вас болит живот, следует знать, что с этим заболеванием косвенно связаны другие процессы. Вы должны наблюдать за тем, как ведет себя тело в целом. Для этого достаточно простого здравого смысла. Нужно укрепить другие области тела, прежде чем непосредственно воздействовать на пораженный участок.

Выполняя асану, не вытягивайте больной участок тела непосредственно, но сначала укрепите другие участки. Скажите учителю, что не желаете прямого воздействия на эту зону. Тогда все пойдет как надо. Если вы где-то чувствуете боль, нельзя рассчитывать на быстрый результат. Прежде чем приступить к работе непосредственно с больной областью, вам следует натренировать и укрепить окружающие участки. В противном случае вы усугубите проблему, и произойдет это не по вине йоги. Нужно четко понимать причину боли и ввести в оздоровительный процесс нужные позы с целью избавления от боли. Сперва нужно укрепить расположенные по соседству мышцы, а затем работать непосредственно с проблемой. При этом учитель может следить за вами со стороны и направлять вашу практику, чтобы сначала вы очистили и укрепили прилегающие участки тела, а потом перешли к работе над слабой зоной.

Большинство учеников обладают сильным интеллектом, но тело не реагирует на волеизъявления мозга. Обычно их мозг действует как субъект, но вы должны научиться относиться к нему как к объекту, а к телу как к субъекту. Это первое, чему учит йога. Как только вы это усвоите, результат не заставит себя ждать.

Если у вас проблема с желудком, вам не удастся разрешить ее с помощью мозга. Мозг здесь не должен действовать как субъект. Если вы включите его, я разозлюсь и воскликну: «У тебя живот болит, а не мозги!» К вашему животу я проявлю сочувствие, а вот с мозгом буду суров - чтобы усмирить его. Я скажу: «Расслабь мозг! Отпусти!» Это снимет напряжение с мозга, а поскольку напряжение уменьшилось, живот будет меньше болеть. Таким образом, на психологическом уровне мы расслабляем мозг, а на физиологическом - работаем с животом. Так



мозг принимает боль, та становится терпимой, и энергия, которая тратилась на напряжение, трансформируется в целительную энергию, воздействующую на желудок. Тогда и начинается процесс исцеления.

Возможно, так называемым интеллектуалам сложно относиться к телу как к субъекту, поскольку они живут головой. Йог знает, что у человека мозг присутствует во всем теле - от кончиков пальцев ног до макушки. Интеллектуал думает, что ум присутствует лишь в голове и больше нигде: его разум не может выйти за границы мозга и наполнить все тело. Но йог говорит: «Распространите эту энергию мозга на все тело, чтобы тело и мозг могли работать в согласии и энергия равномерно распределилась между ними». Это начало процесса исцеления, поскольку уменьшение мозгового напряжения приносит расслабление всей нервной системе.

Ко мне часто обращаются за рекомендацией, какие упражнения следует выполнять при том или ином заболевании. *Я* не даю советов. *Я* просто говорю: «Работайте, чтобы избавиться от проблем». Совет ничего не стоит. *Я* не могу рекомендовать конкретные упражнения. Откуда я знаю, какой будет результат? Нужно смотреть в каждом случае отдельно. Иначе это было бы похоже на попытку прочесть книгу о лекарствах, а потом пойти в аптеку, купить и принять выбранный препарат. Нельзя научиться методам лечения по книгам йоги и, основываясь на этом, лечить учеников, пришедших в надежде на облегчение. *Я* не могу позволить такое своим ученикам. Книга - всего лишь приблизительное руководство. Если как преподаватель вы столкнулись с конкретной медицинской проблемой, вам нужно посоветоваться с более опытными учителями, которым приходилось иметь дело с подобными случаями. Пусть они и станут вашим справочником. Так и вы будете чувствовать себя в безопасности, и ученики будут в надежных руках.

Возьмем, к примеру, больного анкилозирующим спондилоартритом. Если болезнь запущена, позвонки срослись, достичь существенного прогресса будет нелегко. Точно так же сложно подрезать ветки разросшемуся дереву, а молодому саженцу с помощью ножниц можно придать любую форму. Со свежей болезнью можно обращаться как с саженцем, но если болезнь давно угнездилась в теле, будьте довольны, если вам удастся контролировать ее и следить, чтобы она не прогрессировала. Если болезнь возникла недавно, действуйте быстро, чтобы вылечить ее, и так же быстро действуйте в случае застарелой болезни, иначе она усугубится. Нужно прислушиваться к здравому смыслу: выравнивать мышцы и кости, органы и волокна соединительной ткани, внутренние области и поверхность тела, заднюю и переднюю стороны тела относительно друг друга, следить за правильным расположением органов. Во время практики должен быть учтен любой нюанс.

Если при выполнении триконасану наблюдать за линией внешней стороны тела, многие могут заметить, что нога выполняет полушавасану: отклоняется от прямой линии от стопы до тазобедренного сустава. Понаблюдайте за собой в повседневной жизни. Обратите внимание, как работает каждая сторона вашего тела. Направление прямой линии, проведенной через колено и бедро, не будет совпадать с направлением линии, соединяющей стопу и тазобедренный сустав. Такая йога не способна вылечить болезнь. Кость представляет собой центр, мышцы - крылья, исходящие из этого центра. Мышцы должны равномерно распределяться по обеим сторонам, подобно крыльям птицы. Если одно крыло подрезано, у птицы остается всего полтора крыла, и она не может летать. Точно так же нельзя сделать здоровой ту часть тела, где у вас полторы мышцы, и излечиться от болезни. Каждая часть мышцы должна разделяться пополам и распределяться по обеим сторонам равномерно, наподобие крыльев. Вот как нужно лечить болезнь.

Если вы учитель йоги, вам следует обладать базовыми знаниями о причинах болезни, о том, как она развивается и какие области тела затрагивает. Быть учителем йоги очень сложно. Хотя вы можете сразу понять, каким заболеванием страдает данный человек, если вы не знаете, как лечить ее непосредственно, начинайте с периферии, приводя в тонус мышцы, расположенные далеко от пораженного участка. Следите за тем, чтобы все окружающие мышцы

- сверху, снизу, с боков - были в тонусе, а затем постепенно переходите к работе над пораженным участком. В этом случае вы не рискуете. Если поражен поясничный отдел, тренируйте шейный и грудной отделы, области копчика и крестцово-подвздошного сочленения. Только после этого можно приступить к работе с пораженной областью. Если в этом случае напрямую воздействовать на поясничный отдел позвоночника, вы не только подвергнете риску здоровье ученика, но и подорвете свой авторитет и нанесете вред благородным ценностям и пользе искусства йоги.

Опытный учитель йоги воздействует непосредственно на пораженную область лишь в том случае, если болезнь возникла недавно, если же болезнь застарелая, он подходит к больному органу с помощью предварительной работы с другими областями. Сначала оздоровите другие части, затем переходите к пораженной, чтобы, в свою очередь, исцелить ее. Вот как следует обучать йоге в лечебных целях.

Я изложил здесь лишь общие представления о йоге как о терапии. Дать подробные рекомендации для конкретных случаев я не могу. Нужно наблюдать за собой, обучаться под руководством опытного учителя, а затем заниматься, полагаясь на собственное благоразумие.

## **26. Искусство осторожности**

Многие книги по йоге описывают специальные очистительные методики, которые называются крийями. Но если вы внимательно прочтете «Хатха-йога-прадипику», то обнаружите, что там говорится о крийях как о терапевтических методах, которые не являются частью йоги. Их применяют при заболеваниях, которые неизлечимы другими способами. Однако, прежде чем прибегнуть к этим крайним мерам, следует попробовать множество других методов, поскольку крийи подходят не каждому. Современная медицина также располагает радикальными методами. Таким лекарственным препаратом является, например, кортизон, который применяется, если все остальное не работает. Так же и в стародавние времена, когда другие методы не помогали, применяли радикальные средства в виде крий. Однако при этом указывалось, что здоровому человеку их применять нельзя.

В «Хатха-йога-прадипике» также сказано, что результаты, которых можно добиться с помощью крий, можно получить благодаря выполнению асан и пранаямы. Сегодня бытует мнение, что в хатха-йогу входят крийи, но это не так. Хатха-йога состоит из асан, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи. Крийи - нечто другое, они предназначены для людей с осложненными заболеваниями.

Некоторые прочищают внутренние каналы тела с помощью воды, нити или ткани; эти крийи называются, соответственно, джала-нети, сутра-нети и дхаути. Но я делаю прана-нети, или очищение с помощью дыхания в пранаяме. К чему использовать посторонние предметы, если сама природа предоставила в наше распоряжение нить дыхания? Поэтому я и говорю, что сутра-нети, джала-нети и дхаути проводить необязательно.

Если вы полностью или частично проглотили кусок ткани и в желудке возникло нагноение из-за того, что он был недостаточно чистый, кого вы будете винить? Многие ли способны овладеть методикой заглывания ткани или втягивания воды из ведра анальным отверстием? Природа снабдила нас естественной системой йоги, которая сильно отличается от этих методик. Вот почему в древних текстах о них говорится как о радикальных средствах, применимых только в крайних случаях и не для всех. Если хотите убедиться в этом сами, прочитайте главу 2, 21 «Хатха-йога-прадипики».

Если посадить саженец, он будет расти. Но если постоянно выдергивать его из земли и пересаживать с места на место, растение погибнет. Точно так же вам не следует тревожить нервную систему, прибегая к радикальным средствам. Крийи даны тем, кого нельзя вылечить другими методами йоги. Если прибегать к ним без надобности, они могут привести к другим заболеваниям, вызванным неправильным обращением с собственным организмом.

Асаны тоже нужно выполнять с должной осторожностью, учитывая физическое состояние практикующего. К примеру, поднимая руки вверх, мы создаем непосредственную нагрузку на

сердце. Поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует избегать поз с поднятыми руками. Как только вы подняли руки, в сердце возникает напряжение, поэтому мы не обучаем людей с сердечными заболеваниями позам стоя. Они оказывают раздражающее действие и абсолютно бесполезны.

Мне очень сложно объяснить ученикам с Запада разницу между стимулирующим и раздражающим упражнением. Возьмем, к примеру, бег трусцой. Медицина утверждает, что бег трусцой стимулирует работу сердца. Но мы должны различать стимулирующее и раздражающее воздействие. Учащенное сердцебиение не означает стимуляции сердца. Стимулировать означает активизировать, придать силы, а упражнение может и раздражать, и утомлять. Учащенное сердцебиение при беге трусцой оказывает на сердечную мышцу раздражающее действие.

В йоге мы выполняем прогибы назад, которые сложнее бега трусцой. Но они не раздражают сердце, потому что во время их выполнения мы не задыхаемся и ритмичность сердцебиения сохраняется. Поэтому, обучая асанам, мы должны выяснять, что действительно придает силы, а что нет. После упражнения, придающего силы, усталости не чувствуется вовсе. Приятное ощущение после тяжелой работы означает, что эта работа оказывает стимулирующее действие, а ощущение усталости спустя 10 или 15 минут - это явный признак того, что упражнение является раздражающим. В йоге то же самое. Бывает, на уроке я вижу, как один из моих учеников обучается, скажем, ардха-чандрасане с признаками раздражающего воздействия позы - с огромным напряжением, нагрузкой и вытяжением мышц. Я называю это раздражающим способом занятий йогой. В таких случаях я могу вмешаться и показать, как выполнять позу в стимулирующей манере.

Зная о том, что у любого ученика могут быть те или иные физические недостатки или заболевания, учитель должен пытаться стимулировать пораженные участки, а не раздражать их.

Учить йоге весьма просто, но учить йоге правильно - архисложно. Хотя у каждого ученика строение мышц, суставов, сухожилий одинаково, оно нарушается в результате психофизиологического дисбаланса, возникающего из-за индивидуальных привычек, и учителю следует принимать в расчет эти нарушения. Поэтому в больших группах иногда нужно выделить слабых учеников и дать им другие упражнения или уделить особое внимание, чтобы исключить риск травм.

Вернемся к примеру с учениками, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сердечная мышца находится в окологердечной сумке в центре левой стороны грудной клетки. Если сердечная сумка смещается к периферии, это означает, что имеет место дилатация (расширение) камер сердца, и заболевание очевидно. Выполняя позы типа сету-бандха-сарвангасаны или випарита-карани, мы возвращаем окологердечную сумку в исходное положение. Но когда мы поднимаем вверх руки, сердце смещается относительно своего нормального положения, поэтому мы не рекомендуем людям с кардиологическими заболеваниями выполнять позы, в которых нагрузка ложится на сердце.

Также мы не обучаем их стойке на голове, поскольку кровь в этой позе движется гораздо быстрее, а при входе в нее люди стремятся задержать дыхание. Позвоночник в области сердца поддерживает сердечные мышцы, поэтому кардиологическим больным необходимо развивать соответствующие мышцы спины. Представьте себе землетрясение. Что происходит с земной корой в течение нескольких дней после мощных толчков? Пока земля не найдет устойчивое положение, толчки продолжаются. Это не новое землетрясение, но кора продолжает дрожать. То же самое происходит и после сердечного приступа, который подобен землетрясению сердца, - сотрясения продолжаются, пока сердце не придет в равновесие. После приступа мышцы, защищающие сердце, становятся очень жесткими, их волокна туго натянуты. Поскольку они слишком интенсивно работали, чтобы защитить сердце, сотрясения и толчки продолжаются. Поэтому защитные мышцы нужно привести в пассивное состояние. В этом случае мы рекомендуем позы, которые помогут сделать эти мышцы мягкими. Если вы заставите человека сделать стойку на голове, мышцы (и без того перенапряженные) начнут напрягаться еще

сильнее, чтобы удержать равновесие, и можете себе представить, что произойдет дальше.

Я так подробно разобрал этот пример для вашей пользы - чтобы вы знали, как подходить к практике асан в случае различных физических заболеваний. Некоторые склонны к неоправданному риску. Пусть ответственность за это лежит на них самих, не надо брать с них пример. Лучше просто расслабить мышцы и использовать валики, чтобы лечь в шавасану и выполнять простую пранаяму, вот и все.

Другое предостережение, которое касается женщин, занимающихся йогой: им рекомендуется избегать перевернутых поз во время менструации. Менструация - естественный процесс, во время которого происходят выделения. Если выделения недостаточны, у вас возникают головные боли и вы отправляетесь к врачу. При чрезмерных выделениях также приходится обращаться к врачу. Если выполнять перевернутые позы во время менструации, то вместо выделений возникнет тенденция к поглощению. Если менструальные выделения блокируются выполнением перевернутых поз, то внутри образуются их скопления. Поначалу вы не почувствуете ничего особенного, но из-за того, что под воздействием силы тяжести менструальные выделения будут задерживаться внутри, впоследствии могут возникнуть различные заболевания, включая кисты, рак и тому подобное. Поэтому рекомендуется воздержаться от этих поз во время менструации. Советуем в это время выполнять наклоны вперед, которые не влияют на процесс выделения. Наоборот, эти позы способствуют естественному процессу выделения и одновременно физиологическому сокращению матки, благодаря чему удаление из нее менструальной крови происходит быстрее.

Другое дело, если речь идет о ректальных кровотечениях. Эти выделения, в отличие от менструальных, неестественны. В таких случаях ограничения на выполнение перевернутых поз снимаются. Наоборот, если регулярно практиковать такие асаны при геморрое, со временем эта проблема исчезнет. Кровь перестает скапливаться, так как пораженный участок осушается, и наступает выздоровление. Опорожнение кишечника происходит без затруднений, поэтому разрывов в узлах больше не возникает, и кровотечения прекращаются. Таким образом, организм регулирует кровоток в геморроидальных узлах, быстро перекрывая его. Но при менструации кровоток открывается естественным путем, и его нельзя перекрыть насильно без риска для здоровья.

В качестве примера приведу случай из собственной жизни. Вас, возможно, это поразит, но в течение почти 15 лет, когда я ходил в туалет, у меня каждый раз начиналось кровотечение. Это происходило постоянно, я не мог подняться с унитаза из-за раздражения в области заднего прохода. Я прошел медицинское обследование, и анализы показали, что я совершенно здоров. И все же, когда я ходил в туалет, кровь продолжала идти, как вода из-под крана. Я не принимал никаких лекарств, и проблема исчезла сама собой спустя 15 лет.

Я не знаю, у многих ли хватит мужества встретиться с такой проблемой без страха. Среди моих учеников было много светил медицины - людей, которые, казалось бы, знают все о подобных вещах. Они же чесали в затылке и говорили: «Мы не понимаем, почему у вас идет кровь. Там нет никаких повреждений». Они советовали мне лечь на операцию и удалить сфинктер заднего прохода, но, поскольку я не поверю в необходимость операции, пока не буду убежден на 100 %, я ответил: «Если нет уверенности, что я чем-то болен, с какой стати, скажите на милость, мне делать операцию?» Они ответили, что иначе кровотечения будут продолжаться, а я сказал - пусть продолжают, я подожду, когда они прекратятся сами собой.

Еще одно распространенное заболевание - псориаз. Он проявляется образованием красных шелушащихся пятен на коже. На Западе псориаз может возникнуть из-за того, что вы носите носки не из того материала или сушите одежду в автоматической сушилке. Существует множество причин этого заболевания. Здоровый человек сумеет противостоять им, но, если есть проблемы с кровью, можно легко заболеть. По своему опыту я знаю, что, несмотря на раздражающие шелушение и сыпь, трещины быстро пройдут, если утром и вечером в течение приблизительно двух часов выполнять перевернутые позы - стойку на голове и на плечах с вариациями. При



этом качество крови улучшается, и трещины заживают. *Я* не претендую на то, что умею лечить эту болезнь, но, поскольку я опробовал этот метод на многих учениках, могу утверждать, что болезнь возможно взять под контроль и добиться быстрого выздоровления.

Теперь поговорим об экземах. При сухих экземах нет никаких противопоказаний, можно выполнять любые позы. Но если экзема мокнущая, во время занятий следует быть особенно осторожным и тщательно следить, чтобы пот или капельки с пораженного участка не попали на другие участки кожи. Но если вы спрашиваете, можно ли заниматься йогой или нет в этом случае, мой ответ будет однозначным - можно. Мне приходилось работать с учениками, страдавшими обеими формами экземы.

Не знаю, остались ли у меня на теле от этого какие-то следы, но много лет назад у меня был ученик с таким заболеванием, и я от него заразился. *Я* страдал экземой с раздражением кожи в течение многих лет. Кроме того, я заражался разными инфекционными заболеваниями от ногтей учеников, потому что, когда я веду занятия, они хватают меня за ноги или другие части тела и впиваются ногтями в кожу. Всем известно, что г-н Айенгар иногда бьет своих учеников, чтобы те правильно выполняли позы, но никто не знает, чего только я не натерпелся от них! На моем теле видны оставленные учениками следы. Два или три года я страдал от зуда, внешне ничего не было заметно, но раздражение было ужасным. Чтобы избавиться от него, я наносил на зудящие участки мазь из камфары и ги. А потом случилось вот что. Моя жена набрала полное ведро воды и поставила его у двери. У ручки, там, где она загибается в маленькую петлю, был острый конец. Я не знал, что там стоит ведро, и наступил прямо на него. Острие впилося мне как раз в зудящее место. Из раны вылилась целая чашка черной крови, и раздражение исчезло, а потом начала течь свежая кровь. *Я* сказал жене, что именно это вызывало раздражение все эти годы. Вот с какими проблемами мне приходилось сталкиваться как преподавателю, хотя я редко рассказываю о своих болезнях.

