

*Посвящается моему отцу Беллuru Кришнамачари,  
моей матери Шешамме и моей родной деревне Беллur*

## Предисловие

Благодаря упорной и регулярной практике абсолютно каждый из вас может совершить Путешествие длиною в жизнь, именуемое йогой, и достичь просветления и свободы. Вот главное, на чем я хотел бы заострить ваше внимание в этой книге для придания ей большей достоверности. И Кришна, и Будда, и Иисус навсегда останутся в наших сердцах, и вовсе не как звезды голубого экрана и кумиры на день. Они были и будут величайшими вдохновителями и примерами для подражания всех времен и народов, и раз они смогли полностью раскрыть свои возможности, это подвластно и нам.

Вероятно, многие боятся не справиться с вызовом и трудностями, которые ждут впереди, но могу вас заверить, что это под силу каждому. Я сам прошел тяжелый путь, начав заниматься, будучи физически неполноценным. По прошествии времени прилагаемые мной усилия стали приносить первые плоды. Я буквально вырвался из тьмы к свету, из объятий смертельной болезни к здоровью, из полного неведения к погружению в целый океан знания только благодаря неугасающему рвению преуспеть в науке и искусстве практики йоги (*садхане*). И раз этот метод подошел мне, он подойдет и вам.

К тому же теперь у вас есть огромное преимущество — возможность заниматься у одаренных преподавателей. К глубокому моему сожалению, мне пришлось осваивать йогу в одиночку, а не под руководством мудрого и доброго Мастера. Мало того, что мой гуру игнорировал мои расспросы, он не направлял меня, как сейчас я направляю своих учеников, шаг за шагом выстраивая каждую *асану* вместе с ними. Он просто ждал, пока я и другие его подопечные дойдем до всего сами. Возможно, это и выработало во мне упорство и исполнило несокрушимой веры в дисциплину йоги. Я остался ее горячим и страстным приверженцем по сей день и, вероятно, своим рвением хотел доказать миру, чего я стою. Но что гораздо важнее, моей мечтой было ответить на главный вопрос: «Кто я?», дойти до сути загадочного и удивительного учения, раскрывающего самые глубинные тайны нашего существа; узнать, какое место в мироздании отводит йога страдающему, заблудшему, но при всем при этом счастливому человеку.

Бесценные сведения, полученные опытным путем, я вновь и вновь применял на своей практике и снова приумножал их в бесконечной тяге к знанию. Следуя верному пути и полностью полагаясь на чувственное восприятие, я значительно расширил свое сознание. Только самосовершенствование в процессе неустанной практики позволило мне оценить всю глубину и ценность йоги, хотя на это ушло не одно десятилетие.

Священные тексты, безусловно, поддерживали меня на пути моих открытий, но не сказал бы, что они четко указывали курс. Все свои знания я почерпнул из самой йоги, из ежедневных занятий. Тому, кем я стал, я обязан 72-летней практике садханы, и за мои познания я должен благодарить ее же. Только она позволила мне оказывать людям помощь по всему миру.

Садхана наполняла меня огромной силой, и я не сдавался даже в трудные времена. Мое нежелание жить обычной жизнью не позволяло мне свернуть с прямого пути, но я не избегал общества людей, потому что пришел, чтобы увидеть свет в душе каждого. Йога переправила меня через великую реку от берега невежества к берегам знаний. Не будет преувеличением сказать, что именно йога подарила мне мудрость, а Божья милость довершила дело, осветив мою душу, что помогло мне увидеть сияние в сердцах остальных.

Дорогие читатели, не думайте, что вам не придется начинать с чистого листа. Свет уже забрезжил, и никто не знает, какие блаженство и цельность бытия вам еще предстоит испытать. Вы можете достичь несравненных высот, просто выбрав благочестивый путь и следуя ему. Вдохновляйтесь, но не гордитесь. Не занижайте планку, иначе не достигнете цели. Метьте выше, и окажетесь на пороге рая.

Отцом йоги считается Патанджали, о котором вы еще много узнаете из этой книги. Насколько нам известно, он был необычайно образованным человеком, жившим в Индии в V веке до нашей эры, и именно он развил и сопоставил существующие практики йоги и сопутствующий образ жизни. Его перу принадлежат *«Йога-сутры»*, сборник афоризмов о йоге, осознанности и роли человека во вселенной. Патанджали также разъяснял связь между окружающим нас миром, универсальной и индивидуальной душой. (Для тех, кто хотел бы подробнее ознакомиться с его учением, написана моя книга *«Прояснение “Йога-сутр Патанджали»*).

Его слова в равной степени относятся ко всем нам. Например:

«Под сенью правды этой  
Несущий свет воспрянет к жизни новой:  
Отвергнет ложные понятия,  
И даже тяжкий опыт не в силах будет  
Причинить ему малейшего вреда».

(*«Йога-сутры»*, глава I, стих 50)

Надеюсь, что мои первые робкие шаги на этом поприще и безусловная заурядность смогут вдохновить остальных на пути к удивительным свершениям и поискам истины. Йога превратила меня из зависимого существа в осознанного человека, наполнив мою жизнь смыслом. Она помогла мне прикоснуться к радости и великолепию жизни, отблеск которых я пытался

донести до многих тысяч людей вне зависимости от их пола, касты, религии и национальности. Я всегда пытался поделиться с ними своим чувством благодарности к йоге.

В таком же духе я изложу свой опыт на бумаге с надеждой на то, что с любовью, верой, рвением и стойкостью вы сможете сполна насладиться плодами этого метода. Несите огонь высоко над головой, чтобы пролить свет на истинную реальность для будущих поколений.

Идеям этой книги и самим ее выходом я обязан многим людям, потрудившимся над тем, чтобы довести это благое дело до конца. Позвольте выразить свою признательность Дугу Абрамсу, Джону Д. Эвансу, Гите С. Айенгар, Уме Дхавале, Стефании Куирк, Даниелю Риверз-Муру, Джеки Уордл, Стефании Тэйд и Крису Поташу. И, конечно, особая благодарность издательству «Родэйл», сделавшему мою рукопись достоянием общественности.

Йога стала моей Судьбой, а последние семьдесят лет — и всей моей жизнью, слитой с практикой, философией и преподаванием этого искусства. Как в случае с другими великими судьбоносными приключениями, полными открытий, я даже представить не мог, где окажусь, когда только начинал.

С точки зрения истории, я не был первооткрывателем, но представил свой уникальный взгляд на вещи, явив миру новаторство в рамках традиции. Последние семьдесят лет прошли для меня в путешествии вовнутрь, к своей душе, и это повествование живописует мои победы и борьбу, радости и печали.

Пятьдесят лет назад я отправился на Запад, чтобы пролить свет на учение йоги, и в этой книге я делюсь полувековым опытом, проливающим Свет на саму Жизнь. Интерес к йоге и мое собственное участие в распространении этого учения приносят мне немалое удовлетворение, но я не хочу, чтобы всеобщая популярность практики затмевала глубину индивидуального опыта. По прошествии стольких лет после моего первого путешествия на Запад я хочу поделиться с вами самым сокровенным и искренне надеюсь, что там, где остановлюсь я, вы сможете продолжить.

## Введение: на пороге Освобождения

Полвека назад, когда я покинул Индию и направился в Америку и Европу, зрители раскрыв рот наблюдали за тем, как я выполнял экзотические асаны, казавшиеся им не более чем мудреными акробатическими номерами. Сейчас, когда физическая и терапевтическая польза асан давно общепризнанна, миллионы людей делают то же самое по всему миру. В этом состоит первое поразительное превращение: йога удивительно быстро загла огонь в стольких сердцах.

Мой путь начался семьдесят лет назад, когда на долю последователей йоги, даже на ее родине в Индии, выпадали лишь неприятие, насмешки и открытое порицание. В самом деле, даже если бы я стал *садху*, нищенствующим святым, блуждающим по дорогам с протянутой рукой, я бы и то заслужил больше уважения и уж точно не стал бы посмешищем. В свое время мне предлагали стать *санньяси* и отречься от мирских радостей, но я отказался. Я предпочел жить со своей семьей, как обычный человек, под бременем жизненных невзгод и испытаний и нести практику йоги таким же обычным людям, которые, как и я, работали и воспитывали детей. Судьба щедро меня одарила, ниспослав замечательных детей, внуков и долгий счастливый брак с моей любимой Рамамани.

Семейная жизнь никогда не была простой. Большинство из нас сталкиваются с лишениями и страданием, мучаются от физической и эмоциональной боли, стресса, тоски, одиночества и беспокойства. И хотя мы нередко думаем, что эти проблемы — порождение современного жизненного уклада, ничто не ново под луной: камни преткновения одинаковы на пути к достижению вечных целей — заработать на жизнь, поднять детей на ноги, найти смысл и цель своего существования.

Мы принимали и будем принимать все те же вызовы на жизненном пути. Как животные, мы ступаем по земле, но как носители божественной сущности, мы можем коснуться звезд. Люди всегда находятся где-то посередине, пытаясь разрешить извечный парадокс: почему тягу к земной жизни мы сочетаем с отчаянными попытками отыскать нечто более постоянное и исполненное глубокого смысла. И хотя многие ищут высшую истину на небесах, она находится гораздо ближе, она сокрыта внутри, и каждый может в этом убедиться, совершив свое собственное Путешествие к центру маленькой вселенной, заключенной в нем самом.

Все мы просим от жизни одного и того же — физического и душевного здоровья, взаимопонимания, мудрости, умиротворения и свободы. Но эти чаяния редко сбываются, а наши требования идут вразрез с тем, что жизнь

требует от нас. Йога же в понимании мудрецов создана для исполнения всех наших желаний. Итогом практики, ни много ни мало, является достижение цельности и неразделенности с самим собой и божественным началом. Мы превращаемся в гармоничный микрокосм, вписанный в макрокосм вселенной. Это единство, которое я часто называю *слиянием*, — основа целостного существования, умиротворения и высшей степени свободы.

Йога позволит вам вновь открыть в себе это чувство равновесия и цельности бытия и избавит от необходимости каждый раз заново собирать разрозненные части целого воедино. Практика явит вам новое ощущение свободы, о котором вы даже понятия не имели, вселит спокойствие, неподвластное бесконечным жизненным встряскам. Для йога свобода подразумевает смирение перед двойственностью нашей жизни с ее взлетами и падениями, страданиями и удовольствиями. Она предполагает невозмутимость и понимание того, что в конечном итоге корень покоя, сокрытый в каждом из нас, никогда не теряет связи с вечным и неизменным Абсолютом.

Как я уже говорил, каждый способен предпринять Путешествие внутрь себя. Жизнь ищет максимального воплощения с той же страстью, с какой растения тянутся к солнечному свету. Всевышний не создавал человека в надежде, что провал большинства лишь подчеркнет успехи немногих. По крайней мере в духовном плане миром правит демократия, и все представители общества равны в своем праве на счастье.

Йога не является религией или догмой для какой-то одной культуры. Хотя она и произрастала на индийской земле, это универсальный путь, открытый для всех, вне зависимости от их происхождения. Уже две с половиной тысячи лет назад Патанджали использовал в отношении йоги слово *сарвабхаума*, что в переводе с санскрита как раз и означает «универсальный». Все мы прежде всего люди, но привыкли думать о себе как о европейцах или азиатах. Наедине с самим собой человек был бы просто индивидуальностью, а не американцем, индусом, африканцем или европейцем. Как у выходца из Индии, у меня, конечно, проявляются черты национального характера, и я не забываю традиций, в которых был воспитан. Это удел каждого. Но душа, или, как я иначе ее называю, «провидица», устроена у всех одинаково, вот только покров ее отличается. Представления о себе, которых мы придерживаемся всю жизнь, создают между нами непреодолимый барьер, йога же помогает его разрушить. Когда встречаются «я» и «ты» — забываются культуры и классы, и души общаются между собой без преград. Наши глубинные нужды очень похожи, ведь все мы люди и все мы смертны.

Учение йоги показывает, что наш разум и тело за тысячу лет не претерпели никаких изменений. Под кожей все мы одинаковы, вне зависимости от места проживания. Нашим мыслям и отношениям с другими свойственно порождать страдания, порой разделяющие нас, как разломы земной коры

дробят целые континенты. Так вот, философия и наука йоги ставят своей целью исследовать человеческую природу, помогая нам научиться реагировать на ежедневные переживания и тяготы жизни.

В этом учении жадность, ярость, праздность, чревоугодие, похоть, гордыня и страх не считаются неискоренимыми формами первородного греха, созданными, чтобы погубить все наши надежды на счастье. Скорее, йога рассматривает их как естественные, но нежелательные проявления человеческой натуры. Справиться с ними можно только одним способом: ни в коем случае не подавляя и не отрицая их существования. Наше восприятие искажено, а образ мыслей далек от идеала, но и это не повод для расстройства, а бесконечное поле для самосовершенствования и развития осознанности, которая воплотит наши чаяния до уровня того, что мы называем личным успехом и мировым прогрессом.

Йога — прекрасный путеводитель с правилами игры под названием Жизнь, но в ней вовсе не обязательно должны быть побежденные. Она довольно жесткая и требует много усилий: требует способности самостоятельно думать, наблюдать и исправлять; преодолевать случающиеся время от времени спады. Она требует честности, но более всего она требует любви в вашем сердце. Если вам действительно важно знать, как устроен человек, если вы мечтаете о счастье и свободе, значит, вы уже предприняли свои первые шаги на пути вовнутрь.

Никому еще не удавалось подчинить себе законы природы. Они неумолимы и беспристрастны, но мы вынуждены играть по навязанным нам правилам. Принимая вызов природы и вступая в игру, мы оказываемся беззащитны на пути, который каждому воздаст по заслугам. Все зависит только от прилагаемых нами усилий: кто-то как минимум сможет самостоятельно завязать шнурки в восемьдесят лет, а кто-то постигнет таинство Жизни.

## Мое Путешествие

Большинство из тех, кто начал практиковать асаны, делают это по причинам сугубо практическим, то есть для здоровья, пытаюсь, например, избавиться от болей в спине, высокого кровяного давления, артрита или последствий спортивной травмы. Возможно, иногда это проявление озабоченности проблемами, связанными с улучшением качества жизни, — стрессом, зависимостью от чего-либо и лишним весом. Мало кто начинает заниматься в надежде достичь просветления, а большинство и вовсе относятся к этой идее весьма скептически. В принципе, это не так уж плохо, поскольку указывает на людей практичных, здравомыслящих и имеющих вполне определенные цели.

Делая свои первые шаги, я тоже имел весьма отдаленное представление об истинном величии этой науки. Я также, прежде всего, интересовался, насколько полезна она будет для здоровья. В этом смысле не будет преувеличением сказать, что йога спасла мне жизнь: я словно возродился из болезни и бессилия для процветания и стойкости.

Когда я родился, Индию, как и многие другие страны, пожирала эпидемия инфлюэнцы. Моя мать, Шешамма, вынашивала меня, будучи уже тяжело больной, так что я появился на свет очень хилым, с тонкими руками, рахитичными ногами и выпяченным животом. Я был до того слаб, что никто и не думал, что я выживу. Даже держать голову стоило мне невероятных усилий: она была непропорционально большой по сравнению с остальным телом, так что вдобавок братья и сестры частенько меня дразнили. Я был одиннадцатым из тринадцати детей, одним из десяти выживших.

В детстве я так и оставался весьма болезненным и хрупким, еще мальчишкой пережил тяжелейшие болезни, такие как малярия, тиф и туберкулез. Мое бедное здоровье, как это часто бывает в таких случаях, было под стать скудному уму — мной часто овладевала черная меланхолия, и я спрашивал себя, стоила ли жизнь свеч, если приносила одни страдания.

Я вырос в деревеньке Беллур округа Колар южноиндийского штата Карнатака — крестьянском поселении в пятьсот человек, которые занимались в основном выращиванием риса, проса и некоторых овощей. Как бы то ни было, наша семья жила чуть лучше других, ведь отец владел небольшим земельным участком и к тому же подрабатывал учителем в городской школе неподалеку от нашей деревни, в то время как Беллур не мог похвастаться наличием образовательных заведений.

Мы переехали в Бангалор, когда мне исполнилось пять лет. Отец с самого детства страдал от аппендицита, который никогда не лечил, а на мой девятый день рождения он пережил еще одно обострение, ставшее для него роковым. На смертном одре он с горечью вспомнил, что и его отец умер, когда ему едва исполнилось девять, и в юности ему пришлось несладко. И все же, несмотря на мою нелегкую долю, отец, в конечном счете, прочил мне счастливую жизнь, и смею сказать, что его предсказание полностью сбылось.

После его смерти наш дом словно опустел, и некому было поддержать меня в школьные годы и в периоды затяжных болезней. На занятия я ходил от случая к случаю, а потому всегда отставал.

Хотя отец работал школьным учителем, моя семья принадлежала касте браминов, то есть потомков священнослужителей, рожденных для выполнения религиозного долга. Обычно брамины живут подношениями других, а также платой за совершение определенных обрядов, порой и вовсе под покровительством аристократических семей. Согласно древней традиции,

они могут вступать в брак только внутри своей касты, по взаимному согласию родителей.

Так, мою сестру в возрасте одиннадцати лет отдали замуж за нашего дальнего родственника Шримана Т. Кришнамачарью. Это был превосходный союз: ее супруг был выдающимся и почтенным ученым, знатоком философии и санскрита. Окончив обучение в университете, Кришнамачарья много лет провел в Гималаях на границе с Непалом и Тибетом, продолжив свое постижение йоги под чутким руководством Шри Рамамохана Брахмачарьи.

В те времена индийские правители, махараджи, жили в укрепленных крепостях, верхом на слонах охотились на тигров в своих владениях, по площади превышающих некоторые европейские страны. Махараджа из Майсора прослышал о мастерстве моего шурина и необычайно им заинтересовался. Владыка пригласил его преподавать санскрит в своем колледже, а позднее предложил открыть школу йоги в великолепном дворце Джаганмохан. Иногда он просил Кришнамачарью посещать и другие города, распространяя учение йоги среди простого люда. В одно из таких путешествий в далеком 1934 году, когда мне было четырнадцать, мой шурин попросил меня приехать из Бангалора в Майсор проведать мою сестру и провести какое-то время с его семьей, пока сам он будет в разъездах. По окончании того памятного путешествия я спросил позволения вернуться домой к матери, а он неожиданно предложил мне остаться в Майсоре и заняться йогой, дабы поправить здоровье.

Отметив всю плачевность моего состояния, шурин установил для меня жесткий режим тренировок, чтобы укрепить тело и сделать меня сильным перед лицом трудностей взрослой жизни. Подразумевал ли он тогда, что это неизменно повлечет духовное развитие, я не знал и просто приступил к занятиям.

В тот момент фортуна повернулась ко мне лицом, и мне нужно было решить, схватить удачу за хвост или упустить счастливую возможность навсегда. Вот так незаметно изменилась моя жизнь, а за этим последовали годы упорного труда. Кришнамачарья стал моим гуру, опекуном и наставником, заменив мне отца и мать.

Моей обязанностью в те дни было показывать асаны при дворе Махараджи для его гостей и знати. Мой гуру поражал и развлекал окружение владыки, выявляя, на что способны тела его учеников (я был самым младшим из них), а мы демонстрировали настоящие чудеса гибкости, принимая неожиданные и впечатляющие позы. Тогда я шел на крайности, стараясь отдать должное своему Мастеру и оправдать его самые высокие ожидания.

В восемнадцать, когда меня послали преподавать йогу в Пуну, у меня не было рядом ни общины, ни друзей, ни семьи, не было даже уверенности

в завтрашнем дне. Только практика асан по-прежнему была моим неизменным союзником, но я и понятия не имел о дыхательных техниках (*пранаяме*), философии и священных йоговских текстах.

Я взялся за практику как путешественник, который пустился в плавание, едва научившись управлять судном, а теперь вцепился в него мертвой хваткой и отдался на милость звездам. И хотя я знал о моих предшественниках, у меня не было ни единого путеводаителя. Порой я натыкался на некое подобие карт, составленных за сотню или тысячу лет до этого, и обнаруживал, что они пестрили открытиями, которые я уже сделал. Воодушевленный и приободренный, я продолжал в надежде увидеть новые берега и разобратсья, как управлять своим кораблем. Я хотел тщательно расчертить карту каждого побережья, измерить глубины всех морей, оказаться на прекрасных и невиданных островах и предупредить об опасных рифах и неожиданных приливах, угрожающих нашему плаванью в океане жизни.

На этом поприще тело стало моим первым инструментом в постижении йоги. Медленный процесс совершенствования, начавшись тогда, не прекращается и по сей день. Асаны оказали огромный эффект на мое физическое состояние и помогли превратиться из болезненного мальчугана в крепкого и проворного юношу. Мое собственное тело стало образчиком, доказавшим положительное влияние йоги на здоровье.

## Ваше собственное Путешествие

Вся эта книга — о Жизни. Это попытка осветить ваш путь и путь других искателей, предоставив им некоторые ключи.

В ней даются советы, раскрываются методы и философская подоплека йоги, изложенная в форме, доступной даже для начинающих. Единственное, чего вы никогда здесь не найдете, — это коротких путей или пустых обещаний для доверчивых читателей. Только неустанная практика помогла мне стать тем, кто я есть, но это не значит, что и вам потребуется семьдесят лет для того, чтобы научиться пожинать плоды этого метода. Быть может, вы будете вознаграждены уже в первый день, когда почувствуете, как что-то происходит в вашем теле, разуме и душе на очень глубоком уровне. Некоторые описывают это как небывалое ощущение легкости, спокойствия и радости.

Чудо в том, что по прошествии семидесяти лет тело все еще преподносит мне сюрпризы и мои способности продолжают развиваться. Предсказать, что даст практика каждому из вас, невозможно, но определенно дары ее будут щедрыми. Правда, если вам кажется, что йога — это умение дотянуться до пальцев ног или встать на голову, вы упустили всю ее красоту, драгоценность и благодать.

Йога раскрывает творческий потенциал Жизни. Каким образом? Она создает основу для реализации всех возможностей, показывая, как мы можем преуспеть на своем пути, а после приоткрывает завесу тайны над Высшим, Вселенским, Божественным началом. Свет, который йога способна пролить на Жизнь, — это нечто особенное. Он преобразует всех и каждого. Мы не просто начинаем видеть все в новом свете — все наше существо трепещет и видоизменяется, а новые знания возводятся в мудрость.

Свет, о котором идет речь, — это настоящее просветление, Истина в чистом виде (*сатья*), и именно она вкупе с ненасилием была главным принципом Махатмы Ганди, перевернувшего весь мир.

Сократ наставлял каждого познать себя, то есть познать свое тело, ум и душу. Я часто сравниваю йогу с музыкой — это ритм тела, мелодия ума и гармония души, слитые воедино в симфонию жизни. Внутреннее Путешествие позволит вам изучить и объединить все эти аспекты вашего бытия. От брэнного, или, как его еще называют, плотного тела, вы отправитесь на поиски тонких тел — энергетического (вместилища дыхания и чувств), ментального (где формируются ваши убеждения и желания), интеллектуального (кладези мудрости) и тела блаженства, частицы универсальной души.

Далее я подробно объясняю это строение тел в древней традиции, но прежде чем мы остановимся на каждом из них в отдельной главе, вам предстоит расширить свое понимание внутреннего путешествия, которое оказывается тесно связанным с представлением йоги в виде лотоса из восьми лепестков. Мы также должны выявить связь между природой и душой, поскольку йога никогда не отделяла душу от сущего: они объединяются подобно тому, как небо сливается с землей на горизонте.

Вам нет необходимости искать свободу вовне — она в вашем теле и уме, в душе и сердце. Вы уже сейчас находитесь на пороге просветления, освобождения и счастья в его высшем понимании, остается лишь совершить Путешествие внутрь себя.



## Глава I

# Внутреннее Путешествие

**Д**уховная самореализация — это наша общая цель в поиске своей божественной сущности, присутствующей в каждом, хотя и не всегда проявленной. И это вовсе не внешние искания Святого Грааля, а Внутреннее Путешествие, предназначенное для раскрытия этой сути.

Помогая нам ее обнаружить, мудрецы исследовали все слои жизни — начиная от тела и заканчивая умом, интеллектом и душой. Путешествие йога начинается с периферии, то есть тела, и достигает души. Перед нами стоит нелегкая задача интегрировать все слои, чтобы божественность засияла изнутри, как сквозь чистое стекло.

## Коши — слои сущности

Йога определяет пять основных слоев нашей сущности (*коши*), которые должны быть объединены и приведены в гармонию друг с другом для достижения цельности. Когда эти тонкие слои находятся в дисбалансе, они похожи на грязное зеркало, отражающее мутные образы материального мира: оно всего лишь отображает внешние предметы, вместо того чтобы позволить нашему свету засиять изнутри. В результате мы страдаем или заболеваем. Истинное здоровье предполагает не только нормальное функционирование всех систем организма, но и витальность, силу и восприимчивость наших тонких внутренних тел.

Большинство из нас думает о теле как о физической оболочке — коже, костях, мышцах и внутренних органах. В традиции йоги это всего лишь самый верхний слой тела, или *аннамайя коша*, которое включает в себе четыре остальных.

Строение этих кош напоминает многослойный лук или русскую куклу-матрешку, в которой меньшая прячется в следующей большего размера. Это, прежде всего, энергетическое тело (*пранамайя коша*), затем ментальное (*маномайя коша*), ума (*виджнянамайя коша*) и, наконец, тело блаженства (*анандамайя коша*). Когда эти оболочки разобщены и находятся в дисгармонии, мы сталкиваемся с отчуждением и разделением людей, которые нас всех так беспокоят. Если же нам удастся привести их в равновесие, разделение отступает, и мы достигаем цельности и единства. Физическое тело должно накладываться на энергетическое и органическое тела, которые, в свою очередь, находятся в согласии с ментальным телом, ментальное — с телом ума, а тело ума — с телом блаженства. Таким образом, если между физическим и телом блаженства нет связи, оно не сможет донести свое просветление до поступков и побуждений плотного тела. Тогда жизнь погрузится во мрак, и ни о каком просветлении не может идти и речи.

Такое разграничение тонких тел, естественно, является довольно условным. Люди рождены целостными и совершенно уникальными созданиями. Тем не менее для достижения желаемой интеграции и чистоты внешние и внутренние оболочки должны находиться в тесной связи, ибо только на фоне их благодатного союза мы связаны воедино как функциональное человеческое существо. Иначе неизбежны чувства разделения и распада, приносящие в жизнь тревогу и смущение.

Для практикующих Внутреннее Путешествие нужно осознать необходимость объединения и уравнивания тонких оболочек. Например, ментальное и интеллектуальное тела должны работать правильно, чтобы мы, наблюдая, анализируя и отражая то, что происходит в физическом и энергетическом телах, могли под них подстроиться.

Другими словами, физическое тело отнюдь не отделено от ума и души. И нам вовсе не обязательно следовать примеру некоторых аскетов, пренебрегающих своим телом. Но и заикливаться на нем не стоит — оно бrenно. Высшее предназначение йоги состоит в том, чтобы обнаружить наше бессмертное «я». Практика йоги учит жить в полном смысле этого слова — физически и духовно, развивая одну за другой все оболочки.

Надеюсь, каждая прочитанная страница будет все больше убеждать вас в том, что если вы будете жить и заниматься йогой с верным отношением, вас ждет нечто большее, чем просто физическая гибкость.

Высшая Свобода немыслима без внутренней трансформации, и это главная проблема всех людей, независимо от того, практикуют они или нет.

Если мы способны понять, как устроены наши ум и сердце, возможно, стоит задаться вопросом: «Почему я хожу по заколдованному кругу одних и тех же ошибок?»

Старинная карта, оставленная нам мудрецами, легла в основу глав этой книги. Их знания и техники определили ее содержание. Человек — континуум, и осязаемых границ между кошами нет, равно как нет их между телом, умом и душой. Но для пущей убедительности и способствуя нашему путешествию, йога изображает нас как совокупность этих абстрактных слоев. Мы должны представить, как они плавно перетекают друг в друга, словно цвета радуги. Следуя традиционному описанию пяти различных тел, или кош, мы разделили повествование на пять глав, а именно: «Устойчивость: физическое тело» (*аннамайя коша*); «Витальность: энергетическое тело» (*пранамайя коша*), «Ясность: ментальное тело» (*маномайя коша*); «Мудрость: тело ума» (*виджнянамайя коша*) и «Счастье: тело блаженства» (*анандамайя коша*).

В этих главах мы обсуждаем разные вехи внутреннего путешествия, рассматриваем природу (*пракрити*), которая включает физическое тело и душу (*пурушу*). Важно помнить, что наше исследование все равно лежит в области природы (тела), пока оно остается пристанищем для души. Объектом нашего специфического исследования станет человек, начиная с кожи и заканчивая неведомым центром. Йогу больше всего интересует это слияние природы и души, потому что в этом суть человеческой жизни с ее вызовами, противоречиями и радостями.

## Между Небом и Землей

Как я уже говорил, человек всегда живет меж двух реальностей — неба и земли. Земля отвечает за все практичное, материальное, осязаемое и воплощенное. Это проявленный мир, постижимый путем исследований и наблюдений. Все мы — его дети и познаем его через опыт, накопленный поколениями. Мир — один для всех. Это Природа. На санскрите Природа, обозначаемая словом «пракрити», состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и пространства (или эфира). По аналогии, из них же соткано и тело, поэтому к нему также применяется термин «пракрити».

Когда ученые исследуют куски пород, привезенных космонавтами с луны, или высчитывают температуру поверхности солнца, это также изучение природы. Неважно, идет ли речь о земной или инопланетной форме, все это — часть одного целого. Это бесконечно захватывающий процесс, поскольку Природа полна многообразия, она постоянно обновляется, чем не перестает нас удивлять. Являясь ее частью, мы тоже находимся в движении и смотрим на природу с разных точек зрения. Мы — маленький островок

непостоянства, взирающий на бесконечный океан великих перемен. Неудивительно, что это настолько увлекательно. Главное, что мы можем узнать о природе, так это непреложные законы, по которым она работает.

За века до того, как Патанджали написал свои «Йога-сутры», индийские йоги пытались выявить закономерность в беспорядочном природном потоке. На первый взгляд, бесконечное многообразие явлений природы кажется хаосом, но они задались вопросом: может быть, законы, управляющие естественными процессами, на самом деле вполне упорядочены и доступны нашему пониманию? И если нам удастся их постичь, может, нам будет по силам вырваться из царства хаоса к порядку? Все игры кажутся бессмысленными, пока не узнаешь их правил, а стоит узнать — они захватывают нас целиком, не правда ли? Пару раз мы терпим неудачу и проигрываем, но главным остается участие. Исходя из учения йоги, мы просто играем со своим телом. Постепенно узнавая и соблюдая правила игры, мы обретаем все шансы не только преуспеть в жизни, но и достичь просветления и свободы.

Так, человечество крепко стоит ногами на земле, как в *тадасане* (позе горы), с взором, обращенным к небу. Но в таком случае, что стоит подразумевать под небом? На самом деле, я вовсе не имею в виду биосферу Земли или нечто реально существующее, неважно, как далеко бы оно ни находилось. Я мог бы также сказать: «Попирая землю и обращаясь к небесам», но во многих языках, как, например, в английском, нет различия между словами «небо» и «небеса». Слова «небеса» или «рай» обычно используются для обозначения некоего нематериального объекта. Отсюда можно сделать несколько выводов: 1) что это нечто совершенное, ибо только нематериальное может быть совершенным, в то время как все физическое подвержено постоянным изменениям; 2) что оно универсально и едино, в то время как Природа богата именно своим многообразием; 3) что оно вездесуще (раз оно нематериально, как оно может быть ограничено в пространстве?); 4) что оно в наивысшей степени истинно и вечно. В традиции йоги тело материально, между тем как изменчивость наших состояний и раскрытие бесконечных небес внутри называется чит-акаша, или, дословно, «видение, познание пространства». («Чит» — ощущать, понимать, жаждать; «акаша» — пространство, или эфир).

Все материальное подвержено переменам, следовательно, эта реальность не постоянна и не вечна. Природа в этом смысле подобна актеру, играющему разные роли. Он никогда не переодевается, не смывает грим и не идет домой, а просто до бесконечности меняется от роли к роли. Поскольку мы являемся частью природы, нам, естественно, нелегко понять, что мы из себя в действительности представляем.

Преимущество нематериальной реальности в том, что она вечна, хотя это и трудно постичь. Отсюда вывод. Все неизменное должно иметь точку

отсчета, какой-то четкий ориентир, как, например, компас. А как работает компас? За счет притяжения магнитной стрелки к северу. Мы устроены примерно так же. Мы заключаем, что Универсальная Реальность в нас способна настроить нас на восприятие всеобщей Универсальной Реальности, уравнивать с ней. Не забывайте о слове «уравнивать». Выравнивая свое тело, мы выравниваем ум, интеллект и индивидуальное «я». Приведение в равновесие всех тонких оболочек (кош), начиная с внутренних и заканчивая внешними, создает единение личной реальности с всеобщей, универсальной. В «Вастасутра-упанишадах» сказано: «Геометрически четкое выстраивание тела в асане приравнивается к познанию Брахмана («божества»)). Ранее, то же читаем в «Ригведе»: «Любая форма — только копия изначальной формы». Мы видим, что эта реальность не ограничена в пространстве и не меняется со временем. Отсюда следует, что, хотя наше Путешествие все-таки свершается во времени и пространстве, если мы все-таки дойдем до конца и познаем высшую нематериальную реальность, она не будет иметь ничего общего с нашими теперешними представлениями.

## Универсальная Душа (пуруша) и Природа (пракрити)

Вплоть до этого момента я намеренно избегал общепринятого перевода для нематериальной реальности, поскольку ссылка на него лишает людей способности мыслить самостоятельно. На санскрите это слово звучит как «пуруша». В английском языке этому соответствует значение «Вселенская», или «Универсальная Душа». Слово «душа» обладает такими сильными религиозными коннотациями, что люди склонны его либо отвергать, либо принимать, не раздумывая. Они забывают о том, что это просто условное обозначение неизменной реальности. Оно очень логично, но так и останется умозрительной концепцией, пока мы не откроем это проявление внутри себя.

Совершенно правомерно ассоциировать неизменную реальность с бескорыстной любовью, основанной на единении, а не разделении. Сила материнской любви исходит из ее единства с ребенком. В единстве не может быть чувства собственности, поскольку оно подразумевает двойственность, то есть дробление на «я» и «оно». Душа неизменна, вечна и постоянна. Она всегда остается сторонним свидетелем, благодаря своей целостности и божественной природе. Вся практика йоги направлена на изучение связи пракрити и пуруши, Природы и Души; она помогает нам вернуться к изначальному состоянию, научиться жить между небом и землей. Такова наша судьба, наше счастье и наша беда, спасение и погибель. Наша Душа навек связана с Природой, они были обручены испокон веков. Но только с помо-

щью правильного исполнения *пранаямы* и асан, а также других лепестков йоги практикующий способен прочувствовать эту связь. Обычному человеку этот союз души с природой может показаться сплошной враждой и соперничеством. Но когда они сливаются во имя благословенной цельности, пропасть между ними уже не кажется столь разительной. Этот союз уничтожает покров неведения, во власти которого находится наш интеллект. Для достижения этого *садхака* должен наблюдать их внутри, а также на уровне оболочки души — то есть тела. Ему предстоит постичь основной закон — или он останется рабом Природы, а Душа — еще одной теорией. Все сущее на уровне макрокосма непременно воплощено в микрокосме и Индивидуальной Душе.

## Восемь лепестков йоги

Практикующему йогу постепенно открываются восемь лепестков этого учения. Это, прежде всего, внешние этические дисциплины (*яма*), соблюдение внутренних этических законов (*нияма*), позы (*асаны*), контроль над дыханием (*пранаяма*), контроль над чувствами и полное от них абстрагирование (*пратьяхара*), сосредоточение (*дхарана*), медитация (*дхьяна*) и полное растворение в блаженстве (*самадхи*). Эти элементы подобны лепесткам, распускающимся в великолепном лотосе.

В своем Путешествии по тонким оболочкам (кошам) — от самых внешних до глубинного «я» — мы изучим каждую из ступеней или лепестков йоги, описанных в «*Йога-сутрах*». Для настоящего искателя истины они не утратили своей ценности со времен Патанджали. Бессмысленно надеяться понять и гармонизировать эти оболочки, не принимая во внимание представления и практики, исходящие из восьми лепестков. Я очень коротко остановлюсь на них сейчас и гораздо более подробно опишу их в следующих главах.

Путешествие по йоге начинается с пяти универсальных моральных заповедей (*ямы*). С их помощью мы учимся контролировать наши действия во внешнем мире. Далее мы освоим пять ступеней самоочищения (*нияму*). Это относится к нашему внутреннему миру и восприятию и помогает развить самодисциплину. Мы разберем их чуть позже, отметим пока только, что это обуздание нашего поведения по отношению к другим и самим себе. Эти этические предписания сопровождают нас в течение всего путешествия, потому что нет лучшего показателя духовного совершенства, чем наши отношения с ближними.

Хотя целью йоги и является достижение окончательного освобождения, этому предшествует опыт свободы иного толка. Свободы от больше-

го самоконтроля, осознания своей чувствительности и осознанности. Эти качества позволяют наслаждаться жизнью, полной достоинства, чистоты, честности в отношениях, доброжелательности, участливости, доверия, веры в свои силы, радости за других и спокойного приятия собственных бед. Человеческая доброта позволяет обрести высшую свободу. Только доброта, а не порок, смущение и сомнение. Развитие в йоге вообще больше зависит от внутренней этики, оно не связано с вынесением суждений и порицанием других. Почти невозможно из «плохого» превратиться в «самого лучшего», минуя стадию «хорошего». Тем более, стоит невежеству отступить, быть «хорошим» однозначно станет уместнее, чем плохим. Дурными считаются все неосознанные поступки, которые приведут человека в крошечную тьму, если станут его жизненной стратегией.

Практика асан (йоговских поз) — третий лепесток йоги, которому отведена вся следующая глава. Асаны поддерживают силу и здоровье тела, без которых дальнейшее развитие невозможно, а также позволяют гармонизировать организм с природой. Всем известно, как ум способен влиять на тело, говорят же, например: «Он упал духом» или «Голову повесил». Йога этого не отрицает, но предлагает, от противного, другой подход к уму — через тело. Это выражается в следующих всем известных установках: «Подбородок вверх, плечи назад, спину выпрямить». Работа над собой в асане открывает море способов исследовать свои внутренние возможности. Нам следует узнать, чего хочет каждая из наших тонких оболочек, и питать ее соответственно. В конце концов, именно внутренние тела поддерживают внешние, поскольку в системе йоги тонкое предшествует грубому, а дух — материи. Но считается, что сначала мы должны подчинить себе проявленное (другими словами, ноги, руки, позвоночник, глаза, язык, прикосновение), чтобы развить в себе чувствительность и двигаться вовнутрь. Поэтому асана открывает весь спектр возможностей. Реализовать божественное экзистенциальное предназначение можно только с помощью воплощенного инструмента Души — брэнного тела из плоти и крови. Осознавая его ограниченность и зависимость от желаний, мы способны их превзойти. Всем нам присущи некие представления об этическом поведении, но, чтобы постичь яму и нияму на более глубоком уровне, необходимо возделывать ум. Нам нужна удовлетворенность, спокойствие, бесстрастность и отсутствие эгоизма. Именно асана учит нас этим добродетелям.

Четвертый лепесток — это дыхательные практики, или пранаяма («прана» — жизненная или вселенская энергия, «аяма» — увеличение, расширение). Дыхание — проводник осознанности, так что благодаря медленному его созерцанию и распределению мы учимся отвлечению от внешних желаний (*васана*) и достижению благоразумия и рассудительности (*праджна*). Поскольку дыхание успокаивает ум, наши энергии отщепятся от желаний

и обратятся к внутреннему путешествию для овладения возвышенной, динамичной осознанностью. Пранаяма не требует волевых усилий. Дыхание нужно завлечь, соблазнить, выманить, подобно лошади в поле, гоняться за которой нет смысла. Лучшее, что вы можете придумать для ее поимки, — это просто стоять с яблоком в руке. Только так пранаяма научит вас смирению и покорности, освободит от жадности и вожделения немедленного результата от своих действий. Ничего нельзя добиться силой, можно только принять, отдаться на волю стихии.

Освобождение от чувств (*пратьяхара*) — это пятый лепесток йоги, который также называется стержнем внутреннего и внешнего странствия. К сожалению, мы злоупотребляем своими чувствами, нашими воспоминаниями и интеллектом. Мы позволяем этим потенциальным энергиям вытекать из нас и рассеиваться. Можно, конечно, говорить, что мы стремимся постичь свою душу, но на самом деле мы просто застреваем, не движемся ни вперед, ни назад, хотя способны на большее.

Направив все пять чувств восприятия вовнутрь, мы можем понаблюдать, насколько тихим и безмятежным становится ум. Эта способность успокаивать его необходима не только для медитации и Внутреннего Путешествия, но и для развития интуиции, которая нам весьма и весьма пригодится во внешнем мире.

Последние три лепестка, или ступени, представляют собой сосредоточение (*дхарана*), медитацию (*дхьяна*) и полное погружение в блаженство (*самадхи*). Это — вершина практики, ведущая к полной Интеграции (*самьяма йога*).

Начнем с сосредоточения. Поскольку «дхарана» часто переводится как «концентрация», суть этого слова нередко от нас ускользает. В школе нас учат быть внимательными. Это, безусловно, полезно, но это не концентрация в йоговском смысле слова. Мы же не скажем об олене, что он сконцентрирован. Каждая его клеточка пульсирует тотальной осознанностью. Порой мы обманываем себя, выдавая за концентрацию наблюдение за движущимися объектами — футбольным матчем, фильмом, волнами в океане, свечой на ветру, колыханием огня. Истинная концентрация предполагает непрерывное состояние осознанности. Йога учит, как воля вкупе с интеллектом и самоотражающим (рефлектирующим) сознанием способны избавить нас от колебаний ума и внешне ориентированных чувств. В этом нам очень поможет практика асан.

Обратите внимание на вызов, который тело бросает в асане уму. Например, если перенапрячь внешнюю поверхность ноги, мышцы внутреннего паха останутся вялыми. Вы вольны выбирать, пустить процесс на самотек или бросить вызов этому дисбалансу, выравнивая конечности усилием воли. Стараясь поддерживать равновесие во избежание скольжения, вы также можете добавить наблюдение за коленями, ступнями, кожей, лодыж-

ками, подошвами ног, пальцами и так далее: список можно продолжать до бесконечности. Ваше внимание не только направлено вовне, оно проникает повсюду. Получится ли у вас жонглировать множеством шаров, и не уронить ни одного, не ослабляя внимание ни на секунду? Разве удивительно, что на совершенствование одной асаны могут уйти годы?

Когда каждый элемент уже освоен и добавлен, внимание должно быть направлено на мириады остальных и равномерно распределено на разные части тела. Сознание, освещенное направленным светом интеллекта, проникает и охватывает все и служит преображающимся свидетелем для ума и тела. Это непрерывный поток концентрации (дхарана), приводящий к величайшей степени осознанности. Всегда alertная воля приспособляется и совершенствуется, создавая саморегулирующийся механизм. Таким образом, практика асан с вовлечением всех элементов нашего бытия пробуждает и обостряет интеллект, пока он не объединится с нашими воспоминаниями, чувствами, сознанием, разумом и душой. Все наши кости, плоть, суставы, волокна, связки, чувства, ум и интеллект покорены и обузданы. «я» становится и исполнителем, и наблюдателем одновременно. Когда я говорю о «я» с маленькой буквы, я имею в виду полную осознанность того, кем является человек в нормальном состоянии сознания. Таким образом, «я» принимает естественную форму, не раздутую и не сжатую. В совершенной позе, принятой в медитативном состоянии, и с непрерывным вниманием «я» принимает положенную форму, и цельность его не поддается сомнению.

Чтобы вам было проще понять отношение между асаной и концентрацией (дхараной), подумайте вот о чем. Разве, узнавая понемногу обо всем, вы не приходите к пониманию чего-то большего?

Перейдем к медитации (дхьяне). За современными скоростями неизбежно скрывается стресс, который причиняет вред уму и порождает такие ментальные нарушения, как ярость и вождение, в свою очередь затрагивающие эмоциональный план. Вопреки тому, что говорят многие учителя, медитация не избавляет от стресса, потому что она в принципе возможна только тогда, когда вы уже достигли внутреннего равновесия. А для этого необходим спокойный и бесстрастный ум: избавление от стресса начинается с его успокоения.

Парадоксально, но медитацией этого не добиться, хотя именно успокоение необходимо для вхождения в медитацию. Тем не менее в современном английском языке это слово употребляется как описание способа избавления от стресса. В этой книге я буду использовать его в подлинном значении, принятом в системе йоги, где медитация описывается как седьмой лепесток, дорога к которому открыта, только когда физические и ментальные недостатки практически устранены. Технически истинная медитация в йоговском смысле слова не доступна человеку, подверженному стрессам. Не до-

ступна она и для человека со слабыми легкими, мышечным гипертонусом, поврежденным позвоночником, беспокойным умом и нервами на пределе. Часто сидение в тишине также принимают за медитацию, хотя это большое заблуждение. Истинная медитация культивирует Мудрость (*джнану*) и Осознанность (*праджну*), которые позволяют нам прийти к пониманию того, что мы — не наше эго. А для этого необходимо сначала обучиться асанам, технике дыхания, выработать умение концентрироваться и абстрагироваться от чувств.

Процесс расслабления ума достигается во время исполнения асаны. Мы обычно считаем, что ум находится в нашей голове. В асане же наш разум охватывает все тело, буквально растворяясь в каждой клеточке и образуя общее поле осознанности.

Это позволяет мозгу быть более восприимчивым, и концентрация становится естественным состоянием. Искусство йоги учит тому, как держать клетки мозга в расслабленном, но бдительном состоянии сосредоточения. Нельзя забывать, однако, что медитация — это лишь составляющая часть йоги, а не отдельное целое. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — все это составляющие йоги, ее лепестки, но медитация сопровождает каждый из них.

Пранаяма и асаны уменьшают стресс, пронизывающий наш мозг, и он обретает долгожданный покой. Таким же образом пранаяма насыщает все тело энергией. Для практики пранаямы необходимо иметь крепкие нервы и мускулы, собранность и упорство, терпение и решимость. Все это приходит в процессе обучения асанам. Нервы успокаиваются, мозг расслабляется, легкие расправляются. А нервы, как известно — основа здоровья. Вы вдруг остаетесь наедине с самим собой — это и есть медитация.

Израильский космонавт Илан Рамон, погибший в космическом шаттле «Колумбия», выразил свое понимание медитации так. Сделав круг по земной орбите, он призвал всех людей к сохранению мира на земле, когда ему было необычайное видение. И не только ему. Все остальные тоже заметили, что «видеть Землю с такой высоты, где стираются все политические различия, означает видеть ее в истинном свете». Но до сих пор яростная борьба остается единственной формой существования на этой планете. Вместо справедливости работает библейское правило «око за око, зуб за зуб» и философия мести. Но еще Махатма Ганди предупреждал, что в мире, живущем по закону «око за око», люди рискуют остаться слепыми.

Нам не дано выйти в открытый космос, чтобы увидеть планету с той точки, где общие человеческие цели достигаются путем мирного сотрудничества. Но когда мы смотрим на фотографии Земли из космоса, на этот голубой шар, который обволакивают белые облака, не терзаемый национальными распрями, нас также трогает единство планеты. Но как же достичь

общности? Зерно конфликта лежит в двойственности, но всем нам доступен внутренний мир, где для нее нет места. Вот чему нас учит медитация — отринуть ложное «я» и узреть наконец истинное «Я», дальше которого ничего нет. В йоге Цельность считается вершиной Свободы, высшей реальностью Единства. Но дыхание вечности внутри нас доступно только тем, кто гармонизировал все тонкие тела, охватывающие душу.

Асана и пранаяма — обучение, предвещающее выход за пределы двойственности. Они не только подготавливают наше тело, позвоночник, дыхание для душевного равновесия, но, согласно Патанджали, именно они способствуют нашему выходу за пределы двойственности, как-то: тепло и холод, честь и бесчестье, бедность и богатство, победа и поражение. Асана дарует нам стойкость и самообладание в порочной сумятице современного мира. Хотя медитировать принято только в одной асане, можно практиковать все асаны в медитативном состоянии, именно такой и стала моя практика. Я постоянно нахожусь в состоянии медитации, полностью посвятив себя пранаяме. Сама по себе медитация — это величайшее достижение и распад эго, ложной личности, которая упорно маскируется под истинное «Я». Когда двойственность преодолена, по Божьей милости возможно и достижение самадхи.

На последней ступени самадхи (Объединения) индивидуальное «Я» со всеми его составляющими погружается в блаженное «Я», в Универсальный Дух. Йоги считают, что внутреннее «Я» не менее возвышенно, чем божественное, и в этом Путешествии искатели становятся провидцами, раскрывая божественность в своей сущности. Самадхи обычно описывается как тотальное освобождение от колеса *кармы*, закона причины и следствия, действия и противодействия. Самадхи не имеет ничего общего с увековечиванием нашей индивидуальности — это возможность открыть в себе вечное «Я», прежде чем телесная оболочка исчезнет с лица земли, подчиняясь непреклонному закону природы.

Тем не менее йоги не остаются в этом блаженном состоянии навсегда. Когда они возвращаются к обычной жизни, их действия становятся другими, поскольку глубоко в душе они знают, что в высших сферах все люди объединены в одно целое, а потому любое слово или действие, обращенное на другого, автоматически отражается и на них. В йоге есть четыре вида действий: черные — имеющие только плохие последствия, белые — имеющие только хорошие, смешанные и бесцветные, не влекущие за собой каких-либо последствий. Последние — стезя просветленного йога, который живет, не привязываясь к колесу кармы, колесу воплощений и обусловленности. Даже белые поступки, совершенные с осознанным благим намерением, связывают нас с будущим, в котором придется пожинать плоды этих действий. Например, белым считается поступок адвоката, защищающего

невиновного человека, несправедливо осужденного по всей строгости. Но если ребенок выскочил на дорогу перед приближающейся машиной и вы, повинуясь порыву, в один миг рванули на помощь, это считается четвертым типом действия, то есть совершенным без раздумий. Вы же не будете хвалить себя: «Какой я молодец, что спас его». А все потому, что вы, скорее всего, не будете считать себя режиссером этого сценария. Вы словно превратились в инструмент чьей-то воли, которая сочла ваш поступок правильным именно в тот момент, без оглядки на прошлое и мыслей о будущем.

По этой причине последняя глава этой книги «Жизнь в Свободе» касается этики и обращает нас к первым ступеням йоги — яме и нияме. Наблюдая за тем, как свободный и реализовавший себя человек живет в этом мире, мы попытаемся научиться жить не от цели к цели, а сегодняшним днем, постепенно проходя все стадии этого Внутреннего Путешествия и странствия по Жизни.

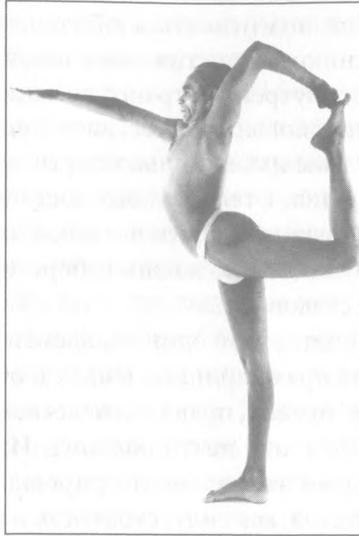
## Как научиться жить в окружающем мире

Прежде чем начать это Путешествие внутрь себя, мы должны определиться с его природой. Очень распространено ошибочное представление, что Путешествие вовнутрь и вообще любой духовный путь предполагает отказ от естественной, практической, мирской жизни со всеми ее удовольствиями. Для йога же напротив (как для даосского Мастера и дзен-буддистского монаха) духовный путь находится во власти природы. Это и есть, по сути, ее изучение, начиная с поверхности во всем ее многообразии и заканчивая самой тонкой сущностью материи. Духовность — это не внешняя цель, но отголосок божественной сущности внутри нас, который еще предстоит открыть. Для йога дух неотделим от тела. Духовность, как я уже говорил, это не нечто эфемерное, лежащее за гранью природы, но что-то вполне достижимое и осязаемое в наших же телах. Само по себе понятие духовного пути трактуется неверно. В самом деле, как можно стараться приблизиться к чему-то, что и так, по определению, находится везде, как божественность? Лучше сказать, что, если мы как следует заботимся о сосуде этой божественности, в один прекрасный день мы обнаружим, что божественность всегда была там. То же самое относится к нашим тонким оболочкам: мы полируем их, пока они не станут кристально чистыми окнами в божественное.

Ученый пытается покорить природу знаниями — внешнюю природу внешними же знаниями. Так, он способен расщепить атом и добиться внешней силы. А йог направляется на поиски своей собственной внутренней природы, чтобы проникнуть в атом (атму) бытия. Его не интересует владе-

ние бескрайними берегами и беспокойными океанами — он жаждет власти над своим непокорным телом и лихорадочно работающим умом. Это сила сострадательной правды. В свете истины мы чувствуем себя обнаженными, но сострадание избавит нас от ненужного стыда. В этом внутреннем пути к развитию или инволюции искателя ждет правда и глубокое, трансформирующее йоговское Путешествие. А начать инволюцию стоит с самого доступного нам инструмента — тела, освоить который и поможет нам практика асан.

*Натараджасана*



## *Глава II*

# **Устойчивость: физическое тело (асана)**

С этого, собственно, и начинается Путешествие йога к центру своей сущности. У многих это учение ассоциируется с отказом от мирской жизни с ее обязательствами и убеждениями, а также с крайней степенью аскетизма, доходящей порой до умерщвления плоти. Но разве не большим вызовом и не большим достижением станет просто продолжать жить в мире с его неустойчивостью и искушениями, блюсти самоконтроль в обычной семейной жизни? Быть духовным не значит отречься от тела. Напротив, активное тело станет прекрасным помощником в Путешествии к духовности. Йога — древняя и традиционная, как цивилизация, наука, но она сохранилась вплоть до современности как способ достижения необходимой жизнестойкости. Она требует от нас не только развития сильного тела, но и осознанного и сконцентрированного ума. Йог знает, что тело является как храмом для души, так и кораблем для странствия к внутренней сущности. Достижения в области духовного начинаются с заботы прежде всего о физическом теле. Если мужчина или женщина хотят познать божественное при слабом для такой ноши теле, от их амбиций не будет никакого прока. Для людей, страдающих от фи-

зических недугов, найдется еще больше причин, чтобы как можно раньше начать заниматься и лучше подготовиться к Путешествию.

Йога предлагает техники по достижению осознанности, для развития, для постижения себя, для внутренней трансформации, помогающие нам начать разбираться в жизни и повысить чувствительность и восприимчивость к ее сути, о которой пока мы имеем только смутное представление. Мы начинаем с физического плана, с тела, самого доступного нам инструмента. Асаны и пранаяма помогают нам постичь тело, а через него — ум и душу. Для йога тело — действующая всю жизнь лаборатория, поле для постоянных экспериментов и исследований.

Физическое тело олицетворяет один из элементов природы, а именно землю. Как говорится, из праха пришли, в прах и обратимся. Все культуры признают эту очевидную истину, правда, сейчас она воспринимается скорее как метафора, хотя за ней стоит нечто большее. Изучая собственное тело, мы на самом деле исследуем этот элемент природы, вырабатывая в себе такие присущие земле качества, как силу, стойкость и твердость.

Я уделил довольно много внимания описаниям асан в моих предыдущих книгах, так что в этой главе мы остановимся не на том, как выполнять их технически, а на том, к каким качествам стоит стремиться в каждой из них и вообще в жизни. По мере совершенствования асаны, мы дойдем до понимания истинной природы своего существа и божественности, которая нас воодушевляет. И когда мы освободимся от гнета физических недостатков, эмоциональной нестабильности и уловок ума, перед нами откроются врата души (*атмы*). Для подобного осознания физического мастерства недостаточно: необходимо выполнять асану не просто как физическое упражнение, но как способ осознать и привести тело в гармонию с дыханием, интеллектом, разумом, сознанием и глубинной сущностью. Только так можно ощутить целостность и достичь наивысшего освобождения.

## Истинная Природа Здоровья

Большинство людей просят от своего тела их не беспокоить, то есть здоровье для них — это отсутствие болезни и боли. Они не имеют представления о тех нарушениях в уме, которые рано или поздно приведут к болезням. Йога же оказывает на физическое состояние тройное воздействие. Она помогает восстановиться после пережитой травмы, замедляет течение болезни, если она есть, и делает здоровых людей еще более крепкими.

Но болезнь — это не только физическое явление. Все, что беспокоит вас в духовной жизни и практике, — это помеха, которая обязательно перерастет в болезнь. Современные люди отделили тело от разума и изгнали душу

из повседневной жизни, забыв, что только сохранение этой троицы здоровыми (тела, разума и души) обеспечивает устойчивость человека, потому что они сплетены, как ткани наших мускулов.

Здоровье начинается с сильного тела, способствует эмоциональной устойчивости, приводит к ясному интеллекту, мудрости и, наконец, открытию души. В действительности, здоровье можно охарактеризовать по-разному: это всем хорошо известное физическое здоровье, а также моральное, ментальное, интеллектуальное и здоровье сознания, совести и тела блаженства. Все они зависят от уровня сознания, на котором вы находитесь (это мы рассмотрим в главе V).

Но йог никогда не забывает, что здоровье начинается с крепкого организма. Тело — дитя души, которое необходимо питать и тренировать. Здоровье не купишь, его не обретишь, проглотив таблетку, — оно зарабатывается потом. Его необходимо возделывать. Следует создать внутри себя ощущение красоты, свободы и бесконечности. Это и будет здоровьем. Только здоровые растения и деревья приносят множество плодов и цветов, подобно тому, как крепкий человек буквально источает счастье и радость, как солнце одаривает нас своими лучами.

Практика асан для здоровья, для поддержания формы или развития гибкости — извечные поводы заняться йогой; скажу только, что это достойное основание, но не конец пути. Когда человек проникает во внутреннее тело, его ум погружается в асану. Первые попытки выглядят поверхностными, в следующий же раз практикующий будет весь в поту и постигнет суть воздействия йоги на тело.

Не стоит недооценивать пользы асан. Даже самые простые из них позволяют испытать три уровня поиска — внешнего, который делает тело более сильным, внутреннего, позволяющего интеллекту стать более устойчивым, и, наконец, глубинного, укрепляющего ваш дух. И хотя новичку пока не заметны эти воздействия, мы часто слышим, как люди говорят, что даже после недолгой практики чувствуют легкость и подъем. Это благотворное воздействие не ограничивается только лишь анатомическим и внешним эффектом. Это по большей части физиологическое или внутреннее воздействие.

Пока вы не обретете здоровья, ваше сознание обречено пребывать во власти тела, и вы не сможете развить и успокоить свой ум. Крепкое тело — залог здорового ума.

Тело будет помехой до тех пор, пока мы не преодолеем его ограниченность и навязчивые состояния. Поэтому нам необходимо выйти за пределы знакомого, то есть расширить самосознание и способы самоконтроля, в чем асана станет нашим идеальным союзником.

Чистота и восприимчивость — ключевые качества, необходимые для раскрытия потенциала. В священных текстах йоги под чистотой подразумевается прежде всего моральная чистота, ибо только это позволяет раскрыть-

ся восприимчивости. Чувствительность вовсе не означает слабости или уязвимости. Это лишь чистота восприятия и четкие благоразумные действия.

С другой стороны, ригидность исходит из загрязненного токсинами тела, неважно, на физическом или на моральном уровне (в случае с последним мы называем это предрассудками и обусловленностью). Ригидность — это крайняя степень нечувствительности. Пот от усилия и проникновение в сущность практики приносят нам через процесс очищения и саморазвития необходимые чувствительность и чистоту.

Полезьа от этих качеств распространяется не только на Внутреннее Путешествие, но и на наши отношения с окружающим внешним миром. Любая засоренность крайне нежелательна, поскольку именно она заставляет нас ограждатьь от всех в своей раковине, а поступая так, мы лишаем себя всего разнообразия возможностей, которыми богата жизнь. Мы отрезаем себя от потока свободно бьющей космической энергии. Получается, ни питание не поступает внутрь, ни токсины не выходят наружу. Мы живем, словно в капсуле, как писал поэт, отгораживаясь от всех — каждый в своем убежище.