В Америке я лечил человека, зараженного СПИДом, который решил приехать в мой в институт в Пуне, чтобы заниматься йогой, поскольку не страдал больше от истощения. Он сказал, что до занятий не мог справиться с ручной работой, теперь же делает ее без труда. Мои американские ученики подумывали об открытии специальной клиники для больных СПИДом, чтобы посмотреть, насколько йога может помочь при этом заболевании. *Я* посоветовал им не торопиться.

Теперь вам понятно, что люди, страдающие экземой, псориазом и другими подобными заболеваниями, могут заниматься йогой, не боясь вредных последствий.

И наконец, я рекомендую быть осмотрительными тем учителям, которые пытаются вводить в практику позы, используемые другими учителями в конкретных обстоятельствах. Предположим, я занимаюсь с женщинами на шестом месяце беременности. Во время урока в класс входит человек и наблюдает за тем, что я делаю. А потом уходит в полной уверенности, что знает, как заниматься с беременными. При этом он не видел, как я работал с женщинами до третьего месяца беременности и как буду работать до девятого. И не подозревает, что для каждого месяца беременности у меня особый подход. Один раз увидев, что я делаю с беременными, он думает, что уже знает все.

*Я* привел пример с беременными, но это не исключительный случай. К примеру, меня как-то спросили, можно ли выполнять перевернутые позы при глаукоме. У меня были ученики с этим заболеванием, они действительно выполняли перевернутые асаны, но это вовсе не означает, что я могу рекомендовать их всем, страдающим глаукомой. Если я ввожу эти позы, значит, знаю, как их следует выполнять ученику. Если больной глаукомой выполняет стойку на голове, давление у него повышается. Нужно знать, в каком состоянии должны быть глазные яблоки, в каком состоянии должны быть уши, каким должно быть дыхание. Если я, подобно доктору, пропишу эти позы больным глаукомой, кто-то сразу заявит: «Я хочу служить человечеству, поэтому буду обучать страдающих глаукомой перевернутым позам!» Именно это и произошло несколько лет назад. Однажды столкнувшись с подобным случаем, теперь я



проявляю крайнюю осторожность.

В Пуне я обучал больных с глаукомой и даже с отслойкой сетчатки. У меня было несколько учеников с незначительной отслойкой, и в этих случаях я не волновался. Если у больного появляется угроза отслойки, я могу помочь ему справиться с проблемой. Несколько лет назад я обучал стойке на голове группу из шести учеников, страдающих глаукомой. Во время занятия в класс вошел человек и стал наблюдать за тем, как я работаю. Сам он не был болен глаукомой и просто следил за тем, что я делаю. Спустя какое-то время я получил от него письмо, в котором он сообщал следующее: «Увидев, как вы обучаете стойке на голове пациентов с глаукомой, я стал делать то же самое. Им становится лучше. Скажите, пожалуйста, чему еще я должен их учить?» Я вышел из себя. Что я могу сделать, если люди творят такие вещи? Я с огромной осторожностью рекомендую упражнения в случае того или иного заболевания, потому что многие могут заявить: «Я тоже буду так учить!» Но важно то, как вы обучаете. Если не знаете, как это делать, не делайте этого. И это касается не только стойки на голове, это касается многих других поз, при которых повышается глазное давление. Не делайте этого, если не знаете как. Это опасно. В подобных случаях выполняйте только наклоны вперед. Этому вы можете учить, и никакого вреда не будет. Если глаукома не прогрессирует, она уже не усугубится, и тогда я спокоен, вы спокойны, а те, кто выполняет асаны, ничем не рискуют.

## **27. Искусство исцеления**

Изначальный смысл йоги - свобода и блаженство, а побочные результаты, возникающие в процессе практики, включая физическое здоровье, вторичны для занимающегося йогой. Тем не менее мы можем видеть, как эти побочные результаты воплощаются в жизнь и как асаны и пранаямы воздействуют на тело, омолаживая клетки организма. Благодаря тому, что, наблюдая, мы можем узнать, каким образом различные движения приводят к разным физическим и физиологическим результатам, мы приходим к пониманию, что таким же образом можно воздействовать и на другие части тела.

Это знание традиционно, но связь с традицией была утрачена, поэтому ученые и практикующие йогу должны восстановить ее. Причина утраты связи кроется в истории, и нам следует знать об этом. Было время, когда йогой в Индии занимались все, и тогда на нашей земле был мир - никто не покушался на наши границы. Но затем, в последнее тысячелетие, Индия стала жертвой многочисленных вторжений с севера, запада и востока и, наконец, даже с моря. Культура Индии, ее храмы, центры науки и знания постоянно разрушались и уничтожались. Поэтому многие из древних традиций были утрачены, и наша связь с ними разорвалась. Когда-то мы обладали знанием, но потеряли его и теперь должны обрести заново. Вот почему нам нужно полагаться на собственный опыт и находить то, что я называю оптимальным возможным движением. Только такое движение имеет силу.

Практикующие йоги и ученые-исследователи обнаружили множество троп, ведущих к утраченному знанию. Если годами заниматься асанами и пранаямой, если достичь в практике оптимального уровня, работать с сопротивлением и без него, наблюдать собственные реакции и экспериментировать с ними, можно обнаружить в теле меридианы и работать с ними самостоятельно, не рассчитывая, что кто-то поможет вам в исцелении. Йога - это индивидуальное медицинское средство, воздействующее на различные жизненно важные центры тела.

Предмет этот крайне сложен. Возьмем, к примеру, понятия иды, пингалы и сушумны - основных энергетических каналов нашего тела. Их можно сопоставить с китайской концепцией инь и ян. Ида - это инь (женское начало), а пингала - ян (мужское начало). Эти два энергетических канала пересекаются в определенных местах, и точка их пересечения является точкой меридиана. При выполнении асан и пранаямы в этих центрах происходит обмен энергиями между двумя каналами. Эти центры являются хранилищами энергии. При оптимальном выполнении позы энергия беспрепятственно течет по каналам иды и пингалы, и тогда скрытая энергия, хранящаяся в центрах, высвобождается и исцеляет различные

заболевания, от которых страдает наше тело.

Когда вы добьетесь оптимально возможного правильного движения и совершенства при выполнении асан, то сознание распространится на каждую клетку вашего тела, независимо от того, осознаете вы это или нет. И все же осознанность пробуждается, только когда включается разум. Вам следует знать, что при заболеваниях участок, пораженный болезнью, утрачивает свою чувствительность. В практике йоги существуют различные способы, с помощью которых его можно оживить. При выполнении поз энергия направляется к пораженным участкам. Разобравшись с этим на собственном опыте, учитель корректирует позы учеников, касаясь их тела в нужных точках, чтобы энергия беспрепятственно проникала в пораженную область и исцеляла ее.

*Я* предупреждаю всех и каждого - не пытайтесь помочь там, где вы ничего не смыслите. Это рискованно. *Я* уже несколько раз говорил об этом и должен предупредить еще раз: обучайте только тому, что знаете сами. Не учите тому, чего не знаете, используя учеников в качестве подопытных кроликов. Будьте подопытным кроликом для себя самого, прежде чем работать с людьми. *Я* говорю об этом, потому что преподаватель йоги - это не то же самое, что врач. Квалифицированный доктор прописывает пациенту лекарство, но не входит с ним в эмоциональный контакт. Врач знает симптомы, знает о причинах заболевания и знает, какие лекарства применяются при тех или иных болезнях. Он выписывает лекарство, и вы отправляетесь в аптеку, покупаете их и принимаете в соответствии с предписанием врача. Если вы идете на поправку, что ж, прекрасно. Если нет - врач отправляет вас к специалисту на обследование. Во время йога-терапии учитель входит в контакт с учеником или пациентом и постоянно отслеживает его эмоции и реакции. В йоге нет посредника в виде аптеки, в которой можно купить лекарства. Вам нужно быть предельно осторожными, потому что вы имеете дело с жизнью другого человека. Врач имеет дело не столько с жизнью, сколько с лекарствами. Если оно не помогает, он говорит: «Ничего страшного, выпишем другое». В йоге вы не можете выписать другое лекарство, вам всегда приходится опираться на одни и те же принципы. Поэтому вам необходимо знать, как применять эти принципы в каждом конкретном случае.

Кто-то говорит, что моя йога - это просто гимнастика на физическом уровне. Мне жаль слышать это: только те, кто не постиг подлинной глубины йоги, может говорить такое. *Я* глубоко проник в свое тело, моя практика индивидуальна. *Я* не полагаюсь на полученное со стороны знание. *Я* основываюсь на опыте. *Я* познал глубину каждой асаны. *Я* должен понять разницу между той или другой мышцей. Предположим, что у меня предплечье короче, чем плечо. Рука выглядит здоровой, но она деформирована. Сустав должен находиться точно посередине, длина верхней и нижней частей конечности не должна различаться. Достичь этой точки - значит понять. Асаны помогают нам устранить эти несоответствия или функциональные нарушения в теле, уме и душе.

Возьмем, к примеру, человека, страдающего от шума в ушах. Это практическая проблема, и ее следует решать с помощью практических средств. Возможно, в ухе есть пробка. Или кости уха расположены слишком близко, или в нем началось нагноение. Причиной может стать физическая слабость человека, или проблемы с количеством образующейся ушной серы. Нужно взглянуть на строение шеи и уха. *Я* не могу сказать наверняка, не видя человека, но в общих случаях эта проблема решается перевернутыми позами, такими как сарвангасана, халасана и сету-бандха-сарвангасана. Они наверняка помогут, но, если выполнять их неправильно, к шуму в ушах добавится еще и боль. Поэтому учителю следует быть бдительным, чтобы заметить, если во время выполнения позы у ученика вдруг возникает боль. Помогает также шанмукхи-мудра, но правильно расположить пальцы в ушах - целое искусство. Нужно пробовать и путем проб и ошибок учиться вовлекать в этот процесс внутреннее ухо. Чтобы сбалансировать внутренние уши, нужно развивать большую ловкость и чувствительность пальцев.

В Пуне у меня была ученица с такой проблемой. Она никогда не отвечала на телефон, потому что ничего не слышала. Ее родители прибежали ко мне с криками: «Наша

двадцатилетняя дочка ничего не слышит и мы не можем выдать ее замуж! Пожалуйста, помогите ей!» Я ответил: «Что я могу? Она глухая. Но я попробую, и если все получится, выдавайте ее побыстрее замуж». Я взялся за этот случай, веря, что Бог поможет мне вылечить ее.

Прежде чем обратиться ко мне, родители показывали дочку сурдологу, который сказал: «Нужно немедленно оперировать. Ушные каналы перекрыты на 80 %, через месяц они полностью закроются, и тогда не будет никаких шансов на выздоровление». Родители были моими учениками, и я спросил, почему они не обратились ко мне, когда заболевание только началось. Им казалось, что йога здесь не помощник, поэтому они не заговаривали об этом. Тогда я сказал: «У меня есть ученик-отоларинголог. Он живет в Бомбее. Отправим вашу дочь к нему на обследование - он даст мне верное представление о ее заболевании». Врач обследовал ухо и сказал: «Никаких сомнений, операция необходима, но, если господин Айенгар готов заниматься с ней, я могу подождать три месяца. Если в течение этого времени ему что-то удастся сделать, тогда мы отменим операцию, но если за это время перемен к лучшему не будет, срочно отправляйте ее на операцию».

И я принялся за работу. Спустя три месяца девушка снова прошла обследование, которое показало существенные улучшения. Это то, во что не может поверить официальная медицина. Когда я взялся за этот случай, удивилась даже моя дочь Гита, сказав: «Чему ты будешь ее учить, если процесс протекает так глубоко в ухе?»

Мне приходилось лечить ушной грибок и зуд в ушах, и мне удавалось справиться с этими заболеваниями. Естественно, этот случай был немного сложнее, но я принял вызов и начал с ней заниматься. У большинства людей при выполнении стойки на голове или других перевернутых поз ушное отверстие, которое при нормальном положении тела имеет форму круга, принимает форму яйца, то есть становится овальным. И если это происходит, значит, вы выполняете стойку на голове неправильно. Даже на этом единственном примере можно понять, насколько тонко чувствующими вы должны быть во время преподавания. Когда девушка стояла прямо, выполняя тадасану, я вложил палец в ее ухо и отметил, как глубоко он проник. Затем я сделал то же самое, когда она стояла на голове - в этом положении палец должен проникать глубже, чем в тадасане. Если это происходит, значит, стойка на голове выполняется правильно и ученик приходит в совершенно спокойное и пассивное состояние, при этом блок исчезает и слух улучшается. Я обучал ее и другим, более сложным позам, учитывая ее худобу и высокий рост - халасана и сарвангасана в этом случае не подходили. Ее уши стали открываться, и девушка сама сказала мне о том, что она это чувствует. Благодаря ее подсказке я узнал много нового о самых разных асанах. Спустя три месяца она отправилась на обследование, и врач был удивлен, обнаружив, что левое ухо открылось полностью, а правое открылось на 10 % по сравнению с прежним состоянием. И родители сказали: «Девочке лучше. Нужно ли продолжать заниматься?» Я ответил: «Почему бы не открыть ухо еще на 10%? Я взял на себя ответственность помочь ей исправить слух, пока она не выйдет замуж, а после замужества пусть слышит голос своего мужа. С того момента я больше не буду отвечать за нее».

Затем однажды ко мне в класс пришел тот врач из Бомбея. Во время занятия я вложил палец ему в ухо и сказал: «Ваше правое ухо плохо слышит». Он спросил, откуда я об этом узнал. Вот то, что я называю искусством. Вы должны научиться, как вкладывать палец. Ухо очень тонко устроено. Я привел в порядок его ухо, и он сказал, что слышит лучше. После занятия он сказал: «Господин Айенгар, не йога вылечила ту девочку. Это сделали вы!» К тому времени ухо той девушки открылось на 40 %. Она могла общаться по телефону и со всеми разговаривать. И я сказал родителям: «Поскорее выдавайте ее замуж».

Как заставить ухо открыться? Я не могу этого объяснить. Это не так просто. Нужно научиться управлять блуждающими нервами с помощью стойки на плечах и после работы с блуждающими нервами можно переходить к работе с ушными нервами. Тогда можно увидеть изменения. Но если человек имеет избыточный вес или маленькие уши, то шум в ушах может

быть вызван анатомическим строением тела. Причины могут быть разными. В этом случае человеку следует приехать в Пуну, чтобы я осмотрел его и подумал, что я могу сделать. Может быть, я не смогу помочь ему, но я не стану отказываться попробовать по той простой причине, что, если ко мне обратится еще один человек, я начну с того, на чем остановился с первым. Даже если улучшений в первом случае не будет, я все равно буду знать, как работать с последующими случаями. Я не могу гарантировать успех первому пациенту, но могу обещать улучшения всем последующим.

Когда я начал преподавать йогу, я был никчемным учителем. Обстоятельства и люди вынудили меня взяться за обучение, и я начал преподавать в возрасте 16 лет. Когда ко мне стали приходить люди и просить, чтобы я их учил, у меня появились постоянные головные боли и разные болезни. Я брал на себя боль и страдания своих учеников. Тогда я занимался йогой с постоянной болью во всем теле. На личном опыте я постиг чужую боль. Я экспериментировал с собственным телом и проверял воздействие асан, правильных и неправильных движений, прежде чем обучать этим движениям других. Так я стал хорошим учителем.

Вы можете дать лишь то, что испытали на себе. Если вы хотите помогать другим, используя целительную силу йоги, вам нужно посвятить себя служению этому искусству и затем через свой опыт достичь понимания. Не воображайте, что вы уже все знаете, и не навязывайте свое несовершенное понимание тем, кто обращается к вам за помощью.

Помните, что опыт и знание, рожденное из опыта, в миллионы раз превосходят приобретенное и накопленное знание. Знание, основанное на опыте, является субъективным и реальным, в то время как приобретенное знание, будучи объективным, вводит в сомнения. Поэтому учитесь, делайте, учитесь снова, переживайте - и вы сможете обучать с уверенностью, отвагой и ясностью.

#### **Часть четвертая Путешествие духа**

##### **28. Возвращение к истокам**

Мы символически представили восемь аспектов йоги в виде частей дерева - от корней до цветков и плодов. Духовное развитие человека можно уподобить росту дерева - от семени до полной зрелости. По семени не поймешь, каким вырастет дерево, хотя оно скрыто внутри него. Семя человеческого существа - его душа, внутри которой скрыта суть человека. Именно душа является причиной развития человека, так же как семя является причиной роста дерева.

Если посадить семя в землю, спустя один-два дня оно даст росток. Росток - это дхармендрия. «Индрия» означает «орган», «дхарма» - «добродетель», «исконная природа». Дхармендрия, орган добродетели, - это совесть. Это проросшее семя, росток души, дает нам первое восприятие, восприятие добродетели.

Вскоре после того, как из семени проклюнется росток, он превращается в стебелек - и это читта, сознание. Затем этот стебелек начинает ветвиться. Одна ветвь - это малое «я», которое называют асмита; вторая - эго, ахамкара. Асмита - осознание своего существования как отдельного индивидуума. Это еще не эго, а осознание самого себя, своего «я есть». Эго - это ахамкара, оно образуется, когда асмита, «я», прорастает в действие. Пока «я» бездействует, оно остается асмитой, а в момент, когда выражает себя в действии, оно становится ахамкарой.

По мере своего развития сознание тоже начинает разветвляться. Одна ветвь - ахамкара, эго; вторая - буддхи, разум; третья - манас, ум. Дерево продолжает расти, и у него появляются другие ветви - кармендрии и джнянедрии, органы действия и органы восприятия, которые вступают в контакт с окружающим миром и порождают мысли, колебания, размышления, модуляции, изменения. Подобно листьям дерева, соприкасающимся с воздухом, индивидуальное «я», индивидуальный разум и ум входят в контакт с внешним миром и собирают информацию, которая питает ветви, главный ствол - ствол сознания, а также семя души. Таким образом, они служат мостом, соединяющим внутреннее тело с внешним телом.

Развитие от семени к стеблю, ветвям и листьям - естественный процесс, который происходит в каждом человеке. Если листья совсем неподвижны, значит, взаимобмена с



воздухом не происходит. Листья увядают, и дерево высыхает. Листья должны питать все дерево целиком. Точно так же наши органы восприятия и действия предназначены для развития внутреннего тела. К сожалению, мы часто забываем о нем и заботимся только о наружном, поскольку видим лишь внешний мир и не замечаем, что происходит внутри дерева. Мы не замечаем, как листья извлекают питательные вещества из внешней среды и как они, растворенные в древесном соке, скрытом под корой, поступают к корням и насыщают все дерево целиком.