Как и остальные млекопитающие, мы поддерживаем постоянство внутренней среды организма, например температуры; приспособляемся к окружающим нас условиям или боремся с ними. Этот хрупкий баланс нам помогают поддерживать наша врожденная сила и гибкость, но современного человека больше волнует покорение природы, чем контроль над собой. Он уже не может пройти каких-то 300 метров без машины, он создал отопление, кондиционеры, города, освещенные всю ночь, он импортирует еду во все страны независимо от сезона — все это примеры того, как человек пытается обойти выплату долга перед природой. Вместо того чтобы подстраиваться под нее как благодарное детище, он пытается переделать ее под себя, в результате чего получает целый букет нервных расстройств. Да и большинство моих индийских студентов, сидящих сейчас на стульях, с трудом принимают позу лотоса.

Предположим, вы потеряли работу: налицо внешний вызов со всеми вытекающими отсюда заботами — как платить по закладной, кормить и одевать семью. Кроме того, это еще и эмоциональное потрясение. Но если вы внутренне сбалансированы, то есть постигли связь между собой и внешним миром, вы приспособитесь и выживете, подыскав другую работу. Чистота и чувствительность предполагают, что каждый день нашей жизни мы должны платить по счетам. Когда гармония и интеграция проникают от практики в глубинные слои нашего существа, они постепенно преображают и окружающий нас мир.

Великое благо йоги даже для новичков в счастье, которое она приносит, в этом ни от чего не зависящем чувстве удовлетворения. Счастье хорошо

не только само по себе, но и как основа для прогресса. Неспokoйный ум не способен к медитации. Счастливый и умиротворенный ум позволяет нам предпринять Путешествие и наслаждаться плодами своего мастерства. разве американская Декларация независимости не говорит о жизни и не провозглашает свободу и достижение счастья? Если бы то же самое написал йог, это выглядело бы как жизнь, счастье и достижение свободы. Порой счастье приводит к застою, но если свобода исходит из самодисциплины, достижение истинного освобождения вполне возможно.

Как я уже говорил, телом не стоит ни пренебрегать, ни баловать его, поскольку это всего лишь инструмент и ресурс, которым нас снабдили на пути к достижению свободы. Иногда становилось модным презирать тело как нечто бездуховное, но никому еще не удавалось отрицать его и то, что физическое удовольствие и боль неотделимы от самой жизни. Если же мы пренебрегаем или, наоборот, слишком потакаем телу, приходит болезнь и привязанность к нему растет еще больше. Тело уже не способствует вашему продвижению внутрь себя, а висит тяжелым камнем, хотя впереди еще ждет великий, царственный путь к душе. Сказать, что вы — только тело, неверно; это все равно что сказать, что вы — не есть ваше тело. Истинно только то, что, хотя тело рождается, живет и умирает, вам не откроются врата в божественность иначе, чем через него.

Представление йоги о теле отлично от представлений западного спорта, где оно, словно скаковая лошадь, работает на износ, соревнуясь в силе и скорости с другими. В наши дни в Индии даже появилась так называемая «олимпийская» йога, в которой участники соревнуются друг с другом. Я этого не осуждаю. За свою жизнь я объездил многие страны, пытаюсь популяризовать учение о йоге. И хотя это выглядело как демонстрация искусства асан, суть его была и остается не во внешнем проявлении мастерства, но во внутреннем восхождении. Йога настолько прекрасна, насколько она божественна. В конечном итоге йог находится в поиске внутреннего света, внутренней же красоты, бесконечности и освобождения. Однажды один журналист назвал меня Железным Айнгаром, и я не преминул исправить, что я тверд скорее как алмаз, чем как железо. Твердость алмаза — только малая толика его достоинств, ведь истинная его ценность в способности пропускать через себя сияние света.

Как же подойти к практике, чтобы асана вела к здоровью и чистоте? Каков путь от простой гибкости до божественности? Мудрец Патанджали в своих *«Йога-сутрах»* изложил основные принципы жизни практикующего. Занимательно, что только в четырех стихах он коснулся практики асаны. Последующие же упоминания о ней стоят более внимательного и глубокого прочтения. Патанджали утверждал, что асаны делают тело совершенным, прекрасным по форме, грации, силе, а также твердым и сияющим, как ал-

маз. Основное определение асаны звучит как «*стхира сукхам асанам*», где «*стхира*» означает «твердый», «устойчивый», «неподвижный», «продолжительный», «спокойный», «безмятежный» и «сдержанный». *Сукха* переводится как «удобный», «приятный», «блаженный», «мягкий». *Асанам* на санскрите — множественное число слова «асана». Таким образом, асана должна быть устойчивой, безмятежной на всех уровнях — тела, ума и души. Или, как я уже переводил ранее, «асана — это совершенная твердость тела, непоколебимость интеллекта и добросердечие».

В итоге, когда все слои тела и все составляющие человека скоординированы в асане, колебания ума приходит конец, страдания прекращаются. Интеграция предполагает, что вы гармонизируете физическое тело со всеми остальными: эмоциональным, ментальным и телом блаженства. Но как этого добиться? Как выявить глубинную трансформацию в том, что со стороны кажется банальной растяжкой и безумными акробатическими номерами? Все начинается с осознанности.

## **Осознанность: превратить в око каждую пору своей кожи**

Мы привыкли считать, что интеллект и восприятие имеют отношение только к нашему мозгу; в йоге же они пронизывают все тело, оно буквально пропитано разумом. Остается только возвести мост между осознанностью тела и ума. Когда они не в ладу друг с другом, это создает чувство распада на части, и в итоге появляется болезнь. Например, есть стоит, только если у нас непроизвольно вырабатывается слюна, то есть интеллект тела говорит нам, что оно голодно. В противном случае мы попросту насилуем его, и оно рано или поздно отреагирует болезнью.

Большинство современных людей так мало используют свое тело, что перестают его чувствовать. Они передвигаются от кровати — к машине — к столу — к машине — к дивану — и снова к кровати без какой-либо осознанности в своем движении, не используя интеллект. Это нельзя назвать действием. *Действие — это движение, пронизанное интеллектом*. Мир полон движения, но ему все же нужно больше осознанных движений, ему нужно действие. Йога учит наделять наши движения осознанностью, превращая их в действие. На самом деле, действие в асане призвано стимулировать интеллект, при всем при том, что обычно только движение и вовлекает ум в работу. Примером последнего служит то, как страстно вы следите за игрой в футбол на экране. Но это не йога. Йога — это когда вы инициируете действие в асане, а тело живет своей жизнью. Интеллект недоумевает, верно ли это? А если нет, как это можно изменить?

Как развить этот интеллект в теле? Как научиться превращать движение в действие? В этом нам поможет асана. Мы развиваем настолько острую чувствительность, что каждая пора нашего тела превращается во внутреннее око. Мы учимся различать грань между кожей и плотью. Таким образом, чувствительность разливается по периферии нашего тела, и мы способны определить, в какой из асан тело действительно правильно выстроено. Вы можете приспособиться выравнивать тело изнутри с помощью глаз, что немного отлично от обычного видения глазами. Вместо этого вы чувствуете, вы осознаете позицию тела. Когда вы стоите в позе лучника с напряженными руками, вы не только видите свои пальцы впереди, вы их чувствуете. Вы осознаете их положение и чувствуете натяжение до самых кончиков. Вы также чувствуете, согнута ли ваша задняя нога, без помощи зеркала. Вы должны наблюдать и, если нужно, исправлять положение тела, выравнивая его с обеих сторон с помощью триллионов маленьких глаз — своих клеток. Так вы начинаете приносить осознанность в свое тело и смешивать интеллект мозга и плоти. Этот разум должен присутствовать во всем вашем теле во время асаны. Как только вы перестаете ощущать свою кожу, асана становится безжизненной, вялой, и поток осознанности угасает.

Осознание чувствительности тела и разум мозга и сердца должны быть в гармонии. Мозг наставляет тело в выполнении асаны, а сердце это чувствует. Голова — вместилище интеллекта, сердце — сосуд эмоций, и они должны работать с телом слаженно.

Всего можно добиться и волевым усилием, но мозг должен быть готов слушать тело и видеть, на что оно способно. Интеллект тела существует, он вполне реален, в то время как интеллект мозга — всего лишь плод воображения, его-то и стоит превратить в реальность. Мозг мечтает сделать сложный прогиб назад сегодня, но даже если этого хочет тело, невозможное не свершится столь внезапно. Внутренняя собранность важнее тщетных ожиданий быстрого прогресса. Мозг питает иллюзии: «Мне это под силу». А колено парирует: «Да кто ты такой, чтобы мне приказывать? Это мне решать, смогу я это сделать или нет». Так что вам волей-неволей придется слушать свое тело. Иногда оно готово к немедленному сотрудничеству, иногда ему приходится все тщательно взвесить. Если нужно, позвольте интеллекту отражать ситуацию. Решения придут сами собой, конечно, путем проб и ошибок, но вам откроется истинная связь ума и тела, при условии, что мозг будет смиренным, а тело — понимающим. Мозг не может знать всего, но если он воспринимает информацию, полученную от тела, он сможет повысить уровень интеллекта тела позднее. Только работая слаженно тело и мозг смогут справиться с асаной.

Это процесс переплетения и взаимопроникновения, когда слои или обложки работают в гармонии друг с другом. Говоря о переплетении, я имею в виду, что все нити и фибры нашего существа на многочисленных уровнях

поглощены общением друг с другом. Тело и ум также учатся взаимодействию. Кожа представляет собой верхний слой разума. Так знание от внешнего восприятия и ваша внутренняя мудрость всегда должны сочетаться в асанах. Двойственности больше нет места, вы один, и вы совершенны, наполнены. Вы просто существуете, а объект и субъект исчезают. Вызов, брошенный кожей, должен встретиться с самостью, нашей душой, которая спросит: «Что еще я могу сделать?» Внешнее знание побуждает самость к действию.

Как я уже говорил, в йоге должно командовать тело, а не ум, ему лишь приходится взаимодействовать с информацией, полученной от тела. Я часто объясняю нерадивым ученикам, что у них не получается асана, потому что их ум не в их теле, а в голове, вместо того чтобы наполнять все существо. Возможно, ваш мозг работает быстрее тела, и оно просто не успевает следовать за его командами, потому что они неправильны. Вам нужно заставить ваш мозг работать чуть медленнее, так, чтобы он следовал за телом или, наоборот, поторопить тело, чтобы его ритм совпадал с ритмом мозга. Предоставьте телу возможность действовать, а мозгу оставаться сторонним наблюдателем.

Оглянитесь на то, что вы только что сделали. Правильно ли мозг истолковал действие? Если мозг неверно следит за телом, действие будет запутано. Долг мозга — получить информацию от тела и направить его на усовершенствование тела. Остановитесь между каждым движением и задумайтесь. Это гоже движение, только во внимании. В неподвижности вы наполняетесь осознанностью. Спросите себя: «Все ли части моего тела выполнили свою работу?» Пусть ваша самость ответит на этот вопрос со всей искренностью.

Пауза, взятая на обдумывание вашего следующего действия, не означает, однако, что во время движения вы не думаете. Самоанализ должен проникать во все ваши действия, это приводит к истинному пониманию. Истинная природа знания заключается в синхронизации действия и анализа. Медленное движение позволяет интеллекту работать подобающе, что приводит к умелому выполнению асан. Искусство йоги лежит в остроте наблюдения.

Когда вы спрашиваете себя: «Что я делаю?» и «Почему я это делаю?», ваш ум раскрывается. Вы должны оставаться бдительным, не осознавая при этом своего «я». Это очень важный момент. Самосознание подразумевает, что ум находится в постоянном волнении, сомневается и поглощен сам собой. Это подобно аналогии с ангелом и дьяволом у вас на плечах. Самосознание вас истощит: вы будете постоянно перегружать свои мышцы, думая о том, как сильно вы сможете растянуться, а не переживать весь спектр внутренних ощущений.

Состояние бдительности — полная тому противоположность. Вы осознаете свои действия без примеси гордыни или эго, наблюдая за собой изнутри, а не снаружи.

Если вы не можете успокоить тело, как вам удастся утихомирить мозг? Если вам незнакома тишина тела, как вам может быть знакомо безмолвие

ума? Действия и тишина должны идти рука об руку. Только в тишине возможно осознанное действие, а не простое движение. Когда действие сочетается с тишиной, как диски сцепления в автомобиле, интеллект вступает в законные права.

Пока вы принимаете определенную позу, ваш ум должен находиться во внутреннем состоянии сознания, похожем не на сон, а на переживание тишины, пустоты и пространства, которое со временем заполнится остротой осознанности от ощущений, полученных в асане. Вы наблюдаете за собой изнутри. Это полное безмолвие. Постарайтесь немного абстрагироваться от тела, но в то же время не оставляйте без внимания даже самую маленькую его часть, не торопитесь и оставайтесь бдительными. Излишняя поспешность истощает силы вне зависимости от того, где вы находитесь, в Дели или Нью-Йорке. Действуйте ритмично, со спокойным умом.

Довольно трудно объяснить словами язык тела, гораздо проще узнать его на собственном опыте, прочувствовать, каково это на самом деле. Это как если бы лучи вашего разума засияли сквозь тело — от предплечий до кончиков пальцев и от бедер до подошв ступней. Когда это случается, ум становится пассивным и начинает расслабляться. Однако это не пустая, а alertная пассивность. Состояние бдительного покоя преобразует ум и очищает тело.

Находясь в асане, вы должны все время пополнять вашу интеллектуальную осознанность, что подразумевает непрерывный поток внимания. Стоит отвлечься — и внимание рассеивается, а вы моментально перестаете обогащаться. Тогда занятия превращаются в привычку, а не во вдохновляющую и творческую практику. Стоит вам сфокусировать свое внимание, как вы уже творите, а творение само по себе обладает энергией и жизнью. Осознанность позволяет преодолеть усталость и изнеможение не только в асане, но и в жизни. Проблема усталости особенно касается тех йогов, которые сходят со своего пути, чтобы помочь другим. Это профессиональная опасность всех учителей йоги. Поэтому нам нужно отдаться потоку интенсивной осознанности, чтобы преобразовать тело и получить обратно всю затраченную энергию. Осознанность в действии обновляет тело и ум, позволяя вернуть энергию. Осознанность приносит жизнь. А раз жизнь динамична, такими должны быть и асаны.

### **Динамичное растяжение: из центра вашей Сущности**

Целью любой из асан является то, что вы должны делать их из центра вашей Сущности, растягиваясь по периферии тела. По мере того, как вы тянетесь, в свою очередь, периферия посылает вам сообщения. Где-то между голо-

вой и подошвами ступней вы должны найти свой центр и из него тянуться и расти в горизонтальном и вертикальном направлении. И если натяжение исходит из разума вашего мозга, то развитие — из разума сердца. Во время исполнения асаны оба этих разума обязательно должны работать слаженно. Растяжение — это внимание, а развитие — осознанность, как я обычно объясняю. Это означает направить свое внимание на все тело — от головы до кончиков пальцев на ногах и активизировать кожу.

Во время асаны необычайно важно развить чувствительность кожи. Необходимо буквально отодвинуть кожу от ткани, следующей за ней, так, чтобы между ними не было трения. Ткани содержат двигательные нервы, а кожа — чувствительные. Они должны функционировать в полном согласии друг с другом в асане, чтобы поток разума непрерывно циркулировал в теле.

Растяжение и развитие всегда крепко коренятся в одном месте, и свое начало они берут в центре нашего существа. Когда большинство людей занимаются растяжкой, они тянутся к какой-то воображаемой точке, которой они пытаются достичь, но они забывают тянуться и развиваться из определенной точки. Когда вы тянетесь и развиваетесь, вы делаете это не только *куда-то*, но и *откуда-то*. Попробуйте вытянуть руку в сторону и потянуться. Разве вся грудная клетка не потянулась следом? А теперь попробуйте оставаться центрированным и натяните вашу руку к кончикам пальцев. Вы заметили разницу? Вы заметили, что создали своеобразное пространство и теперь тянетесь из своего центра? Теперь попробуйте вытянуть руку в разные стороны, очерчивая круг, словно циркулем. Это натяжение должно принести чувствительность и ощущение того, что вы создаете пространство в каждом направлении.

Травмы случаются только тогда, когда ученик теряет связь со своим центром, со своей божественной сущностью. Вместо этого на сцену заступает эго, которое требует все большего натяжения, чтобы непременно достать пола вне зависимости от способностей тела, вместо того чтобы постепенно вытягиваться из центра. Каждое движение должно превратиться в настоящее произведение искусства. Единственный зритель в этом действе — ваша Самость. Постарайтесь направить свое внимание вовнутрь, а не вовне, не заботясь о том, что увидят другие. Главным судьей и зрителем для вас должна оставаться ваша Самость. Не заикливайтесь на том, насколько вы растянулись, а думайте, насколько правильно вы это делаете. Не сосредотачивайтесь на том, куда вы идете, но думайте о том, насколько вы продвинулись в динамичном растяжении.

Важно соблюдать баланс, избегая растяжений, но в то же время работать в полную силу. Если что-то слишком растягивается, в другом месте тела не хватает напряжения. И если первое — результат непомерно раздутого эго, то

причина последнего в недостатке уверенности в себе. Слишком сильное натяжение — эксгибиционизм, слишком слабое — эскапизм. И то, и другое совершенно недопустимо: всегда тянитесь из центра, из истока, исходя из сути самой асаны. В этом искусство динамичного натяжения. Ведь йога сама по себе не может приводить к травмам, травмы возникают, когда ученик ею неправильно занимается. Когда пространство сужается, значит, ваши действия могут повлечь за собой вред. В правильно выполненной асане нет места узости. Даже если ваше тело очень зажато, вам нужно создать пространство.

Всегда пытайтесь растянуть и развить тело. Это приводит к появлению пространства, которое, в свою очередь, приносит свободу. Свобода — это прежде всего тщательность, а тщательность божественна. От свободы тела вы эволюционируете к свободе ума, а далее — к Высшей Свободе. Высшая Свобода, к которой и стремится йога, прослеживается в наших телах, по мере того как каждый член тела получает независимость и гибкость от соседних частей. Ригидность и жесткость в теле, напротив, подобна ношению смирительной рубашки или сидению в тюрьме.

Движение кожи дает понимание асаны. Вы должны почувствовать натяжение настолько, насколько вам это позволяет кожа. Как я уже говорил, она мозг нашего тела, который расскажет о том, что в нем происходит. Она, словно зеркало, отражает ментальные состояния, будь то дрожь, опухоль, вялость, зажатость и дряблость. Так что наблюдайте за состоянием кожи во время практики.

Когда вы тянетесь кожей, вы также растягиваете нервные окончания. Растяжение их открывает, чтобы выплеснуть накопленный сор. Поэтому я учу растяжению и созданию пространства. Нервы учатся освобождению и расслаблению. У вас появляется ощущение, что тянется не только кожа и мышцы, но даже кости. Практикуйте асаны, создавая пространство в мускулах и коже, так, чтобы тело подстроилось под асану. Для этого необходимо задействовать его целиком. Чтобы растянуть часть, тяните целое.

Если натяжение равномерно распределено по всему телу, перегрузки быть не должно. Но это не значит, что не должно быть усилия, просто усилие это приносит невиданное удовольствие. Лишнему напряжению и стрессу нет места. Вы ощущаете небывалый душевный подъем. Когда напряжение превалирует, йога превращается в обычное физическое упражнение, которое ведет к дисбалансу и предубеждениям. Вы утомляетесь, выбиваетесь из сил, чувствуете раздражение и дискомфорт. Стоит только остановить работу мозга, избегая лишнего напряжения, как йога превращается в духовную практику. Растянувшись до предела, пребывайте в этой асане, чувствуя бесконечную радость освобождения. Когда вы тянетесь, всегда оставляйте пространство и тянитесь из центра, поскольку давление — тяжкий груз, а развитие — свобода.

Горизонтальное и вертикальное растяжение должны быть синхронизированы, так, чтобы вы вытягивались во всех направлениях. Свобода в асане подразумевает подвижность каждого сустава. Давайте работать в полную силу, впрочем, это должно касаться всего, что вы делаете в жизни. В позах необычайно важно понять, насколько далеко из центра простирается ваша осознанность, как глубоко она пропитывает вас. Растяжение должно быть одним сплошным действием, одним непрерывным вниманием, подобно тому, как воды реки не встречают на своем пути ни единой преграды, впадая в океан. Как и в реке, ваши движения должны складываться в одно цельное действие от начала до конца, таким образом, энергия в нервной системе течет беспрепятственно. По мере того как вы растягиваетесь, следите за тем, чтобы поток энергии был непрерывным. Куда бы вы ни тянулись, вы попадете в космос. Ваша энергия вытекает сквозь кончики пальцев и выходит за пределы тела. Так мастера восточных единоборств обычно генерируют свою необыкновенную силу. Они не ломают кирпич, они проходят сквозь него. Протяните энергетические потоки через свои конечности и позвольте реке течь сквозь вас.

Растяжение — это свобода, а свобода подразумевает расслабление. Если вы способны расслабиться в асане, усталость вас не коснется. Важно, однако, различать расслабление и вялость. Вялости свойственен хаос и беспечность, следовательно, сопутствующий ей энергетический поток тоже будет рассеянным. В расслаблении, напротив, царит тщательность и согласованность, и энергия ритмично и беспрепятственно движется. Расслабляясь в асане, мы движемся за пределы тела, хотя при этом сосредоточены на центре своего Существа, растягиваясь снаружи и проникая внутрь. Вот что имел в виду Патанджали, когда в своей второй *сутре* писал: «Совершенство достигается, когда усилие перестает быть в тягость и внутри обретается бесконечность».

## **Расслабление: каждая поза должна дышать покоем**

Если вы все делаете верно, вы должны чувствовать себя расслабленно, даже если при этом натянуты, как струна. Это — неумолимый диктатор, требующий от тела все больше и больше. Оно не знает, что нужно уметь приводить в баланс активность и пассивность, усилие и расслабление в асане. Если после натяжения наступает расслабление, разум и тело не колеблются. Баланс активности и пассивности превращает обычно активный мозг в стороннего наблюдателя. Это влечет за собой пассивность ума и активность каждой клеточки тела без напряжения мышц. Если усилие преобладает, вся тяжесть падает на мышцы, они устают от растяжения, и это часто приводит к травмам. Силой добиться равновесия ума невозможно.

Расслабление означает освобождение от излишнего мышечного напряжения, что, в свою очередь, позволяет телу быть крепким, а уму — умиротворенным. Но разве можно испытать спокойствие, одновременно борясь с телом? Разве можно испытать безмятежность и ясность, когда тело болит и ноет, приспособляясь к асане? Чуть позже мы вернемся к вопросу о боли и рассмотрим, как можно встретить ее с невозмутимостью, твердостью и спокойствием. Пока же остановимся на некоторых секретах достижения расслабления в асане, чтобы тело стало легким и вы избежали ригидности и жесткости.

Входите в позу на выдохе, пока не почувствуете состояние внутреннего безмолвия в клетках и внутри себя. Вдох — всегда напряжение, выдох — свобода. Все движения делайте на выдохе, он сглаживает напряжение и давление в теле.

Если, находясь в определенной позе, вы захотите потянуться еще, делайте это только на выдохе. Подобное изменение асаны работает над внутренним органическим телом, в то время как движение, сделанное на вдохе, затрагивает тело внешнее. Хотя окончательный вариант асаны оценить объективно можно только со стороны, она поддерживается изнутри. Достигнув желаемого результата, нужно еще научиться высвободить напряжение из мышц, распределяя их между связками и суставами, которые будут поддерживать тело в неподвижном состоянии.

Сфокусируйтесь на расслаблении, когда максимальное натяжение уже достигнуто, не на сжатии и удержании, а на отдыхе и раскрытии. Это прекрасно успокаивает и тело, и мозг. Непременно расслабьте шею и голову. Если задняя поверхность шеи расслаблена, а язык мягкий, мозг не будет напрягаться. Вот это и есть расслабление в действии, безмолвие в активности. Как только вы научитесь расслаблять язык и гортань, вы сможете расслабить и мозг, потому что это процесс взаимозависимый. В традиции йоги горло — место *вишудха чакры*, очистительного механизма. Но если оно напряжено, оно скорее загрязнит вас, чем очистит. Скованность влечет за собой интоксикацию, а далее еще большую загрязненность. Обращайте свой взор на сущность, а не на эго. Если вы замечаете, что делаете пранаяму или асану с напряженным горлом, это означает, что всем руководит ваш эгоистичный мозг, а не тело. Сжатые зубы говорят о скованности мыслей. Все это можно наблюдать не только во время практики, но и во время вашего обычного рабочего дня.

Когда вы находитесь в позе, следите также за своими глазами. Напряжение в них весьма неблагоприятно сказывается на работе мозга. Если глаза неподвижны и спокойны, мозг умиротворен и пассивен. Он способен воспринимать что-то новое только в полном расслаблении. Когда же он напряжен и возбужден, в нем селится хаос, и ни о какой восприимчивос-

ти не может идти и речи. Глаза расположены близко от мозга, и потому их поведение отражает его состояние. Стоит вам смутиться, и брови уже хмурятся, в глазах мелькает беспокойство, и они сужаются. Это давление на глаза увеличивает стресс, так как мозг тоже сжимается. Когда же глаза широко распахнуты, мозг готов воспринимать информацию. Если же глаза напряжены, значит, вместо тела асану выполняет мозг. Напряжение в глазах говорит о вашем стрессе. Значит, ваши нервы уже утомлены и, напрягаясь зря, вы только теряете энергию. В практике асан мы пытаемся генерировать и стабилизировать свою энергию, сохраняя ее, а не расходуя попусту. Расслабьте свои глаза, когда вы куда-то смотрите, иначе вы зря расходуете энергию.

Позвольте глазам ввалиться, держите их открытыми и расслабленными и смотрите назад. Этот взгляд научит вас смотреть внутрь и наблюдать за своим телом и мозгом. Позвольте глазам расцвести, как цветам. Чувствовать — значит смотреть, смотреть — значит чувствовать. Вы должны чувствовать все с широко открытыми глазами. Если же взгляд обращен вовне, достижение цельности невозможно.

Когда взгляд направлен вперед с угла виска в обычном поле зрения, тогда фронтальная часть мозга занимается анализом (*витарка*). Но когда мы распространяем свою визуальную осознанность с заднего угла виска, возле уха, мы автоматически активизируем заднюю часть мозга, которая отвечает за синтез (*вичара*). Передняя часть мозга уступает сцену задней, целостной и теперь уже активной части. Если это не укладывается у вас в голове, представьте лучше, как вы входите в огромный средневековый собор. Ваш взгляд, кажется, направлен только на то, что у вас впереди, на алтарь, например, но ваша осознанность непроизвольно распространяется на огромное пространство вокруг, на бесконечное величие и звенящую тишину древних стен. Это целостное медитативное видение.

Если в асане вся работа перекладывается на переднюю часть мозга, это блокирует рефлекторное действие заднего мозга. Форма каждой асаны должна отражаться в теле мудрости (*виджнянамайя коша*) для правильного приспособления и выстраивания позы. Если асана делается чисто механически из передней части мозга, ее воздействие будет ощутимо только лишь по периферии тела, и внутри вы не почувствуете никакого движения и озаряющего света. Если же вы делаете это при участии задней части мозга, вы удивитесь своей чувствительности и на каждое действие увидите соответствующую реакцию. Тогда жизнь не просто динамична, она буквально наэлектризована жизненной силой.

Свет и жизнь от нашего видения должны сиять везде. И в конце откроется глаз души, часто называемый «третьим глазом», который находится меж бровей, в точке чуть выше. Если он спокоен (неподвижен), спокойна и ду-

ша, наблюдая за всем происходящим, словно немой свидетель, ни во что не вовлекаясь. Кожа бровей при этом тоже обязательно расслаблена.

Расслабление начинается с верхнего слоя нашего тела и затем проникает в глубочайшие слои существа. Внимательное, даже скрупулезное отношение к телу помогает постичь искусство расслабления. А тот, кто познал искусство расслабления, придет и к пониманию медитации. На Востоке или Западе, Севере или Юге — везде люди страдают от стресса и жаждут расслабления и отдохновения. Научившись растягиваться, вы приходите к расслаблению. Посмотрите на кошку — королеву гибкости и мастерицу расслабления. Рассмотрим, наконец, еще одно немаловажное качество, описанное Патанджалом, — «усилие не в тягость», то есть легкость.

### **Легкость: думайте и чувствуйте себя легче**

При верно выполненной асане ваши движения будут мягкими, тело легким, мысли свободными. Если асана кажется тяжелой, она сделана неправильно. Вы должны придать вашему телу чувство легкости. Добиться этого можно, если вы будете представлять, как растягиваетесь из центра вашего существа. Тянитесь ввысь и туда же устремите свои мысли. Мало просто поднять руки — попытайтесь вытянуть их вовне в физическом смысле и, задержавшись в таком положении, представьте, что разум выходит за границы вашего тела в своем стремлении вверх. Ни в коем случае не думайте о себе, как о маленьком, страдающем, зажатом человеке. Думайте о себе как о развивающемся существе, исполненном грации, пусть даже в тот момент вам так вовсе не кажется.

Стоит на миг потерять это чувство легкости, тело съеживается. Как только оно сдается, мозг становится вялым и тяжелым, и вам уже ничего не дано увидеть, ибо двери восприятия захлопываются. Вам нужно немедленно поднять интеллект на уровень сердечной чакры и раскрыть свой ум. Углы груди должны быть тверды, как каменные колонны. Сутулость в самом деле действует на тело, как наркотик. Когда наши родители просят нас не горбиться, они инстинктивно понимают, что мы приносим вред не только груди, но и своей Самости вместе с ней. Потому что, стоит навредить уму, вред наносится и душе. Работа спины в этом и заключается, что она поддерживает мозг алертным. Для этого позвоночник нужно держать прямым — он никогда не должен расслабляться, чтобы вы могли достигнуть центра вашей Самости. Иначе божественный свет внутри вас померкнет.