Органы действия и восприятия нужны для обретения знания и понимания, для развития разума и эго. Так человек питает свое «я» и свое изначальное семя, душу, первопричину, содержащую в себе нашу суть в целом. Как дерево совершает путешествие вовне, развиваясь от семени к стеблю, а затем к ветвям и листьям, так же необходимо совершить и обратное путешествие - от листьев к семени. Выполняя асаны, вы ощущаете, как энергия течет в вашем теле. Вы чувствуете, что происходит, ощущаете, как она течет. В дереве энергия течет от семени к листьям, а когда листья контактируют с воздухом, они отправляют полученную энергию обратно через ветви и ствол к корням. А корни побуждают дерево к дальнейшему росту, чтобы оно могло цвести и плодоносить.

Мозг расположен в самой верхней части человеческого тела, подобно плоду на вершине дерева. Занимаясь йогой, нам нужно превратить мозг, ум и сознание в объекты. Это не значит, что мы должны отвергать их, это означает, что мы будем их совершенствовать. Европейская философия идет от мозга, вместилища рассудка. Йога начинается с семени. Мозг, согласно йоге, есть периферия сознания. От нее следует идти внутрь, к корням. Из-за того, что у нас все идет «от головы», мы утратили связь с остальным телом.

Сознание постоянно присутствует в нашем пальце, но большую часть времени мы этого не осознаем, поэтому сознание пальца дремлет. Нужно понимать разницу между сознанием и осознанностью. Сознание существует повсеместно в теле. Что происходит, если вы идете по улице и наступаете на колючку? Она вонзается в ногу, и вы немедленно чувствуете боль. Значит, в стопе есть сознание, но пока в нее не вонзился шип, вы не подозревали об этом. Сознание стопы дремало, но, как только стало больно, оно тут же пробудилось. Пробуждение спящего сознания и есть осознанность. Сознание простирается в теле на 1 м 80 см, 1 м 60 см или на 1 м - в зависимости от того, какого вы роста. Но осознанность мала. Она может распространяться на полметра, а может достигать всего лишь 5-10 см. Йоги говорят, что, практикуя асаны, можно увеличить осознанность до размеров сознания. Тогда наступит полная осознанность. Это - медитация.

Когда осознанность слабеет, угасает концентрация, разум и сознание. Но стоит сконцентрировать внимание, разум тут же сосредотачивается. Эта концентрация есть дхарана. Когда разум и осознание не колеблются, остаются неизменными, возникает состояние медитации. Поскольку наблюдение становится непрерывным, непрерывным становится и течение разума, осознанность не ослабевает, субъект и объект становятся единым целым. В дхаране субъект и объект все еще разъединены - поэтому вам требуется сосредоточиться, чтобы привлечь внимание субъекта к объекту либо чтобы внимание объекта притянулось к субъекту. Но в тот момент, когда объект растворяется в субъекте, а субъект забывает о себе, наступает самадхи. Тогда исчезает разделение между созерцающим и объектом созерцания. В тот момент, когда субъект и объект сливаются воедино, нет ни объекта, ни субъекта - есть только душа, есть только семя.

## **29. «Йога-сутры» Патанджали**

Практикующим йогу трудно постичь всю ее глубину. Мы все знаем, что йога есть успокоение ума. В стародавние времена, когда великие мудрецы и йоги писали свои книги, они давали цель в начале своего обучения, а затем описывали способы усмирения ума ради достижения этой цели, внутренней тишины. Около 2500 лет назад Патанджали написал «Йога-сутры». Они состоят из четырех глав и содержат 196 сутр, или изречений. В этом трактате



описана полная методика индивидуального развития и обретения внутренней целостности.

В первых двух сутрах Патанджали говорит, что, когда ум успокоен, внутренняя суть покоится в своей обители. Если все было бы так просто, продолжения не последовало бы. Но Патанджали разъясняет эти две сутры в последующих 194, в которых он описывает способы достижения этого состояния. Он начинает с изречения о том, что, когда ум успокоен, внутренняя суть покоится в своей обители. Но когда ум беспокоен, когда он блуждает, когда притягивается внешними объектами, внутренняя суть следует за умом, и поскольку она следует за умом, то не может покоиться в своей обители.

В первой главе Патанджали описывает, как мозг притягивает то, что человек видит и слышит, что порождает колебания и мыслительные волны в уме. Он описывает различные способы остановки колебаний ума, учитывающие индивидуальные способности и различные уровни развития человека, чтобы любой практикующий мог достичь единства тела, ума и души.

Недисциплинированный ум колеблется в силу поведенческих привычек, поэтому Патанджали дает различные способы концентрации. Объектами концентрации может быть Универсальный Божественный Дух, собственное дыхание, великие души, достигшие освобождения через практику йоги, или что-то другое, созвучное вам. Следуя йогическим методам, практикующий развивает свой ум, который обретает способность правильно анализировать, точно рассуждать, а в моменты, когда объекты внешнего мира не вмешиваются в его работу, - не анализировать и не рассуждать, а оставаться безмолвным. Когда ум, развиваясь, успокаивается, наступает состояние блаженства, в котором практикующий соприкасается с сутью своего существа.

Более двух тысячелетий назад Патанджали осознавал важнейшую роль мозга в организме человека. Он описал передний отдел мозга как аналитический, задний - как рассуждающий, нижний - как вместилище блаженства (к слову сказать, это подтверждается открытиями современной медицины, согласно которым гипоталамус, расположенный в основании мозга, является центром удовольствия и боли). Он выделил также верхний отдел - созидующий мозг, вместилище творческого сознания, источник бытия, эго и гордыни, источник индивидуальности.

Патанджали рассказывает о способах совершенствования мозга, с помощью которых все четыре отдела становятся пассивными. Они должны стать объектами, подобно рукам и ногам, тогда они обретут безмолвие. Когда они успокаиваются, в мозге не происходит абсолютно никаких движений. Он перестает быть экстравертивным, становится интровертивным и начинает искать свой источник. Все мы испытываем такое пассивное состояние во время сна, когда мозг не функционирует. В эти мгновения человек утрачивает осознание себя. Философия йоги описывает это состояние как духовное плато или духовную пустыню. Оно подобно перекрестку без указателей - оказавшись здесь, не знаешь, в каком направлении двигаться дальше. Одновременно это состояние равновесия и покоя.

Патанджали предупреждает, чтобы мы не попали в ловушку такого спокойствия. Существует нечто и за его пределами, то, что называют вместилищем самого сознания. Если вы обрели спокойное сознание и остановились на этом, то станете йога-бхраштой, «выпавшим из благодати йоги». Это происходит, когда человек входит в такое состояние и думает, что достиг конечной цели йоги. Практику йоги следует продолжить, чтобы достичь кульминации, которой, по Патанджали, является видение души. Таким образом, путь йоги пролегает от колебаний к спокойствию, от спокойствия - к тишине, от тишины - к видению души. Прилагая невероятные усилия и вооружаясь верой, вы должны перезарядить аккумулятор своего разума, чтобы преодолеть вибрации сознания и выяснить, где они прекращаются. Когда вы достигнете этого состояния, у вас разовьется зрелое сознание, которое можно назвать тренированным или зрелым разумом, прекратившим колебания, и вы придете к единению со своей внутренней сутью. Это состояние называют нирбиджа-самадхи, самадхи без семени.

Так завершается первая глава «Йога-сутр», «Самадхи-пада», предназначенная для людей,

достигших определенного уровня духовного развития. В этой главе четко оговаривается, что она нацелена на тех, кто умеет сохранять невозмутимость при любых обстоятельствах. В ней рассказывается, как эти развитые души могут непрерывно сохранять эту зрелость своего существа.

Вторая глава предназначена для тех, кто еще не ступил на путь духовного развития или лишь недавно его начал. В ней рассказывается о телесных недугах, вызывающих колебания ума. Страдания тела порождают колебания ума, поэтому, противодействуя телесным недугам, мы прекращаем колебания ума.

Как я уже говорил, йога - это единение. Вторая глава дает базу для понимания того, что есть единение. Мы состоим из трех слоев: карана-шарира, или каузального тела, включающего духовную оболочку; сукшма-шарира, или тонкого тела, включающего физиологическую, психологическую и интеллектуальную оболочки, и стхула-шарира, или грубого тела, включающего анатомическую оболочку. Сукшма-шарира, или тонкое тело, лежащее между двумя другими, - это мост, соединяющий тело и душу. Когда карана-шарира и стхула-шарира объединяются, противоречия между телом, умом и душой исчезают.

В начале второй главы мы читаем: «Тапа свадхья Ишварапранидханани крийяйога» - самодисциплина, самопознание и капитуляция перед Богом составляют йогу действия («Йога-сутры», II, 1). Когда тело, ум и чувства очищены тапасом (рвением и самодисциплиной, основанными на горячем желании), когда достигается понимание себя через свадхьяю (самопознание), только тогда человек готов к Ишвара-пранидхане (капитуляции перед Богом). Он победил свою гордыню и обрел смирение, и лишь такая смиренная душа готова к бхакти-марге, то есть готова следовать путем преданности.

Таким образом, Патанджали не пренебрегает ни карма-мар гой, путем действия, ни джняна-маргой, путем знания, ни бхакти-маргой, путем преданности. Он придает большое значение каждому из этих путей по той простой причине, что каждый человек состоит из трех частей: рук и ног для действия, головы для мышления и сердца для преданности и самоотдачи. Каждый человек должен следовать этими тремя путями. Ни один из них не лучше, не хуже остальных, и каждый требует соответствующего типа действия.

Вторая глава «Йога-сутр» называется «Садхана-пада» и посвящена практике. В ней Патанджали продолжает описывать различные методы, которые можно использовать в зависимости от степени развития человека. К ним относят восемь частей йоги, которые мы последовательно изучали во второй главе настоящей книги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Третья глава называется «Вибхути-пада», глава о достижениях. В ней рассказывается о выгодах, приносимых практикой йоги, которые нередко нарушают гармонию возвышенных душ, искушая их властью йоги. Патанджали перечисляет способности, которые даются практикой йоги. Их около 35, и они являются свидетельством правильной практики. Если вы занимаетесь правильно, то получите нужные результаты. Если никаких результатов нет, значит, ваша практика несовершенна. Но эти сокровища, эти дары йоги - тоже ловушка. Поэтому Патанджали учит также непривязанности.

К сожалению, подобные результаты часто выдаются за сверхъестественные способности, хотя на самом деле они совсем не являются сверхъестественными. Их секрет - в чувствительности, которая автоматически развивается с практикой йоги. Но увлекшись своими достижениями, практикующий может сбиться с пути. Спасаясь от огня, он попадет в полымя. Чтобы не сгореть в пламени паранормальных сил, Патанджали советует просто наблюдать, не появились ли у вас подобные свойства, и продолжать заниматься йогой.

Способности и дары - такие же ловушки для практикующего йогу, какими для обычного человека являются удовольствия и блага материального мира. Патанджали разъясняет, что так же, как обычный человек борется, чтобы избавиться от страданий, йогу, обретшему способности, приходится бороться, иначе они породят психологические страдания. Эти на

первый взгляд сверхъестественные способности - на самом деле лишь самые утонченные природные способности человека. По мере того как практикующий развивает свою чувствительность, он все больше ощущает на себе ее воздействие. Это нормальные способности, хотя и кажутся из ряда вон выходящими тем, кто не достиг такой степени чувствительности. Но когда вы обретете такую чувствительность и подобные способности станут для вас нормой, будьте осмотрительны, потому что то, что вы раньше никогда не испытывали, становится искушением. Вы уподобитесь человеку, давшему обет воздержания, которого соблазняет женщина. Новообретенные силы станут для вас ловушкой и отвратят от истинной цели йоги. Вот почему нужно развивать в себе непривязанность.

Когда страдания и колебания ума преодолены, практикующий обретает духовные силы и дары, которые тоже нужно подчинить себе. Только после победы над ними дух проявляется в чистом виде. Когда душа освобождается от оков тела, ума, способностей и гордыни успеха, она достигает состояния кайвальи, состояния единственности. При этом ум и тело отступают на второй план, а душа достигает освобождения. Это описывается в четвертой главе «Йога-сутр», «Кайвалья-пада», посвященной абсолютному освобождению.

### **30. Пранаяма**

«Прана» означает «энергия». Космическая энергия, индивидуальная энергия, сексуальная энергия, интеллектуальная энергия - все это прана. Говорят, что она управляет даже солнцем и дождем. Прана универсальна. Она пронизывает каждого человека и всю вселенную на всех уровнях. Все, что имеет вибрации, есть прана - тепло, свет, сила тяжести, магнитное поле, сила, доблесть, жизненная энергия, электричество, жизнь, дыхание, дух. Прана - ступица колеса жизни. Она порождает все живые существа, которые живут благодаря ей, а когда умирают, их индивидуальное дыхание растворяется в дыхании космическом. Прана активно действует в каждом живом существе и является главной движущей силой любой деятельности.

Прана и сознание пребывают в постоянной взаимосвязи. Они подобны братьям-близнецам. В йогических текстах сказано, что, пока дыхание спокойно, прана тоже спокойна, а значит, спокоен и ум. Все типы вибраций и колебаний прекращаются, если прана и сознание находятся в состоянии спокойствия, равновесия и безмолвия.

Зная о связи сознания и дыхания, мудрые индийские йоги рекомендовали практиковать пранаяму, которая является сердцем йоги. В текстах не объясняется, каким образом прана высвобождается в организме, но в Пуранах приводится удивительная легенда, с помощью которой я проиллюстрирую этот процесс. Я уже упоминал ее во второй части этой книги. Здесь мне хотелось бы вернуться к ней и рассказать более подробно.

Много тысячелетий лет назад между ангелами и демонами вспыхнула вражда. Демоны были очень сильны, силой своих мускулов они разрушали вселенную. И ангелы обеспокоились, как бы в мире не воцарилось беззаконие. Они обратились за помощью к Брахме, Создателю, но тот ничего не мог поделать, потому что именно он дал демонам силу. Он посоветовал ангелам отправиться к Шиве. Но Разрушитель ответил в том же духе: «Я тоже ничего не могу поделать. Я благословил их, дал им долголетие». Поэтому Брахма с Шивой отправились к Вишну за советом.

Бог Вишну выслушал их и, подумав хорошенько, сказал ангелам: «Отправляйтесь к демонам и скажите: “Давайте пахтать океан - так мы добудем эликсир жизни, разделим его и выпьем, чтобы стать бессмертными”. Как только из океана будет получен эликсир, предоставьте остальное мне». Ангелы и демоны некоторое время спорили, а потом договорились пахтать океан.

Для пахтания им нужна была мотовка, и они взяли гору Меру. Потом им понадобилась веревка, чтобы привести гору в движение. Бог Вишну сказал: «Возьмите Адишешу, повелителя кобр, моего верного слугу». Адишеша согласился со словами хозяина и произнес: «Вы можете воспользоваться мной как веревкой, чтобы вращать гору».

Ангелы и демоны сбросили в океан деревья, корни, траву и минералы из недр земли, чтобы эти материалы, перемешавшись, породили новое вещество - эликсир жизни. Минеральное сырье олицетворяет собой пять элементов, из которых состоит тело, а именно землю, воду, огонь, воздух и эфир. Демоны, напрягая силы, держали Адишешу за голову, ангелы ухватились за хвост. Так началось пахтание океана. Оно символизирует процессы вдоха и выдоха в человеческом организме. Когда ангелы и демоны пахтали океан, гора-мутовка из-за большого веса опустилась в его глубины, и пахтать стало невозможно. Пока гора тонула, ангелы стали молиться богу Вишну. Он появился в облике черепахи (Курмы), подполз под гору и вытолкнул ее на поверхность. После этого пахтание возобновилось. Вишну в облике Курмы символизирует в этой истории душу, созерцателя внутри каждого из нас, частичку Вселенского духа. Созерцатель, душа, на санскрите называется пуруша. «Пура» означает крепость, замок, город, дом, обитель или тело. «Иша» - это хозяин, владелец. Пуруша, душа - повелитель тела, которое служит ему обителью. Диафрагма, которая располагается над вместилищем души, представлена в легенде в виде основания горы, сама гора символизирует грудную клетку, а процесс пахтания океана - вдох и выдох. Бог Адишеша олицетворяет сушумну, основной энергетический канал тела, а его голова и хвост - соответственно иду и пингалу, о которых подробнее речь пойдет в следующей главе.

В процессе пахтания первое, что появилось на поверхности океана, был смертельный яд, халахала. Бог Шива, преисполненный сострадания к человечеству, выпил его, чтобы уберечь людей от полного уничтожения. Из-за этого его шея полностью посинела. Затем на поверхности океана показалось несколько драгоценностей, и наконец всплыл нектар, дживамрита, эликсир жизни.

Как только показался нектар, бог Вишну принял облик Мохини, прекрасной женщины. Танцуя, она дала испить нектар только ангелам. Так во вселенной воцарилась добродетель. Подобным образом, когда мы дышим, мы в первую очередь на выдохе избавляемся от токсинов, затем на вдохе вбираем из воздуха нектар.

Наше тело состоит из пяти элементов. За производство эликсира жизни (праны) отвечает элемент земля. Элемент воздуха посредством вдохов и выдохов используется в качестве мутовки. Распределение энергии происходит через элемент эфира. Эфир - это пространство, его свойство - сжиматься и расширяться. На вдохе эфир расширяется, чтобы вместить воздух. На выдохе - сжимается, чтобы вытеснить токсины.

Остаются два элемента - огонь и вода. Вода используется, чтобы тушить огонь. Это наводит на мысль, что вода и огонь - противоположные друг другу элементы. С помощью элементов земли, воздуха и эфира между водой и огнем возникает трение, которое не только генерирует, но и высвобождает энергию - подобно тому, как вода, вращая турбины на гидроэлектростанциях, производит электричество. Для производства электричества вода должна течь с определенной скоростью. Медленный поток не сможет генерировать электроэнергию. Точно так же в нашем организме нормальное дыхание не производит большого количества энергии. Оттого мы и страдаем от стрессов и напряжения, ухудшающих циркуляцию энергии, что, в свою очередь, подрывает здоровье и радость жизни. Если поток энергии недостаточен, мы не живем, а влачим существование.

Во время практики пранаямы вдох и выдох становятся продолжительными. Таким образом элементы огня и воды сливаются воедино, и благодаря их взаимодействию с помощью элемента воздуха в организме высвобождается новая энергия, которую йоги называют божественной, кундалини-шакти. Это и есть энергия праны.