Когда вы растягиваетесь в асане, вы должны поддерживать в себе это ощущение легкости. Поэтому я не устаю повторять, что для того, чтобы

подняться, опускайтесь, а чтобы опуститься — поднимайтесь. Если вы хотите, например, коснуться пальцев ног, вам необходимо сначала потянуться наверх, открывая стержень в середине тела, и только после этого наклоняться. Мы должны заполнить все сектора круга, как на картине Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». Мы же не пытаемся порвать струну, натягивая ее в двух разных направлениях: мы ищем баланса противоположностей, а не противостояния двойственности.

Только когда тело кажется мягким, а ум — легким, асана сделана верно. Ощущение тяжести говорит об обратном. Если тело сковано, мозг перегружен и вы словно пойманы в ловушку, о какой свободе может идти речь? Полное растяжение, развитие и рост возможны, только когда вы выполняете асаны, полагаясь на разумение сердца, без усилий, с твердостью и в то же время мягко: только так вы почувствуете легкость. Асана под руководством мозга вас определенно ничему не научит.

Когда ей стоит быть мягкой, а когда жесткой? В движении каждая мышца должна быть как лепесток цветка, мягкой и раскрытой. В движении, до тех пор пока вы не примете определенную позу, никогда нельзя быть жестким. Точно так же, как фермер вспахивает поле, йог возделывает свои нервы, чтобы они могли прорасти и дать начало новой, лучшей жизни. Практика йоги избавляет от сорной травы в теле, чтобы сад мог расцвести. Но росток не приживется на твердой почве, не так ли? Если тело сковано, а мозг закоснел, что можно сказать о качестве жизни человека?

В отличие от ригидности и жесткости, усилие — это ни хорошо ни плохо. В свое время оно должно иметь место в правильном количестве. Йоги говорят, что нет такого места в этом мире, где совсем отсутствовало бы напряжение. Оно присуще даже мертвым телам. Вам нужно только верно отмерить его количество для своего тела. Только оно сможет удержать вашу энергию внутри. Переизбыток напряжения порождает агрессию. Так получают травмы — вследствие агрессивных движений, а не из-за самой йоги. Недостаток его — это уже слабость. Напряжение должно распределяться равномерно. Правильное напряжение — значит, здоровое. Оживите все в своем теле. Помните: никакой жесткости в движении. Конечно, растяжение — это напряжение, но оно отличается от скованности. Скованность делает нас неустойчивыми и уязвимыми. Необходимо достигнуть баланса на всех уровнях тела и всего существа.

## **Баланс: уравновешенность — это гармония**

Йога делает баланс между двумя половинками тела вполне достижимым. Все начинают с дисбаланса, перекладывая нагрузку только на одну из частей.

Когда это происходит, активная сторона должна превратиться в своего рода гуру для неактивной стороны и сделать ее в равной степени действующей. Мы должны уделять больше внимания и заботы слабой стороне. Кого мы скорее поддержим? Бедолагу, который борется с натиском непрекращающихся неприятностей, или жизнерадостного и умного друга? По аналогии, мы должны проявить такое же сострадание и проработать больше неактивную сторону тела, наслаждаясь при этом достижениями активной.

Тщательность в действии приходит, когда одна часть тела принимает вызов другой и отвечает на него. Это разжигает огонь знания. Вам нужно удерживать баланс, используя интеллект тела (неважно, что это — интуиция, инстинкт или талант), а не силу. Баланс, основанный на силе, это физическое действие; в то время как если вы основываетесь на разуме тела, это расслабление в действии. Уравновешенность синонимична гармонии, и она — наш лучший учитель.

Ищите баланс осознанности во всех позах, просто наблюдая за разницей между двумя частями тела, а также за интенсивностью натяжения от уровня к уровню, от конечности к конечности, от сустава к суставу, от макушки до пят, от задней к передней части, от стороны к стороне. Создавайте одинаковое натяжение, равную устойчивость и равную интенсивность движения. Чтобы правильно выровнять каждую часть тела, вам нужно работать с ним в целом. Вам нужно потрудиться над каждой частью в отдельности. Для каждой асаны и пранаямы вы должны четко знать функции каждой из частей тела, какая часть должна быть активной или пассивной, какая подвижной или устойчивой. Во время асаны никакая из частей не должна бездействовать и оставаться без внимания. Не забывайте о левой ноге, когда, например, тянете правую. Наоборот, ответственность за вашу устойчивость лежит на левой ноге. Это дополняющее действие позволяет правой ноге свободно двигаться. Тянитесь там, где тело неподвижно. Если вы покрываетесь потом на одной стороне, то же самое должно происходить и на другой. Если этого не происходит, значит, вы не на сто процентов используете другую часть своего тела. Потоотделение должно быть равномерным, но не чрезмерным.

Успех любой асаны зависит от того, насколько силен контакт вашего тела с полом, ваша опора. Всегда следите за ней и уделяйте больше всего внимания той части тела, которая ближе находится к полу. Выравнивайте позу, начиная снизу, с опоры. Позы стоя как раз рассчитаны на то, чтобы выработать устойчивость и в жизни. Они укрепляют лодыжки и колени. Когда человек подавлен и обеспокоен, заметно, что он не может твердо стоять на ногах. Эти позы учат тому, как стоять прямо, чтобы мозг был уравновешен. Ноги подобны корням дерева. Если человек не может твердо стоять на ногах, он вырабатывает негативное отношение к жизни и его практика также

станет нестабильной. Эти позы помогают сохранять внутренний баланс не только в трудных жизненных ситуациях, но даже в катастрофах. Когда устойчивость станет вашей второй натурой, ясность и зрелость войдут в вашу жизнь. Устойчивости необходим баланс.

Баланс подразумевает не только баланс тела. Баланс тела — это основа сбалансированной жизни. В какой бы позиции — или, по аналогии, — в какой жизненной ситуации вы бы ни находились, вы должны уметь находить баланс. Баланс — это состояние присутствия в настоящем моменте — здесь и сейчас. Если вы сбалансированы в настоящем моменте, вы живете в Вечности. Когда разум устойчив, для вас нет ни прошлого, ни будущего, только настоящее. Не живите мыслями о будущем. Только настоящее реально. Ум уносит нас к мыслям о будущем с его планами, волнениями и сомнениями. Память отвлекает на прошлое, сожалея и пережевывая дела давно минувших дней. Только самость поддерживает нас в настоящем, ибо божественное присутствует только в текущем моменте. Прошлое, будущее и настоящее сливаются в единое целое в каждой асане, равно как мысль, слово и действие.

Вы должны найти ось каждой асаны, чтобы энергия правильно распределялась. Стоит только отойти от этой оси, как прошлое и будущее захлестнут вас с головой. Вертикальный подъем — это будущее, вертикальный спуск — прошлое, а горизонталь — настоящее. Только настоящее — залог превосходной асаны. Вот так динамичное растяжение и развитие позволяют вам найти баланс и жить более полной жизнью в настоящем через ваше тело. В асане мы находим баланс и объединение в четвертом измерении — времени.

Древние мудрецы говорили, что ключ к жизни в балансе, подчеркиваю, балансе на всех уровнях существа. Но что именно нам нужно уравновесивать? Ответ лежит в трех качествах природного мира, называемых *гунами*. Эти три качества должны быть уравнены не только в вашей асане, но и в теле, уме и душе. Приблизительно их можно перевести как устойчивость, динамизм и просветление.

Как мы уже поняли, поскольку суть природы в вечной изменчивости, она неустанно выражает себя мириадами способов. Спросим же себя, что вызывает эти перемены? Почему вещи не могут оставаться неизменными? Это происходит из-за гун, трех взаимодополняющих сил, которыми, согласно индийской философии, все сущее пропитано с момента зарождения жизни. Понимание природы этих гун, этих трех сил природы, будет весьма полезно для тех, кто хочет преуспеть в практике асан, а также на всех вехах внутреннего путешествия к Универсальной Душе.

Когда Природа проявляет себя, эти три силы смещаются. Они теряют баланс и создают нестабильность. Эта нестабильность очень сильна. Мате-

матики говорят, что цифры увеличивают свое значение от одного до двух, до трех и до множества. Именно в числе три лежит возможность бесконечного многообразия. Непроявленная Природа, исходная точка, бесконечность — это один. Двойственность — это два. Дуальность — это символ разделения, разобщенности, но сама по себе она этого не проявляет. Это волна, синусоидная кривая, как волна света или звука. Когда две волны сливаются, они дают рождение новому явлению. В этом творчество, присущее природе. Даже на самом тонком уровне, в вибрации инфраатомных частиц, Природа обнаруживает свой неотъемлемый механизм — без конца повторяя цикл творения, разрушения и воссоздания. Троица порождает множество.

Как я уже говорил, гуна состоит из трех взаимодополняющих сил: это *тамас* (масса или инерция), *раджас* (вибрация или динамизм) и *самтва* (просветление или качество света).

Рассмотрим конкретный пример. В асане мы пытаемся пройти сквозь массу нашего плотного тела, буквально ворваться в молекулы и разделить их на атомы, чтобы позволить нашему видению проникнуть вовнутрь. Но наше тело сопротивляется, словно упрямый мул, который не желает и шелохнуться. Почему? Потому что в теле преобладает *тамас*. Так и должно быть, ведь ему нужна масса, кости и плотность, сухожилиям и мышцам нужна твердость и прочность. Всем бы хотелось иметь крепкие, а не дряблые мускулы.

Но если плотность костей — преимущество, то косность мозга — настоящий порок. В нашей нервной системе и мозге должно преобладать качество *раджаса* (динамизма, вибрации), плотность здесь только послужит помехой. Точно так же как мозгу свойственно быть быстрым, живым и переменчивым, тело стремится к тяжести, инертности и плотности. Излишества не приветствуются, так как тело с чрезмерно развитой мускулатурой похоже на огромную машину с маленьким двигателем, которая все равно может двигаться только медленно. Более того, преодолеть инертность гораздо труднее, чем набрать скорость. Ведь труднее толкнуть неподвижную машину, чтобы она набрала скорость в одну милю в час, чем разогнать уже движущуюся до скорости двух миль в час.

Касательно практики асан, это значит, что для начала нам необходимо немало потрудиться, поскольку сопротивление велико. Если выбирать, какой из аспектов практики асан важнее, им окажется проницательность ума, а не усилие тела. Именно проницательность — наша цель, но вначале, чтобы запустить процесс, придется изрядно попотеть, и это неизбежно. Но как только движение происходит по инерции, проницательность не заставит себя долго ждать. Тогда усилие уже не в тягость и асана выполняется на более высоком уровне. Это неизбежно длительный процесс, и если прервать практику, инерция потеряет свою силу. На самом деле, мы пропитываем

твердую материю вибрирующей энергией. Поэтому хорошая практика приносит ощущение легкости и полноты сил. И хотя наше тело обладает тяжестью, мы должны идти по земле легкой поступью.

Стоит уяснить, что основная проблема в практике — верное соотношение и баланс гун в зависимости от того, какое физическое воплощение имеет феномен. Например, столу положено иметь качества *тамаса*. Если же мы хотим добавить ему больше черт *раджаса*, можно добавить колеса и превратить его в тележку. *Тамас* наделяет предмет тяжестью и плотностью, и если их становится больше, чем надо, это называется инертностью. Инертной массой можно назвать ту, которую невозможно наделять качеством *раджаса*.

Негативный аспект *раджаса* — это буйство, возбуждение и неистовость. Но нам нужен не возбужденный, а быстрый ум, а также спокойный и ясный, который привнес бы в нашу жизнь свойство *самтвы*. Эти слова описывают скорее общий смысл, чем точную реальность. На самом деле, описать *самтву* так трудно потому, что мы слишком редко касаемся ее в жизни. Плотность *тамаса* и бесконечное мельтешение *раджаса* перед глазами затмевают наш взор. В предметном мире чувственных стимулов правят исключительно *раджас* и *тамас*. Но если вы ищете в йоге искусство правильного расслабления при сохранении бдительности, вы заявляете этим о своем желании, чтобы *самтва* заняла более достойное место в вашей жизни. Чтобы описать это качество, используется слово «яркость», то есть внутреннее, спокойное качество света. Именно это качество мы пытаемся в себе культивировать. Свет — ясность, alertность и спокойствие.

Взаимодействие этих трех сил занимает ключевое место в практике йоги. Вы должны научиться определять их, чтобы научиться регулировать и гармонизировать их пропорции, и по мере того, как вы будете проникать вовнутрь, нести качество *самтвы* на поверхность. Вы подобны артисту с тремя базовыми красками в палитре, которые вы непрестанно смешиваете и объединяете, чтобы выразить правильную комбинацию цвета, формы и света на вашей канве. Благодаря подобному умению вы сможете избежать боли и вылечить болезни, независимо, имеют ли они воплощение на ментальном, эмоциональном или физическом уровне. И раз уж боль неотделима от практики асан, она должна идти на пользу.

## **Боль: найти удобство даже в дискомфорте**

Многие люди фокусируют свое внимание на прошлом и будущем, чтобы избежать настоящего, потому что оно причиняет им боль, а порой и вовсе кажется невыносимым. На уроках йоги некоторые стиснув зубы ждут, пока

мастер не командует им выйти из позы. Это понимание йоги в корне неверно, поскольку она не имеет ничего общего с гимнастикой. Боль здесь — ваш учитель, равно как и в жизни. Знание добывается только в борьбе. Через боль виднеется свет. Боль — ваш гуру. С такой же радостью, с какой вы проживаете моменты счастья в жизни, вы должны встречать и боль. Научиться находить определенное удобство даже в дискомфорте. Так же как и в удовольствии, в боли нужно уметь находить хорошее. Постарайтесь не избегать боли, а двигаться сквозь нее и над ней. Это приблизит вас к пониманию духовного смысла йоги — обретения стойкости и упорства.

Точно так же, как кодекс этических правил йоги очищает наши действия в мире, асаны и пранаяма очищают наш внутренний мир. Мы используем эти практики, чтобы научиться выносить и преодолевать неизбежную боль и несчастья в жизни. Чтобы выявить, например, диабет, человеку делают тест, проверяя, насколько хорошо сахар усваивается в крови. Раз боли избежать нельзя, асана станет нашей лабораторией, в которой мы научимся терпеть и попытаемся трансформировать боль по мере возможности. Пока мы не приложим все силы, чтобы встретить ее на своем пути, мы не спрячемся от неизбежного испытания, составляющего основу всяческого роста и перемен. Асаны помогают нам развить терпимость в теле и уме, чтобы нам было легче переживать стресс и легче переносить напряжение. Другими словами, усилие с его неизбежной болью — один из важнейших уроков, которые мы можем вынести из асан. К примеру, прогибы назад позволяют нам увидеть мужество и стойкость людей, выявить, могут ли они выдержать боль, балансы на руках вырабатывают терпение. Если вы можете адаптироваться и найти баланс в мире, полном движения и нестабильности, вы научитесь терпеливо воспринимать царство изменений и различий.

Стойкость необходима, чтобы оставаться в асане. Чтобы ее освоить, требуются терпение и дисциплина. Так как же научиться выносить боль? Мы уже обсуждали, каким образом добиться покоя в позе: даже при определенном напряжении необходимо расслабляться. Начать нужно с того, чтобы освободить от напряжения виски и клетки мозга. Нагрузка на мозг тут же ослабевает, стоит вам расслабить глаза и виски. Это, в свою очередь, снимает напряжение с мышечных волокон и нервов. Так вы можете сделать свою боль вполне терпимой, что дает вам время на освоение асаны и избавление от боли.

Чтобы заполучить свободу, нужно пройти через боль и вынести ее. То же самое относится и к жизни. Одна моя ученица говорит, что во время пранаямы у нее покалывает в ногах и все внимание уходит туда. Я отметил, что ее действия были вполне правильными, ей только недоставало спокойствия. Но практика не может приносить одно удовольствие. Она предполагает осознанность, а осознанность ведет к наблюдению и принятию и боли, и удовольствия.

Вначале боль может быть довольно сильной, поскольку тело отчаянно сопротивляется. Отдавшись ей на милость, вы делаете тело мягче, и постепенно она начнет утихать. Но если боль приходит, когда за плечами у вас большой опыт, благоразумнее будет остановиться и подумать, что вы делаете не так. Боль может появиться, только если тело не понимает, как нужно выполнять асану, а это возможно только в самом начале. В верно выстроенной позе боли быть не должно. Чтобы ее освоить, приходится столкнуться с болью. Иного пути нет.

Ваш разум должен найти точку соприкосновения с вашим телом. Он должен быть в тесном контакте и хорошо его знать. Если этого нет, тогда возникает двойственность, разделение и никакой интеграции нет и в помине. Испытывая боль, вы входите в тесный контакт с какой-то из частей тела, вы ее приспособливаете, боль утихает, и это дает вам ощущение легкости. Боль — великий философ, потому что она думает, как от себя избавиться, и требует неукоснительной дисциплины. Другой способ утихомирить ее — это понять, как боль заставляет вас обратить все внимание на пораженную часть тела. Если позволить мозгу ослабить напряжение, внимание покажет пути ослабления и искоренения источника боли. Таким образом, боль — великолепный учитель, который наставляет, как с ней жить и, в конечном итоге, как от нее избавляться.

Боль причиняет вовсе не йога сама по себе. Боль всегда присутствует в теле, просто она скрыта. Вы сосуществуете или научились не осознавать ее, словно ваше тело в коме. Когда вы начинаете заниматься, неведомые доселе болевые ощущения выходят на поверхность. Но они рассеются, если вы примените интеллект и очистите тело. Достижение покоя невозможно до тех пор, пока разум и тело скованны. Такие внутренние ошибки, как насилие, действие без наблюдения, сжатие горла и блокирование ушей, создают привычки, приводящие к недостатку осознанности, перетяжкам, тяжести, зажатости, дисбалансу и боли. Например, атрофированные мышцы, которые вы начинаете разрабатывать, могут причинить внезапную боль. И есть всего два пути покорить боль — жить с ней всегда или научиться от нее избавляться.

И хотя можно признать существование и важность боли, едва ли стоит ее прославлять. Но раз она существует, необходимо найти для этого причину. Нашей целью ни в коем случае не является преждевременное вхождение в асану и удержание ее любой ценой. Именно так я получил травму, когда учитель заставил меня делать хануманасану без подготовки, хотя она требует крайней степени растяжки мышц внутреннего бедра. Наша цель — сделать асану с любовью и благоразумием. Для этого нужно уметь делать различие между «плохой» и «хорошей» болью.

Правильная боль конструктивна, она не только бодрит, но и бросает вызов, а неправильная — деструктивна и приносит мучительные страдания.

Правильная боль создана для нашего внутреннего роста и духовной трансформации. Нарастая постепенно, она отличается от резкой и неожиданной неправильной боли, которую наше тело использует, предупреждая нас, что не стоит заходить слишком далеко за пределы своих возможностей. Неправильной также можно назвать ту боль, которая усиливается по мере того, как вы работаете.

Вызов йоги состоит в том, чтобы со временем выйти за пределы своих возможностей, но остаться в пределах здравого смысла. Мы постоянно расширяем рамки своего ума, используя тело как канву: мы словно натягиваем ее, чтобы увеличить поверхность для картины. Но нам нужно также уважать форму тела, данную нам от природы. Если перестараться, канва порвется. Если своими сегодняшними поступками мы губим завтрашнюю практику, это никуда не годится.

Многие учителя, напротив, позволяют выполнять асаны не напрягаясь, ставя во главу угла удобство и отсутствие стресса. Это заставляет практикующего оставаться в пределах своего ума с его неизбежными страхами, привязанностями и мелочностью. Таким мастерам и их подопечным кажется, что в моей практике слишком много боли. Да, действительно, иногда боль становится нашим спутником, стоит напрячь свои силы и волю. Но йога призвана очищать тело, исследовать его и совершенствовать ум, и сильная воля требуется нам не только, чтобы наблюдать, но также, чтобы выносить боль. Без определенного стресса не обойтись, иначе ум так и останется в окошках своей ограниченности. Такое жалкое его состояние делает нас мелочными и боязливыми.

Помнится, у меня учились два танцора балета высокого класса. Они могли принять любую асану, не испытывая особого напряжения, так что Путешествие к финальной позе едва ли приносило им какие-то плоды знания. Моя задача состояла в том, чтобы вернуть их в исходное положение и научить, как создавать подвижность с сопротивлением, чтобы они работали, балансируя между знакомым и незнакомым. Стоит расширить осознанность своего тела, как мы вступаем на пограничную полосу знакомого и незнакомого, но только с помощью интеллектуального расширения нашей осознанности. У танцоров балета проблемы абсолютно противоположные — их физические возможности благодаря излишней гибкости намного превосходят их интеллектуальную осознанность.

Когда мы начинаем практику асан, мы испытываем не только физическую, но и ментальную боль. И точно так же, как мы должны научиться делать различие между правильной и неправильной болью в асане, нужно уметь разграничивать и ментальную. Правильная ментальная боль должна нарастать постепенно и делать нас сильнее, а не заставлять надрываться. Вставать в шесть утра и заниматься йогой перед работой непросто, зато

конструктивно: это вызов себе и выход за рамки своих возможностей. Тем не менее мы должны помнить, что практика должна прогрессировать и нарастать. Если, например, вы пытаетесь вставать настолько рано, что тело бунтует против такой боли, скажем, в четыре утра, вряд ли вам удастся заниматься. К тому же от столь раннего подъема вы будете страдать от недосыпания, а ваши домочадцы — от вашей раздражительности, а переносить свои страдания на других крайне эгоистично и недопустимо. Мы используем правильную боль как вакцину против неизбежной боли и страданий, которые выпадают в нашей жизни, но тут главное соблюсти дозу. Практика асан — это прекрасная возможность посмотреть на препятствия на занятиях и в жизни и научиться с ними справляться.

Многие люди, несмотря на очевидную интеллектуальную развитость, остаются эмоционально незрелыми. Вместо того чтобы встретить боль лицом к лицу, они пытаются ее избежать. Поэтому и на занятиях, выстраивая позу, они редко когда бывают готовы столкнуться с болью и проработать ее. Практика оставляет нас наедине с истинной природой своих тел. Нам необходимо встретиться со своими эмоциями, а не бежать от них. Мы же занимаемся йогой не для удовольствия, а для достижения наивысшего освобождения.

Большинство людей хотят только получать удовольствие и не испытывать страданий. Я бы предпочел изведать всю гамму чувств и понаблюдать, куда меня это заведет. Принимая страдания, вы наладите отношения с огромным количеством людей, которым так же плохо, как и вам. Мое собственное тело принесло мне много мучений, поэтому, если кто-то делится со мной подобными переживаниями, я могу с уверенностью сказать, что все это прочувствовал сам. Мой личный опыт наделил меня безмерной любовью и состраданием. Так что я говорю: «Посмотрим, что я могу сделать для тебя». Боль — прекрасный проводник. Познав ее, вы научитесь сочувствовать, чего нельзя сказать о вместе прожитых моментах радости.

Однако сочувствие не означает жалости. Хирург же производит операции на пациентах, и они доставили бы им немало боли, не делай он анестезии. Как учитель йоги, я вынужден оперировать, пока человек находится в сознании, и естественно, это больно, но только так можно научиться действовать, расти над собой и жить. Пока все идет хорошо, мы чувствуем присутствие ума, но нужно чувствовать его и в беде. Тревоги уйдут, стоит только принять страдание как должное.

Каждая болезнь в действительности составляет с нами одно целое, это порождение наших действий. Согласно философии йоги, все это — следствие наших поступков в прошлых жизнях. В этом смысле мы ответственны за все, что создали своими же руками. Сталкиваясь с несчастьями в свете йоговской концепции, мы воспитываем в себе терпение и стойкость, а также истинное сочувствие к бедам других. Эти качества показывают, какого

уровня развития мы смогли достичь. Так почему бы не воспринимать превратности судьбы позитивно? Это, конечно, тревожный сигнал, но он одновременно также содержит в себе и ключи решения и преодоления.

Лучшими благословениями в своей жизни я считаю ранние болезни, суровость моего гуру, бедность и недостаток образования. Если бы не эти лишения, я бы никогда не был так предан учению йоги. Суть открывается только тогда, когда все остальное исчезает.

Разумеется, в молодости на практике довольно трудно определить, какого курса стоит держаться, и иметь решимость и упорство, чтобы идти вперед. Я примкнул к практике йоги в Пуне, будучи безмерно страдающим зеленым юнцом. Как я уже говорил, в то время общество в целом считало, что человек, выбравший карьеру учителя йоги, ни на что не годится или, в крайнем случае, сошел с ума. Общественное мнение склонялось к профессии священника или судьбе отшельника, но йога — это не укладывалось ни в какие рамки. Но еще больше страданий мне причинила моя семья, которая от меня отреклась, не одоблив моего выбора. Я происходил из ультра-ортодоксальной семьи, так что мне приходилось носить *шенди*, небольшой пучок волос на макушке бритой головы. В современной, европеизированной Пуне это считалось совершенно неприемлемым. Ребята, с которыми я учился, все как на подбор крепкие, здоровые, безжалостно меня изводили. В конце концов я сменил прическу на более современную — и обрушил на себя гнев своей семьи, которая не позволяла мне не то что сесть с ними за один обеденный стол, но даже появляться на кухне.

Индуистам также традиционно запрещено пересекать море. На пути в Англию в 1954 году я заехал в Бангалор к своему дяде по материнской линии, чтобы засвидетельствовать ему свое почтение. Так он даже не пустил меня на порог. Стоит ли удивляться, что с младых лет я вынужден был носить защитную маску надменности. С годами я смягчился, но в юности высокомерие казалось мне единственным спасением во враждебном мире. И все-таки эта враждебность заставила меня относиться к йоге с еще большим рвением.

Каждый человек порой сталкивается с дилеммой, когда любое действие кажется неверным. Во второй главе «Бхагавадгиты» Арджуна оказывается перед необходимостью выбора. Бездействие порой тоже является действием, имеющим свои неизбежные последствия, поэтому это тоже не всегда может помочь избежать боли и страдания. С помощью Кришны Арджуна идет по пути *дхармы*, науки религиозного долга, и приводит в гармонию то, что на материальном уровне бытия непримиримо. В пору моей молодости мне казалось, что меня никогда не примут мои ученики и семья, но, встав на путь йоги, я оказался в почете даже у своей семьи и учеников. Без эволюции, которую обеспечивает йога, все это было бы невозможным.

В один миг мои проблемы превратились в благословение. Поскольку я учил столько женщин и девочек, меня считали аморальным. Из-за этих ложных обвинений у меня даже был скандал с собственным гуру. Но именно это подтолкнуло меня к женитьбе, хотя я не располагал для этого достаточными средствами, и должен сказать, что свадьба с Рамамани была моей величайшей благодатью. Так, приятие несчастий и страданий как должного избавляет от тревог. Если мы верны выбранному пути, жизнь наладится, и свет далекого совершенства озарит и наше Путешествие.

### **Совершенствование: радуйтесь даже небольшому прогрессу**

Пусть вашей целью станет достижение совершенства, но получайте удовольствие и от небольшого прогресса на пути к нему. Слишком большие амбиции могут быть деструктивны для устойчивого развития. Совершенство, в конце концов, доступно только Богу. Так какова ценность совершенства, если оно подвластно только ему? Но мы — существа, которые могут мечтать о совершенстве, и именно эта мечта вдохновляет нас на пути улучшений. Эти грезы разжигают усилие, необходимое для трансформации. Совершенство создает интерес к искусству и жизни. Инстинкт, толкающий нас стремиться к мечте, это на самом деле завуалированное желание обрести понимание Господа.

Иногда наше тело хочет свершений, но слабый ум встает у него на пути, парируя: «Забудь об этом, усилие не стоит результата», или: «У нас нет на это времени». А иногда, напротив, ум проявляет активность, а тело упрямится: «Я слишком устало для этого». Практикующий должен сосредоточиться на этом совещании тела и ума, но принять окончательно верное решение он должен позволить интеллекту и душе, ибо именно там сконцентрированы воля и подлинная решимость. Практикуйте согласно своим возможностям, но в то же время пытайтесь превзойти себя. Сегодня десять минут. Через несколько дней — уже двенадцать. Освойте это, и опять стремитесь к новой вершине. Лучше сделать асану верно и оставаться в ней недолго, чем долго пребывать в неправильно выполненной позе.

Никогда не говорите, что вы разочарованы в себе. Каждый день найдите время для того, чтобы поддерживать практику асан. Порой и тело, и ум поддаются воле, а порой отчаянно сопротивляются. Есть ли у вас какая-то часть тела, которая причиняет вам дискомфорт во время практики? Негнущаяся спина или поврежденное колено? Это ваш трудный ребенок. Научитесь с ним ладить и воспитывать, как любое непослушное дитя, которому нужно больше внимания и заботы, чем остальным. Не беспокойтесь о неудачах.

Неудачи в жизни делают человека более решительным и наделяют его особым философским подходом. Старайтесь быть беспристрастным. Взгляните на меня — я не испытываю никакого страха, хотя забот моих никто не отменял. Конечно, лучше бы все плохое случилось раньше, но я не возражаю против неприятностей и сейчас, и через двадцать лет. Все, что ни делается, все к лучшему.

Ничего не бойтесь. Не привязывайтесь к телу. Даже если страх придет, примите его и найдите в себе мужество с ним справиться. Если вы чувствуете страх, вы должны практиковать без привязанности к телу, думая о нем объективно как об инструменте или перспективе для творческой работы. Когда страха нет, вы можете относиться к своему организму более субъективно, как к части себя, которая нуждается в возделывании.

Длительная непрерывная и осознанная практика асан и пранаямы создает крепкую основу для жизни и приносит успех. Молодые, старые, даже дряхлые и немощные совершенствуются в процессе постоянной практики. Успех придет к тому, кто практикует, а не только изучает священные тексты. Они, конечно, необходимы в качестве поддержки, но без практики рискуют остаться сухой теорией. Мерило необходимости философии состоит в том, насколько вы можете применить ее в жизни, и что еще более важно, в *своей* жизни. Даже Патанджали, прирожденный духовный гений, просветленный, изначально говорил, что йогой можно овладеть только через неукоснительную и непрерывную практику, осуществляемую с усердием и рвением.

Сажая семена, разве садовник надеется увидеть яблочное дерево сразу? Конечно же, нет. Он поливает всходы, наблюдает за ними день за днем, он счастлив видеть, как деревце растет. Относитесь к своему телу так же. Мы «удобряем» асану и пранаяму любовью и радостью даже при виде небольшого прогресса. Памятуя о своей цели, мы не заикливаемся на просветлении. Мы знаем, что стоит нашей практике созреть, как просветление последует за ним. Дисциплинированная практика пополам с терпением культивирует требуемую силу воли.