Прана - энергия; айяма - накопление и распределение этой энергии. Айяма имеет три направления расширения: вертикальное, горизонтальное и круговое. С помощью пранаямы мы учимся направлять энергию горизонтально, вертикально и по кругу к границам тела. Пранаяма

- это мост между физиологическим и духовным телом человека. Как физическое тепло является ступицей нашей жизни, так ступицей йоги является пранаяма. В «Прашна

Упанишаде»<sup>6</sup> сказано, что сознание и прана подобны братьям-близнецам. В «Хатха-йога-прадипике» тоже говорится о том, что там, где есть ум, там присутствует и дыхание, и где есть дыхание, там присутствует и ум. Регулируя дыхание, можно контролировать ум, и наоборот, поэтому нужно учиться пранаяме, чтобы сделать дыхание ритмичным. Но ею нельзя заниматься без должной осторожности, потому что пранаяма может не только возвысить, но и погубить. Если у вас нарушение сердечного ритма, внутри поселяется страх и может даже наступить смерть. Точно

так же, если пранаяма неритмична, энергия не накапливается, а истощается.

К сожалению, искусству дыхания часто обучают, когда у учеников еще нет достаточной базы для ее освоения. В «Хатха-йога-прадипике» сказано: «Когда йог добивается совершенства в выполнении асаны, когда его тело находится под контролем, тогда вместе с учителем он может обучаться пранаяме». Разъясняя, в чем состоит практика йоги, Патанджали хотя и говорит о восьми ее ступенях от ямы до самадхи, тем не менее не указывает, что, к примеру, яму нужно выполнять прежде пратьяхары или нияму прежде асан. Но приступая к изложению техник пранаямы, он делает специальное замечание: «Тасмин сати шваса прашвасайо гативиччхеда пранаяма». Это означает, что, прежде чем приступать к освоению пранаямы, искусства регуляции вдоха, выдоха и задержки, следует обрести мастерство в выполнении асан («Йога-сутры», II, 49).

В следующей сутре сказано, что вдох, выдох и задержка должны быть точными, выверенными. Патанджали говорит: «Бахья абхьянтара стамбха вритти кала самкхьябхи паридришта диргха сукшма» («Йога-сутры», II, 50). Эта очень важная сутра, и ее стоит рассмотреть подробнее. «Бахья» означает внешнее, или выдох. «Абхьянтара» означает внутреннее, или вдох. «Стамбха» - это контроль, «вритти» - движение. Таким образом, сначала в сутре говорится о контроле над движениями вдоха и выдоха. Далее упоминаются «кала», время, «деша», место, «самкхья», число, и «паридришта», отрегулированный. Речь идет о том, что дыхание следует держать под контролем и выполнять точно по времени, протяженности и количеству. К сожалению, когда вас учат дышать на счет 8 или 16, легко забыть о последних словах сутры: «диргха» (длинный) и «сукшма» (тонкий). Мы склонны сосредотачиваться на продолжительности дыхания, но забываем о том, что оно должно быть тонким. Поток дыхания на счет должен оставаться неизменным, его ритм не должен изменяться. Вдохи и выдохи должны быть длинными, мягкими, ровными и непрерывными.

«Стамбха вритти» - это контроль над движением. Когда ни в уме, ни в клетках тела, ни в любых вместилищах души нет движения, наступает кумбхака. В «Хатха-йога-прадипике» рассказывается об антара-кумбхаке и бахья-кумбхаке. В первом случае речь идет о задержке дыхания с наполненными легкими, во втором - с опустошенными. Там же упоминаются пурака, вдох, и речака, выдох: мы должны учиться направлять вдохи и выдохи по каналам, так чтобы это не беспокоило тело.

Патанджали также говорит о четвертом методе в пранаяме. Первый метод - вдох, второй - выдох, третий - задержка на входе и задержка на выдохе, четвертый - это когда благодаря овладению асаной от напряженного усилия мы переходим к отсутствию усилия. Поначалу пранаяма выполняется обдуманно и с усилием, но мастерства вы достигаете только тогда, когда усилие исчезает. Это кевала-кумбхака, чистая или простая кумбхака - кумбхака, которая происходит сама собой, становится естественной и не требует усилий. При кевала-кумбхаке процесс мышления отсутствует. Нет мыслей о внешнем, нет мыслей о внутреннем. Это духовная пранаяма, во время нее невозможно думать ни о чем, кроме переживания единственности.

Пранаяма находится на границе между материальным и духовным миром, и местом

---

<sup>6</sup> Текст на санскрите, одна из одиннадцати Упанишад (древнеиндийские трактаты религиозно-философского характера, являются частью Вед). «Прашна-Упанишада» состоит из шести вопросов и ответов на них. - Прим. ред.



пересечения физиологического и духовного тел является диафрагма. Если при задержке дыхания ум спустя какое-то время теряет устойчивость, это уже не кумбхака. Даже считая «один, два, три, четыре» вы утрачиваете божественность - вы утрачиваете покой. Помните, что кумбхака - задержка не дыхания, а энергии. Во время кумбхаки происходит осознание внутренней сути, которая выводится на уровень тела. Вы не думаете о том, что внутри, не думаете, о том, что снаружи. Установив контроль над внутренними и внешними движениями, вы видите, что в этой тишине мышление отсутствует. А если вы ни о чем не думаете, то где же ум? Он растворился во внутреннем существе.

В «Хатха-йога-прадипике» сказано, что через пранаяму происходит осознанное переживание единства с собственной душой. Когда вы достигаете состояния полного внутреннего единства, вы становитесь царем среди людей. Это неделимое, абсолютное состояние существования.

Чтобы быть честным, не нужно быть семи пядей во лбу, но каким же хитрым и изворотливым должен быть ум, чтобы постоянно лгать! Своим поведением мы сами усложнили себе жизнь. А между тем истина проста, следовательно, и жизнь может стать простой. Трансформировать сложность ума обратно в простоту есть цель йоги, а эта простота приходит посредством практики пранаямы.

В мозге постоянно происходит перетягивание каната между чистым и загрязненным сознанием. Это похоже на пахтание океана. И то же самое происходит между разумом внутреннего, подсознательного, ума, или разумом сердца, и разумом головы, мозга. Сознание головы находится под покровом тьмы. Если ум затуманивается, невозможно ясно видеть и воспринимать. Практика пранаямы снимает с мозга пелену тумана, чтобы просветить нас, подарить ясность и свежесть, так что мы можем увидеть нужную вещь в нужное время. Обычно происходит наоборот - мы видим нужное в неподходящий момент или ненужное в подходящий. Но если вы чувствуете, что ум блуждает, сделайте медленный мягкий выдох и побудьте немного в этом состоянии. Пусть сознание течет вместе с дыханием. Тогда колебания остановятся. Вы достигли единства ума, двойственность исчезла. В этот момент ваш ум готов для медитации.

На вдохе душа соприкасается с телом, поэтому вдох - продвижение души по направлению к телу. При этом духовное космическое дыхание вступает в связь с индивидуальным дыханием.

Выдох с точки зрения физического здоровья выводит из организма токсины. С психологической точки зрения - успокаивает ум. С духовной - при выдохе дыхание отдельного человека соприкасается с внешним космическим дыханием, и они становятся единым целым.

Выдох - капитуляция эго. Это не вытеснение воздуха, а вытеснение эго в форме воздуха. На выдохе вы смиряетесь, вдох приносит гордыню. Пранаяма таит в себе не только духовное благо, но и опасность, если вы не знаете, как правильно заниматься ею. Если вы хвастаете, что умеете на минуту задерживать дыхание, в вас поселилась гордыня. Освоить пранаяму - значит учиться и постигать на практике движение от привязанности к непривязанности и от непривязанности к привязанности.

### **31. Энергия и божественная благодать**

Мы поговорили о пранаяме. Теперь рассмотрим такие понятия, как ида, пингала и сушумна, три основных нади, энергетических канала нашего тела. Для физиологии они имеют одно значение, для психологии - другое.

Физиологически пингала соответствует симпатической, ида - парасимпатической, а сушумна - центральной нервной системе. Источником энергии является солнце, и йоги называют пингалу «сурья-нади», нади солнца. Она начинается в области солнечного сплетения. Иду называют «чандра-нади», нади луны. Она берет свое начало в мозге. «Хатха-йога-прадипика» приписывает иде свойство прохлады. Данные современной медицины подтверждают это, поскольку в основании мозга расположен гипоталамус, который является центром, отвечающим за поддержание температуры тела. Таким образом, ида спускается вниз из гипоталамуса, лунного сплетения, а пингала, наоборот, поднимается вверх из солнечного

сплетения.

Между симпатической и парасимпатической нервными системами существует тесная взаимосвязь. Согласно медицинским данным, если симпатическая нервная система активна, парасимпатическая - пассивна. Если симпатическая нервная система поражена, снабжение энергией происходит через парасимпатическую, так чтобы в организме сохранялось равновесие. Йога также утверждает, что ида и пингала работают согласованно. Одна есть жар, другая - холод. Одна подобна солнцу и несет собой солнечную энергию, другая подобна луне и несет лунную энергию. Что бы случилось с миром, если бы солнце светило 24 часа в сутки? Что случилось бы с человечеством? Мы бы погибли! Луна, излучая лишь отраженную энергию Солнца, оказывает охлаждающее воздействие. Поэтому существует день и существует ночь. Так же и в нашем теле: если пингала проявляет излишнюю активность, ида говорит: «Жар усиливается, пора бы мне вмешаться». Все это соответствует деятельности симпатической и парасимпатической нервной системы.

Встречаясь в организме, ида и пингала, подобно слиянию огня и воды, порождают новую энергию, энергию сушумны, известную под названием кундалини. Сушумна соответствует центральной нервной системе. Божественная энергия этого канала, образующаяся при слиянии иды и пингалы, физиологически проявляется как электрическая энергия.

Симпатическая и парасимпатическая нервная система, подобно дыхательной, контролируется сознательной волей лишь наполовину. В норме дыхание непроизвольно, но регулировать его в наших силах. Так же с идой и пингалой - можно увеличивать энергию той или другой. Точно так же, совершая при выполнении асан различные движения, вы можете повышать уровень энергии симпатической или парасимпатической нервных систем. А вот количество энергии в центральной нервной системе регулировать подобным образом невозможно. Вы не можете приказать себе: «А ну-ка, давай, увеличь количество энергии!» Однако слияние иды и пингалы генерирует энергию, которая хранится в теле и высвобождается, чтобы обеспечить энергией центральную нервную систему. А уже через центральную нервную систему эта энергия доставляется к каждому участку тела.

Сушумна есть в любом участке тела, не только в позвоночнике, потому что центральная нервная система присутствует в теле повсеместно. Предположим, что во время выполнения асаны вы вытягиваете указательный палец. Если внешний край пальца вытягивается сильнее, а внутренний - слабее, значит, солнечной энергии образуется больше, чем лунной. Значит, вам нужно сосредоточить внимание на лунной энергии, чтобы нейтрализовать избыток солнечной. Когда через практику асан солнечная и лунная энергия уравновешены и равномерно распространяются по организму, они нейтрализуют друг друга, и практикующий испытывает новое ощущение, чувствует новую энергию, которая возникает из двух прежних. Это энергия сушумны, распространяющаяся по всему телу.

Так работают ида, пингала и сушумна на физиологическом уровне. Теперь взглянем на них с психологической стороны. Представим себе глину. Глина - это то, из чего изготавливаются различные предметы - горшок, ваза, тарелка. Вот что можно слепить из этой земной пыли. Чтобы изменить готовое изделие, его нужно разбить, стереть в пыль и только затем придать глине новую форму. Согласно Патанджали, читтавритти-ниродха, обуздание движений ума, является не самой йогой, а только ее началом. «Читтавритти» - значит движения сознания: различные формы, которые оно принимает, подобно глине, принимающей форму различных изделий. Из золота тоже можно сделать множество разных вещей - браслеты для рук и ног, ожерелья, сережки, цепочки и тому подобное. Но чтобы переделать цепочку, скажем, в браслет, сначала нужно ее переплавить - так же, как и глину нужно растолочь в пыль, прежде чем вылепить из нее что-то новое. Точно так же, если вы хотите понять, что есть внутренняя суть, нужно постичь природу сознания, а не его движений.

«Вритти» означает движение, «ниродха» - обуздание, «читта» - сознание. Таким образом, «читтавритти-ниродха» - это обуздание движений сознания, но не самого сознания. Как вы

можете понять природу глины и золота, постичь, каким образом они принимают разные формы, пока эти изменения не прекратятся? Нужно докопаться до первоосновы. Подобно тому, как глиняный порошок является основой для глиняных, а золото - для золотых изделий, так и читта, сознание, является причиной читтавритти, движений сознания.

Путем обуздания движений сознания создается пространство между отсутствием мыслей и наполненностью мыслями, между пустотой и наполненностью. Наблюдайте за этим пространством - так вы осознаете, что читтавритти отличается от читты. Движения сознания не есть само сознание. Патанджали говорит, что когда сознание становится спокойным, когда через практику асаны, пранаямы, дхараны и дхьяны возникает созерцательное состояние внимания, сознание приходит к пониманию, что не обладает собственным светом, поскольку не в состоянии одновременно и действовать, и быть свидетелем. Оно лишь отражает свет души. В этом сложность природы сознания.

В первой главе «Йога-сутр» Патанджали говорит о колебаниях сознания, но не о его сущностной природе, не о том, что собой представляет сознание. Его сущностную природу, дхарму, он разъясняет только в четвертой главе и говорит, что дхарма сознания подобна Луне, она не излучает собственный свет. Сознание понимает, что зависит от чего-то. Оно понимает, что заимствует свой свет у сердцевины существа. Читта, ум, берет свой свет у атмы, души, подобно тому, как Луна заимствует свет у Солнца.

Когда сознание, которое до сего момента выступало субъектом, понимает, что не излучает собственный свет, а лишь заимствует свет у души, оно сдается душе. Колебания сознания прекращаются, их обуздание происходит естественным путем. И мозг успокаивается. Он становится пустым. Он перестает вести себя как субъект и превращается в объект, пассивный, воспринимающий. В тот момент, когда мозг трансформируется в объект, разум равномерно распределяется по всему телу. Это значит, что ида и пингала, солнце и луна, уравновешены и открывают дорогу иному свету, божественной силе сушумны - кундалини.

В «Хатха-йога-прадипике» говорится, что кундалини пробуждается, только когда на человека нисходит благодать, и пока не снизошла благодать, любые усилия бесполезны. Что же говорит Патанджали? Он говорит, что неизвестно, когда благодать снизойдет, поэтому нужно готовиться, чтобы принять ее. Он советует: «Будьте крепки телом, устойчивы умом и духовно готовы принять ее».

Патанджали прекрасно разъяснил то, что средства, доставшиеся нам от природы, - органы действия, органы восприятия, ум, разум, сознание - призваны служить своему господину, душе. Если вы знаете, как пользоваться ими, они становятся вашими слугами. Эти средства даны в помощь внутренней сути, но, если душа не знает, что с ними делать, орудия поработают ее. Отсюда возникают страдания, болезни, колебания, нарушения. В этой связи Патанджали говорит о «бхоге» и «апаварге». «Бхога» означает «пойманный в сети мирского», «апаварга» - «пойманный силой божественности».

Асаны и пранаяма - источник для создания и сохранения божественной энергии кундалини, которая тождественна космической энергии.

Если внутренняя энергия вашего ума и внешняя энергия едины, вам ничто не угрожает. Вы божественный человек и примите этот свет без всякого вреда. Но может так случиться, что с помощью йоги вы обретете божественную силу, но из-за слабости внутренней энергии она принесет вам несчастье или нарушит равновесие в теле. Поэтому нужно подготовиться таким образом, чтобы, когда божественный свет снизойдет на вас, ваше тело, ум и нервная система смогли его воспринять. Мы говорили о терапевтическом воздействии йоги, но не забывайте, что йога - еще и профилактическое средство. И не только для тела, но для ума и души.

На школьном уроке все ученики слышат из уст учителя одно и то же и даже, возможно, пишут в тетрадках одни и те же слова. Но оценки все получают разные. Кого-то хвалят, кто-то получает двойку. Все слышат одно и то же, все стараются, но усваивают и понимают урок по-своему, и заранее не известно, кто получит высшую оценку. Сила кундалини похожа на эту

отметку. Даже если вы не занимаетесь йогой, божественный свет может снизойти на вас, словно хорошая отметка. Но если работать старательнее, больше заработаешь, а если работать дальше так же упорно, обретешь еще больше. Эту энергию нужно заработать, и когда она поспеет до полной зрелости, то уподобляется плодоносящему дереву. Суть всего дерева заключена в плодах. Точно так же суть всей практики заключена в божественной энергии кундалини.

На занятиях йогой вы можете получить эту энергию, когда вас касается учитель и вы чувствуете его вибрации. Он словно ставит вам проходной балл. Но будет ли этот эффект постоянным? Если это временное явление, вам нужно трудиться, чтобы сделать его постоянным. Тогда божественная сила останется в вас навечно.

Если здоровье тела, ума, нервной системы и разума достигли полной зрелости, то свет становится вечным. Пока этого не произошло, он будет то прибывать, то убывать. Какие-то деревья плодоносят, какие-то нет. Одни дают сладкие плоды, другие - кислые, а бывает так, что на одном и том же дереве одни плоды вкусные, а другие - нет. Божественная кундалини - плод дерева. Его качество зависит от вашей собственной практики и от божественной благодати. Поэтому работайте, чтобы получить ее, и когда она снизойдет, удерживайте ее. Божественная сила никогда не пробудится, если нет благодати. Даже при сильнейшем желании без благодати она не придет к вам. Вот почему я говорю, что вы должны удерживать ее. Если она пришла, продолжайте практиковать и не дайте ей исчезнуть.

### **32. Медитация и йога**

Медитацию нельзя описать словами. Ее нужно испытать самому. И научить медитации тоже нельзя. Если кто-то заявляет, что он обучает медитации, можете не сомневаться - он вовсе не йог.

Медитация - это приведение сложного сознания к простоте и невинности без гордыни и высокомерия. Никакой духовный опыт невозможен без этики. Этические и духовные практики идут рука об руку, чтобы позволить нам испить нектар божественности. Таким образом, если вы хотите следовать путем духовного развития, вам не обойтись без этических учений ямы и ниямы.

Мы уже знаем, что йога состоит из трех ступеней. Первая из них - яма и нияма, вторая - асана, пранаяма и пратьяхара и третья - дхарана, дхьяна и самадхи.

Яма и нияма дисциплинируют органы действия и органы восприятия. Они едины для всех, не только для индийцев. И связаны не только с йогой. Это основа, которую необходимо поддерживать. Чтобы летать, птице нужны два крыла. Чтобы подняться по ступеням духовной мудрости, необходимы этическая и ментальная дисциплины.

С этой стартовой точки должна начаться эволюция. Для индивидуального развития йога дала человеку три метода: асану, пранаяму и пратьяхару. Вместе они составляют вторую ступень йоги и предполагают усилие.