Сила воли совершенно конкретна, а вовсе не эфемерна, как многие думают. Когда вы что-то делаете, вы демонстрируете силу воли, и вам с каждым разом будет значительно легче ее применять. В асане вы физически демонстрируете силу воли через напряжение своих мускулов. Сила воли не только в вашем уме, она в вашем теле. Помню, как-то раз я хлопнул по бедру одного своего студента со словами: «Твоя воля — здесь». Усилием воли вы растягиваете мышцы и добиваетесь изящества, с ее же помощью вы выражаете удовлетворение, радость и свободу от привязанности к телу, стоит вам немного расширить сознание. Сила воли — не более чем ярое желание чего-то добиться.

Призвав весь интеллект и силу воли, вы должны спросить себя: «Могу ли я превзойти себя и сделать чуть больше, чем делаю сейчас?» Свет приходит только к тому, кто простирает свою осознанность чуть дальше, чем это казалось возможным. Мы ограничиваем себя, останавливаясь на чем-то одном. Мы говорим себе: «Я не хочу идти дальше, потому что чувствую, что мне и так хорошо». Это означает проживать жизнь в уме. Лучше спросить себя, можете ли вы сделать что-то большее. Тогда вы немедленно испытаете ощущение, что момент пришел. Если вы честны с самим собой, ваша совесть скажет: «Постарайся еще немного продвинуться». Если держать планку высоко, придет и самосознание. Я говорю это потому, что ваш ум и интеллект движутся глубже к внутреннему телу и разум приближается к Самости — вашей сокровенной сущности. В миг, когда вы превосходите себя и возможности своего тела, вы приближаетесь к своей сути. А когда вы говорите: «Я удовлетворен результатом», свет осознанности и внимания меркнет.

Памяти в практике асан отводится важная роль — сравнивать сегодняшнее и вчерашнее занятие, с тем чтобы выявить, есть ли хоть какой-нибудь прогресс. Но многие склонны повторять освоенное в прошлом, так что их демонстрация асан становится механической, тело и ум застаиваются. Асана — это не поза, которую можно принять механически. Она подразумевает осмысленность, инновации и импровизации, целью которых становится достижение баланса между движением и противодействием. Никогда не повторяйтесь: это делает разум закоснелым. Вы должны всегда оживлять и вносить интерес в то, что вы делаете. Чтобы проиллюстрировать свой пример, я иногда встаю в какую-либо стойку перед классом и говорю, что выполнил ее в совершенстве. Никто не станет этого отрицать. Снаружи она безупречна, но внутри мертва, потому что мой ум витает где-то еще. Затем я делаю ее заново с полным присутствием ума. Я создаю внутри единство и заставляю увидеть работу ног, торса, чувств восприятия. Эти же асаны воспринимаются абсолютно по-разному.

Не позволяйте своим прошлым опытам отпечатываться в вашем уме. Старайтесь каждый раз подходить к асане с новым отношением, незапятнанным умом. Повторяться — значит жить в памяти, то есть в прошлом. Следовательно, вы не желаете продвигаться дальше опыта, пережитого в прошлом. Удерживать это воспоминание означает говорить: «Вчера я сделал это вот так». Но когда вы спрашиваете себя, сделали ли вы сегодня что-нибудь новое по сравнению со вчерашним днем, тогда прогресс налицо. Наблюдайте, идете ли вы вперед или назад. Только так вы поймете, как создать динамизм в статичной асане. Это воспоминание должно быть использовано как трамплин, с высоты которого можно задать себе вопрос: «Что еще я могу сделать по сравнению со вчерашним днем?» Это применительно как в жизни, так и в практике асан. Обычно, стоит кому-то освоить асану, как

она перестает его интересовать. Поэтому вы постоянно видите, как люди выполняют одно и то же совершенно механически, между тем как их мысли витают далеко. Йога уступает место банальному спорту, и они не ощущают больше вкуса асаны. Этот подход в корне ошибочен. Людям кажется, что они дошли до конца. Но откуда им знать? А вдруг это только начало? Вы всегда должны видеть, можете ли вы пересечь черту прошлых опытов. Вы должны развить в себе чувство красоты, освобождения и бесконечности. А все это можно почувствовать только в настоящем моменте.

По мере того как мы становимся более искусными и асаны даются нам все легче и легче, возникает соблазн остаться в зоне самодовольства от своей опытности. Я называю это «*бхога-йогой*», или йогой исключительно для удовольствия. Мы больше не пользуемся зеркалом мыслящего интеллекта, чтобы выискивать и исправлять недостатки — скорее мы используем его, чтобы любоваться своим превосходством. Путешествие йоги можно считать законченным: наступает штиль. Если парус не надувается ветром, остается только грести. Это означает вновь приспособиться к непрерывной, ревностной, полной усилий практике, бросая новый вызов. Что же здесь не так? Как я могу исправиться? Вот где огонь практики (*тапас*) зажигает лампу интеллекта и самопознание (*свадхьяйя*) пробуждается. Слово *тапас* заключает смысл внутреннего огня разума, который буквально выжигает наши несовершенства.

Если мы вдруг обнаруживаем себя выше или отделенными от других людей; если мы считаем себя более чистыми или возвышенными благодаря йоге, это означает, что мы не только попали в штиль и замерли, но даже дрейфуем назад — к состоянию невежества. Еще девять столетий назад святой философ Рамануджа разоблачил брахманистскую концепцию о том, что один человек в принципе может стоять выше другого. Напротив, практика и чистота жизни помещают нас *среди* людей, а не выше их. Как и в случае с внутренней общностью наших тел, это естественно ведет к нашей интеграции с окружающим миром. Интеграция означает единство. Один — число, которое входит в состав всех остальных чисел. Остро чувствующий человек становится не «кем-то», а общим знаменателем человечества. Это происходит только в том случае, если разум, идущий от головы, меняется благодаря смирению, а мудрость сердца и сочувствие, наоборот, вспыхивают.

Если где-то есть конец, значит, Бога нет. Созданию Господа нет и не может быть пределов. Но творчество ваших движений никогда не прекращается. Как только вы скажете: «У меня есть что-то», вы потеряете все, что имели. Как только вы что-то получаете, вы должны сделать еще один шаг вперед, только тогда возможна эволюция. Стоит вам сказать: «Я удовлетворен результатом», как наступает застой. Вашему обучению приходит конец, и окна вашего разума закрываются. Нужно пытаться сделать то, что вы не можете,

а не то, что вы уже смогли. В количественном и качественном отношении вы должны пытаться сделать чуточку больше, чем то, на что, вы полагаете, способны. Это, в конечном счете, ведет к величию и красоте.

Раз вы уже отдали столько сил и вытерпели столько боли, продолжайте с полной отдачей делать то, чему вы научились. Учиться тяжело, но еще тяжелее преуспевать и добиваться успехов. Солдаты говорят, что битву выиграть тяжелее, чем занять побежденную территорию. Пока я постепенно пытаюсь улучшить свою практику, я выкладываюсь на сто процентов и всегда доволен каждым маленьким успехом на своем пути. И хотя тело стареет и сдает свои позиции, есть некоторые тонкости, которые продолжают проявляться и которые остались бы незамеченными для атлета или более молодого человека. Вы должны научиться относиться к своему телу с любовью и благоговением, с благодарностью за то, что оно может вам дать. Любовь должна воплощаться в каждой мельчайшей поре кожи, клеточке тела, которые обладают разумом, объединяющем необъятную республику под названием «организм».

Вы должны буквально излучать эту любовь для других. Те, кто практикует одни только асаны, забывают, что йога создана для возделывания сердца и разума. Патанджали говорил о дружелюбии, сострадании, радости и бодрости. Дружелюбие и изящество — основные качества, необходимые для адепта йоги. Тем не менее на занятиях ученики часто выглядят столь серьезными и столь разделенными. Где же дружелюбие? Где радость? Где бодрость и сострадание? Без всего этого нам не доступно истинное понимание йоги, изложенное Патанджали.

Прежде чем искать недостатки в других, неплохо было бы сначала очистить себя. Подмечая ошибку у другого человека, посмотрите, не грешите ли вы тем же. Так суждение можно обратить на благо самосовершенствования. Не смотрите на тела других с завистью или с чувством собственного превосходства. У всех людей изначально разная конституция. Не сравнивайте себя ни с кем. Физические возможности каждого исходят из его внутренней силы. Отдавайте себе отчет в своих возможностях и постепенно их улучшайте.

Со временем интенсивность практики имеет тенденцию увеличиваться. Йога устанавливает четыре уровня интенсивности, которые соотносятся с известной парой — проникновение и напряжение. Напряжение или усилие во время практики генерирует энергию, которая необходима для проникновения в суть нашего существа. Первый уровень интенсивности нам всем прекрасно знаком: когда мы напрягаемся совсем слегка, например занимаемся всего раз в неделю и находим сотню причин, чтобы не делать этого дома. Всем нам надо где-то начать заниматься. Такая умеренная практика не плоха, ведь лучше поддерживать себя в форме, чем бросить заниматься окончательно. Но, естественно, это маленькое вложение не приносит боль-

ших дивидендов, и в том, что касается проникновения, наша осознанность остается где-то на периферии и в зачаточном состоянии. Мы будем, например, знать, что можем достать до лодыжек, но не до пальцев ног.

Увеличив свою старательность и посвящая больше времени и усилий практике, мы сможем считать себя достойными средними учениками, правда, не всегда последовательными, но тем не менее наша внутренняя структура и органы начнут себя проявлять. Мы почувствуем ткани и сухожилия, ощутим, как успокаивается наше сердце и растягивается печень, особенно в прогибах назад.

Следующая стадия наполнит нас решимостью и станет еще интенсивнее. Наш пристальный взгляд внутрь становится утонченным, пронизательным, рассудительным и мудрым. Мы сможем осознавать трепетание мыслей и малейшее движение дыхания, которое возбуждает или успокаивает ум. Наш интеллект пробудится до такой степени, что сможет видеть вещи в истинном свете и сделает мириады значимых выборов в практике и жизни.

Высший уровень описывается как неумолимый, неукоснительный, это полная отдача практике. Но окунуться в такое понимание с самого начала пока никому не удавалось. Возможно, этому мешают жизненные обстоятельства, но со временем это вполне достижимо. Наша пронизательность может проникнуть даже во все закоулки хитрого эго, наша мудрость становится более зрелой, и мы наконец познаем самую свою сущность.

Смысл создания такой шкалы интенсивности вовсе не в том, чтобы заставить нас чувствовать свое несоответствие, а для того, чтобы нас сориентировать, помочь разобраться, на каком этапе мы находимся и что делаем. Это подобно библейской притче, в которой господин разделил таланты серебра между своими слугами. Те, кто мудро их вложил, смогли вернуть серебро в десятикратном размере и были должным образом вознаграждены. А слуга, который попросту зарыл деньги в земле, смог вернуть только то, что получил, и господин остался недоволен. Всем нам Господь даровал какие-то таланты, и наш долг в том, чтобы развить свой энергетический потенциал, а не воротить нос от даров природы. Талант, в чем бы он ни заключался, будучи развит до предела, обеспечивает крепкую связь, которая объединит нас с божественным.

### **Божественная йога: делайте асаны с душой**

В практике асан и пранаямы складывается впечатление, что мы работаем на внешнем уровне, чтобы приблизиться к внутренней реальности. Это правда. Мы работаем от периферии к центру. Нам доступна практическая ре-

альность, которую обеспечивает нам материальное тело. Она здесь и сейчас, и мы можем делать с ней все, что нам заблагорассудится. Тем не менее не стоит забывать, что глубинный слой нашего существа также всячески пытается нам помочь: он хочет выбраться на поверхность и выразить себя.

На примере позы треугольника (*триконасану*) заметно, что из-за взаимоотношения этой позы с нашей анатомией мы попадаем в одни и те же ловушки. Наше тело постоянно пытается податься вперед к полу. Мы прилагаем все усилия, чтобы научиться выравнивать его так, чтобы оно все же раскрывалось. Мы растягиваем и выпрямляем руки, открываем таз и удлиняем грудь. Но что самое главное, в этом процессе мы стремимся раскрыть ум и интеллект. Это открытие — как портал, как дверь, и нет такой двери, в которую можно только войти и нельзя выйти. Мы действительно пытаемся проникнуть внутрь, но что мы встречаем на своем пути? Это свет самого глубинного слоя нашего бытия (*ананда*), который рвется наружу. Словно фонарь, с которого сняли покров, и свет забил в полную силу.

В этой связи мы должны также принять во внимание, насколько нам может помочь сердце природы (*пракрити*). Вся жизненная мощь природы — это иницирующая, движущая сила (*прерана*), побуждение к сотворению. Она слышит наш зов и отвечает на него в соответствии с ценностью и решимостью нашего намерения. Она воздает нашей силе воли по заслугам, так что жаждущий от всего сердца получит больше, чем тот, кто умерен в своих чаяниях. Поговорка «Бог поможет тому, кто помогает себе сам» верна относительно природы.

Если вы выполняете асану правильно, ваша Самость открывается — это и есть божественная йога. Теперь уже ваша сущность делает асану, а вовсе не тело и ум. Сущность включает в себе каждую пору вашей кожи, подобно тому, как реки ума и тела впадают в море души. Не останавливайтесь, если видите пассивность, задумчивость и застой ума и тела, — идите дальше. Отсюда начинается духовный опыт йоги. Несомненно, кто-то ограничивается чтением священных книг, но я учу духовной практике в действии. Как я уже говорил в начале этой главы, я использую тело, чтобы дисциплинировать ум и таким образом достичь души. Если делать асаны с верным намерением, они способствуют преобразованию личности, поскольку уводят человека от осознанности тела к осознанности души. В самом деле, как я часто говорю, тело — это лук, асана — стрела, а душа — наша цель.

Асана должна быть добродетельной и настоящей, то есть неподдельной — вы не должны притворяться или обманывать. Вы должны заполнить каждый дюйм своего тела от груди и рук до кончиков пальцев на руках и ногах, так, чтобы асана буквально лучилась из центра вашего существа и заполняла объем ваших конечностей. Вы должны чувствовать интеллект, осознанность и разум в каждом дюйме своего тела.

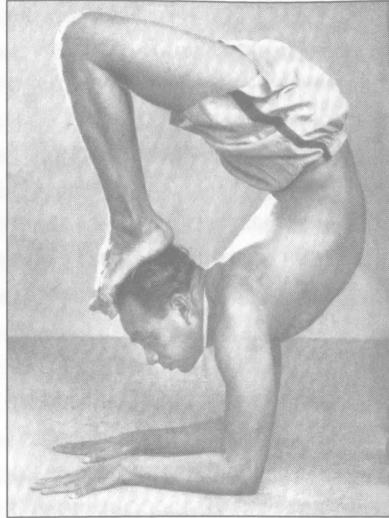
Под добродетельностью я подразумеваю, что она должна делаться с правильным намерением: не для эго или для того, чтобы впечатлить кого-то, а для достижения Самости и близости к Богу. Только так асана служит священным подношением. Мы отказываемся от своего эго, что выражает высшую степень преданности Богу (*Ишвара пранидхана*).

Делать ее должен не ваш ум и не ваше тело. Вы должны быть внутри, вы должны делать ее своей душой. Каким образом? В этом нам поможет ближайший к душе орган — сердце. Так, благодетельная асана должна делаться от сердца, а не ума. Тогда вы не просто делаете ее, вы внутри. Многие люди думают, как бы им подступиться к асане, с чего начать. На самом деле, лучше бы они подумали, как проложить свой путь к любви и приверженности.

Итак, стоит начать работать от сердца, а не от мозга, и создать гармонию. Спокойствие тела — верный знак безмятежности ума. Освобождение невозможно до тех пор, пока вы не почувствуете спокойствие в каждом суставе своего тела — без этого вы так и останетесь в рабстве. Так что, пока вы потеете и корчитесь от боли, позвольте вашему сердцу быть легким и пусть оно наполнит тело радостью. Вы не просто станете свободным, вы им останетесь. Почему бы не порадоваться? Боль пройдет, а свобода — никогда.

В следующей главе мы перейдем от тела к дыханию, от плоти к жизненной энергии. Мы больше узнаем о роли нашей энергии и дыхания на следующем этапе внутреннего путешествия. Энергетическое тело, или *пранамайя коша*, это слой, в котором рождаются наше дыхание и эмоции. Мы должны подчинить себе их так же, как подчинили тело. Прежде чем надеяться утихомирить ум и хотя бы мельком взглянуть на душу, следует освоить дыхательные практики и способы искоренения шести нервных недугов: похоти, гнева, вожделения, гордыни, жадности и ненависти, которые также часто становятся помехами на нашем пути.

Вришикасана



### Глава III

## Витальность: энергетическое тело (прана)

Всем бы хотелось увеличить количество своей жизненной энергии. Если бы ее можно было продавать в магазине на развес, это был бы самый удачный бизнес за всю историю человечества. Даже простые разговоры об энергии воодушевляют и приободряют людей. Они бы все отдали, чтобы иметь гораздо больше энергии. На самом деле, конечно, это не та вещь, которую в принципе можно купить за деньги.

Бог один, хотя имен у него великое множество. То же самое относится и к энергии. Ее можно подразделить на ядерную, электрическую, мышечную и ментальную. Все они называются витальной, или жизненной, энергией, которая на санскрите обозначается *пранической* энергией или просто *праной*. Эквиваленты этому можно найти в китайском (Чи) и японском (Ки). Считается, что в христианстве самое ближайшее понятие — Святой Дух, священная сила, которая одновременно является и имманентной, и трансцендентной. *Прану* часто именуют ветром, витальным воздухом. Библейское повествование о сотворении мира начинается словами: «...и Дух Божий носился над водой». *Прана* — энергия, пронизывающая вселенную на

всех уровнях. Это и физическая, и ментальная, и сексуальная, и духовная, и космическая энергия. Все вибрирующие энергии есть *прана*, в том числе и физические: тепло, свет, притяжение, магнетизм и электричество. Это скрытая потенциальная энергия, которая дремлет в человеке и ждет своего часа, раскрываясь полностью, если его жизни угрожает опасность. Это движущая сила любой активности. Она же создает, защищает и разрушает. Индуисты часто говорят, что Бог — Создатель, Организатор и Разрушитель в одном лице. Вдох — образующая сила, задержка дыхания — организующая, выдох (если энергия злонамеренна) — разрушительная. Все это функции праны. Мощь, сила, витальность, жизнь и дух — все это формы, которые она принимает.

Обычно *прану* переводят как дыхание, однако это только одно из ее проявлений. Согласно Упанишадам, это принцип жизни и осознанности. Она отождествляется с душой (*атма*). Это дыхание всех живых существ во вселенной. Они живут им и только благодаря ему, и после смерти их индивидуальное дыхание растворяется в универсальном, космическом дыхании. И хотя это самое основное, реальное и повсеместное явление, оно остается и самым загадочным. Суть йоги — проникнуть в сердце этой тайны, и основной ее помощник в этом — *пранаяма*.

Все начинается с праны, облеченной в форму дыхания. Суффикс «*аяма*» означает «растягивание», «протяженность», «удлинение», «ширину», «развитие», «упорядочивание», «обуздание» и «контроль». Дословно получается, что *пранаяма* — это продление и задержка дыхания. Поскольку *прана* — это энергия и жизненная сила, *пранаяма* — развитие и увеличение нашей жизненной энергии. Нужно сразу уяснить, что нельзя просто увеличить объем чего-то настолько взрывоопасного и неуловимого, как чистая энергия, без предварительной подготовки, не научившись сдерживать и направлять ее. Если бы вы вдруг решили утроить силу электрического тока в вашем доме, вы же не стали бы думать, что теперь чайник закипит в три раза быстрее, а лампы будут светить в три раза ярче. Вы знаете, что добьетесь только одного: у вас перегорят все пробки. А почему с телом должно быть иначе? Поэтому Патанджали утверждал, что *пранаяма* стоит на ступень выше, чем асана. Искусство асан порождает силу и стабильность в схеме тела, необходимых, чтобы выдержать и увеличить поток энергии, который принесет *пранаяма*.

Все эти годы многие люди рассказывали мне о неприятностях, которые обрушились на них только потому, что они не выполняли элементарную технику безопасности. Они не имели понятия о необходимости выработать базу и посещали курсы в надежде нахвататься по верхам легкой духовности. Но слабость их тела и ума подвела их и превратилась в настоящую проблему. Сам Патанджали предупреждал, что, если база не будет крепкой, это выльется в сожаление, отчаяние, неровное дыхание и неустойчивое тело.

Ментальная депрессия и сопутствующие потрясения — вещь серьезная. Это прекрасный пример крайностей, и в третьей сутре об асанах Патанджали особенно подчеркивал, что их регулярная практика призвана предупредить вас от такой опасности. Он называл крайности двойственностью. В данном контексте это означает, что нам необходимо развить значительную силу тела и ума для самоконтроля. Объедаться сегодня и голодать завтра — неразумно. Если недоброе слово на работе способно повергнуть вас в уныние, разозлить и обидеть — вы не готовы для пранаямы. Если вы все еще мечтаете между поведенческими, ментальными и эмоциональными крайностями, значит, до пранаямы еще далеко. Вы будете готовы, когда тело и нервы станут достаточно сильными, а эмоции и ум — устойчивыми.

Для внутреннего путешествия вам потребуется огромное количество энергии, причем очень тонкой и высокого качества. Непрестанное исследование, практика и просвещение требуют особой энергии, такой, как прана. Прана — особый вид энергии, потому что она несет осознанность. Если вы хотите наделить осознанностью самую дальнюю клетку вашего пальца на ноге, прана сделает это за вас. Если поток праны у вас достаточно силен, вы можете наполнить все свое тело осознанностью. Для этого вам необходимо генерировать много праны, а потому культивировать контроль и обуздание вашего обычного дыхания. В предыдущей главе те же самые слова мы применяли к практике на физическом и самом плотном слое нашего существа, *аннамайе коше*, теперь применяем их же к *пранамайе коше*, или второму, физиологическому или органическому телу. Укрепив наши оболочки через асаны, мы добавляем еще одну тетиву к нашему луку благодаря культуре дыхания. Так мы генерируем больше энергии, с помощью которой сможем исследовать себя и проникать все глубже внутрь.

О каком бы слое мы ни говорили — о самом глубинном или о внешнем, — мы всегда несем туда свет осознанности. Прана всегда принимает участие в распространении этого света, только теперь мы осознанно генерируем и направляем этот процесс. В философии йоги и энергия (*прана*), и сознание (*читта*) развиваются из космического интеллекта (*махата*). *Махат* — это универсальный природный интеллект. Он есть в каждой скале, в каждом крохотном листике, в каждой клеточке тела любого живого существа. Он всепроникающий и вечный. Гений природы — в ее самовыражении. Поэтому Природа бесконечно многообразна и изобретательна. Прана — наш ключ к бесконечному интеллекту. Как печально иметь такой ключ и не знать, как им пользоваться. Человек подобен богачу, который забыл код своего сейфа в банке и теперь еле сводит концы с концами. Мы живем, ограниченные собственным индивидуальным сознанием, часто чувствуя себя одиночками и ничтожными, и при этом имеем вполне доступный канал, связывающий нас с космическим сознанием и интеллектом. Прана

течет через этот канал, соединяя каждого из нас с высшей первопричиной Природы. Пранаяма служит для восстановления этого канала, чтобы интеллект макрокосма смог осветить наш микрокосм.

## Дыхание и пранаяма

Я не брался за пранаяму до 1944 года, хотя к тому времени у меня на счету было несколько лет преподавания асан. И если вам будет легче от этого, признаюсь в одном: насколько сейчас скромны ваши успехи на этом поприще, они все равно вряд ли будут хуже моих в первые годы практики. Обычно в четыре утра я вставал и пил кофе с женой. Бывало, я сразу шел спать обратно, но даже если и нет, через три-четыре минуты я начинал задыхаться и прекращал занятие. Состояние моих легких все еще было плачевно после перенесенного в детстве туберкулеза, а кроме того, я грешил перенапряжением в прогибах назад. Благодаря им я приобрел гибкость, но не устойчивость. Тем не менее я упорно продолжал заниматься, но моя грудь была слишком напряжена, а мышцы ныли. И даже когда я прислонялся спиной к стене, дыхание было затрудненным и тяжелым. Постепенно я начал понимать, что точно так же, как прогибы назад укрепляют внутренние мышцы позвоночного столба, наклоны вперед укрепляют внешние. Так что я продолжал наклоны вперед, засекая время и развивая выносливость. Боль была такой, словно меня по спине били кувалдой, и продолжалась еще несколько часов после занятия. Боковые мышцы я укреплял с помощью скручиваний. Все это подрывало мою веру в себя, и хотя депрессии не было, но на душе у меня было беспокойно. Находясь в расстроенных чувствах, пранаяму делать невозможно. Иногда я был свежим, иногда унылым и напряженным и не знал, как расслабить мозг на вдохе и освоить искусство контроля над выдохом. Контроль означает способность поддерживать позу в пранаяме, не нарушая внутренней гибкости и при этом не нарушая и ее положения ее из-за движения воздуха. К счастью, у меня в запасе было много мужества и решимости перед лицом повторяющихся неудач.

Сначала мой гуру категорично сказал мне, что я не годен для пранаямы. В древние времена духовное знание было предметом эзотерическим и весьма ревностно оберегалось своими мастерами. Они обращались со своими учениками довольно резко, не считая, что они заслуживают большего. Никто не мог говорить с ними открыто и искренне, как мы позволяем себе это сегодня. Даже Рамана Махариши хранил свою философию для ограниченного круга приближенных учеников высокого уровня подготовки. Можно сказать, что тогда Индия была охвачена борьбой за политическую демократию, но уверяю вас, что такого понятия, как духовная демократия, не было

и в помине. И хотя меня считают жестким авторитарным учителем, никто не знает, как я в свое время выступал против сурового и скрытного режима, в котором мне приходилось учиться. Я готов поделиться всем, чему научился, и моя строгость — не более чем страсть к точности исполнения, чтобы моим ученикам не пришлось страдать от ошибок и трудностей, от которых страдал я сам.

В конечном итоге мой гуру смиловился до такой степени, что позволил мне делать глубокий вдох, задержку и глубокий выдох, не снизойдя при этом ни до каких технических инструкций. Так что в результате я был подвержен телесной нестабильности и затрудненному и нерегулярному дыханию, о которых предупреждал Патанджали. Как я уже говорил, судьба миловала меня, избавив от депрессии и отчаяния, но я был неуравновешен и беспокоен. Каждому нужен учитель для пранаямы, а у меня его не было, а потому между моими знаниями и умениями пролегла огромная пропасть. Я знал, что нужно дышать медленно и глубоко, но не мог этого сделать.

Только практика асан не позволяла мне сойти с верного пути. Я продолжал адаптировать и подстраивать свое тело к пранаяме и спустя многие годы наконец сумел ее освоить. С точки зрения моего учительства этот процесс проб и ошибок дал мне большое преимущество, однако я бы никому не рекомендовал такой метод. Мои первоначальные неудачи объяснялись моей собственной слабостью, а также отсутствием грамотного мастера. А вы имеете все шансы овладеть всеми секретами практики всего за два-три года при условии всего десятиминутных занятий в день с опытным учителем. Так же как и я, вы будете учиться через действие и наблюдение, чтобы понять нисходящие и исходящие энергии интеллекта, и сможете отвести интеллект и силу воли из области головы в область сердца. Наука растяжения и поддержки нервной системы в эластичном и живом состоянии поможет вам выдержать большую нагрузку, и стресс вас больше не побеспокоит.

Пранаяма — это не просто глубокое дыхание. Это техника генерирования космической витальной энергии путем смешения антагонистических элементов огня и воды. Огонь — свойство ума, вода — свойство, соответствующее физиологическому телу. Вода гасит огонь и сама испаряется под его действием, так что совместить их не так-то просто. Движение воздуха в легких — связующее звено, которое обеспечивает динамичное течение, соединяющее огонь и воду и образующее мощный поток праны. Она распространяется по всей нервной и кровеносной системе, а по ним — по всему телу, омолаживая каждую клетку. Элемент земли, то есть тело, обеспечивает физическое место производства энергии, и наконец, самый тонкий элемент — эфир — обеспечивает необходимое для этого пространство для распределения энергии. Необходимость в симметричном и гармоничном пространстве объясняет важность позвоночника и поддерживающей его

мускулатуры, поскольку позвоночник — центральный столб нервной системы. Поднимая и разделяя 33 сочленения позвоночного столба и расширяя ребра от него, подобно открывающимся челюстям тигра, мы удлиняем и углубляем дыхание.

Понять механизм производства энергии нам поможет аналогия с гидроэлектростанцией. Стоячая вода не производит никакой энергии, точно так же как полная остановка дыхания означает смерть. Если вы дышите в обычном режиме, вы производите столько энергии, сколько ее необходимо на текущий момент, но никакого излишка, который можно было бы вложить в какие-то другие действия, не будет. Только техника пранаямы позволяет регулировать, направлять и (в случае с задержкой дыхания) преграждать поток, дабы покорить его и воспользоваться принадлежащей ему силой, которую мы производим, чтобы активизировать всю систему. Пока не пришла смерть, жить нужно полной жизнью, производя достаточно энергии для реализации своего потенциала. Путешествие к нашему вечному центру довольно тяжело, и только праническая энергия сможет нам в нем помочь.

Наблюдение за потоком энергии также учит стабильности сознания, что помогает выработать концентрацию. Нет метода лучше. Сила концентрации позволит вам благоразумно вкладывать свою энергию. В системе йоги высшее предназначение этой силы вкупе с видением — в медитации. Научившись ценить дыхание, мы учимся ценить саму жизнь. Дар дыхания — дар самой жизни. Получая подарок, мы обычно испытываем благодарность. Через пранаяму мы учимся чувству благодарности к жизни и ее непознанному божественному источнику. Давайте более подробно рассмотрим все стадии дыхания, их значение и эффекты.