Третья ступень включает дхарану, дхьяну и самадхи, которые в переводе означают концентрацию, медитацию и единение с Универсальной Душой. Каждая из трех составляющих

- результат практики асаны, пранаямы и пратьяхары, но сами по себе практикой не являются. Поскольку индивидуальная практика может различаться очень сильно, результаты тоже бывают разными. Если вы работаете два часа, вам заплатят только за это время, не больше. Если работаете восемь часов, вам заплатят за восемь. Если проявляете инициативу, вам могут дать прибавку к зарплате. Таковы правила бизнеса. Дхарана, дхьяна и самадхи похожи на них. Если вы усердно занимаетесь асаной, пранаямой и пратьяхарой, вы получите вознаграждение в виде дхараны, дхьяны и самадхи - они станут результатом вашей практики. Ими невозможно заниматься непосредственно. Если кто-то говорит, что занимается концентрацией, медитацией или самадхи, значит, он еще не освоил предшествующие ступени йоги. Потому что только через практику предшествующих ступеней вы сможете когда-нибудь добиться нужного результата.

Что говорит Патанджали о воздействии асаны? «Тата двандва анабхигхата»: исчезают различия между телом и умом («Йога-сутры», II, 48). А что он говорит о воздействии пранаямы?

«Тата кшияте пракаша аваранам. Дхаранасу ча йогатъя манаса»: покров, скрывающий свет знания, совлекается, и ум становится инструментом, пригодным для концентрации («Йога-сутры» II, 52 и 53). Каково же воздействие пратьяхары? «Свавишая асампрайоге читтасья сварупанукара ива индриянам пратьяхара»: посредством практики пратьяхары чувства перестают докучать уму ради своего удовлетворения и отворачиваются от внешних объектов, чтобы помочь уму в его внутреннем поиске («Йога-сутры», II, 54). Таким образом, эти три метода приводят практикующего к дхаране, дхьяне и самадхи. Это самьяма, полная интеграция.

Дхарана означает внимание или концентрацию. Это способ фокусировать внимание на выбранной области, точке внутри тела или вне его. Дхарана - контроль над колебаниями сознания, помогающий сфокусироваться на одной точке. Во время дхараны человек учится постепенно уменьшать колебания ума, пока окончательно не исчезнут все волны, приливы и отливы сознания, а познающий и познаваемое не станут одним целым. Когда сознание поддерживает состояние внимания без изменения и колебаний в степени осознанности, дхарана переходит в дхьяну, медитацию.

Когда масло переливают из одного сосуда в другой, оно будет течь постоянной, устойчивой и равномерной струей. Поток внимания и осознанности должен оставаться таким же стабильным и постоянным. Устойчивая осознанность и есть медитация. Дхьяна - это путь к открытию высшего «Я». Это искусство самопознания, наблюдения, рефлексии и созерцания той бесконечности, которая таится внутри. Оно начинается с наблюдения за физическими процессами, затем включается внимательное наблюдение за ментальным состоянием. На завершающей стадии медитации происходит слияние разума головы с разумом сердца, и человек погружается в созерцание. Путем такого глубокого созерцания сознание сливается с объектом медитации. Единение субъекта и объекта делает сложное сознание простым и наполняет его духовным светом. В результате занятий йогой человека озаряет свет знания, он пребывает в полнейшей чистоте с невинным, а не высокомерным умом. В этом кроется красота мудрости йоги: это невинная, а не высокомерная мудрость. В этом результат медитации: высокомерие, гордыня и эго превращаются в смирение и невинность, ведущие к самадхи.

Смысл самадхи в том, что душа равномерно распространяется из сердцевины ее обители до самых границ существа. Это не транс. Упасть в обморок - не значит пережить самадхи. Тогда само понятие было бы бессмысленным. Пребывать в самадхи означает оставаться в состоянии осознанности и одновременно переживать состояние сна. Что это значит? Во сне мы ничего не осознаем. Только проснувшись, говорим: «Я крепко спал». Та часть, которая это произнесла, - созерцатель, душа. Практикующий йогу стремится сохранить ум, разум, сознание, органы действия, органы восприятия в абсолютно пассивном состоянии и делает это сознательно. У нашего сознания три уровня: подсознательный, сознательный и бессознательный. Йог приводит все три аспекта сознания к единому состоянию, которое называется сверхсознание. А когда подсознательный и бессознательный уровни отсутствуют и есть только сознание, наступает самадхи. Оно дается нелегко, потому что мы даже не проникли во все три уровня сознания, так что вынуждены двигаться медленно, начинать с видимого, чтобы приблизиться к невидимому, пока не произойдет резкий переход к тому, о чем мы пока даже не помышляем и чего не понимаем.

Я уже говорил, что йога означает сведение воедино, соединение, единение. Слияние того, что дал нам Бог, - тела, ума и души. Практически у любого человека тело, ум и душа находятся в чудовищном диссонансе. Мудрецы древности передали нам в наследство искусство йоги, чтобы мы объединили эти утратившие целостность части внутренней сути и человечество в целом могло прийти к единению.

Как так получилось, что в Индии с ее 600-миллионным населением медитация привлекает лишь немногих? И почему в противоположность этому так много людей на Западе увлечены этой идеей? Мои коллеги-йоги работают с вами определенным образом, потому что вы не в состоянии контролировать свою нервную систему. У вас постоянно стресс. Работать - стресс.



Спать - стресс. Даже ходить в туалет для вас стресс! Вы постоянно пребываете в этом состоянии, поэтому вас обучают так называемой пассивной медитации. И если вы на какое-то время достигли внутренней тишины, вы считаете, что уже овладели йогой или что у вас пробудилась кундалини! Люди Востока более расслаблены, поэтому призывать их к подобной медитации бессмысленно. Наоборот, на Востоке людей нужно обучать быть более активными, нужно предлагать им варианты активной медитации.

Сегодня чуть ли не каждый заявляет, что занимается медитацией. И думает, что может практиковать ее в отрыве от предшествующих ей дисциплин йоги - ямы, ниямы, асаны, пранаямы и пратьяхары. Помните, что река, текущая с гор в море, являет собой единый поток. Потом вода в ней испаряется, превращается в облака и вновь возвращается в ту же реку в виде дождя. Так же и река тела, река мозга и река ума представляют собой единый поток, берущий начало в душе, текущий к поверхности тела и возвращающийся обратно к своему источнику. Можно ли сказать, что вас интересует только один участок реки, а другие не имеют значения? Подобно тому, как ручьи, вытекающие из разных источников, сливаются воедино и образуют огромную реку, которая связывает гору с морем, так же и весь человеческий организм образует единую реку, связывающую душу с поверхностью тела и поверхность тела с душой.

Как можно интересоваться рекой ума или рекой души и пренебрегать рекой тела? Как можно отбросить тот или иной аспект йоги, утверждая, что они чисто физические и не имеют, в отличие от медитации, отношения к духовности? Медитация неотделима от йоги, так же как и асана. Если вы принимаете одну часть этой науки, медитацию, как можно недооценивать другие - асану, пранаяму, яму и нияму? Если вы пренебрегаете ими, почему бы не пренебречь и медитацией?

Наше тело состоит из нескольких частей. Какими вы пренебрегаете, а о каких заботитесь, чтобы поддерживать их в здоровом состоянии? Все части нашего тела, нашего ума, нашего мозга одинаково важны. Так же и в йоге. Вы не можете вычленить отдельные ее аспекты со словами: «Вот это важно, а это - нет». Все без исключения части йоги в равной степени важны, пусть многие ошибочно полагают, что медитация важнее остальных.

Взглянув на дерево, можно понять, здоровы или больны его корни. Мы с вами, даже отдаленно не достигшие уровня развития великих мудрецов древности, не можем проникнуть в корень, семя, сердцевину своего существа. Нам нужно смотреть на то, что находится снаружи (тело, мозг, ум и их функции), и двигаться от внешних слоев вглубь, чтобы познать самый корень своего существа и выяснить, здоров он или нет.

Искусство йоги начинается с соблюдения этических правил, необходимых для формирования здорового нравственного, физического, ментального и духовного поведения. Нельзя научиться читать и писать, не зная азбуки. Без знания азбуки йоги - ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны и дхьяны, нельзя жить в обители души. Поэтому мое пожелание вам - стремитесь познать глубины йоги, начиная с поверхности, только так вы сможете добраться до сердцевины. Лишь немногие - исключительные и неординарные - люди способны начать это путешествие с самой сердцевины своего существа.

### **33. Природа медитации**

Медитация - это интеграция, она ведет к объединению разрозненных аспектов человеческой природы. Утверждая, что тело не имеет отношения к уму, а ум - к душе, вы разобщаете самого себя. Как медитация может вернуть вас к целостности, если существует что-то, что разделяет тело и мозг, мозг и ум или ум и душу?

Если для погружения в медитацию достаточно закрыть глаза и молчать, то мы занимаемся ею каждый день от 8 до 10 часов - во время сна. Почему мы не называем это медитацией? Мы же в тишине, не так ли? Во сне ум спокоен, но мы же не говорим, что сон - это медитация. Не обманывайтесь - медитация не столь проста, она подобна обучению в университете. В скачках участвует много лошадей, но приз выигрывает только одна. При медитации мы все участвуем в бегах, но финиш далек, очень далек от нас, потому что мы еще не покорили свои чувства, ум и

разум.

При медитации происходит три типа трансформации. В самом начале «Йога-сутр» Патанджали говорит, что успокоение ума есть йога. Далее он замечает, что при попытке утихомирить ум человек испытывает противодействие, так как в уме возникают новые представления и мысли. Происходит как бы перетягивание каната между мыслью, которую пытаются усмирить, и возникающей мыслью. Вскоре после того, как мысли удается обуздать, в образовавшийся промежуток проникает новая мысль. А теперь скажите, многим ли удается уловить этот промежуток между обузданием мысли и возникновением мысли? Это пространство - мгновение пассивности. В этот момент возникает состояние спокойствия, и человек, умеющий продлить эту паузу, этот промежуток между мыслями, постепенно продвигается к состоянию самадхи.

Обуздание мысли само по себе, как вы, возможно, подумали, не является самадхи. Когда вам удастся увеличить пространство между усмиряемой и возникающей мыслью, к вам приходит переживание третьего типа - экаграта-паринама. Возможно, вы не знаете, что Патанджали упоминает три состояния в медитации - ниродха-паринаму, самадхи-паринаму и экаграта-паринаму. С их помощью он описывает переход от состояния обуздания мыслей к состоянию спокойствия, от спокойствия - к единой непрерываемой точке осознанности («Йога-сутры», III, 9, 10, 11 и 12).

«Паринама» означает перемену, преображение, трансформацию, «ниродха» - обуздание. Многие думают, что «экаграта» - это концентрация. Само слово состоит из двух корней.

Поверхностное, разговорное значение «экаграта» действительно концентрация. Когда блуждающий ум успокаивается, наступает экаграта, или дхарана. «Дхарана» означает «держат», но держать что? Оно означает концентрацию, но концентрацию на чем? Патанджали объясняет, что мы достигнем экагры, когда научимся осознавать пространство между обуздываемой и возникающей мыслью и продлевать его. «Эка» означает «один», а «агра» - «основание». Так что же такое экагра? Это сердцевина нашего существа, душа.

Экаграта-паринама - состояние, при котором ум, тело и энергия целиком и полностью сфокусированы на едином основании, сути нашего существа. Все притягивается к душе словно к магниту. Как только вам удастся осознать продленное состояние спокойствия, в котором прекращаются и усмиряемые, и возникающие мысли, в момент кульминации процесса успокоения мыслей сознание и разум словно магнитом притягивает к сердцевине нашего существа. Жить в состоянии полного единения со своей энергией, разумом и сознанием, слить их в единое целое, связанное с сердцевиной нашего существа, - это и есть медитация. Многие ли столь чувствительны, чтобы достичь такого уровня? Чувствительны ли мы на самом деле?

Практикуя йогу, мы достигаем осознанности. Если вам не удастся сохранить ее в повседневной жизни, значит, внутри вас существует барьер. Как может осознанность измениться? Как она может исчезнуть? Если солнце не скрыто облаками, оно сияет ярко и мы четко видим его. Мы не можем его видеть, только когда его застилают облака. Что же мы понимаем под осознанностью? Это сияние света разума. Разве он может исчезнуть? Его можно только затмить. Как он может ослабнуть, если только ему не мешают посторонние мысли?

Медитация подобна погоде. Вчера было пасмурно, сегодня выглянуло солнце. Что происходило вчера? Погода была пасмурной. Значит ли это, что солнца не было? Конечно, нет, солнце было там, где ему и положено быть, просто его закрыли облака. Сегодня они рассеялись. Так же и с медитацией. «Тата кшияте пракаша аваранам»: пелена, покрывающая свет знания, спадает («Йога-сутры», II, 52). «Аваранам» означает «скрытый», то есть свет был скрыт нашими мыслями. Мысли скрывают душу, как облако закрывает солнце, не пропуская его лучи. Душа не могла медитировать, солнечные лучи не могли достичь земли. Сегодня солнце освещает землю, потому что облака рассеялись. Нам нужно узнать, какие механизмы задействованы в медитации, как ведет себя наш ум, как реагирует сознание, разум, какие мысли заслоняют от нас чистый свет души, какие мысли мешают нашей осознанности - изнутри и снаружи. Как только мы

осознаем, что происходит внутри и снаружи, мы понимаем на собственном опыте, что медитация и физическое действие неотделимы друг от друга и между телом, умом и душой нет никаких преград.

Заниматься медитацией и развивать осознанность можно сидя тихонечко в парке - в такой ситуации это будет довольно легко. Но когда вы загружены работой, в вашей жизни господствуют мысли, и быть полностью осознающим не так-то просто. Во время практики асан, пранаямы и пратьяхары вы учитесь полной осознанности, вы развиваете ее во всем теле, будучи вовлеченным в это время в действие. Тогда вы сможете сохранять ее при любых обстоятельствах. В парке, любясь деревом, вы забываете самого себя и становитесь единым со всей вселенной. Почему бы не научиться быть единым со вселенной собственного мира - то есть своего тела и своей внутренней сути? Такой взгляд на повседневность предполагает полную осознанность, полную интеграцию и полную медитацию.

Человек во время медитации свободен от времени. Скорее всего, мало кто из вас понимает природу времени. Мы прекрасно знаем, что такое мгновение. Мгновение неподвижно. Оно стабильно, но ум не видит мгновения - он видит только движение, которое создается сменой мгновений. Мы видим смену мгновений подобно движениям спиц колеса. Мгновение - это ступица колеса, их движение - спицы. В состоянии медитации человек с развитым разумом

живет в мгновении и не вовлекается в их смену.

Движение мгновений можно заметить в пробуждающихся, нарастающих и обуздываемых мыслях. Человек с развитым разумом стремится жить в настоящем мгновении и не попадаться в ловушку то возникающих, то исчезающих мыслей. Движение - это прошлое и будущее, мгновение - настоящее. Практикующий йогу совершенствует свой ум, разум и сознание, чтобы жить в настоящем, а поскольку мгновения сменяют друг друга, он движется с мгновением, а не в движущемся потоке. Вот что такое медитация.

Вы когда-нибудь рассматривали железнодорожные пути? Колеса поезда движутся по двум параллельным рельсам. Представьте, что рельсы - два потока, один полон мыслей, в другом мыслей нет. В человеческом организме также есть поток мыслей и поток, где мысли отсутствуют, по ним катится поезд нашего ума. Йог знает, как сохранить параллельность рельсов и оставаться вдумчивым без мыслей, а не бездумно вдумчивым. Пока ему это удастся и он остается осознанно бездумным, ни одна посторонняя мысль не придет ему в голову. Тот момент, когда он станет просто бездумным, похож на расхождение сварных швов или специальных накладок, стыкующих рельсы между собой. Тогда произойдет авария. Подобным образом, если состояние вдумчивости и безмыслия присутствуют равномерно и параллельно, есть только одна мысль, и вы живете в настоящем моменте. Но если происходит малейшее изменение и из вашего внимания «выпадает болтик», происходит авария. Авария - это ментальное беспокойство, ментальный блок. Поэтому нужно поддерживать себя в состоянии, в котором ни один болт не выпадет из рельсов вдумчивого отсутствия мыслей.

Согласно Патанджали, Бог есть Тот, кто свободен от страданий и недугов, кто не подвержен никаким воздействиям, кто извечно свеж и юн. Его поступки не влекут последствий, он свободен от горя и радости. Освобожденный человек - тот, кто претерпел несчастья в жизни и преодолел их. Такой человек не может стать Богом или Богочеловеком, Бхагваном. Мы не можем стать богами, но можем стать божественными. И эта божественность жизни, в которой гармонично уравновешены мирские и духовные наслаждения, доступна только тому, чей разум равен свету его души. Лишь такой человек может постичь смысл медитации. Мы с вами еще на пути к этому, мы пока не достигли цели.

#### **34. От тела к душе**

Когда йога достигает своей кульминации, человек освобождается от оков тела. Многие считают, что могут достичь этого состояния одной лишь медитацией, способом, который с телом никак не связан. Но только тот, кто занимается йогой, в состоянии понять, ощущает ли он медитацию как изоляцию, абсолютное одиночество, или как полноту. Из-за того, что я говорю о

необходимости асаны и пранаямы, меня называют гимнастом от йоги, как будто я не утверждаю постоянно, что цель йоги - это видение души! Через практику асан я становлюсь полностью вовлеченным в то, что делаю, и достигаю единства тела, ума и души. Для меня это активная медитация.

Асаны иногда называют физическими упражнениями, но это неправильно, потому что асана означает позу, а после принятия позы - рефлексию и работу в ней. Асана - не просто упражнение. В ней необходимо следить за тем, чтобы волокна кожи были строго параллельны волокнам плоти - так действие и его познание пойдут рука об руку, а ум ощутит присутствие йоги, то есть единения. Йога означает единство, соединение. Если ум посредством кожи как органа восприятия не ощущает, что вы находитесь в асане, это просто физические упражнения.

Я объясню, что имею в виду. Давайте вспомним четыре стадии практики йоги, которые описаны в древних текстах. И в «Хатха-йога-прадипике», и в «Шива самхите»<sup>7</sup> (еще одном важнейшем трактате по хатха-йоге), и в «Йога-сутрах» говорится о том, что практикующие йогу делятся на четыре типа.

У новичка ум все время норовит убежать на поверхность, к физическому телу. На этой стадии нужно работать с дхараной, концентрацией. Ум полностью расчленен, и вы не знаете, что делать. Поэтому мы и обучаем новичков осознавать различные участки тела: сначала посмотрите на ступню, потом на лодыжку, затем объедините наблюдения за лодыжкой и ступней, потом взгляните на колено, соедините колено с лодыжкой, со ступней, перейдите к бедру, объедините наблюдения за бедром, коленом, лодыжкой и ступней, поднимитесь выше к нижней части корпуса, потом к верхней, к подмышкам, шее, лицу и так далее. Таким способом, через обучение асанам мы переводим разум с его широтой и многообразием из состояния рассеянной концентрации к состоянию концентрации однонаправленной. Но пока мы продолжаем работать на поверхностном уровне физического тела.

На второй стадии нужно заставить ум ощущать движение. Ранее мы призывали учеников сосредоточить внимание на взаимосвязи различных участков тела. А теперь говорим: «Ощущайте свой ум, пока делаете это. Двигается ли он с вами или просто наблюдает, следит?» Также мы призываем: «Следуйте за своим умом! Пусть ваш палец двигается вместе с ним. Позвольте и колену действовать вместе с умом». Существует разница между перемещением ума в различные части тела во время их движения и тем, чтобы заставить его двигаться вместе с телом. Первая стадия называется арамбхавастха, начальная стадия. Вторая - гхатавастха, стадия тела. На первой стадии вы еще не познали свое тело, вы знаете только его части: лодыжку, колено и так далее. Теперь же вам предстоит узнать тело как единое целое и сделать это с помощью ума.

Как только ум познал тело, наступает третья стадия, паричаявастха, знакомство, стадия интимного, личного знания. К знакомству с телом вы подключаете разум. Подобно тому, как двух незнакомых людей представляет друг другу третье лицо, так и ум представляет тело разуму, третьему орудию человека. Ум говорит разуму: «Посмотри, что здесь происходит. Позволь мне представить тебе колено. Позволь мне представить тебе лодыжку. Позволь мне представить тебе руки». Это паричаявастха, знакомство разума с телом, которое происходит с помощью ума. Ум как некий человек, который знакомит вас со мной. Представив нас друг другу, он исчезает, а мы становимся друзьями. Так и ум исчезает, а разум и тело становятся одним целым.

Когда же знакомство состоялось, разум переносит нас на четвертую стадию - нишпатьявастха, состояние совершенства или зрелости. Когда разум ощущает единство тела и покрывающей его кожи, он представляет душу, атман, с такими словами: «Смотри, что я сделал! Идем со мной, я покажу!» И поскольку к этому моменту вы достигли совершенства в выполнении позы, наблюдайте, как по мере представления тела, ума, разума и души друг другу

---

<sup>7</sup> Древний санскритский текст по йоге, написанный неизвестным автором от лица Шивы, один из трех главных трактатов, посвященных хатха-йоге.

все они при выполнении асаны начинают двигаться параллельно. Это и есть освобождение от тела. В этот момент вы забываете о теле, потому что все процессы в вас протекают с одинаковой скоростью в одном и том же направлении. В третьей главе «Йога-сутр» Патанджали говорит о том, что тело йога должно двигаться со скоростью души.

Если позабыть о теле преждевременно, не пройдя через ранние стадии, вы никогда не придете к единству. В этом вся загвоздка. Не познав конечное, как можно соприкоснуться с бесконечным?

## **Часть пятая Йога в мире**

### **35. Йога как искусство**

Йога известна в основном как философия и духовный путь, но мало кто знает, что это еще и искусство. Ни один художник не в состоянии дать определение тому искусству, которому посвятил жизнь: его можно выразить только посредством самого искусства, его нельзя описать словами.

Мудрецы древности проводили различие между знанием мира и знанием души. Зная, что человек представляет собой физическое, ментальное и духовное существо, и осознавая важность этих трех уровней, они разработали различные виды искусства, чтобы систематически, ритмично и постоянно развивать человека в его триединстве.

В индийской традиции существует шесть основных видов искусства: йога, борьба, стрельба из лука, драма (в том числе танец), музыка и экономика. Искусства могут быть разными - прикладными, целительскими, изящными, исполнительскими и так далее. Искусство йоги является всем одновременно, поэтому его можно назвать фундаментальным. С помощью йоги человек обретает связь с душой, поэтому йога - духовное искусство. Каждая асана имеет свою геометрию и архитектуру, поэтому йога - изящное искусство. Йога дарит здоровье и счастье тому, кто ее практикует, - это прикладное и целительское искусство. Когда красотой и гармонией асан восхищаются со стороны, йога становится исполнительским искусством.

Если вы хотите заниматься творчеством, от вас требуются три качества. Во-первых, вы должны обладать способностями, без которых овладеть искусством невозможно. Во-вторых, от вас требуется огромная любовь к этому виду искусства, иначе вы не сможете трудиться решительно, старательно и сосредоточенно. В-третьих, у вас должно быть воображение и творческая жилка, чтобы развивать свое искусство в новом направлении. То, что мы знаем сегодня, вчера было неизвестно. Каждый день рождается новое знание, но неизведанного остается больше, потому что вселенная безгранична. Чтобы совершенствовать свое искусство, художник должен исследовать сферу непознанного. Пребывая в обычной социальной среде, человек искусства в то же время должен передавать новые вибрации и быть источником доселе неведомых трансформаций, чтобы его искусство продолжало жить.

Легендарный основоположник йоги - бог Шива. Считается, что сначала он обучил этому искусству свою жену, богиню Парвати. Шиву также называют Натараджей, богом танца. Йоги и танцоры в равной мере почитают его: он даровал человечеству два вида искусства, чтобы мы смогли ощутить дух Божественного каждой клеткой своего тела, нашли единообразие в многообразии, безличное в личном.

Позвольте рассказать удивительную легенду о том, как Шива пригласил бога Вишну посмотреть на исполняемый им танец разрушения и созидания, который он назвал тандаванритья. Вишну в момент танца восседал на Адишеше, повелителе кобр. Пока Вишну наблюдал танец Шивы, его тело утяжелилось, и Адишеша стало трудно дышать. Когда танец закончился, тело Вишну опять стало легким. Адишеша спросил, почему Вишну сначала стал таким тяжелым, а потом опять легким. Вишну ответил: «Я был полностью захвачен танцем Шивы, и мое тело стало вибрировать, отчего и стало тяжелее. А когда танец закончился, я пришел в себя, и тело снова обрело легкость». Адишеша, увидев, что искусство танца заморозило его хозяина, сказал: «Господин, если танец доставил тебе такое удовольствие, почему бы мне не овладеть этим искусством и не развлекать тебя?» И Вишну сказал: «Придет



время, когда Господь Шива попросит тебя написать “Махабхашью”, большой трактат по грамматике. Тогда ты сможешь научиться танцевать». А мы знаем, что автор «Махабхашьи» не кто иной, как мудрец Патанджали, который также изучал искусство танца, составил трактат по медицине и написал «Йога-сутры». Считается, что он является воплощением Адити.

Йоги верят в нивритти-маргу, внутренний путь отречения, танцоры верят в правритти-маргу, внешний путь созидания. Йога - это джняна-марга, путь познания, танец - бхакти-марга, путь любви. Разница между йогой и танцем в том, что йога есть совершенное искусство действия, а танец - совершенное искусство движения. В танце мы видим внешнее выражение через движение, в то время как йога, несмотря на интенсивную внутреннюю динамику, внешнему наблюдателю может показаться статичной. Движение в ней может быть очень медленным, но действие ее огромно.

Все мы запутались в паутине страстей, злобы, жадности, похоти, гордыни и зависти. С этими эмоциональными переживаниями мы сталкиваемся в повседневной жизни. Танцор использует эти эмоции, претворяя их в художественную форму. Йог работает, чтобы подчинить их себе, как советует Патанджали: «Маитри каруна мудита упекшанам сукха дукха пунья апунья вишьянам бхаваната читтапрасаданам» - возвращение дружелюбия, сострадания, радости и отстраненности от счастья и печали, добродетели и порока приводит к умственному покою («Йога-сутры», I, 33).

И йог, и художник должны одинаково уважать свое тело. Без гибкости, грациозности, силы и ловкости нельзя быть йогом или танцором. Если вы творческий человек, помните, что, какие бы темы ни находили выражение в вашем творчестве, все они проистекают из внутреннего опыта и действий, с которыми работает и йог. Если вы творческий человек и при этом занимаетесь йогой, находясь в контакте со своей внутренней сутью, то спектр средств художественной выразительности в вашей творческой деятельности будет необъятным, а ваше творчество станет «сатьям, шивам, сундарам» - истинным, благостным и прекрасным. Тогда искусство становится божественным и называется йога-кала, искусство благодати. Искусство без этих внутренних глубин именуется бхога-кала, искусство удовольствия. Разумеется, этот вид искусства тоже обладает определенной ценностью, но если и глубина, и преданность исчезают, оно легко может превратиться в кама-кала, искусство чувственного удовлетворения.

Необходимо объединить бхога-калу и йога-калу. Чистая бхога-кала - лишь чувственное искусство, оно не возвышает дух; если же творчество представляет собой только йога-калу, оно слишком возвышенно и аскетично, чтобы иметь какую-то ценность для общества. Чтобы искусство помогало продвигать людей вперед, обучать и вдохновлять их, необходимо сочетание, объединение этих двух уровней творчества - тогда каждый сможет жить в совершенном свете, озаряющем сознание. Тогда возникают живые вибрации, которые позволяют каждому из нас проникнуть в обитель внутренней сути и дают возможность смертному телу испить нектар бессмертной души. Тогда искусство становится божественным.

### **36. Об учителях и преподавании**

Преподавать академический предмет сравнительно легко, обучить искусству - очень сложно. Что же касается преподавания йоги - это, пожалуй, самая тяжелая задача, потому что учителю в этом случае предстоит подвергаться критике и корректировать свою собственную практику. Искусство йоги целиком и полностью субъективно и носит практический характер. Учителя йоги должны очень хорошо разбираться в том, как работает тело, они должны понимать поведение людей, которые приходят к ним на урок, и знать, как реагировать на это поведение, а также помогать своим ученикам, защищать их и заботиться об их безопасности.

Требований к учителю - множество, но я остановлюсь лишь на некоторых из них, тех, которые вы должны усвоить, понять и над которыми должны работать. Впоследствии вы обнаружите множество других нюансов. Учитель должен быть умным, уверенным, не боящимся трудностей, заботливым, осторожным, конструктивным, бесстрашным, понимающим, понятно

излагающим, созидательным, полностью преданным своему делу, целенаправленно изучающим свой предмет, внимательным, деликатным, добросовестным, критичным, увлеченным, бодрым, веселым, простым, скромным и спокойным. Подход учителя должен быть позитивным и твердым. Обращение учителя с учениками должно нести положительный заряд, чтобы пробудить у них уверенность в успехе, а к самому себе, собственной практике и установкам он должен относиться критически. Учитель должен постоянно обучаться. Он учится у своих учеников и должен обладать смирением, чтобы признаться, что он тоже все еще находится в процессе обучения.

Взаимоотношения между учителем и учеником подобны отношениям между мужем и женой, отцом и сыном. Они полноценные и сложные. Как в отношениях между мужем и женой, которые являются образцом близости и заинтересованы друг в друге, учитель тоже должен быть заинтересован в своих учениках, ему следует рьяно стремиться к тому, чтобы ученики шли вперед, и помогать им в их практике. Одновременно - и это напоминает отношения отца и сына - между преподавателем и учениками должна быть определенная дистанция. Работа учителя состоит в том, чтобы защищать и направлять своих учеников, чтобы они не свернули с верного пути. А задача учеников - сохранить то, что им дают, чтобы не попасть в ловушку собственных ошибок. Между учеником и учителем должна быть улица с двусторонним движением, улица любви, восхищения и преданности и самоотдачи.

Я очень хорошо помню, как во времена англо-французского владычества в Индии индийцы, побывавшие в Европе, вешали на своих домах таблички «Вернулся из Франции», «Вернулся из Англии». Как будто это их как-то выделяло, давало привилегии. Сейчас то же самое происходит в йоге. Ученики с Запада приезжают в Индию и обучаются йоге, а затем заявляют: «Вернулся из Индии». И такие учителя преподают по всему миру. Очень жаль, что, пройдя краткосрочное обучение, люди объявляют себя преподавателями йоги. Одному Богу известно, чего они стоят как учителя. Люди, которые ходят к ним на занятия, также несут ответственность, потому что не подвергают преподавателя проверке, чтобы понять, знает он что-нибудь или нет. Ученики должны быть бдительными и наблюдать за своим учителем.

Сегодня многие провозглашают себя гуру или йогом. Это неправильно. Учителей нельзя называть гуру, а к гуру нельзя относиться как к простым учителям. Гуру - тот, кто рассеивает тьму и дает свет. Гуру - тот, кто всегда берет своих учеников под защиту, чтобы они не стали жертвами обстоятельств, тот, кто вынуждает их работать больше и больше, с тем чтобы они обрели смирение. Роль гуру в том, чтобы служить мостом. Обладая опытом истины, гуру становится мостом, чтобы помочь остальным на их пути к Богу. Гуру - это орудие Бога, чья сила живет в нем, чтобы встряхнуть тех, кто еще не понимает духовной ценности жизни, и привести их к Богу.

Жить духовно - значит жить настоящим мгновением. Если во время занятий вы думаете только о практике и никакие посторонние мысли не приходят вам в голову, значит, в это время вы духовны. Как только ваш ум начинает блуждать - может быть, вы думаете о знакомом, встреченном на улице, или вспоминаете, что вам сказали на работе, - важно то, что происходит в вашем уме, а не то, что вы сейчас делаете, даже если в этот момент вы занимаетесь йогой.

Йога дарует крепость тела, ясность разума, чистоту сердца. Это покой, и глядя на этот покой, другие станут учиться. Развивайте эту высшую силу покоя, радости и восторга. Тогда другие, видя радость в вас, скажут: «Я тоже хочу радоваться». Вы по-настоящему содействуете обществу, когда ученик приходит к вам, а не вы к нему. Тогда это чистое учение и чистое послание.

Мой метод преподавания таков. Я даю много поз и в течение двух, трех, а иногда четырех часов не позволяю вашему уму отвлекаться. Те, кто был у меня на занятиях, испытали это на себе. И когда занятия продолжаются 3,5 или 4 часа, как вы думаете, ученики замечают, что прошло столько времени? Нет. Я держал их в состоянии духовности в течение 4 часов. Если из 24 часов они пребывали в этом состоянии четыре, могу сказать, что я принес пользу этому

миру!

Предположим, я прошу вас заняться медитацией - закрыть глаза и погрузиться в молчание, и сам делаю то же самое. Откуда я знаю, что творится в это время у вас в голове? Может, вы и называете это духовностью, я же считаю, что никакой духовности в этом нет, потому что неизвестно, где сейчас витает ваш ум. Я так не учу. Я обучаю на внешнем уровне, внешним вещам, но при этом держу ваши внутренние органы в состоянии непрерывной осознанности, сосредоточения на чем-то одном в течение четырех часов. Поэтому мне не нужен сертификат в подтверждение того, что эта практика является физической или духовной йогой. Когда я преподаю, я знаю, что в течение 4 часов я не позволю вашему уму блуждать. Когда я преподаю, я делаю вас полноценными - полностью осознающими тело, ум, чувства и разум.

Во время занятий я веду себя очень активно. Значит ли это, что я не в состоянии медитации? Вы можете медитировать, сидя в углу, я двигаюсь повсюду и все же медитирую. В чем разница между мной и вами? Сидение в углу с закрытыми глазами - совсем необязательно медитация, это может быть просто пустота. Некоторые люди говорят, что я учитель физкультуры, потому что я трогаю своих учеников, чтобы скорректировать выполнение позы, и прошу вытянуть то один, то другой участок тела. Между тем я осознаю, что происходит у меня внутри, осознаю, что происходит снаружи. Когда вы сидите с закрытыми глазами, вы осознаете, что происходит внутри, но не снаружи. Я тоже смотрю внутрь, но одновременно я воспринимаю и то, что происходит снаружи. Иначе как я смогу корректировать выполнение поз у такого количества учеников? Если они допускают ошибку, я тут же исправляю ее. Таким образом, я внутренне целостен, независимо от того, 50 или 300 учеников пришли ко мне на занятия. Когда человек становится совершенно целостным, это и есть медитация. Как я могу не быть в этом состоянии, если мне удастся увидеть ошибки 300 человек?

Но когда вы закрываете глаза и говорите, что медитируете, вы не замечаете даже собственных ошибок. Я могу просто сидеть и говорить «Делай это так. А теперь делай так», но это значит противопоставить себя ученикам. Я поступаю иначе. Если ученики делают что-то неверно, я подхожу и исправляю их ошибки, потому что они тоже должны увидеть свет, который узрел я.

Точно так же я отношусь к своим ученикам, которые преподают. Иногда я даю уроки на 50-60 учеников; 30-35 из них могут быть учителями, а остальные - просто ученики. Несколько минут достаточно, чтобы понять, что у этих учителей нет практики. Я говорю сейчас о своих собственных учениках, поэтому вы должны оценить это. Когда я вижу таких преподавателей, первое, что я делаю, - провожу шоковую терапию. Если учитель говорит, что не практикует, но вместе с тем знает, как надо учить, я требую от него, чтобы он перестал преподавать. На Западе ученики ходят на занятия, даже не проверив квалификацию учителя. Как учитель устраивает проверки ученикам, так и ученики должны проверять учителя, прежде чем принять его в этой роли. Врач не может прописать лекарство, не имея соответствующего образования. Поэтому ученики должны дать лекарство своему учителю, если они знают, что его мастерство не дотягивает до необходимого уровня. В этом заключается этическая сторона дела. Совмещать обучение с собственной практикой этично, но неэтично, если учитель преподает, не умея правильно выполнять асаны.

Йогу нельзя освоить на лекциях. Ее нужно преподавать путем наставлений, в процесс преподавания вплетаются практические моменты. Ученику очень просто понять, хорош учитель или нет. Я не сужу неграмотных учителей, я осуждаю учеников, которые ходят к ним на занятия, не оценивая их уровень. Как только ученик начинает оценивать учителя, тот понимает, что находится под наблюдением. И это заставляет его понять, как мало он знает. Тогда он будет больше заниматься и, возможно, станет хорошим преподавателем. Поэтому я считаю, что решать ученикам.

Учительские сертификаты стоят немного. Важно то, как учитель относится к преподаванию. Мир чист, атман чист, но, к сожалению, люди в мире испорчены до крайности.

Из-за популярности, которую йога обрела на Западе, многие стали преподавать ее, заявляя, что учат по методу Айенгара. Кто-то использовал мое имя и, к сожалению, использует до сих пор, чтобы учить тому, чему я никогда не обучал. Когда под эгидой Департамента образования в Англии стали официально преподавать йогу, многие люди обращались за разрешением на преподавание, утверждая, что якобы обучались у меня. Когда департамент обнаружил, что некоторые методики этих учителей отличались от моих, они потребовали подтверждения, что нанятые ими учителя действительно проходили обучение у меня или у моих старших учеников. Поэтому я и ввел сертификаты для учителей. С их помощью система обучения была унифицирована, и теперь не надо бояться, что один метод обучения перепутают с другим. По крайней мере по этим сертификатам можно определить, кто на самом деле является моим учеником и обучался непосредственно у меня. А в остальном эти сертификаты мало чего стоят. Если учитель хочет продолжать свое образование в избранной области, он может получить продвинутый сертификат, как и в других областях образования. Но если вы довольны начальным образованием, хорошо. Если хотите получить среднее, тоже прекрасно. Если хотите получить степень или добиться чего-то большего, ваше дело, но сертификат не играет в этом никакой роли. Важно только то, насколько вы искренни, насколько смиренны, насколько сострадательны. Вам следует быть сострадательным и безжалостным одновременно. Эти два качества должны идти рука об руку, но, чтобы помочь ученикам с их проблемами, вы должны понимать, где следует проявить сострадание, а где жалость недопустима.