Дыхательные техники в йоге медитативны по своей природе и влиянию. Они обычно состоят из четырех частей. Это вдох (*пурака*), задержка на вдохе (*антара кумбхака*), выдох (*речака*) и задержка на выдохе (*бахья кумбхака*). Вдох должен быть долгим, ритмичным, глубоким, нежным и ровным. Энергетически заряженные элементы атмосферы просачиваются в каждую клетку легких и омолаживают человека. Задержка дыхания на вдохе позволяет энергии впитаться и распространиться по всей системе через кровотоки. Медленное выпускание воздуха на выдохе освобождает от накопившихся токсинов. А задержка на выдохе (по мере возможности практикующего) освобождает от всех стрессов. Ум успокаивается и затихает. Правда, если немного перестараться с задержкой, приступ паники непременно заставит вас жадно вдохнуть еще немного воздуха. Всеми виной наша инстинктивная привязанность к жизни. Вдох — растяжение и развитие нашей самости (*пуруши*). С помощью вдоха наша самость объемлет все слои тела до самой кожи, как любовник обнимает предмет своей страсти. Задержка на вдохе — союз двух влюбленных. На выдохе самость забирает своего любимого

домой, где любовник обнимает самость. Задержка на выдохе — любовник со своей любимой, которые полностью отделились на милость высших сил. Поэтому пранаяма — нечто большее, чем просто физиологическое дыхательное упражнение. Поскольку дыхание — это жизнь, искусство разумного, ровного дыхания — это молитва благодарности, которую мы возносим самой жизни.

Обращаясь ко внутреннему движению дыхания, мы уже не можем отвлекаться на внешнее. Вы не можете одновременно с этим думать, что неплохо было бы на обратном пути после работы заехать в супермаркет. Пранаяма — начальная ступень освобождения от внешних привязанностей ума и чувств. Поэтому она так умиротворяет. Это нечто среднее между состоянием экстраверта и интроверта. Начав практиковать асаны, вы излучаете здоровье, становитесь более уверенными в себе, уравновешенными и выдержанными. Энергичность в любом случае качество очень привлекательное. Попробуйте любыми способами воспользоваться этими преимуществами в своей жизни. Но йога просит от нас некоторых внутренних вложений от того, что мы уже получили. Однако это уход в себя в хорошем смысле слова, а не побег от жизни из-за чувства несоответствия. Это желание познать свой внутренний мир. Дыхание, работающее на уровне физиологического тела, служит мостом между телом и умом.

Обычными глазами в ум заглянуть невозможно. В асане глаза работают наравне и в полном соответствии с телом, но в дыхательных упражнениях еще больше нужны уши, чтобы уловить вибрации ума и войти с ним в резонанс, ведь ум — это вибрация в пространстве. Только уши воспринимают звук этих вибраций. Это проникновение в интроспекцию. Асана ни на сколько не приближает нас к шумному мышлению мозга, напротив, мозг успокаивается. Она приближает нас к его интуитивным способностям. Все, что относится к пранаяме, нельзя форсировать, и это еще один фактор, развивающий наше смирение. Прану и ее извечного спутника — высшее интуитивное сознание — можно только завлечь, и если обстоятельства позволят, они проявятся. Здесь уместна все та же метафора с лошадью, которую проще поймать, если вы будете стоять спокойно с яблоком в руке, а не гоняться за ней по всему полю.

В определенном смысле сила воли необходима и в пранаяме; воли, преодолевающей ее монотонность. По своей природе эта техника весьма увлекательна, но она обращает нас к внутреннему миру и не может предложить такого многообразия, как асаны. Даже если вы такой рьяный последователь йоги, как я, никогда не старайтесь сдерживать дыхание усилием воли и вообще применять силу. Как только мозг начинает напрягаться, внутреннее ухо теряет чувствительность, глаза слипаются или слезятся, а значит, вы выходите за рамки своих возможностей. Наблюдайте за кожей туловища,

которая устремляется к внутреннему телу. По состоянию растяжения тела вы можете следить за состоянием ума. Если нервы тела перегружены, то же самое можно сказать и об уме. По состоянию чувствительности и натяжению кожа должна быть, как ребенок, одновременно наглый и осторожный. Позвольте дыханию и интеллекту двигаться одновременно. Если интеллект пробивается вперед, значит, вы применяете силу.

С физической точки зрения, движения пранаямы включают вертикальный подъем, горизонтальное расширение и растяжение по окружности грудной клетки, ее стенки и легких. Во время вдоха кожа на центральной части грудной кости может двигаться вертикально вверх и вниз и растягиваться в стороны по кругу, что свидетельствует о том, что легкие заполнены до предела.

Обычное наше дыхание совершенно не ритмично. Каждый произвольный вдох создает напряжение, а выдох, соответственно, расслабление. Нормальный непроизвольный вдох производится не легкими, а мозгом и всем телом. Вы можете легко заметить, что обычный вдох вызывает движение во всем теле. Мышцы надуваются, и на выдохе можно почувствовать, как они сжимаются. Другими словами, при обычном дыхании задействовано все тело, как при вдохе, так и при выдохе. В йоге дыхание осуществляется только за счет легких, в то время как мозг и конечности остаются пассивными. Роль грудной клетки, ребер, диафрагмы, брюшной полости и межреберных мышц отличается, потому что дыхание принимается, а не вытягивается. А поскольку именно физиологический, или органический, уровень соединяет и интегрирует ум и тело, его нужно культивировать соответствующим кровеносным и энергетическим питанием. Для этого респираторная система максимально используется без напряжения нервной системы.

При обычном вдохе не только мозг, но и кровь вытягивают энергию, которую отпускают на выдохе. То есть такое дыхание представляет собой приток и отток крови от мозга. Даже само слово «вдохновение» означает вдохнуть и ухватить какое-то чувство в форме идеи и представляет собой отображение того, как мозг заряжается во время вдоха. Но подобное дыхание держит мозг в напряжении, поскольку его клетки то наполняются, то сокращаются. И вместо того чтобы заряжаться энергией, и тело, и мозг рассеивают полученную энергию. Пранаяма начинается с того, что мы учимся наблюдать движение обычного дыхания, позволяя ему стать мягким и тихим таким образом, чтобы освободить клетки мозга от нагрузки. Для этого необходимо научиться расслаблять диафрагму. Это — наше промежуточное звено между ментальным и физиологическим слоями, и в результате ежедневного стресса и перегрузок она испытывает напряжение.

Вы должны полностью погрузиться в процесс вдоха и выдоха и естественным образом задерживать дыхание, не напрягая клетки мозга и не на-

рушая равновесие системы внутренних органов и нервов. В конце концов, нервы — нежные полупроводники, и они не ладят с излишним напряжением и резкими колебаниями тока, точно так же, как и компьютер. Вы должны укротить свое дыхание и свой мозг. Живите каждую минуту, погрузившись в спокойный ход циркуляции вдохов и выдохов. Его ток должен уподобиться течению полноводной великой реки, движение которой не видно глазу.

Если в вашей пранаяме господствует ум, она эгоистична. Смирненная пранаяма возможна, только если ум отступает, а сердце главенствует. Это приведет к пониманию того, как распределять прану, полученную от соединения индивидуальной души и вселенной. Вдох поглощает все тело, простираясь от центра к периферии, а во время выдоха волна отступает снова к центру. Вдох — это движение к периферийному сознанию, а выдох — к самой его сути.

Мы уже поняли, что мозг движется вместе с дыханием, как листья следуют за ветром. Когда дыхание уравновешено и спокойно, мозг нейтрализуется. Сдерживая дыхание, вы сдерживаете душу. Задерживая полную грудь воздуха, вы задерживаете божественную бесконечность внутри. В этот момент вы постигаете весь потенциал своей индивидуальности, но это индивидуальность божественного толка, а не маленькое и эгоистичное существо, за которое вы обычно себя принимаете. Выдыхая, вы щедро выпускаете ваше индивидуальное «я» в мир. Недаром же «испустить последний вздох» означает скончаться. Но умирает только чувство «я», которое отчаянно цепляется за свое существование и за свою тождественность самому себе. Задерживая дыхание на выдохе, вы словно возвращаетесь к жизни после смерти. Самое страшное для эго — это противостояние и поражение. Завеса иллюзии, скрывающая «я», поднята.

Вдох насыщает жизнью все тело. Выдох отдает эту жизнь первоисточнику всего живого. Тело движется к центру существа, как щенок льнет к матери, доверчивый и полностью в ней уверенный. Если же задержка вызывает напряжение или головную боль, значит, задерживают воздух не легкие, а мозг. Это задержка по указке эго. Ваш ключ к успеху — естественность. Природа — это энергия. Она удовлетворяет всем нашим потребностям. Эго, в отличие от природной энергии, конечно. Отрицая природу, мы отрицаем собственную энергию. Так позвольте этому океану энергии очистить тело и усовершенствовать сознание.

Именно благодаря возможностям, открывающимся в свете взаимосвязи *праны* и *читты* (сознания), великий йог Сватмарама в Хатха-йоге Прадипике заключает, что дыхание — ключ к высшему освобождению. К тому же дыхание заряжает огромной силой, необходимой практикующему, когда он будет награжден милостью встретить бесконечный свет. Отделяя разум от чувств восприятия и органов действия, задержка дыхания привносит созна-

ние в объятья души. Задержка на вдохе — раскрытие потенциала индивидуума для божественного. Выдох и задержка опустошают чашу потенциала личности для божественного, отдавая его на милость вселенских сил. Этот благородный акт самоотречения поглощает индивидуальное «я» йога в божественном первоисточнике. В этом смысле пранаяма для меня выступает как *бхакти марга*, великий путь посвящения, любви и самоотдачи. В анналах истории всего несколько человек совершили этот прыжок в состояние, лишённое эго, одним несравненным актом самоотречения. Тем не менее я уверен, что в современном контексте, где общество с самого детства поощряет развитие эгоистичной личности, такой переход невозможен без долгого и рьяного обучения через живую молитву пранаямы.

Хатха-йога Прадипика гласит, что чувства управляются умом, ум, в свою очередь — дыханием, а дыхание — нервами. Наши чувства докладывают уму об обстановке в окружающем мире, но порой чувства берут контроль даже над умом, а потому мы должны быть осторожны. Йог учится управлять своим умом для контроля над эмоциями, а дыхание он использует, чтобы контролировать ум. Однако наше дыхание и ум не всегда спокойны и уравновешены. В действительности, они часто возбуждаются, когда мы испытываем стресс и напряжение в жизни. Именно стресс заставляет нас дышать прерывисто, поскольку из-за тревоги наш живот сжимается. Стресс истощает нашу жизненную энергию, забирая наше дыхание.

## Стресс

Мало того, что люди всегда страдали от стресса, связанного с добыванием средств к существованию, к нему добавились еще стрессы искусственные — культурные и персональные. «Крысиные бега» создали столько искусственного напряжения внутри и снаружи. Из-за скоростной жизни мы забываем об уме и теле, и они, в свою очередь, начинают тянуть друг друга в разные стороны, рассеивая нашу энергию. Мы не имеем ни малейшего понятия, где подзарядить свои энергетические батарейки, а потому становимся бесчувственными и рассеянными.

Индустриальное развитие и урбанизация, без всякого сомнения, стали причиной ускорения жизненного ритма. Наука и технология дали нам преимущества физического удобства и свободного времени. Но мы не позволяем нашему уму остановиться и подумать, бросаясь от одного усилия к другому и искренне веря в то, что в жизни нет ничего, кроме движения и скорости. Таким образом, стресс накапливается в теле, создавая психосоматические заболевания, начиная от язвы и заканчивая остановкой сердца. Эмоциональные стрессы отпечатываются на физическом, органическом и неврологическом

ком телах, так же, как музыка записывается на компакт-диске. Даже животные порой заболевают и умирают от эмоционального стресса.

Конечно, невозможно совсем устранить стресс и напряжение из нашей жизни, наша цель не в этом, поскольку жизнь по своей сути полна стресса. Даже когда вы сидите и медитируете, вы испытываете напряжение. Если вы ослабите напряжение в позвонках, вы уснете, поэтому вы держите спину прямой и прикладываете усилия. Во сне вы ворочаетесь с боку на бок — и это напряжение. Ходьба, еда, чтение — все дается с усилием. Ничто в этой жизни, кроме смерти, конечно, не избавит вас от стресса. И вместо того, чтобы сокрушаться: «Как избавиться от стресса?», — уместнее было бы спросить: «Какова степень этого стресса?» Самое большое значение имеет то, как стресс влияет на вашу нервную систему. Положительный стресс — это рассчитанный ответ вызовам природы. Он конструктивен и не затрагивает нервы. Но если он деструктивен, речь идет уже о негативном стрессе, который действительно вреден. Вкратце скажем, что наша цель — научиться справляться со стрессом, как только он возникает, и не позволять ему влиять на разные системы нашего тела, включая сознательную и подсознательную память.

Очевидно, что ключ к борьбе со стрессом — успокоение и укрепление нервной системы. Глаза очень близко расположены к мозгу, и их напряжение и дрожь отражают, насколько нервы страдают от чрезмерной нагрузки. Неважно, какова ваша цель — просто быть здоровым, или здоровье для вас всего лишь прелюдия к медитации, но разрушительные проявления энергии, такие как стресс, должны быть сведены в теле к минимуму. Иначе прогресс к высшим уровням понимания йоги и более гармоничной жизни невозможны.

Главные причины негативного стресса — это гнев, страх, скорость, нездоровые амбиции и конкуренция, которая действует на тело и разум как настоящий яд. Когда кто-то делает хорошую, хотя и нелегкую работу без эгоистичных мотивов, это позитивный стресс, причиняющий не больше вреда, чем когда вы испытываете зависть. Практика асан не только избавит вас от стресса, но и наполнит энергией, укрепит нервы и ум, чтобы справиться со стрессом, который порождает превратности жизни.

Подумайте над этой аналогией. Когда идет ливень, вода не обязательно проникнет в землю. Если почва сухая и твердая, дождевая вода просто с нее стечет. Но если дождь льет несколько дней и почва отсыреет, вода просочится глубоко в землю, что полезно как для червячков, так и для сельского хозяйства. То же самое и с человеческим телом: мы должны увлажнять каждую мышцу и нерв своего тела, растягивая его в асанах. Стресс, скапливающийся в мозгу, рассеивается по всему телу, а тело освобождается от него с помощью движения. Точно так же во время пранаямы все тело насыща-

ется энергией. Нервы смягчаются, мозг успокаивается и ригидность легких исчезает. Нервы должны оставаться здоровыми. Конечно, есть некоторая вибрация, которую вы можете сделать мягче и ритмичнее в своей асане или пранаяме, без усилий и стресса. Вы наедине с самим собой, и это уже само по себе медитативное состояние.

Поиск внутреннего мира и удовлетворения через йогу — лучшая помощь в избавлении от накопившегося стресса, через который все мы проходим в своей жизни. Две основные практики — асан и пранаямы — прекрасно помогают бороться со стрессом, но у йоги есть и другие решения этой проблемы. Лекарство от трех составляющих — стресса, скорости и перегрузок — в трех следующих компонентах: преданности определенной практике, мудрости, исходящей из понимания себя и мира, и молитвы, поскольку такая самоотдача позволяет расслабиться и перестать тревожиться. И в самом деле, на фоне бесконечности божественного любая тревога покажется неизмеримо маленькой.

Скорость, стресс и перегрузки современной жизни выводят систему человеческого организма из строя. Тело — самая совершенная машина, созданная Богом. Миллионы клеток производятся каждую секунду и так же быстро погибают. Клетки обладают разумом. Они дают нам силу, приспособленность и ментальное спокойствие. Оркестр костей, мускулов, тканей, нервов, крови, сосудов, конечностей и органов в кровеносной, двигательной, выделительной, пищеварительной и железистой системах настроен на феерический танец. Он поддерживается энергией праны под руководством нашего сознания. И хотя начинается йога с культа тела, ведет она к развитию сознания. Культивируя ум, мы можем избежать стресса, который в противном случае засел бы в нашем теле, причиняя страдания и вызывая болезни.

Как я уже говорил, вы не должны думать, что практика медитации сама по себе способна избавить вас от стресса. Только научившись расслаблять мозг, вы сможете победить стресс. Он затрагивает все наши нервы и клетки, так что сначала нужно научиться успокаивать и охлаждать каждую из них, если они перегреваются от тревоги и отвлекающих мыслей. Йога учит искусству поддерживать ум в восприимчивом состоянии. Многих учили, что медитация — это путь борьбы со стрессом. В йоге же считается, что к медитации даже не стоит приступать, если вы подвержены стрессу. Настоящая медитация (*дхьяна*) достигается, когда познающий, познаваемое и знание становятся единым целым. Это возможно, только когда вы свободны от стресса.

Медитация (*дхьяна*) — это важная часть йоги, потенциально присутствующая в каждом лепестке и аспекте этого учения. Каждый из них требует мыслящего или медитативного состояния. Медитация относится к высоким ментальным способностям, которые требуют особой подготовки, и обучение асанам — прекрасное подспорье в этом деле. Если я скажу вам, напри-

мер, что нужно расслабить мозг, вряд ли это вам удастся с первого раза, но в определенной асане это произойдет само собой, и вы успокоитесь. В этом величие йоги. В *халасане* (позе плуга) ваш мозг абсолютно затихает. Если вы чем-то подавлены, сделайте *сету бандха сарвангасану* (где тело изогнуто, словно мост), останьтесь в ней на десять минут, и ваша депрессия пройдет, хотя вы и не поймете, как это произошло. Вот так тело воздействует на мозг. Стоит подавленному, страдающему уму излечиться, через поверхность вашего существа засияет свет души.

**КОГДА ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ НАРУШЕНО**, сомнения и тревоги из осознанного ума переходят в неосознанный, который как на беду находится не в голове, а в сердце. Страх перед будущим, неуверенность в том, сможете ли вы удовлетворить свои потребности; страх потерять то, что уже есть, — вот чума, которая мучает людей по всему миру. Эти заботы — порождение денег, дома, работы, друзей и родственников и сообщества. Все мы сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Человеку свойственно с рождения противиться переменам, потому что мы чувствуем себя более спокойно в знакомой обстановке и опасаемся неуверенности от незнакомой ситуации. Нам проще жить в рутине семейного круга и стараться избегать чувства, что за всем этим есть что-то еще. Но жизнь неизменно колеблется, движется и балансирует между знакомым и незнакомым. Чаще всего мы не готовы столкнуться с потоком жизни. Мы ищем свободы, но отчаянно хватаемся за собственную клетку. Мы не позволяем ничему просто «случиться» и вылиться в определенную форму. Конфликты, противостояние, столкновение интересов и идей, коллизии эго (персонального и коллективного) и ограниченность восприятия происходящего — все это неотъемлемая часть нашей жизни.

Йога предлагает свое решение для всех этих превратностей — научиться приспосабливаться к окружающему миру и развивать себя. Ключ в том, чтобы контролировать нервные расстройства и ментальную неустойчивость. В трудной ситуации многим придет на выручку осознанный самоконтроль. Сделав все, что было возможно, мы должны быть готовы бесстрашно взглянуть в будущее и принять все то, что оно принесет. Мы также можем держать под контролем внутреннюю двойственность и конфликты. Это позволяет нам сохранять свою энергию для того, чтобы справляться с неизбежными жизненными вызовами, взлетами и падениями, печалью и радостями с большей невозмутимостью и меньшими эмоциональными потрясениями. *Пранамаяя коша*, энергетическая оболочка — обширный пласт для нашей работы не только с дыханием, но и с эмоциями. Вы, несомненно, замечали за собой, что ваше дыхание напрямую зависит от вашего эмоционального состояния. Наверное, пример со слезами наиболее ярко

отражает то, как наше дыхание затрагивается эмоциями. Для более-менее серьезной работы с дыханием и энергией тела необходимо прежде всего обратиться с шестью видам нервных недугов.

## Шесть нервных недугов

Благодаря йоге мы способны искоренить шесть нервных недугов, которые причиняют нам столько боли. Это похоть, гордыня, вожделение, ненависть, жадность и гнев. В христианстве их именуют смертными грехами, в Западной психологии — негативными эмоциями, и, действительно, выходя из-под контроля эти эмоциональные реакции, ставят наш духовный рост под угрозу. Тем не менее у каждой из них есть свое предназначение, которое можно мудро использовать. Например, эти же самые эмоции, выраженные в индийском классическом танце, великолепно передаются сентиментальными жестами и позами. На самом деле, любые наши чувства наполнены энергией, которую стоит обращать на благо своего Внутреннего Путешествия, а не выплескивать вовне.

Религии требуют избавиться от этих эмоций, но это нам не под силу. Это человеческие эмоции, которые нам приходится испытывать, хотим мы этого или нет. Подавление не сработает. Джордж Стивенсон изобрел паровую машину, когда заметил, что пар способен поднять крышку кипящего чайника. Эта сила была непреодолима. Йога служит для того, чтобы направлять и преобразовывать эту энергию на высшие цели, точно так же, как Стивенсон использовал энергию пара, чтобы двигать локомотивы. Есть поговорка, что война — разновидность дипломатии. Было бы честнее сказать, что сейчас жадность и гордыня вступили на сцену человеческой истории. Итак, раз эти эмоции служат промежуточным звеном между умом и телом, рассмотрим их более детально.

99 процентов общения между людьми происходит на эмоциональном, а не на интеллектуальном уровне. Эмоции обладают гораздо большей властью в управлении миром, чем мысли. Они относятся не только к тому, что мы чувствуем, но и к тому, как мы оцениваем определенные вещи. Вся наша жизнь строится на взаимном обмене, и стоит нам не сойтись в оценке того, чем мы обмениваемся, непонимание и дисгармония не заставят себя долго ждать. Чтобы понять эмоции, нужно признать роль, которую в них играет эго (я разъясню ее чуть позже). Некоторые люди застревают в этих недугах и обнаруживают, что прыгают от одного к другому, как бильярдные шары. Йога позволит вам попросту покинуть этот игровой стол. Она учит обуздывать эмоции, чтобы не оказаться в их власти. Вы можете их сублимировать и стать хозяином обстоятельств, а не рабом.

В нашем духовном путешествии необходимо развивать тело, чтобы оно перестало быть обузой и помехой, а вместо этого стало нашим другом и пособником. Точно так же наши эмоции и интеллект должны служить божественным целям. Поскольку страдают от этих недугов все, йога склонна рассматривать их как болезнь ума, как неотъемлемые проблемы, которые априори свойственны человечеству. Вы же не будете обвинять жителя тропических болот в том, что он подхватил малярию, вы скорее будете искать способы его лечения. Проблема не в человеке и тем более не в комаре, который и вовсе делает то, что ему положено. Одним словом, нужно искать не виноватых, а пути решения.

Предположим, ваша машина плохо заводится по утрам. Ничего лучше вы себе позволить не можете, но знаете, что если потрудиться накрыть ее брезентом в холодные ночи, она будет прекрасно заводится. Другими словами, у вашей машины есть дефект, но если быть предусмотрительным и о ней позаботиться, неприятностей она не доставит. Такое же отношение нам стоит выработать к шести нервным недугам. Ведь согласно современной поговорке, жить стоит решениями, а не проблемой.

Большинство европейцев пытается решить конфликты путем интеллектуального анализа. Но эмоциональный кризис можно только прочувствовать, а не понять. Эмоции находятся в физическом смысле в органах физиологического тела, на уровне *пранамайи коши*. Представьте себе раздражительного, желчного армейского полковника, который вдобавок перегружает свою печень перцем чили и бренди. Так вот, то же самое относится и к эмоциям: самые благотворные из них находят свое пристанище в здоровых органах. Именно здоровье нашего материального тела является первым промежуточным звеном между здоровьем и спасением. Посмотрите на детей: они невинны, потому что физиология их не подводит. Эти два феномена идут рука об руку. Изношенные органы потворствуют возникновению чудовищных пороков.

Как я уже говорил, эмоции коренятся в нашем органическом теле, но остаются там не всегда, потому что они также записываются в нашу память. Собака может разъяриться, но только человек может сказать: «Как же я зол на своего начальника!» — и закрепить это в памяти. Когда мы констатируем свою злость, это ментальное восприятие нашего состояния и, отметив его, мы автоматически записываем это в памяти, где оно становится частью содержимого запаса ума. Собака, может быть, впоследствии снова наткнется на тот чувственный стимул, который пробудит в ней ярость или страх, но это будет эмоцией на клеточном уровне, обусловленным рефлексом, который отсутствует без соответствующего стимула. А мы? Пока наш начальник в отпуске, мы продолжаем его ненавидеть. Только вот его это нисколько не трогает, зато здорово загрязняет и отравляет нас. Это блокирует и рассеивает нашу жиз-

ненную энергию. Кто настолько богат, что может позволить подобную растрату? Кто настолько чист, что выдержит такое систематическое отравление?

«Чувствовать» — глагол, это что-то, что *случается*. Все мы что-то чувствуем. Эмоция — это существительное, объект. Чувствовать — прекрасно, это значит принадлежать одновременно животному и человеческому миру. Позволяя чувствам грубеть и сливаться в эмоции, которые мы тянем за собой, как перегруженных рабов, мы лишаем себя свежести жизни, ее новизны, ее вездесущего потенциала преобразования и обновления. Позволяя эмоциям управлять собой, мы теряем слишком много энергии. Чувства и эмоции заполняют наши органы, дыхание и ум. Но те эмоции, которые мы испытываем до того, как они забьют нашу голову, называются насущными и внушают доверие благодаря тому, что целиком и полностью инстинктивны. В здоровом организме чувствам положено лишь ненадолго затемнять сознание, как облакам — свет солнца. Но когда они в виде мыслей закрепляются в нашей памяти, то превращаются в эмоции, которые относятся не к настоящему, а к прошлому моменту. Они накапливаются, становятся все плотнее и темнее, словно грозовые тучи, полностью заслоняющие солнце. Эти застойные эмоции отравляют нас, не давая нам узреть истину.

Посмотрите на собаку. Вы оставляете ее одну, и она печалится, а когда вы приходите, разве она держит обиду? Нет, она вне себя от радости, оттого что снова вас видит. Ну и кто ближе к реальности, вы или ваша собака?

Обычно жизнь кажется нам полной давления, боли, напряжения, стресса и усилий. Но понимание шести нервных недугов дает нам шанс преобразовать их и возродиться самим.

## *Похоть*

Ничто так не отравляет ум, как похоть, хотя она же — движущая сила воспроизведения. Это клей, соединяющий семьи. Все проблемы в браке начинаются с сексуальной неудовлетворенности. Стоит запастись терпением и снисходительностью. По истечении времени отношения в браке подходят к такому моменту в своем развитии, что важность страсти становится меньше. Не то что она совсем исчезает, нет, но понемногу уступает место дружбе и любви. Врата к божественной любви, как мне кажется (поскольку я ее почувствовал), лежат через личностную любовь — любовь одной воплощенной души к другой. Вы же не можете достичь просветления, если будете скакать от одного гуру к другому по своей прихоти, точно так же вам будет нелегко найти высшую любовь к Богу, если вы будете выискивать недостатки в некоторых его творениях. И хотя я признаю, что разнообразие притягивает, стоит продолжать то, что начали и с кем вы начали. Я также

признаю, что пранаяма может быть скучной. Для испорченного ума сексуальная преданность кажется такой же. Но полюбить по-настоящему одного — значит получить доступ ко всем. Доверие и вера связывают нас не только друг с другом, но и с универсумом. Когда вы мягко выдыхаете по направлению к сердцу, оно очищается от желаний и эмоций, которые его мучают. Величайший путь к богу — это любовь, превзошедшая индивидуальное влечение, которая видит в другом прежде всего душу.

Конечно, скажете вы, 86-летнему старцу легко говорить. В молодости мне пришлось много бороться, чтобы сохранить свою цельность. Благодетель — это идеал. Цельность — это реальность. Я не хотел делить себя на части. Корень «де» в санскрите эквивалентен *делению* и *демону* в английском языке. Он подразумевает потерю себя и фрагментацию. Я знал, что если в молодости поддамся искушению овладеть проституткой, я должен буду на ней жениться или потерять свою цельность навсегда. В моменты гнева я даже написал это своему гуру, во времена, когда меня обвиняли в аморальности. Великий гуру XIX века, Рамакришна, впал в состояние самадхи в момент, когда его знакомили с проститутками, потому что он воспринимал в них только богиню.

Позднее, когда я уже был женат и путешествовал, искушение было повсюду. У женщин вообще принято делать из учителя кумира, и, умудренный этим опытом, я держал их на расстоянии вытянутой руки. Мой свирепый взгляд приходил мне на помощь.

Чувственное удовольствие вкупе с любовью — важная часть брака. У меня был полный страсти союз с моей Рамамани, и если бы она была жива сейчас, сила наших чувств не померкла бы и по сей день. Часто случается, что один супруг, выбрав путь йогина или другой путь духовного совершенствования, забывает о своей второй половине. Этого быть не должно. Стоит сделать все возможное, чтобы дотянуть партнера до своего уровня или всегда к нему возвращаться. Только так можно сохранить брак.

Сексуальность сама по себе — естественна и священна, как все в природном мире. Но то, как мы ее используем, куда направляем, прокладывает границу между священным и нечестивым, между самозабвенной любовью и тем, что Шекспир в своем сонете назвал:

Дух, расточаемый ценой стыда —  
Вот страсть в разгаре.

Йога не так часто использует слово «сила». Но она подразумевается во всех случаях, когда речь идет об эго. Эго ищет силы, потому что оно хочет увековечить себя, всеми правдами и неправдами пытаясь оттянуть свою кончину. Для этого оно изобретает множество уловок. Сексуальность проявляется и когда птицы вьют весной свои гнезда, но что это — радость природы

или порок? А что это сделало для воспроизведения рода, для гармоничного объединения взаимодополняющих противоположностей? Оно превратило его в акт эгоистичного самоутверждения. Похоть — это и есть самоутверждение за счет другого. Потребление. Контроль с применением силы. Стоило на земле появиться эго, как оно нарушило ход воспроизведения, превратив его в доказательство своего существования через акт потребления.

### *Гордыня и воздержание*

Самое страшное в нервных недугах — это то, что в них участвует эго. Без эго вы можете ненавидеть несправедливость, как это делал Ганди в Южной Африке. Без эго можно превратить гордыню в гордость и сделать ее достоинством. Йегуди Менухин был скромнее даже перед лицом своих творений, равно как и я, но это не мешает нам гордиться плодами своих достижений. Мы просто не вовлекаем в это свое эго, это дар, божья милость, которыми мы можем поделиться. Воздержание можно объяснить как безрассудную страсть или зависимость — все состояния, в которых эго оказывается поработанным. Еще одно удачное для этого определение — фанатизм. И я, и Йегуди Менухин отдавались своему искусству со всей страстью. Но мы же не были фанатиками по отношению к другим людям. Наше эго не пыталось контролировать и принуждать к чему-то остальных. Страсть к совершенству — это одно. Припираешь к стенке кого-то своими убеждениями — это уже эгоизм и гордыня.