Будучи учителем, не выходите за границы того, что знаете. Если ученик делает ошибку, которую вы замечаете, или же если вы не уверены, правильно ли он выполняет позу, скажите ему, что учитель вы и он должен вас слушаться. Таким образом вы будете вести учеников в безопасном темпе. Тогда вам будут доверять. Йога - это практика успокаивающая. И хотя мне знакомо успокаивающее действие позы, которую я выполняю, я также понимаю, что для вас она может быть сущей пыткой. К примеру, в натараджасане я знаю, как расслабиться даже во время вытяжения, но мои ученики не знают этого. Они устают в позе. Они не позволяют энергии течь. Они блокируют ее, пытаясь выполнить позу, а потом называют это перенапряжением. Я же называю это недостаточным напряжением. Вы перенапрягаете мозг и недостаточно напрягаете тело. Напряжение и усталость в этот момент возникают у вас в голове.

Устает прежде всего мозг. Тело заметно более выносливо. Вы должны знать, какого рода усталость испытываете.

Ученики, которые так упорно и отчаянно работают над позой, что становятся жесткими и напряженными, выполняют асану, разделяя ее на части. Они не знают, как равномерно вытягиваться всем телом. Перенапрягая одну из сторон, вы иссушаете ее. Не важно, начинающий вы учитель или у вас продвинутые ученики, это не должно быть проблемой. Кто может измерить перенапряжение? Это мучительная боль. Усталость в перенапряженном участке возникает немедленно, а не потом. Если вы думаете, что перенапрягаетесь, но не чувствуете при этом боли, значит, это всего лишь ментальный блок. Вы думаете: «Я слишком усердствую, нельзя вытягиваться так сильно» - и эта мысль не дает вам продвигаться дальше в выполнении асаны.

Если у меня устает тело, я говорю, что у меня устало тело, я никогда не говорю, что устал я. Если устал мой мозг, я делаю халасану, и энергия возвращается. Если устало тело - я выполняю полухаласану, и мои клетки восстанавливаются. Возможно, когда вы устали, вы делаете позы стоя. Вы и так уже устали, а затем перенапрягаетесь в позах стоя, поэтому неудивительно, что устаете еще больше. Вы должны разобраться - что вам делать, сколько и когда делать.

Теперь я задам вам вопрос. Когда учителю следует заканчивать урок? В какой момент вы должны сказать: «На сегодня все?» Каждый знает, как начать занятие, но мало кто знает, как его завершить. Очень важно точно знать, когда закончить занятие. Если ученики больше не в состоянии выполнять мои требования, я говорю: «Хватит!» Так я завершаю занятие. Человек



может казаться полным сил, но вы должны четко видеть, когда он больше не в состоянии продолжать. Обращаете ли вы внимание на то, какого цвета кожа у учеников в начале занятия, в конце и в середине? Замечаете ли вы изменения? Придаете ли вы, учитель, значение таким вещам? По состоянию кожи ученика я могу определить, может ли он сегодня работать дальше. Искусство обучения состоит также в том, чтобы знать, когда остановиться. Если вы знаете, когда сказать ученику «стоп», вас можно считать опытным учителем. Вопрос не в том, чему вы учите. Не исключено, что вы даете очень многое, чтобы выстроить культ собственной личности, или потому, что боитесь остановиться.

Также невозможно стать учителем высокого класса без нововведений. Поясню это так. У одних людей длинная шея, у других короткая. У одних грудная клетка узкая в верхней части и широкая у основания, у других - наоборот, узкая у основания и широкая вверху. Позвоночник бывает крепким, а бывает слабым. И мне приходилось видеть людей с мощным интеллектом, у которых связь с телом была полностью нарушена.

Общаясь с людьми и узнавая об их эмоциональных проблемах, я разобрался, какие позы дают эмоциональную устойчивость. Я разобрался, какие упражнения и какой тип асан воздействует на печень, какие на селезенку, какие на почки, какие на сердце. Я экспериментировал с собой, чтобы понять, как растягивать печень и как ее сокращать, как растягивать в горизонтальной плоскости желудок или кишечник. Вот как я учился и как продолжаю это делать. Поэтому, когда я веду занятия, я должен быть еще и творцом.

Есть две формы обучения. Первая заключается в том, чтобы объяснять материал в соответствии с собственным разумом. Вторая - в том, чтобы узнавать слабости учеников и разбираться, как им следует объяснять, чтобы они поняли, о чем речь. Для этого требуется творческий подход. Я могу обучать и тем и другим способом: и с позиции ума, и принимая во внимание слабости ума и тела учеников, создавая новый стиль в преподавании, чтобы они понимали, чему я учу, и делали все правильно. В этом секрет моего преподавания.

В пору юности - когда общество меня ни во что не ставило - я был склонен к пессимизму.

Меня называли безумным. Но сегодня, спустя 50 лет проб и ошибок, я пришел к четкому пониманию того, что делаю и чему учу. Неудачи случаются, без них не бывает. Даже великие возвышенные души допускали ошибки. Я обучал многих духовных людей: ученых, художников, философов, святых, богословов. Неужели вы думаете, что я не учился у них? Я до сих пор учусь.

Первое, что должен усвоить учитель, - это то, что каждый ученик, стоящий перед ним, имеет равное с ним значение. Те, кого я учил, стали моими детьми. Теперь я озабочен тем, как мои дети будут заботиться о моих внуках!

### Глоссарий

Большинство терминов, приведенных в глоссарии, имеют санскритское происхождение. Здесь собраны имена людей, божеств, легендарных личностей, а также наименования священных книг и других древних текстов. Слова, выделенные жирным шрифтом в определениях, - это термины, которые имеют свою отдельную статью в глоссарии. Статьи, выделенные курсивом, - либо англоязычные формы, либо слова на хинди. Для удобства чтения сложные слова, такие как бхактимарга или индриясамьяма, разделены дефисом - бхакти-марга, индрия-самьяма.

**Абхинивеша** - привязанность к жизни, страх перед смертью, которая означает потерю всего.

**Абхьянтара** - внутренний; вдох.

**Абхьяса** - постоянное, целеустремленное изучение или практика.

**Адишеша** - доисторическая змея; считается, что у нее тысяча голов; изображается в виде ложа **Вишну** или основания, подпирającego весь мир.

**Адхибхаутика-рога** - болезнь, вызванная дисбалансом пяти элементов - земли, воздуха, воды, огня и эфира - в человеческом организме; раны, наносимые живыми существами (укус



змеи, тигра и тому подобное).

**Адхидайвика-рога** - заболевание, которое передается по наследству от родителей детям или является результатом прошлых деяний (судьба); заболевание, вызванное влиянием планет.

**Адхьятмика-рога** - физическое или психическое заболевание, причиной которого является сам человек; болезнь, возникшая из-за неправильного обращения с собственным организмом.

**Адхья** - изучение.

**Амрита** - нектар.

**Амритамантхана** - пахтание нектара, сюжет легенды, изложенной в **Пуранах** .

**Ананда** - блаженство, радость.

**Анандамайя-коша** - духовная оболочка радости, внутренняя суть - внутренняя из пяти оболочек, окутывающих душу, *см. также коша, шарира* .

**Анджали** - руки, сложенные в молитвенном жесте.

**Аннамайя** - состоящий из пищи (анна); материальный.

**Аннамайя-коша** - анатомическая оболочка, созданная из пищи; грубое материальное тело - наружная из пяти оболочек, окутывающих душу, *см. также коша, шарира* .

**Антара** - внутренняя часть, внутренний, внутри.

**Антара-кумбхака** - задержка дыхания после полного вдоха.

**Апариграха** - свобода от накопительства и собирательства, отсутствие жадности и стремления к собственности сверх необходимого.

**Апаурушея** - явленный, не созданный человеком.

**Апаварга** - освобождение.

**Арамбхавастха** - начало, начинание, первые шаги; первая ступень в практике йоги.

**Ардха** - половина.

**Ардха-чандрасана** - поза полумесяца - асана , которая выполняется стоя на одной ноге, при этом корпус и одна нога вытягиваются в горизонтальной плоскости, одна рука касается пола; все тело при этом находится в одной вертикальной плоскости.

**Артха** - средство, использование, преимущество, причина, побуждение; также благосостояние как одно из целей жизни человека.

**Асана** - поза - третья ступень йоги.

**Асмита** - принцип «Я»; ощущение индивидуальности, осознание чистого существа вания.

**Астея** - воздержание от воровства.

**Атма, атман** - душа, внутренняя Суть, принцип жизни.

**Атма-дхьяна** - медитация, объектом которой является высшая Суть.

**Атма-самьяма** - интеграция души.

**Атман** - *см.* атма.

**«Атхарваведа»** - одна из четырех Вед , священных индуистских текстов, состоящая из магических песнопений.

**Ауробиндо, шри** - индийский борец за независимость и духовный лидер (1872-1950).

**Ахамкара** - эго; буквально «Я-деятель»; активная и самоосознающая часть человеческого существа.

**Ахимса** - ненасилие, не только в узком смысле воздержания от убийства и насилия, но и в положительном и всеобъемлющем смысле любви ко всему сущему.

**Ачарья** - мастер, учитель; тот, кто проповедует определенное учение.

**Ашрама** - стадия жизни; существует четыре ашрамы , каждой из которых соответствует определенная сфера деятельности, *см. также брахмачарья, гархастхья, санньяса, ванапрастха* .

**Аю** - жизнь.

**Аюрведа** - знание жизни, то есть наука о здоровье, медицина.

**Аяма** - движение, включающее удлинение, расширение, растяжение, ограничение, контроль, остановку.

**Бандха** - замок, оковы, путы; связывание, сокращение; поза, в которой те или иные органы или части тела сжимаются и находятся под контролем.

**Бахья** - внешнее; выдох.

**Бахья-кумбхака** - задержка дыхания после полного выдоха.

**Брамин** - представитель касты священнослужителей, высшей в индуистском обществе.

**Брахма** - первое божество индуистской троицы; Создатель, *см. также* Шива, Вишну .

**Брахман** - Высший дух, Абсолют.

**Брахмачари** - давший обет целомудрия, воздержания и религиозного ученичества.

**Брахмачарья** - контроль над сексуальными желаниями, религиозное ученичество и самоограничение - первая из четырех ашрам , стадий обучения жизни.

**Бхагавад-гита** - божественная песнь, священные беседы Кришны с царем-воином Арджунной; один из основополагающих текстов индуистской философии, содержащий в себе суть Упанишад .

**Бхагван** - благословенный, божественный, Всевышний.

**Бхакти** - почитание, поклонение.

**Бхакти-марга** - путь преданности и самоотдачи Всевышнему Господу.

**Бхакти-йога** - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через преданность и поклонение божественному.

**Бхаума** - земной, живущий на земле, *см. также сарвабхаума*.

**Бхога** - удовольствие, опыт.

**Бхога-кала** - искусство наслаждения.

**Бхрашта** - падший.

**Будда** - дословно «просветленный, пробужденный».

**Будхи** - интеллект, разум, различение, суждение.

**Будхи-самьяма** - интеграция разума.

**Вайрагья** - отрешенность, отсутствие мирских желаний.

**Вайшья** - представитель касты купцов, третьей касты в иерархии индуистского общества.

**Ванапрастха** - третья ашрама, стадия жизни, на которой человек оставляет семью ради аскетической жизни в лесах.

**Васиштха** - прославленный мудрец, автор нескольких ведических гимнов.

**Вата** - ветер, одно из трех качеств тела, соответствующее элементу воздуха, *см. также капха, питта* .

**Веды** - священные книги индуизма; считаются откровениями, данными свыше, и состоят из четырех сборников: «Ригведы» (гимны богам), «Самаведы» (жреческие песнопения), «Яджурведы» (мантры для совершения жертвоприношений) и «Атхарваведы » (магические песнопения); содержат первые философские представления и считаются истиной в последней инстанции; каждая Веда состоит из двух частей: мантр (гимны) и брахман (наставления), к последним относятся араньяки (богослужebные ритуалы) и упанишады (философия).

**Ведический** - взятый из Вед.

**Виbхишана** - младший из братьев **Раваны** , увещевал его, говоря, что похищение **Ситы** , жены **Рамы** , - несправедное деяние, и что ее следует вернуть законному супругу.

**Виbхути** - могущество, сила, величие, достижение.

«**Виbхути-пада**» - третья часть «Йога-сутр» Патанджали ; повествует о способностях, которые обретает йог в результате духовной практики.

**Вид** - знать, понимать.

**Виджняна** - знание, мудрость, разум, понимание, различение; мирское знание, полученное из опыта в противоположность знанию **Брахмана**.

**Виджнянамайя-коша** - интеллектуальная оболочка; к ней относятся процесс рассуждения и оценки на основе личного опыта; одна из пяти оболочек, в которые заключена душа *см. также коша, шарира* .

**Випарита** - перевернутый, обратный, противоположный, наоборот.

**Випарита-карани** - поза, в которой верхняя часть тела над паховой областью располагается как в сету-бандха-сарвангасане, а ноги - как в сарвангасане; она является скорее не асаной, а формой практики (карани).

**Вишну** - второе божество индуистской троицы; Охранитель, *см. также* **Брахма, Шива** .

**Врикша** - дерево.

**Вритти** - метод, изменение, колебание *см. также* **читтавритти**.

**Гархастхья** - семейная жизнь, вторая **ашрама** , или стадия жизни.

**Ги** - очищенное сливочное масло.

**Гоника** - названная мать **Патанджали** .

**Гуна** - качество; три гуны или качества - это фундаментальные составляющие природы и космической субстанции. *См. также* **раджас, тамас и саттва** .

**Гуру** - духовный наставник; учитель; тот, кто привносит свет во тьму духовных сомнений.

**Гхата** - тело; сосуд.

**Гхатавастха** - понимание тела через практику **йоги** ; стадия приближения, достижения, соединения, вхождение в противоречие, напряженные усилия, целенаправленная занятость; вторая ступень практики **йоги** .

**Дал** - чечевица.

**Двеша** - ненависть, вражда, неприязнь.

**Деша** - место.

**Джала** - вода.

**Джала-нетти** - одна из шести крий хатха-йоги, заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпускании ее через другую.

**Джива** - живое существо, создание, индивидуальная душа в отличие от универсальной души.

**Дживамрита** - нектар жизни.

**Джняна** - знание, в том числе священное знание, полученное путем медитации, объектом которой служат высшие религиозные и философские истины.

**Джняна-марга** - путь знания и понимания.

**Джняна-самьяма** - интеграция знания.

**Джняна-йога** - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через знание и понимание.

**Джнянедриа** - орган восприятия; один из пяти органов слуха, осязаемости, зрения, вкуса и запаха.

**Диргха** - длинный.

**Доша** - качества тела; также недостаток, дефект, нехватка, болезнь, *см. также* **капха, питта, вата** .

**Дхарана** - концентрация или предельное внимание; шестая ступень йоги.

**Дхарма** - религия, закон, достоинство, добродетель, хорошая работа; сущностная природа вещи; кодекс поведения, который поддерживает душу и порождает добродетель, нравственность и религиозность - одна из четырех целей человеческого существования; то, что поддерживает, служит опорой.

**Дхармендриа** - орган добродетели, совесть.

**Дхаути** - одна из шести **крий хатха-йоги** ; заключается в заглатывании длинного куска мокрой ткани для очищения желудка.

**Дхьяна** - медитация - седьмая ступень йоги.

**Ида** - один из основных нади или энергетических каналов в теле; проходит от левой ноздри к основанию позвоночника, а затем к макушке головы (также называется чандра-нади, канал лунной энергии), *см. также* **чакра, пингала, сушумна** .

**Йога-бхрашта** - лишенный благодати йоги.

**Йога-кала** - искусство в его высшей форме.

«**Йога-сутры**» - классическая работа по йоге, автором которой является **Патанджали**, составлена около 2500 лет назад, содержит 196 изречений о йоге, разделена на четыре главы, посвященных соответственно самадхи, средствам достижения состояния йоги, способностям, которые получает йог в процессе движения к цели и абсолютному освобождению.

Йог - следующий путем йоги.

Йога - единство, объединение; единение нашей воли с волей Бога, что позволяет одинаково относиться ко всем проявлениям жизни; способ достижения этого единства, слово «йога» образовано от корня «юдж», объединять, соединять; главная цель йоги - обучить средствам, с помощью которых человеческая душа может полностью слиться с Высшим Духом, пронизывающим вселенную, и таким образом достичь освобождения.

Йогини - женщина, следующая путем йоги.

Кайвалья - абсолютная свобода, совершенное освобождение, или отделение души от материи и ее отождествление с Высшим Духом.

«**Кайвалья-пада**» - четвертая и заключительная глава «Йога-сутр» Патанджали; посвящена абсолютной свободе.

Кайлас - горный пик в Гималаях, считается обителью Шивы.

Кала - искусство, *см. также* бхога-кала, кама-кала, йога-кала.

Кала - время.

Кама - чувственное удовольствие, желание.

Кама-кала - искусство удовлетворения чувственных желаний.

Капха - флегма; одно из четырех качеств человеческого тела, соответствующее элементу воды, *см. также* питта, вата.

Карана - причина.

Карана-шарира - каузальное тело, самое внутреннее из трех тел, состоящее из духовной оболочки радости, *см. также* шарира.

Карма - действие.

Карма-марга - путь действия.

Карма-йога - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через действие.

Кармендрия - орган действия; к пяти кармендриям относятся руки, ступни, органы выделения, репродукции и речи.

Кевала - целый, полный, абсолютный, совершенный, чистый.

Кевала-кумбхака - имеет место, когда практика кумбхаки, задержки дыхания между вдохом и выдохом, совершенствуется настолько, что становится инстинктивной.

Клеша - боль, страдание, недуг.

Коша - оболочка, футляр; одна из пяти оболочек, окружающих душу: 1) аннамайя-коша, анатомическая оболочка питания, соответствующая грубому анатомическому телу; 2) пранамайя-коша, физиологическая оболочка, включающая дыхательную, кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную, репродуктивную системы; 3) маномайя-коша, физиологическая оболочка, включающая осознанность, чувства и суждения, не основанные на субъективном опыте; 4) виджнянамайя-коша, интеллектуальная оболочка, включающая процессы рассуждения и оценки на основе субъективного опыта; 5) анандамайя-коша, духовная оболочка блаженства; *см. также* шарира.

Крийя - действие; процесс очищения.

Крийя-йога - йога практики, йога действия.

Кришна - наиболее почитаемый герой индуистской мифологии; восьмое воплощение Вишну.

Кумбхака - время задержки после полного вдоха или полного выдоха, *см. также* антаракумбхака, бахья-кумбхака, кевала-кумбхака.

Кумбхакарна - демон-великан, брат Раваны, сраженный Рамой, героем Рамаяны.