Путь йогина непрост и требует почти что фанатичной преданности, что без труда заметят сторонние наблюдатели. Я фанатичен к себе, когда практикую, это правда. Но стоит быть фанатичным к себе, а не к другим. Мой гуру был таким ко всем, включая меня. Он применял свои стандарты к любому человеку. Я пытаюсь узнать, на что способны мои студенты, чтобы помочь им максимально раскрыть *свой* потенциал, а не мой. Я буду более подробно рассматривать эго и гордыню в пятой главе, поскольку они являются частью бед, понять которые необходимо для понимания йоги. Воздержание как привычные навязчивые шаблоны поведения подробно рассмотрены в четвертой главе.

### *Гнев*

Все мы убеждались, что гнев, вышедший из-под контроля, крайне разрушителен. Супруги кричат друг на друга в спальне, водители — на улице. Гнев неподвластен нам, когда он вспыхивает, как огонь, а потом еще долго тле-

ет, отравляя нас своим дымом. Мы кричим и обзываем людей последними словами, хотя вовсе не имеем это в виду, а просто находимся в пылу ярости. Потом мы обижаемся и перевариваем сказанное. Это гнев, который вырастает из эго. Кто-то подрезал нас на дороге — и мы обижаемся: «Он меня подрезал. Он это со мной сделал. Он меня обидел. Он задел мое эго».

Начав практиковать йогу и медитировать, мы учимся невозмутимости, пытаюсь избавиться от эго. Мы осознаем, что большая часть жизни лишена персональной окрашенности. Водитель подрезал нас вовсе не потому, что не уважал нас, и дело было совсем не в нас. Как только наш ум успокоится, первой мыслью будет не «Вот идиот!», вместо этого мы подумаем, что, возможно, он торопился в больницу к умирающему родителю. На Западе люди принимают все на свой счет, и до сих пор там есть специальная Дорога гнева, где водители нападают и даже стреляют друг в друга. В Пуне, как и в большинстве городов Индии, до сих пор нет светофоров, и наши улицы представляют собой скопление пешеходов, водителей, а иногда и животных, которые не сталкиваются только чудом. Водители постоянно сигнализируют, предупреждая друг друга о приближении и завоевывая свое место, но мы никогда не принимаем это на свой счет. Мы понимаем, что это общая дорога, и миллионы людей пытаются жить своей жизнью и добраться до места назначения. Это не значит, что у нас нет дорожных разбирательств и мы не прибегаем к суду в случае аварии. К тому же не каждый индус — йог, но наша культура напоминает нам о том, что порой жизнь обезличена. Все мы — игрушки в руках близких сил, таких, например, как дорожное движение.

Меня часто называют вспыльчивым, потому что я кричу на студентов, которые рискуют здоровьем, или на тех, кто, напротив, слишком расслабляется. Поэтому меня называют суровым учителем. Да, я строг, но не жесток. Я пользуюсь гневом, чтобы отучить студента от нежелательных установок. Один студент непрестанно твердил о своем страхе перед *ширшасаной*, пока я не рывкнул: «Забудь о ней! Ниже пола все равно не упадешь! Страх может быть только в будущем, здесь и сейчас ему нет места!» Он опешил, но смысл моих слов до него дошел. Командир в армии, ведущий солдат в бой, не может говорить с ними мягко. Иногда необходимо на них и прикрикнуть, чтобы побудить к действию, а иногда говорить мягко для вселения в них мужества. В йоге борьба происходит между телом и эго. Чтобы добраться до души, большого «Я», придется сначала покорить маленькое.

Однажды родители привели мне молодого паренька. Несколько недель он был в каком-то оцепенении, словно в трансе. Я вывел родителей и спросил его, в чем дело. Он объяснил свое состояние тем, что в нем поднялась энергия *кундалини*. Это явление весьма редкое и, несомненно, священное. Это то же самое, что сказать, что он стал просветленным. Я надавал ему по

щекам, потому как знал, что он намеренно вводил своих родителей в заблуждение по непонятным мне причинам. Потом я показал ему пару асан, которые помогли ему спуститься на землю и прийти в себя. Я ни в коем случае не советую никому следовать моему примеру и бить детей. Чаще всего это происходит, когда родитель или учитель теряет над собой контроль, и это уже становится гневом деструктивным. Напротив, праведный гнев имеет право на существование, но не самодовольный и неоправданный; использованный мудро, он может пойти на благо, а не во вред другим. Я не был зол на мальчика. Я был рассержен из-за его обмана. Пощечина помогла мне пробудить его от опасной фантазии. Еще один пример напрашивается сам собой — мать, хватаящая ребенка, который выскочил на проезжую часть. Материнский гнев конструктивен, и она имеет полное право отчитать его для его же собственной безопасности. Если же она будет пережевывать этот гнев и продолжать кричать на ребенка весь день, он подумает, что мать сердита на него, а не на то, что он сделал.

### *Ненависть*

Ненависть и ее производные — зависть и злорадство — последний нервный недуг, который описывает Патанджали. О разрушительной природе ненависти свидетельствуют насилие, войны и нетерпимость, владеющие миром. Но она также присутствует в нашей жизни, когда мы желаем кому-то зла или завидуем тому, что они имеют. Есть такая история о фермере, неожиданно встретившем мага, который пообещал ему все, что он только захочет. Фермер попросил, чтобы у его соседа сдохла корова. Офисы психоаналитиков на Западе ломаются от клиентов, родители которых, по их мнению, в детстве больше любили их братьев или сестер, что стало причиной детской ревности и даже ненависти. Как мы можем заметить по этому примеру, даже любовь родителей может быть деструктивной. Мы должны непременно подходить разумно ко всем своим эмоциям, а не только к негативным.

Но все-таки даже в случае с ненавистью есть некоторые позитивные моменты. Однажды я позволил наркоманам и сексуально одержимым жить в своем доме и, помнится, ненавидел их зависимость. Я ненавидел ее за то, что она сделала с ними и насколько разрушила их жизни. Мудрый учитель всегда может использовать ненависть к ошибкам своих студентов для того, чтобы помочь им. Неуверенные в себе, подавленные студенты сначала могут не увидеть за этой реакцией конструктивности, думая: «Мой учитель ненавидит меня», — но рано или поздно они поймут, что учитель хотел на самом деле помочь им, если он, конечно, делал это разумно.

### *Жадность*

Я всегда был человеком с энтузиазмом и хорошим аппетитом. В юности я влачил голодное существование, но в один прекрасный день смог выиграть конкурс по поеданию джалеби. Джалеби — традиционная индийская сладость, очень сладкая сдоба, жаренная во фритюре на ги (очищенном масле). Я съел 76 штук. И хотя я стоял на голове по 20 минут, я не думал, что способен столько съесть. Аппетит к жизни — вещь замечательная, например аппетит к запаху, вкусу, цвету, образам и жизненному опыту. Только нужно держать его под контролем. Качество гораздо более важно, чем количество. Дойдите до сути жизни подобно тому, как вы наслаждались бы ароматом цветка — осторожно и глубоко вдыхая, с чувствительностью и благодарностью.

Если аппетит — это дар, а жадность — порок, то растрата — просто преступление. Мы расточаем свою пищу, энергию, время, свою жизнь, в конце концов. Мы ищем власти в средоточии излишеств, нам всегда мало своей доли. В ограниченном и конечном мире мы пытаемся найти бесконечное удовлетворение и насыщение. Даже если мы заработаем больше денег, чем сможем потратить за всю жизнь, разве это продлит эту самую жизнь? Можем ли мы съесть все запасы продуктов, когда умрем? Корень зла здесь опять эго. Ему знаком закон усиления, который гласит: «Чем больше, тем лучше», — и следующая глава познакомит нас с другими его уловками. Наша планета стонет под гнетом этой жадности.

Легко заметить, насколько изощренны пути этой разрушающей жадности в мире, но гораздо труднее отследить ее в своей жизни. Из-за жадности мы никогда не бываем удовлетворены и довольны. Нам всегда кажется, что нам чего-то не хватает, и мы становимся скупыми. Вместо того чтобы реально оценивать свое богатство и делиться им с обездоленными, мы сами уподобляемся богатым попрошайкам, которые постоянно просят еще и еще. В йоге мы пытаемся сознательно свести свои потребности до минимума, и не для того, чтобы казаться святыми, довольствуясь несколькими зернами риса. Это делается для того, чтобы свести к минимуму свои привязанности и увеличить чувство удовлетворения. Таким образом мы пытаемся уменьшить свою жадность. Кто-то ограничивается легкой трапезой, кому-то обязательно нужно устраивать пир. То же самое и в жизни. Чем меньше требований мы предъявляем к жизни, тем выше наша способность оценить ее щедрые дары.

Однажды, когда я жил в Европе, меня попросили обучить йоге одного мудрого человека. Его глубоко почитали во всем мире благодаря его мудрости и святости. Тем не менее у него была слабость к машинам. И хотя он жил на щедрые пожертвования своих почитателей, он был не прочь при-

нять в дар шикарный двухместный «роллс-ройс». Кто-то подвозил меня на таком, и я был прекрасно осведомлен о его баснословной стоимости. Насколько я знаю, этот почитатель продал дом, чтобы заказать такую машину. Я никогда не скрываю своих чувств, а потому напрямую высказал этому человеку, что принимать такой подарок неправильно. Я был вполне доволен своими хлопковыми рубашками, так почему ему непременно нужны были шелковые? Это не значит, что я святой, а он нет. Просто это уменьшает мои нужды и повышает возможность быть довольным. И вот я наблюдал, как этот всеми почитаемый мастер по два часа в день полирует машину, потому что не позволяет никому другому к ней прикасаться. Эта любовь к машинам превратилась в ловушку и сделала его жадным.

Но жадность распространяется не только на какое-то имущество. Это может быть ненасытность вниманием или расположением. Немного погодя после того, как мастер получил свой «роллс-ройс», другой поклонник преподнес ему новый гоночный четырехместный «мерседес». Он страстно хотел быть ближе к учителю и думал, что если в его машине будет больше сидений, он будет брать его с собой. Я всегда говорю своим ученикам, что если кто-то из них думает, что он может быть ближе ко мне, чем остальные, он ничего не понял в йоге. Наша жадность проистекает из нашего страха недополучить что-то — будь то деньги или любовь, за которыми мы гонимся. Йога учит нас освобождению от этих страхов и помогает оценить изобилие внутри и снаружи нас.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЙОГА НЕ ТРЕБУЕТ ОТ ВАС** отказаться от наслаждений. Вдыхайте изысканные ароматы цветов. Йога против привязанностей. Привязанность или зависимость означает быть привязанным к каким-то определенным шаблонам поведения, привычным паттернам, от которых мы не можем отказаться. Повторяемость приводит к скуке, а скука, в конечном счете, тоже разновидность пытки. Поэтому йога советует придерживаться свежести, оригинальности, чистоты и сохранять, таким образом, первозданную чувствительность. Всеми возможными способами, как я уже говорил, старайтесь наблюдать за капризным эго. Помимо этого есть и другие техники. Целью задержки (*кумбхака*) является обуздание дыхания. Пока оно в узде, слух и речь тоже под контролем. *Читта* (сознание) в этом состоянии свободна от ненависти и страстей, жадности и похоти, гордыни и зависти. *Прана* и *читта* становятся одним целым на задержке. *Читта* колышется с дыханием, а задержка освобождает ее от желаний. Патанджали приводит и другие способы борьбы с нервными расстройствами и другими препятствиями, которые встают на пути в нашем внутреннем путешествии, о чем мы сейчас и поговорим.

Начнем с того, что есть еще одна важная вещь касательно шести видов нервных недугов. Их нельзя побороть, не разделив (*вивечана*). Для победы

придется воспользоваться шестью спицами колеса спокойствия, а именно: различием и пронизательностью, верой и смелостью, практикой и беспристрастностью. Для того чтобы отличить приятные преходящие ощущения от постоянных духовных радостей, нужны различие и пронизательность (*вивека и вичара*). Они вырабатываются в процессе практики (*абхьяса*) и беспристрастности (*вайрагья*). Практика порождает *танас* (очистительный огонь действия). Он представляет собой дисциплинирование ума через восемь лепестков йоги. Практика будет неполной без веры (*шраддха*) и смелости (*вирья*). Их должны дополнять чтение священных текстов и самонаблюдение (*свадхьяйя*), намерение (*дрдхата*) и медитация (*дхьяна*). Чтобы достичь ясности и спокойствия ума лучше всего практиковать *пранаяму*, которая издревле славилась своим умением утихомиривать беспокойный и изменчивый ум.

Я уже говорил, что средство от присущих нам пороков лежит в непрерывной практике восьми лепестков йоги. Простое знание в теории никогда не заменит вам практики. И точно так же, как все проблемы исходят изнутри, там же можно найти и решения. Тем не менее Патанджали, исполненный сочувствия и мудрости к людям, предложил нам серию особенных средств, которые на очень тонком и проникающем уровне позволяют преобразовать пораженное сознание. Это здоровые и целебные качества (*вритти*), подобные бальзаму, который мы втираем в кожу. Он постепенно проникает в мышцы и ткани и облегчает боль глубоко внутри.

## Здоровые вритти

Первый совет Патанджали относительно нервных недугов я переведу очень вольно. «Если вы счастливы, довольны и неэгоистичны в своем поведении с другими, препятствия исчезнут. Если вы скупы на эмоции и мысленно всех осуждаете, они загроздят ваш путь». Если быть точнее, он имел в виду следующее. Чтобы достичь спокойного сознания, мы должны прежде всего быть готовы изменить свое поведение и отношение к окружающему нас внешнему миру для своего же блага. Особое обращение с людьми, которое больше известно как здоровые и целебные качества сознания, развивают ум и облегчают путь йога. Это:

- 1) *майтри* — развитие дружелюбности к счастливым;
- 2) *каруна* — развитие сострадания к несчастным;
- 3) *мудита* — развитие восхищения добродетельными;
- 4) *упекиша* — развитие равнодушия к порочным.

Эти четыре качества на первый взгляд кажутся простыми до банальности. На самом же деле они тонки и глубоки. Вспомните, я начал обсуждение

нервных недугов с того, что назвал их естественно существующими пороками, которые рассеивают нашу энергию. Другими словами, энергию нужно заманить внутрь и приумножить через техники генерирования, потом сохранить, распределить и вновь направить внутрь. Но в реальной жизни мы выпускаем ее как сквозь сито. Это происходит каждый раз, как вы завидуете чьему-то счастью или удаче. «На его месте должен был быть я», — сокрушаетесь вы. «Ну почему он, а не я выиграл в лотерею». Обида, ревность и зависть обедняют человека не только морально, но и энергетически. Они буквально его иссушают. Порадоваться за благосостояние других — значит приобщиться к богатству мира. Зачерпывая своим кубком из бесконечности, вы обогатитесь, но от него не убудет. Когда вы любуетесь закатом, вы наполняетесь красотой, а он остается неизменным. Но, возмущаясь радостями других, вы теряете то небольшое, что у вас уже было.

И самое страшное, когда вы излишне строги к недостаткам других, с обвинениями и презрением относитесь к жертвам порока и пользуетесь их несчастьем, чтобы почувствовать себя выше, — вы играете в опасную игру. «Бог им судья» — таким должно быть ваше отношение. Иначе ваше падение не заставит себя долго ждать. К тому же это крайне изматывает — тратить время на неодобрение других. Из-за этого ваше эго образует твердую раковину ложной гордости, жало которой уж точно никоим образом не отразится на жертве вашего осуждения. Сострадание к несчастьям других — это нечто большее, чем просто сочувствие. Внешнее сочувствие, которое мы выражаем, например, жертвам катастроф в вечернем выпуске новостей, часто не более чем желание почувствовать себя хорошими, взятка нашему собственному сознанию.

Великая иллюзия современности в том, что положительные эмоции, такие как доброта, симпатия и всеобщая, ни к кому конкретно не относящаяся доброжелательность — это и есть добродетели. Эти «мягкие эмоции» служат формой нарциссического потакания себе (сибаритства). Чаще всего они бессильны. Они позволяют нам почувствовать себя хорошими, когда мы бросаем попрошайке монету. Они создают иллюзию здоровья и благосостояния. Но чувствительность должна быть использована как диагностирующий механизм, а не как зеркало собственного тщеславия. Истинное сочувствие имеет под собой силу, потому что исходит из вопроса: «А чем я могу помочь?» Сочувствие Матери Терезы в Калькутте, которое она испытывала к умирающим и неимущим, всегда было побуждением к действию, заботе и интеллектуальному вмешательству.

Положительные эмоции — далеко не равнозначны добродетелям. Добродетель — всегда мужество, моральная смелость, стойкость перед лицом несчастья и защита слабых от тирании сильных. Сострадание означает признание своего равенства и близости с другим человеком. Мой дом был

надежным пристанищем для алкоголиков, наркоманов и распутников до тех пор, пока их пристрастия не стали более-менее управляемыми. Долгие пятьдесят лет я давал несколько уроков в неделю для самых трудноизлечимых случаев. И я очень доволен, что это каким-то образом помогало моим пациентам. Но и мне это дало определенное преимущество — возможность встретить и приветствовать божество в каждом мужчине, женщине и ребенке, с открытостью, энергией и искренностью стараясь облегчить их боль. Точно так же добродетель других людей должна не казаться нам упреком в собственной несостоятельности, а служить возвышающим примером. И не только великие люди, как Ганди-джи, могут с этим справиться. Если вы говорите о спортсмене, выигравшем кубок, скромно и с благодарностью, не принижая его противников, разве вы не получаете от этого удовольствие? Эти целебные качества — жемчужины, приносящие милосердие в наше сознание и жизнь.

Пранаема — наша техника дыхания — также окажется нам в этом полезной. Мы можем привнести успокоение и тишину в наши умы и эмоции, задерживая дыхание на выдохе. Я уже говорил, что выдох опустошает мозг и успокаивает эго, делая его смиренным и молчаливым. Очищая мозг, вы также избавляетесь от токсинов памяти. С задержкой на выдохе вы отпускаете обиду, гнев, зависть и злобу. Выдох — это священный акт самоотречения и смирения. В то же время вы покидаете все эти накопившиеся нечистоты, которые так и липнут к вашему «я»: обиды, сожаления, злобу, желания, зависть, разочарования, чувства несоответствия и, наоборот, превосходства и негативность, из-за которой они так крепко удерживают свои позиции в сознании. Как только эго отпадает, оно тащит их за собой. Конечно, они возвращаются, но, памятуя о кратком периоде своего покоя без них, вы осознаете, что они не так уж непреодолимы — от них можно избавиться. Они же не вечны и не являются частью сознания. Это всего лишь пороки, которые можно вылечить. В нашей памяти столько токсинов чувств, которые мы накопили и которым позволили застаиваться и бродить. Мы настолько привыкли к этому мешку с помоями, который всегда таскаем за собой, что всерьез полагаем, будто бы это неотъемлемая часть нашего характера.

Есть такое явление, как «эхо выдоха», которое еще яснее отражает суть этого вопроса. Полностью выдохните, сделайте паузу и снова выдохните. В легких всегда остается немного воздуха. Это и есть осадок из токсинов от памяти и эго. В этом коротком втором выдохе отпустите их и почувствуйте еще более сильное облегчение от груза, чувство умиротворения и покоя. На вдохе мы выражаем всю полноту своего «я», человеческого потенциала — раскрытого, полного, как чаша с водой, налитой до краев в воздаянии или пожертвовании космической Божественности. На выдохе же мы опустошаем свое «я»; чувствуем себя божественной пустотой, прекрасной

и законченной, чувствуем себя в руках смерти, которая вовсе не равнозначна окончанию жизни. Попробуйте. Полностью выдохните. Сделайте паузу. Снова выдохните.

Вот практический пример того, как выдох помогает преодолеть грусть и успокоить тревогу: когда кто-то получает плохие новости или шок, мы всегда советуем: «Глубоко вдохни». Суть этого в том, что если мы набираем полную грудь воздуха, то и выдыхаем полностью, что производит смягчающий и успокаивающий эффект на обеспокоенного человека.

Другое средство, предлагаемое Патанджали, — созерцание объекта, позволяющее добиться устойчивости ума и успокоения сознания. С точки зрения йогина, этот способ относится к разновидности лечебной медитации. Теперь я приведу вам пример, не относящийся к системе йоги, чтобы вы поняли, что это действительно имеет под собой основания. Если во время болезни, лежа в постели, вы почувствуете себя несчастным и возьметесь за чтение интересной, захватывающей и серьезной книги, это здорово поможет вашему выздоровлению, потому что успокоит ум и отвлечет от стресса. Любая болезнь делит вас на части, между тем как все, что связывает вас воедино, — целебно. Аксиома йоги в том, что болезнь рождается в сознании. Саморазвитие начинается с поглощенностью своим внутренним миром, поэтому на пользу идет все, что способствует концентрации, размышлению и обращает вовнутрь. Все это лечит проблемы двойственной и несбалансированной сущности.

Другой незаменимый помощник в этом благородном деле — созерцание внутреннего луча, лишённого сожалений. Обычно такая форма медитации появляется спонтанно у обреченных больных. Видение того, куда они попадут после смерти, приносит им облегчение и смирение в момент нестерпимой боли.

Другое средство заключается в созерцании божественных или просветленных святых. В Западной культуре это может показаться довольно странным путем избавления от болезни и страданий, но до нашего времени порой это средство оставалось единственным — молитва святым вроде святой Бернадетты из Лувра. Все это проявление извечной мудрости, хотя форма, в которую она облекается, варьируется от культуры к культуре. Созерцание людей, обладающих желаемыми качествами, приближает к этим качествам и нас.

И последний совет — увидеть сон. Все это формы самовнушения, когда мы берем в качестве благоприятного объекта созерцания что-то более спокойное, вечное и возвышенное, чем мы сами. И это созерцание ставит нас в один ряд с этим сдержанным и спокойным состоянием.

Как только мы начинаем отказываться от своего эго и привязанностей к своим чувствам, приносящих нам столько беспокойства, применяя целеб-

ные качества для успокоения своих сердец и умов, мы одновременно начинаем понимать, что злоключения этой жизни больше нас не беспокоят. Это называется *пратьяхара*, важная составляющая чувства внутреннего умиротворения.

### *Пратьяхара*

Чуть ранее мы разбирали пранаяму, четвертый лепесток йоги. Мы поняли, что она генерирует энергию и очищает тело, его органы и функции. Она также способна справиться с шестью нервными недугами. Я также упоминал о том, что, когда мы полностью направляем свое внимание на внутреннее движение своего дыхания, наши чувства уже не так остро отвечают на волнения внешнего мира. Если, например, мы всецело уходим в написание эссе для школы или университета, мы перестаем замечать шум дорожных работ на улице. И хотя практика асан и позволяет уму взглянуть глубоко внутрь, именно пранаяма позволяет нам научиться отрешать ум и чувства от внешних привязанностей. Это полная противоположность безумного дня в офисе.

Пятый лепесток йоги (*пратьяхара*) — это продление и усиление этого процесса, который учит нас управлению умом и чувствами. Я говорил ранее, что для новичка усилие и семь потов лучше, чем проникновение в сущность, и в пранаяме это проникновение набирает силу. Я называю это стержнем. Точно так же *пратьяхара* считается стержнем или осевым движением на пути йогина, когда энергия от практики (*абхьяса*) становится сбалансированной и сочетается с предусмотрительностью отрешения. Практика генерирует центробежную силу, вращающуюся и расширяющуюся энергию. Проблемы начинаются, когда эта непреодолимая сила выходит из-под контроля. Дисциплина йога — в отрешении. Это центростремительная сила, которая распределяет возможности, которые мы приобрели на пути к центру своего существа. Добровольная самодисциплина — это роль пратьяхары. Без нее практикующий йогу, чье тело и дух уже укрепились, растрастит свои усилия и отвлечется на повышенное к нему внимание внешнего мира.

На санскрите «пратьяхара» буквально означает «тянуться к противоположному». Обычный путь чувств — выплескиваться наружу, где им предстоит столкнуться с объектами окружающего мира, назвать и дать им оценку с помощью мыслей. Это будут, скорее всего, мысли о приобретении («я хочу»), отторжения («я не хочу») или смирения («ничего не поделаешь»). Дождь, например, может в разных ситуациях, вызвать все эти реакции. Тогда как пратьяхара предполагает сопротивление, сложное вовлечение, которое нередко сравнивается с тем, как черепаха втягивает свою голову, хвост и ко-

нечности обратно в панцирь. Йог просто отмечает факт. «На улице дождь», — может он сказать или подумать без примеси желаний и суждений.

Сейчас вы увидите на этом простом примере похода на прогулку, как трудно не комментировать, не судить и даже не называть то, что вы видите, слышите или обоняете. При виде машины вам непроизвольно лезут в голову мысли — «красивая, новая, дорогая, роскошная». Даже во время прогулки по сельской местности вы не можете удержаться от оценок вроде «красиво, замечательно» и почти невозможно заставить кого-нибудь не называть предметы про себя — тиковое дерево, вишня, фиалка, гибискус, терновник и так далее. Самые непреодолимые таксономические импульсы вызывают нашу реакцию. Мы не от природы восприимчивы и любезны. Мы не позволяем закату просто прийти и не приветствуем его мягким воспринимающим взглядом. Наши глаза всегда светятся и пронизывают все вокруг с желанием потреблять, словно вся жизнь — это непрерывный поход по магазинам. Парадоксально, но наше желание контролировать все с помощью описания, интерпретации и потребления крадет у нас цвет, аромат, красоту жизни. Умение отрешаться от чувств и контролировать шумный ум звучит, как попытка избавиться от наслаждений, но на самом деле оно восстанавливает неиспорченные вкусы, ощущения и открытия, которые мы ассоциируем со свежестью и невинностью детства. Это иллюстрация поговорки «Чем меньше, тем больше». Злоупотребление только утомляет и истощает чувства.

Цель *пратьяхары* для йоги — заставить ум замолчать, чтобы мы могли сконцентрироваться. Пока мысли одолевают нас с тем, чтобы мы на них реагировали, мы не можем уделить ни минуты себе, или, с позиции своего Внутреннего Путешествия, Себе. Период обучения науке отрешения долгов и требует невероятного терпения. Один остроумный человек сказал однажды, что лучший способ избавиться от искушения — ему поддаться. Теоретически мы знаем, что это не так, но если просто избегать возможности поддаться желаниям, они могут и не исчезнуть. Большинство из нас думает, что если они более-менее могут держать себя в руках, значит, желание покорено. Но это значит выдавать желаемое за действительное. Отсутствие порока еще не означает добродетели, но уже шаг на пути к ней. Центром добродетели йога считает сознание, которое находится в сердце, и оно должно быть чистым. Возраст порой не позволяет нам дойти до греха, но он вовсе не мешает нам о нем думать или намереваться его совершить. Войны, может, и ведутся молодыми, но развязывают их, определенно, старики.

И даже если вы скроетесь от мира в пещерах Гималаев, желания не исчезнут. Совсем нет. Просто удовлетворить их станет сложнее. Простота и одиночество в жизни дают нам понимание желания как ментального феномена, и неважно, видны ли и доступны ли объекты чувственного наслаждения. Ранний христианский святой Антоний подвергся искушениям в египетской

пустыне. Они буквально обуревали его, причиняя страдания. С помощью таких суровых мер он пришел к пониманию самого корня желаний. Патанджали замечал, что чем выше вы поднимаетесь, тем больше падать. Искушения, которые кто-то назвал бы небесными, не должны удивлять того, кто высоко поднялся на духовном пути, но и привязываться к ним не стоит. Сирены не так-то быстро перестают петь. Чем ближе победа, тем страшнее битва. Чувства, воспитанные на жадности, частенько страдают от несварения. Чтобы омолодить их, придется заставить их поголодать. Так мы укрощаем чувства и ум, на самом деле рафинируя их подлинные качества. Отступление не будет резким или неожиданным. Это постепенная инволюция чувств и успокоение ума с помощью дыхания, чтобы практикующий был готов для концентрации и медитации. Инволюция означает свертывание, а не разрыв. Для описания *пратьяхары* подходит следующий отрывок из стихотворения: «Как если бы роза распустилась и снова стала бутонем...»

Роль дыхания важна еще вот почему. Сознание (*читта*) и жизненная энергия (*прана*) находятся в постоянном взаимодействии. На чем бы ни останавливалось сознание, поток праны последует за ним. Сознание побуждается (приводится в движение) двумя величайшими силами — энергией (*праной*) и желанием (*васаной*). И в зависимости от того, какая из этих сил больше, оно последует за ним. Если энергия (*прана*) доминирует, тогда желания под контролем. Чувства обузданы, а ум успокоен. Если желание выходит вперед, то дыхание становится неровным, а ум мечется. Есть вещи, за которыми можно просто наблюдать, как, например, за равновесием и усилием в асане, и поэтому практика йоги развивает способность самонаблюдения (*свадхьяя*). Вы не постигнете знания о божественной самости, если не познаете себя. Ваша практика — это ваша лаборатория, и ваши методы должны усложниться и стать глубже. Неважно, находитесь ли вы в асане или делаете пранаяму, осознанность тела распространяется на внешнее проявление, но чувства восприятия, ум и интеллект должны обратиться вовнутрь. Тогда это превратится в пратьяхару, в которой продолжительная практика (*танас*) и самопознание (*свадхьяя*) сольются воедино. Традиционно самопознание начинается с чтения священных писаний, понимания их смысла и наблюдений, насколько описанные там истины отражаются в вашей жизни. Оно также включает беседы с мудрым мастером или гуру. Это искусство развивается и углубляется через оттачивание асан и практику пранаямы, в которых можно чувственным путем осознать и уравнять различия. Позднее вы научитесь наблюдать за движениями ума и, в конце концов, научитесь его успокаивать. Но даже здесь вас подстерегает опасность, потому что, когда ум и чувства под контролем, эго, словно кобра, может поднять свой капюшон и зашипеть. Оно надувается, отравляемое уверенностью в своем мастерстве контроля над разумом. Только следующий лепесток йоги, *дхарана*

или концентрация, которую я буду рассматривать в пятой главе, откроет вам знание, по праву называемое мудростью.