Кундалини - свернувшаяся в кольца самка змеи; божественная космическая энергия, символом которой является свернувшаяся в кольца змея, дремлющая в муладахара-чакре , нижнем нервном центре в основании позвоночника; эту скрытую энергию необходимо пробудить и заставить подняться по сушумне , основному энергетическому каналу позвоночника, чтобы она прошла через все чакры вплоть до сахасрара-чакры , тысячелепесткового лотоса, находящегося в голове; тогда йог пребывает в единении с Высшей Универсальной Душой.

Кундалини-йога - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через пробуждение кундалини .

Курма - черепаха.

Кшатрия - представитель воинской касты, второй касты в иерархии индуистского общества.

«Хатха-йога-прадипика» - знаменитый учебник по хатха-йоге , написанный Сватмарамой .

Махабхашья - буквально «великое толкование»; трактат Патанджали по санскритской грамматике в форме толкования Сутр Панини.

Махатма - с великой душой, великодушный, возвышенный, выдающийся, могущественный.

Мана-самьяма - интеграция ума.

Манас - индивидуальный ум, способный к вниманию, выбору и отбраковке; управляет чувствами.

Маномая-коша - психологическая оболочка, включающая осознанность, чувства и суждения, не основанное на субъективном опыте; одна из пяти оболочек, окружающих душу, см. также коша, шарира .

Мантра - священный слог, слово, фраза или молитва, повторяемая для помощи в медитации; формула, посвященная конкретному божеству, хвала, адресованная одному или нескольким божествам.

Марга - путь, дорога, тропа, см. также бхакти-марга, карма-марга, джняна-марга, нивритти-марга, правритти-марга .

Меру - легендарная гора; считается центральной точкой восточного полушария.

Мохини - обольстительная женщина; воплощение Вишну, которое он принял, чтобы соблазнить демонов.

Мокша - освобождение; избавление души от повторяющихся рождений.

Мокша-шастра - наука освобождения.

Мудра - печать; запечатывающая поза.

Нади - трубчатый орган тонкого тела, по которому протекает жизненная, детородная и космическая энергия, а также воздух, вода, кровь, питательные и другие вещества; к ним же относят ощущения и сознание.

Натараджа - имя, данное Шиве как богу танца (ната - танец; раджа - царь).

Натараджасана - поза Натараджи ; это сложная асана, в которой нужно, балансируя на одной ноге, согнуть вторую назад и захватить ступню вытянутой вверх через плечо рукой, при этом другая рука вытянута вперед.

Нивритти-марга - внутренний путь; способ реализации с помощью воздержания от мирских дел и отрешения от мирских желаний, см. также правритти-марга .

Нидра - сон.

Нирбиджа - без сепени, не зависящий ни от чего.

Нирбиджа-самадхи - состояние абсолютного сознания, которое не зависит от объектов, мантр и других вспомогательных вещей.

Ниродха - обуздание, подавление, обездвиживание.

Ниродха-паринама - преобразование обуздания, первая стадия медитации по Патанджали , состоит из обуздания движений и колебаний ума и видения паузы, пространства между



обуздывающим и колеблющимся умом.

Нишпатгьявастха - состояние завершенности, законченности, осуществления; четвертая ступень практики йоги.

Нияма - самоочищение через дисциплину - вторая ступень йоги.

Нритья - танец.

Оджас - свет, блеск, сияние, энергия.

Пада - ступня, нога; часть книги.

Падмасана - поза лотоса; в этой позе нужно сесть и перекрестить ноги так, чтобы ступни лежали на противоположных бедрах.

Паричаявастха - знакомство, близость между телом, умом и разумом; третья ступень практики йоги .

Паридришта - регулируемый, взвешенный, измеренный.

Паринама - трансформация, преобразование, *см. также* экаграта-паринама, ниродха-паринама, самадхи-паринама .

Парвати - супруга Шивы , которую он обучил йоге раньше всех.

Пата - упавший.

Патанджали - основоположник философии йоги , автор «Йога-сутр» ; считается воплощением Адитиши .

Пашчимоттанасана - интенсивное вытяжение задней поверхности тела; в этой позе ноги вытянуты вперед и лежат на полу, корпус наклоняется к ногам и ложится на них («пашчима» буквально означает «запад» - имеется в виду задняя поверхность тела от головы до пяток; «уттана» означает интенсивное вытяжение).

Пингала - один из главных нади , энергетических каналов тела, идущий от правой ноздри к основанию позвоночника, а оттуда - к макушке головы (называется также сурья-нади , канал солнечной энергии); рыжеватый, красноватый, *см. также* чакра, ида, сушумна .

Питта - желчь, одна из трех жидкостей человеческого тела, соответствует элементу огня, *см. также* вата, капха .

Прана - дыхание, ветер, жизненная сила, жизнь, жизненность, энергия, сила; энергия, скрытая в атмосферном воздухе.

Прана самьяма - интеграция дыхания.

Пранамайя-коша - физиологическая оболочка, включающая в себя кровеносную, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и репродуктивную системы, одна из пяти оболочек, окружающих душу, *см. также* коша, шарира .

**Пранаяма** - регуляция энергии и жизненной силы с помощью контроля ритма дыхания, четвертая ступень йоги .

Пранидхана - посвящение, сдача на милость, *см. также* Ишвара-пранидхана .

Правритти-марга - внешний путь; путь действия и созидания, *см. также* нивритти-марга .

Пратьяхара - освобождение ума из-под ига чувств и чувственных объектов - пятая ступень йоги.

«Прашна упанишада» - одна из десяти основных Упанишад , состоящая из вопросов (прашна - вопрос).

Пура - замок, крепость, город, дом, обитель, тело.

Пурака - вдох.

Пурана - легенда прошлого, старинное сказание о легендарном или историческом прошлом.

Пуруша - человеческая душа, психическое начало; наблюдатель, хозяин телесной оболочки, человек.

Пурушартха - цель жизни человека; к четырем пурушартхам относится дхарма (долг), артха (приобретение), кама (удовольствие) и мокша (освобождение).

Равана - царь демонов Ланки (Шри-Ланка); похитивший жену Рамы , Ситу в эпосе

«Рамаяна» (Равана был чрезвычайно умен и обладал недюжинной силой; он был ярким почитателем Шивы и знатоком Вед ; считается, что это он расставил ударения в ведических текстах, благодаря чему они сохранились неизменными).

Рага - страсть, привязанность к удовольствию; гнев.

Раджа - царь, правитель.

Раджа-йога - путь к реализации и единения с Высшей Душой через обретение власти над собственным умом и победу над его врагами, главными из которых являются страсть, гнев, жадность, заблуждения, гордыня и зависть.

Раджас - подвижность, активность, динамичность; одна из трех гун, из которых состоит все сущее, см. также тамас, саттва .

Рама - седьмое воплощение Вишну , герой эпоса «Рамаяна ».

Рамакришна - индийский религиозный учитель (1836-1886).

Рамануджа, шри - один из трех великих ачарья, наставников из Южной Индии.

«Рамаяна» - знаменитый эпос о подвигах Рамы , авторство приписывают Валмики.

Раса - вкус.

Расатмака - опыт различных чувств, вкусов, ароматов, которые предлагает добродетельная жизнь.

Расатмака-джняна - знание, исполненное аромата добродетельной жизни.

Расатмака-карма - действие, исполненное аромата добродетели.

Речака - выдох, опустошение легких.

«Ригведа» - первая из четырех Вед , священных индуистских писаний; содержит свыше тысячи гимнов, посвященных различным божествам.

Рога - недуг, болезнь, см. также адхибхаутика-рога, адхидайвика-рога, адхьятмика-рога .

Садхана - практика; совершенное действие; выполнение, свершение.

«Садхана-пада» - вторая часть «Йога-сутр» Патанджали , рассказывает о способах духовной реализации.

Сама - такой же, равный, равномерный, прямой.

«Самаведа» - одна из четырех Вед , священных индуистских писаний; содержит метрические песнопения, гимны, восхваляющие божеств.

Самадхи - состояние, в котором практикующий становится единым с объектом медитации, Высшим Духом, правящим вселенной, и переживает при этом ничем не омрачаемые покой и радость.

«Самадхи-пада» - первая глава «Йога-сутр » Патанджали , разъясняет состояние самадхи.

Самадхи-паринама - вторая стадия медитации по Патанджали - состояние спокойствия, достигаемое через обуздание колебаний ума, ведет к полному слиянию с Высшим «Я».

Самкхья - число, нумерация, подсчет.

Самьяма - обуздание, проверка, контроль; интеграция, триединство дхараны, дхьяны и самадхи.

**Санньяса** - отрешение от мирских дел и посвящение себя служению Богу, соответствует четвертой **ашраме** , или стадии жизни.

**Санньясин** - тот, кто отрешился от мирских и семейных обязательств, чтобы следовать духовным путем или учить.

**Сантоша** - радость, удовлетворенность.

**Сарва** - весь, целый.

**Сарвабхаума** - универсальный, проникающий повсюду во всем мире.

**Сарвангасана** - поза для всего тела - стойка на плечах, балансирование на плечах или шее, в которой все тело, опираясь на плечи, вытягивается вертикально вверх к ступням.

**Саттва** - качество света, чистоты и добра в природе, одна из трех гун, из которых состоит все сущее, см. также **раджас**, **тамас** .

**Сатья** - истина, правда.

**Сатьям** - истинный, верный.

**Сва** - я, сам.

**Свадхья** - самообучение; самообразование путем изучения священных текстов.

**Свами** - знающий мастер; титул, которым именуют религиозного учителя.

Сватмарама - автор «Хатха-йога-прадипики» .

**Сету-бандха-сарвангасана** - поза моста («сету» - «мост», «сету-бандха» - «конструкция в виде моста»), в этой асане тело изгибается дугой и опирается с одной стороны на плечи, а с другой - на пятки, при этом прогиб поддерживается руками в области талии, *см. также сарвангасана*.

**Сиддха** - мудрец, созерцатель, пророк; полубожество, исполненное великой чистоты и святости.

**Сиддха-йога** - йога, которой учат сиддхи.

**Сита** - супруга **Рамы** , героиня **Рамаяны** .

**Стамбха** - контроль.

**Стхула-шарира** - грубое тело; материальное, смертное тело, соответствующее анатомической оболочке, которая разрушается с наступлением смерти; одна из трех телесных структур наряду с тонким и каузальным телом, *см. также шарира* .

**Сукшма-шарира** - тонкое тело, одна из трех телесных структур наряду с грубым и каузальным телами, *см. также шарира* .

**Сундарам** - прекрасный.

**Сурья** - бог солнца.

**Сурья-нади** - канал солнечной энергии, *см. также пингала* .

**Сушумна** - главный нади, энергетический канал, расположенный в позвоночнике, *см. также чакра, ида, пингала, кундалини* .

**Сутра** - изречение, священный текст; нить.

**Сутра-неги** - одна из шести крий хатха-йоги: нить протягивается через одну ноздрю и выпускается ее через другую или через рот, при этом концы нити удерживают руками и делают движения вверх-вниз.

**Тадасана** - поза горы, начальное положение для всех поз стоя; в ней нужно стоять прямо и твердо, словно гора.

**Тамас** - инерция, состояние покоя, тьма, невежество, одна из трех гун, из которых состоит все сущее, *см. также раджас, саттва* .

**Тандаванритья** - энергичный танец Шивы, символизирующий разрушение вселенной перед новым циклом творения.

Тапас - религиозный пыл, горячее желание достичь цели, скрупулезность практики, очищение, самодисциплина, аскетизм.

Тапасвини - женщина, давшая религиозный обет, женщина-аскет.

Теджас - свет, блеск, сияние, величие, слава, достоинство.

Триконасана - поза треугольника; это поза стоя: ступни широко расставлены, корпус наклоняется вбок, одна рука опускается вниз, касаясь пола, тем самым корпус, рука и нога образуют треугольник.

**Упанишады** - философская часть Вед , древнейшей индуистской священной литературы; разъясняет природу человека и вселенной, единение индивидуальной души с Универсальным Духом; слово образовано приставкой «упа» (рядом), «ни» (внизу) и корнем «сад» (сидеть), и означает «сидеть внизу рядом с гуру для получения духовных наставлений», *см. также Веды* .

Халасана - поза плуга; асана, в которой тело опирается на плечи, ноги вытянуты за голову, носки ног касаются пола; по форме напоминает плуг.

Халахала - яд, появившийся из морских глубин во время пахтания океана ангелами и демонами, которые хотели получить эликсир жизни; был проглочен Шивой ради спасения человечества.

Хатха - сила, сила воли; насильно, против воли.

Хатха-йога - путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через суровую дисциплину и уравнивание солнечной и лунной энергий в организме.

Чакра - колесо, круг; чакры - энергетические центры тела, отвечающие за регуляцию праны в человеческом организме; расположены в местах пересечения основных нади , энергетических каналов - иды , пингалы и сушумны .

Чандра - Луна.

Чандра-нади - канал лунной энергии, *см. также* ида .

*Чарака-самхита* - трактат по аюрведической медицине, авторство которого иногда приписывают Патанджали .

Читта - психоментальная сущность, образованная умом, интеллектом и эго.

Читтавритти - колебания ума; модель поведения, способ существования, состояние ума; волна мысли.

Шакти - сила, энергия, мощь, олицетворяет собой способность сознания к действию; женский аспект или супруга божества.

Шанкарачарья, Шри Ади - один из трех великих ачарья, наставников из Южной Индии.

Шанмукхи-мудра - запечатывающая поза, в которой закрываются отверстия на голове (рот, глаза, уши и ноздри), и ум обращается внутрь, чтобы подготовиться к медитации.

Шарира - тело, структура; согласно индуистской философии, душа окружена тремя телесными структурами, которые подразделяются на пять оболочек: грубое, или анатомическое, тело (стхула-шарира ) состоит из анатомической оболочки пищи (аннамайя-коша ) и разрушается смертью; тонкое тело (сукшма-шарира ) состоит из физиологической оболочки (пранамайя-коша ), психологической оболочки (маномайя-коша ) и интеллектуальной оболочки (виджнянамайя-коша ); каузальное тело (карана-шарира ) состоит из духовной оболочки радости (анандамайя-коша ), *см. также* коша .

Шарира-самьяма - интеграция структурного или анатомического тела.

Шастра - любой учебник или свод правил, любая книга или трактат, особенно религиозный или научный, любая священная книга или тексты божественного происхождения; слово «шастра» обычно следует за словом, обозначающим тематику книги или название отрасли знания, например, йога-шастра - текст по философии йоги, отрасль знания, посвященная этому предмету, *см. также* мокша-шастра .

Шауча - чистота.

Шавасана - поза мертвеца; в этой асане практикующий лежит на спине словно мертвец; оставаясь неподвижным с успокоенным умом, мы остаемся полностью осознанными и учимся расслаблению и в этом сознательном расслаблении тело и ум наполняются свежими силами и омолаживаются; успокоить тело легче, чем ум, поэтому эта, на первый взгляд, простая поза на самом деле является одной из самых сложных.

Шива - третье божество индуистской триады; Разрушитель, его имя переводится как «благоприятный», *см. также* Брахма , Вишну .

Шива-самхита - важнейший текст по хатха-йоге.

Шивам - благоприятный.

Шудра - представитель касты рабочих, низшей в иерархии индийского общества.

Эка - один.

Экаграта - фиксация на одном объекте или точке; фокусирование ума на одной точке.

Экаграта-паринама - трансформация концентрации на одной точке; третья стадия медитации по Патанджали .

«*Яджурведа*» - одна из четырех Вед , священных индуистских текстов, посвящена жертвоприношению.

Яма - универсальные нравственные заповеди, этические принципы, стоящие выше вероисповедания, страны, возраста или эпохи (к пяти, упоминаемым Патанджали, относятся

ненасилие, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и нестяжательство) - первая ступень йоги.

### Библиография

Книги Б. К. С. Айенгара

Light on Yoga, first published by George Allen and Unwin Ltd, London 1966; paperback edition, Unwin Paperbacks, London, 1976.

The Concise Light on Yoga, Unwin Paperbacks, London 1980. Light on Pranayama, first published by George Allen and Unwin Ltd, London 1981; paperback edition, Unwin Paperbacks 1983.

The Art of Yoga, Unwin Paperbacks, London 1985.

Книги других авторов

Iyengar: His Life and Work, Timeless Books, Porthill, Idaho [1987].

Yoga: A Gem for Women, Geeta S. Iyengar, Allied Publishers Pvt. Ltd., New Delhi 1983.

Yoga Sutra of Patanjali, translation and commentary, published by Shri Dharmavirsingh Mahida for Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune 1987.

Источники на санскрите

Ниже представляем список литературы, которая может заинтересовать читателей, желающих подробнее изучить санскритские источники, упомянутые в этой книге. Не все тексты имеются в продаже, некоторые доступны только в библиотеках.

Srimad Bhagavadgita, edited and translated by S. K. Belvalkar, Hindu Vishvavidyalaya, Nepal Rajya Sanskrit Series 1, Varanasi, 1959.

The Bhagavad Gita, translated and interpreted by Franklin Edgerton, Harper and Row, New York 1974 (paperback).

The Bhagavad-Gita, translated with a commentary by R. C. Zaehner, Oxford University Press, London 1973 (paperback).

Caraka-Samhita, Agnivesa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Drdhabala (text with English translation), edited and translated by Priyavrat Sharma, Jaikrishnadas Ayurveda Series 36, Chaukhamba Orientalia, Varanasi 1981, 83 (2 volumes).

Hathayogapradipika of Svatmarama with the commentary Jyotsna of Brahmananda and English translation by Srinivas Iyengar, Adyar Library and Research Centre, Madras 1972.

Hathayogapradipika of Svatmarama, edited by Swami Digambarji and Raghunathashastri Kokaje, K. S. M. Y. M. Samiti, Lonavla 1970.

The Hatha Yoga Pradipika, translated into English by Pancharam Singh, 182.

Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.

The Vyakarana-Mahabhasya of Patanjali, edited by Franz Kielhorn, revised by K. V. Abhyankar, Bandarkar Oriental Research Institute, Poona 1962-72 (3 volumes, Sanskrit only).

Ancient Indian Tradition and Mythology, translated by a board of scholars, Motilal Banarsidass, Delhi 1970- (29 volumes of translations of Puranas have appeared so far).

Classical Hindu Mythology: A reader in the Sanskrit Puranas, edited and translated by Cornelia Dimmitt and J. A. B. van Buitenen, Temple University Press, Philadelphia 1978.

The Ramayana of Valmiki, edited by Robert P. Goldman, Princeton University Press, Princeton 1984- (a multi-volume translation project of which 2 volumes have appeared).

The Ramayana of Valmiki, translated by Hari Prasad Shastri, Shanti Sadan, London 1952-9 (3 volumes).

Ramayana, William Buck (not a translation, but a re-telling of the Ramayana in modern English), New American Library, New York 1978 (paperback).

The Siva Samhita, translated into English by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.

The Thirteen Principal Upanishads, translated by Robert Ernest Hume, Oxford University Press, London 1971 (paperback).



The Principal Upanisads, edited and translated by S. Radhakrishnan, George Allen and Unwin Ltd, London 1953.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)