Ранее я уже говорил, что во многом наша жизнь построена на взаимобмене: мы обмениваемся работой, деньгами, эмоциями и привязанностями. И такая же точно система оперирует внутри нас. Говоря современным языком, эта форма внутренней кооперации — как система обратной связи или интерпретация одного уровня другим, или одной системы тела другой в качестве взаимной поддержки и взаимозависимости. Все тело, которое в третьей главе мы называли физическим слоем или *аннамайя кошей* — также пронизывается умом и энергией, то есть вторым и третьим уровнем нашего существования. Все три уровня зависят от того, как мы питаемся, что пьем и каким воздухом дышим. Взгляните на печень, этот жизненно важный орган, который мы питаем едой и праной, которым управляем через растяжение и сжатие. Но этот омолаживающий процесс станет невозможным, если разум не примет в нем участие. Когда мы действуем под чутким руководством разума, ход крови меняется. Благодаря пране меняется даже химический состав крови. Так что не думайте, что асана воздействует только на физическое тело. Асана — это поле, где взаимодействуют все три слоя человека: тело (*аннамайя коша*), энергия (*пранамайя коша*) и ум (*маномайя коша*).

Техники йоги дают нам возможность завладеть энергией не только из внешнего мира, но и из внутреннего, и использовать ее для нашей личной эволюции. Практика асан очищает внутренние каналы, для того чтобы прана беспрепятственно и свободно текла. Если нервы изъедены стрессом, как может циркулировать прана? Асана и пранаяма убирают барьер, разделяющий тело и ум. Вместе они способны рассеять темноту невежества. Практика асан открывает двери к совершенству, она избавляет от скованности и жесткости внутреннего тела. Это превращает прерывистое дыхание в ровное, глубокое, медленное и мягкое. Затем пранаяма очищает и успокаивает лихорадочный мозг, прокладывая дорогу к благоразумию и ясности мысли и подготавливая ум к медитации.

Продолжительная практика пранаямы освобождает нас от страха, включая даже страх перед смертью. Когда мозг расслабляется и опустошает сам себя, он избавляется от страхов и желаний. Он не останавливается на прошлом, не думает о будущем, а пребывает здесь и сейчас. Если же в теле живет беспокойство, мозг сжимается. Свобода означает сбрасывание оков страхов и желаний. Стоит ей появиться, нервность и беспокойство сходят на нет. То есть на нервах нет нагрузки, а через них нет ее и на подсознании. Освобождая от напряжения внутренние слои нервной системы, вы даруете им свободу. В примере с пратьяхарой мы поняли, что свобода подразумевает выбор — либо продолжать жить как прежде, движимыми внешними сила-

ми и удовлетворением желаний, или обратить свой взор вовнутрь в поиске своей Самости.

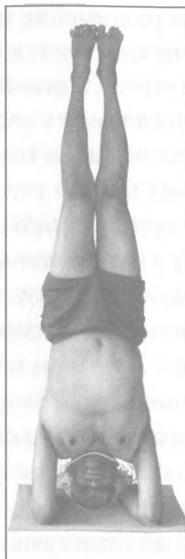
В пору моей молодости христиане Пуны часто пели гимн, в точности описывающий вдохновение от пратъяхары. В нем желание верующих соединиться с Господом сравнивается со страстью, с которой загнанный олень хотел бы припасть к источнику воды.

Многие спрашивают меня, способна ли пранаяма отсрочить старость в своем контроле за дыханием. Зачем об этом беспокоиться? Смерть неизбежна, так пусть она наступит, когда ей будет суждено. У души нет возраста — она бессмертна, угасает только тело. И все же никогда не стоит о нем забывать, ибо это сад, который мы должны холить и лелеять. Как будет ясно из следующей главы, даже нечто настолько тонкое, как ум, зависит от энергии и здоровья, которые берут свое начало из сада тела.

Прана — это великая жизненная сила вселенной. В каждом из нас живет душа или видящий, наблюдатель или свидетель. Присутствие каждого из них в теле, даже видящего, зависит от дыхания. Они рождаются вместе и в момент смерти физического тела взмывают ввысь в таком же тандеме. Упанишады гласят, что это единственная незаменимая вещь во всем мире. Это напомнило мне об одном мужчине, который тридцать лет сидел на улицах Пуны и чистил обувь. Он был калекой с высохшими палками вместо ног, покоившимися на деревянной тележке. В молодости он был в отчаянии и к тому же очень беден. Казалось, что он не выживет. Но однажды он принялся чистить обувь. У него была здоровая грудь и постепенно его руки тоже укрепились. Он не просто стал самым лучшим чистильщиком обуви в городе: все его уважали и относились к нему очень дружелюбно. О нем написали статью в газете, и на старости лет он даже умудрился найти подходящую жену. Все, что было у него — здоровая грудь, прана, блестящие мудрые глаза, отражающие видящего внутри, и его оборудование для чистки обуви. Упанишады, как всегда, не ошиблись. Дышать, иметь мужество и душу достаточно, чтобы тобой восхищались.

Очень часто от достойной восхищения жизни нас отделяет только бесконечный разговор нашего ума, который наказывает своих владельцев уставшими сомнениями и отчаянием. Наш ум — действительно величайшее творение Господа на земле, и в то же время его так легко дезориентировать. В следующей главе мы изучим, как функционирует наш ум и почему умение развивать свое сознание через понимание и переосмысление оставляет нам ключ к свободе.

Ширшасана



#### Глава IV

## Ясность: ментальное тело (манас)

Вряд ли можно надеяться ощутить чувство внутренней свободы или умиротворения без понимания принципов работы ума и сознания в целом. Любое поведение — как созидательное, так и разрушительное — зависит от наших мыслей. Понимание того, как работает наше мышление, даст нам ни много ни мало ключ к секретам человеческой психологии. Когда мы сбросим завесу иллюзии и окажемся в царстве ясности и мудрости, верное восприятие откроет двери к свободе. Таким образом, сердце йоги составляет изучение ума и сознания.

Очевидно, что ум и сознание находятся на всех уровнях нашего бытия, но из-за присущей им тонкости в системе йоги принято считать, что они находятся в третьем и четвертом слое сущности. Йоги различают ментальное тело (*маномая коша*), в котором непрерывно идет поток мыслей, и тело ума (*виджнянамайя коша*), в котором живет проницательность и умение различать. В этой главе подробно рассматриваются ментальное тело и взаимосвязь нашего эго, мыслящего мозга, памяти и чувственного воспри-

ятия. Я разъясню определение интеллекта согласно учению йоги — делать само-осознающий выбор через различение и упражнение силы воли — но к интеллекту и мудрости я вернусь в следующей главе. Именно через этот интеллект мы и осуществляем выбор и освобождаем себя от укоренившихся шаблонов поведения и направляемся к свободе и просветлению. Однако надеяться развить его мы можем только в том случае, если поймем, как часто что-то нас толкает действовать без его участия.

Патанджали в своих «Йога-сутрах» поставил работу ума и сознания с их взлетами и падениями во главу угла практики и философии йоги. С точки зрения йогов, практика и философия неотделимы. Первая сутра Патанджали говорит: «Сейчас я представлю вам дисциплинарный кодекс этического поведения под названием йога». Другими словами, йога — это нечто, что мы *делаем*. Так что же положено делать? Вторая сутра дает на это такой ответ: «Йога — это процесс успокоения движений и колебаний ума, которые беспокоят наше сознание». Что бы мы ни делали — все нацелено на то, чтобы выполнить это необыкновенно сложное задание. Если нам это удастся, как говорил Патанджали, тогда до цели самой йоги будет рукой подать.

Всю свою жизнь я посвятил тому, чтобы доказать, что, если вам удалось *самастхити* (*прямая поза стоя*) и *тадасана* (*поза горы*) на первом уроке, вы уже приближаетесь к решению этой задачи. Если вы будете упорны, развивая силу и ясность, тогда техники для тела и дыхания, предлагаемые йогой, приведут вас к цели, заявленной Патанджали. Тем не менее концептуальное понимание того, что мы делаем, жизненно важно, до тех пор пока мы не вообразим, что это может заменить нам практику. Это лишь подспорье в практике. Архитектурный план ведь не то же самое, что само строительство, хотя, естественно, это важный элемент в нашей реализации.

В йоге есть четкие определения ума и сознания, и английские слова не всегда могут выразить значение, заложенное на санскрите. Я буду попутно их разъяснять, но достаточно сказать только, что в английском языке слова «ум» и «сознание» употребляются как синонимы. Ум образует внешний слой сознания (*читта*), точно так же как скелет и мускулы покрывают внутренности. Сознание означает нашу возможность быть чутким, внимательным ко всему, что происходит как внутри, так и снаружи. Мы называем это само-осознанность, или отражающее сознание. Сознание можно сравнить с озером. Его чистые воды отражают красоту вокруг (внешнее) и в то же время позволяют разглядеть дно (внутреннее). Точно так же чистый ум способен отражать красоту мира, и когда он спокоен, величие самости, или души, отражается в нем, как в зеркале. Все мы знаем, во что превращается озеро, когда воды становятся стоячими или загрязняются. Точно так же, как воды озера стоит поддерживать в чистоте, йогу необходимо успокаивать и очищать свой ум, чтобы волны мыслей не тревожили его осознанности.

Что имел в виду Патанджали под колебаниями и движениями ума? Применительно к озеру — это рябь и волны на поверхности и внутренние течения и волнения глубоко на дне. Всем нам знакомы навязчивые мысли, пронсящиеся в голове: «Я забыла купить морковь» или «Мой босс меня недолюбливает». Мы подмечаем, что внешние волнения тревожат и внутренний наш мир. «Эта бессмысленная болтовня в голове не позволяет мне сконцентрироваться». С позиции йоги, этот бесполезный разговор других или наш собственный — своеобразная отвлекающая рябь. То же самое относится к нашим желаниям, сомнениям, страхам, недовольству, ревности, которые извергаются из нашего ума и сознания на поверхность. Мысли, поднимающиеся из нашей памяти, — это своеобразная волна, как сон или грезы. Даже невежество относится к движению в сознании. Мы рассмотрим их позже, но суть в том, что несметное количество разных сил постоянно нарушают спокойствие озера, загрязняя его воды и волнуя поверхность. Так что привести свое озеро в первозданный кристально чистый вид и спокойствие — это огромный труд. Сначала стоит внимательно взглянуть на наше сознание и его составляющие и проанализировать, каким образом они работают вместе.

## Внутренняя работа сознания

Сейчас в любом книжном магазине можно найти целую полку с литературой типа помощи-себе-сам, изданиями, посвященными психологии, личностному росту и различным духовным практикам. Но очень мало книг затрагивают истинный секрет работы нашего ума и сознания.

Представьте себе руководство пользователя автомобилем, которое подробнейшим образом расписывает различные технические характеристики кузова, стиль, цвет, комфортность и безопасность автомобиля, но ни единым словом не касается работы двигателя внутреннего сгорания. Исходя из такой инструкции, никто не смог бы научиться ни пользоваться машиной, ни содержать и чинить ее. К счастью, мы можем отправить ее в автосервис, где о двигателях знают все. А кто позаботится о нашем собственном многострадальном уме? Конечно, чаще всего первую помощь нам оказывает психолог, но в конечном итоге, мы всегда сталкиваемся с необходимостью решать эту проблему самостоятельно.

Йога предлагает очень полезные пути для решения мучающих нас ментальных проблем, но для этого необходимо сначала ознакомиться с самым простым философским описанием сознания. Я намеренно употребляю здесь слово «философское» и потому же сочетаю его с определением «простое». Сложилось представление, что философия (в переводе с греческого — «лю-

бовь к мудрости») должна быть непременно сложной, сугубо теоретической и совсем непонятной для тех, кто в ней захочет разобраться. В этом философия йоги обладает определенным преимуществом — она проста, практична, и ее можно с успехом применять здесь и сейчас.

В йоге наше сознание (*читта*) подразделяется на три составляющие части. Это ум (*или манас*), эго, или «я» с маленькой буквы (*ахамкара*), и интеллект, или *буддхи*. Как я уже говорил, ум — это внешний слой сознания. По своей природе он непостоянен, нестабилен и не способен сделать продуктивный выбор. Он не может предпочесть что-то одно из плохого и хорошего, правильного и неправильного, поскольку это прерогатива внутреннего слоя сознания, интеллекта. *Ахамкара* — это самый глубокий слой сознания. Буквально *ахамкара* переводится как «я-образный». Оно представляется как набор присущих нам черт и отождествляет себя с истинным «я». Если одна из частей сознания увеличивается, другие сжимаются. Йога как раз и исследует взаимосвязь этих трех составляющих, их соотношение, а также описывает, что происходит, когда они сталкиваются с внешним миром. Она выявляет, как мы реагируем на мир, формируя непоколебимые шаблоны поведения, которые обрекают нас на бесконечное прохождение через однотипные жизненные ситуации, только поверхностно отличающиеся друг от друга. Все, кто уже устал от новостей об очередной войне в мире, стонущем от боли, раздраженно спрашивают: «Разве человечество ничему не учится?» И хотя способы убийства определенно «менялись» от каменной дубинки до сабель, пистолетов и ядерного оружия, явно, что суть дела осталось прежней и ни о какой эволюции речь не идет. Убийство превратилось в константу, а так называемые изменения — всего лишь дань технологической изобретательности и умениям, которые говорят против себя. За словом «умение» стоит техническая способность, демонстрация достижений, в то время как интеллект предполагает ясность видения, подобно тому, как незамутненные воды озера отражают окружающий мир без искажений.

Тем не менее у нас есть шанс освободиться от отягчающего нас прошлого и в индивидуальном порядке научиться контролировать этот реактивный механизм, не позволяя ему повторять старые шаблоны, что откроет дорогу новому и позволит истинным изменениям свершиться. Эта пробуждающаяся ясность и есть путь йоги.

Описанный мною сейчас эволюционный процесс вкратце можно описать как «достижение того, что я действительно хочу, и избавление от того, что не хочу» применительно к каждому. Загвоздка в том, чтобы распознать их и работать над этим. Парадокс начинается, когда мы понимаем, что для достижения этой цели придется сначала заставить себя делать что-то нежелательное. В йоге это называется *танас*, что я ранее переводил как непрерывная смелая практика. Французский философ Декарт писал, что счастье

состоит не в том, чтобы получить желаемое, то, что, как мы думаем, принесет нам счастье, а в том, чтобы научиться получать удовольствие, делая то, что нам не нравится. Потренируйтесь, когда будете наводить порядок или долго ждать поезда.

Чтобы починить машину, вам прежде всего нужно иметь представление о ее деталях. Аналогично, сейчас нам предстоит изучить составляющие сознания и руководство, оставленное йогой для человека в его теперешнем положении.

Философия йоги выделяет три основных составляющих сознания, рассматривая их как эволюцию природы. Все мы восхищаемся бесчисленными результатами долгой эволюции природы: противопоставленные большие пальцы, глаз рыбы или орла, превращение лягушки и крыло птицы, радары летучей мыши; обращаясь к более тонкому слою — наши собственные грамматические и лингвистические способности, напрямую связанные с клетками мозга любого здорового человека. Йога предлагает рассмотреть развивающиеся по мере эволюции еще более тонкие составляющие сознания, такие как малое, или ложное, «я» и интеллект, и задаться вопросом об их природе и функционировании. Наш ум обрабатывает мысли и прожитый опыт. Наше малое «я» помогает в различении себя и других, неважно, идет ли речь о попутчике из автобуса или собственной матери. Пожалуй, это ближайшее понятие к эго в западной философии. Но помимо эго и ментальной деятельности ума, мы также обладаем интеллектом, который помогает нам в принятии решений. Сознание состоит из трех этих частей, и при всем при этом оно есть нечто большее, чем просто их сочетание. Давайте лучше посмотрим повнимательнее на каждую из них.

### Ум: человеческий компьютер

В представлении йоги ум (*манас*) проявляется одновременно на физическом и на тонком уровнях. Он распространяется на все тело, начиная от мозга и нервной системы позвоночника до пяти чувств (зрение, слух, прикосновение, вкус и обоняние), из которых он получает большую часть информации, а также на пять органов действия (ступни, кисти, гениталии, язык и выделительные органы). Через них он действует и одновременно осуществляет их контроль. Ум и восприимчив, и активен. Это компьютер и кладезь бесценной информации. Он открывается внешним проявлениям мира и разбирается с ежедневными событиями типа «У меня болит колено», «Чувствую запах ужина на столе», «Похоже, интересный фильм», «Забыл сделать домашнее задание». В уме содержится механизм, позволяющий нам

стать выдающимися музыкантами, одаренными художниками, мастерами на все руки, а возможно, и неудачливыми математиками. Все эти качества весьма неравномерно распределяются между людьми, и хотя над их совершенствованием можно работать, никакая практика не превратит среднего музыканта в Йегуди Менухина. Все они, конечно, имеют отражение на физическом уровне в мозгу, которому могут нанести ущерб такие несчастья, как болезнь, ушиб головы или общее ухудшение состояния ввиду старости или нездорового образа жизни. То, что представляет из себя ум и что он делает, умрет вместе с нами. Через него мы соединяемся с внешним миром, получаем опыт, воспринимаем и трактуем случившееся. Чувства воспринимают, а ум постигает. В зависимости от их здоровья и жизненной силы мы наслаждаемся подаренной нам жизнью в большей или меньшей степени.

Ум действительно смышлен, как говорится, словно стайка обезьян. Подобно тому, как они прыгают с ветки на ветку, так и он переключается с одной мысли на другую. Он личностен, активен, обращен на внешние проявления жизни и бремен. Он неплохо анализирует и сортирует информацию, но совершенно не справляется с выбором.

Еще один аспект ума, без которого мы не можем существовать, — это память. Записанный опыт и чувства складываются памятью на фабрике сознания. Это помогает уму в его подборе: «Мне нравятся голубые, розовато-лиловые и лиловые рубашки, но помнится, голубая идет мне больше всего». Поэтому эта подборка потребителя не является в полном смысле этого слова выбором. Она предлагает только иллюзию свободы. Выбор потребить что-то уже был сделан заранее. Ум сам по себе не в состоянии отвечать на такие вопросы, как «Могу ли я позволить себе такую рубашку?» или «Нужна ли мне еще одна?». Ум может в принципе подобрать цвет, но не он решает бинарную проблему, покупать ли ее вообще или нет. Ум видит, чувствует вкус, прикосновение, звук и запах, но он бессилен без своего кладезя воспоминаний. Поэтому когда ребенка просят выбрать красный, он только соотносит его со своими представлениями о красном в уме.

Этому есть превосходное историческое объяснение. Ум любого человека, неважно, талантливого или посредственного, оснащен простым инстинктивным инструментом под названием «повторить удовольствие и избежать боли». Он не даст нам дважды обжечься или пытаться утолить жажду морской водой. Противоположность неприятного в виде опасности предполагает, что ему противопоставлено удовольствие, это преимущество выживания. Это особенно заметно в сексуальном воспроизводстве. Если бы половой акт был нам неприятен, это вряд ли способствовало бы размножению и плохо сказалось бы на наших генах и всем роде человеческом.

На примере диких животных мы видим, как работает этот механизм в контексте всей их жизни и почти полностью работает им во благо. Пред-

ставьте себе бурого медведя осенью во время хождения лосося на нерест, представьте себе, как он буквально объедается рыбой. Ему просто необходим лишний жир для предстоящей зимней спячки, и его обжорство в отличие от чревоугодия из семи смертных грехов — просто незаменимая добродетель. Но разве контекст нашей жизни, столь стремительно отдаляющейся от жизни природы, имеет что-то общее с этим медведем? Замените человека медведем и представьте вместо лосося суррогаты из закусовых. Разве обжорство каким-то образом помогает нам преуспеть в искусстве выживания? Вряд ли, если мы умрем от забитых артерий, едва дотянув до сорока. На уровне индивида система, которая управляет птицей, медведем, летучей мышью и человеческим мозгом больше не работает нам на пользу, как было на ранних ступенях эволюции или в более естественных экосистемах.

Другими словами, какая-то программа в нашем мозгу, которая в далеком прошлом была превосходно отлажена, перестала приносить какие-либо преимущества. Возможная причина кроется во фразе «контекст нашей жизни». Животных, например, ограничивает короткая продолжительность этой самой жизни. Их действия должны приносить какие-то результаты, причем в короткие промежутки времени. Если бы газель решила поэкспериментировать с едой из закусовых и фастфудом, она не преминула бы в скором времени оказаться завтраком какого-нибудь льва.

В случае с человеком отсрочка времени между действием и его последствием, причиной и следствием, становится все больше и больше. Ни одно животное никогда не засеивало поле зернами весной, не ждало урожая полгода и не потребляло его весь следующий год. Это огромный отрезок времени. Когда мы говорим ребенку о необходимости хорошо учиться, чтобы пройти вступительный экзамен, мы представляем, как это, скорее всего, отразится на качестве его последующей жизни вплоть до самой смерти семьдесят лет спустя. Но ребенок думает иначе: «Ненавижу математику» или «Посмотрю-ка я лучше телевизор». Мы вернулись к «неприятному» и «приятному» и врожденным склонностям ума. Это и есть проблема, которую йога обозначила более двух тысяч лет тому назад. Когда нагоняй от жизни уже не служит сдерживающим фактором или вознаграждение приходит не сразу в качестве стимула, мы склонны вести и чувствовать себя, как дети. Нам нужно немедленное вознаграждение.

Рассмотрим пример с болезнью. До недавнего времени самыми страшными заболеваниями считались холера и тиф. Они быстро развиваются в теле человека: выпил зараженную воду в понедельник, заболел в среду и в пятницу умер. Но как только ученые установили связь между водой и этими болезнями, мы быстро научились с помощью интеллекта очищать запасы воды. Быстрые связи относительно легко выявить и исправить. Если вы уда-

рили себя молотком по пальцам, никто в мире не сможет убедить вас, что боль пришла откуда-то еще. В следующий раз вы будете более осторожны.

А как насчет болезней, которые охватили мир сейчас? Разве они не мутируют и не действуют в течение долгого периода? Избежать их и вылечить стало необычайно сложным, не так ли?

Почти все согласятся с тем, что между нашим образом жизни и такими заболеваниями, как рак, артрит и сердечный приступ, есть связь, но поскольку процесс ухудшения здоровья протекает медленно и расплата в виде смерти так надолго отсрочена, мы не считаем нужным изменить свои привычки. Как бы нам этого ни хотелось, но это слишком трудно для нас.

Взять, к примеру, СПИД. Я часто проводил занятия для зараженных людей, стоило только начаться настоящей эпидемии, так что мне прекрасно известна эта болезнь и то, как она постепенно разрушает организм. Если бы смерть наступала на следующий после заражения день, ни о какой эпидемии говорить не пришлось бы. Все бы избегали рискованного и опасного поведения. Но поскольку начало непосредственно заболевания начинается после 5–15 лет, нам невероятно трудно изменить свою модель поведения, даже если оно направлено на саморазрушение.

Эта поведенческая рутина никак не стряхнет нас с себя, но, как мы скоро увидим, понимание сознания, предложенное йогой, и владение собой, приобретенное во время практики, вполне способно невозможное сделать возможным.

Признание того, что некоторые пристрастия разума и чувств работают против нас, вовсе не предполагает обвинений против этого волшебного аппарата, которым мы все обладаем. Нам нужно просто осознать, как могуч, как быстр, импульсивен и хитер он может быть, словно дикий жеребец. Информация типа «Рис годится для употребления в пищу», «Огонь жжется» стала основной для нашего выживания и до сих пор таковой является. Лао-Цзы, китайский философ, сказал: «Познай себя. Познай, что хорошо. Познай, когда нужно остановиться». Йога как раз в этом нам и помогает. Атомная энергия — это энергия солнца, воспроизведенная на земле. Адекватное тепло желанно, но посмотрите только, какую панику сеет угроза распространения ядерного оружия, и задумайтесь, умеем ли мы вообще вовремя остановиться? Пиала риса — это замечательно. Полный желудок — недурно. Но должно ли это продолжаться 24 часа в сутки? Хотим ли мы, чтобы эпитафией нашей расы стало «Чем больше, тем лучше»?

В своей жизни мы больше всего боремся с двумя видами действия. Первое представляет собой: сделать что-нибудь приятное сейчас и в неопределенном будущем проявится плохое. Повторяйте это чаще, и плохое будет появляться с периодичностью, без которой мы вполне могли бы обойтись. Можно назвать это «от первого похмелья до цирроза». Второе — это: сде-

лать сейчас что-то такое, что проще было бы не делать (например, задание по математике вместо телевизора или подъем на час раньше ради практики асан), и пожинать плоды своих трудов впоследствии. В данном случае, чем дольше промежуток времени между первичным действием и вторичным эффектом, тем больше у нас соблазна от него увильнуть, солгать самим себе. Поэтому честность — главное правило, поскольку без нее наставление «Познай себя» попросту теряет смысл.

Давайте на некоторое время оставим наш ум/мозг, этот накопитель информации и исследователь мира, в стороне и изучим второй элемент сознания.

### Малое, или ложное «я»

Малое «я» — это индивидуальная осознанность и самоидентификация, осознание собственной неповторимости и отличия «я» от «ты», специфическое чувство где-то в глубине существа, что «я» находится в центре всего сущего. Но ни наше малое «я», ни его отличие от других не установлены как константа. На самом деле тот аспект «я», который выражает слово *ахамкара* на санскрите, постоянно меняется — то сжимаясь, то увеличиваясь. Необъятное ночное небо может заставить нас чувствовать себя маленькими и одинокими, а красивый восход вызвать чувство сопричастности чему-то большему, как будто мы — дитя, о котором заботится великодушная вселенная. В другой ситуации при виде звезд на черном небе нам может показаться, что мы ухватили суть вечности, источника всех страхов и надежд. Поэтому отношения между «я» и «не-я» всегда неустойчивы, это величина непостоянная. Порой мы очень дружелюбны и близки с другими людьми, а порой они буквально кажутся нам врагами. Но в то же время, говоря об этом, мы произносим слово «мне», «я», как нечто твердое и монолитное, словно внутри нас находится каменный идол.

Какова бы ни была форма нашего «я», какими бы беззащитными и проницаемыми мы бы ни казались для других людей, в нормальном сознании всегда существует четкое разграничение между собой и другими. И даже восторгаясь красотой природы, мы отдаем себе отчет в том, что мы — не часть сияющего заката. Это восхищение, а не слияние.

Ранние философы йоги представляли эту разделительную грань в виде серой прослойки между самостью и внешним миром, то есть телом. Большое внимание, уделяемое телу йогой да и другими практиками, исходит из его парадоксального положения. Мы не можем забывать о нем в жизни и не можем взять с собой после смерти. Если я не могу забрать что-то с собой, как оно может быть *мною*. И следовательно, стоит ли печься о нем при жизни, если оно меня предаст, стоит прийти смерти. Но с другой стороны,

без должной заботы о теле я начну медленно угасать при жизни, и это будет моей медленной преждевременной смертью. Йога называет тело колесницей души, но, как сказано в известной поговорке, никто не моет взятую напрокат машину. Йога заостряет внимание на том, что в наших же интересах ухаживать за колесницей на каждом уровне, начиная от ума и заканчивая душой и самостью. С загадки о теле начинается все учение йоги, с нее же развязывается вся мистерия человеческого существования.

В чем смысл обладания таким ложным «я»? Как в случае с аппендиксом, могли бы мы без него обойтись? Почему эта эволюционная особенность присуща большинству живых существ в животном царстве, и почему так необходима людям?

Самым естественным ответом будет то, что неповторимость тела требует также неповторимости осознанности. Представьте себе машину с двумя рулями и двумя водителями — она не продержится на дороге долго. Продвижению «я» также необходима уникальная осознанность, соединенная через ум, чувства и тело с окружающей средой, которая обеспечивает еду, воздух и воду. Поскольку каждое биологическое существо немного или разительно отличается от других, а кроме того, признает эту разницу в себе, оно должно признавать это и в других. На самом основном уровне сексуальная репродукция требует от нас различения мужчины и женщины. Опылению ветром это не нужно. Нет двух одинаковых зерен, но они движутся не по своей воле в поисках пропитания или пары, и последнее, что им нужно, — высокоразвитое эго.

Как я уже говорил, наше малое «я» весьма неустойчиво. Когда мы следуем за каким-то идеалом или идем поддержать национальную спортивную команду на Олимпийских играх, мы растворяемся среди толпы. Но эта коллективность, во-первых, временна, во-вторых, растворение будет не полным, поскольку малое «я» скорее затихает, теряется в огромном многоголосье. В лучшем случае это жалкое подобие прежней, изначальной общности людей.

Малое «я» — наш идентификатор. Мы должны соотносить себя с какими-либо особенностями, чтобы поддерживать биологическое и ментальное единство. Все это служит нам во благо, но тогда почему же слова «эго» и «эгоистичный» несут такую негативную коннотацию?

Все дело в том, что поверхность нашего малого «я» словно покрыта суперклеем. Воспоминания, мнения, собственность, достижения, привязанности, желания, опыты и предрассудки прилипают к нему, как рачки к днищу корабля. Оно контактирует с внешним миром через ум и чувства, и вся слава и несчастье от этого возвращаются к эго, которое их собирает и провозглашает — вот этот калейдоскоп и есть «я». *Мой успех, моя жена, моя машина, моя работа, мои несчастья, мои желания, мое, мое, мое...* И наша

подлинная сущность не выдерживает и теряется под гнетом болезни гигантизма, в котором наше малое «я» вдруг увеличивается, толстеет и грубеет.

В Индии есть замечательное женское имя — Асмита, от сочетания «Ахам», что означает «я», и «Асми», что означает «есть». Это состояние «я есть» звучит как «Асмита». «Ахам» — значит «я», «акара» — форма. Отсюда получается производное «мое», «мне». Когда я идентифицирую себя с моей *собственностью* и присущими чертами — это и есть *ахамкара*, когда отождествляю с «я» — *асмита*. Оно в полной мере отражает всю красоту дара неповторимости и своеобразия, присущего всему живому. Но оно порождает еще одно качество — гордость. Вы можете проследить связь: слишком много воображающее о себе эго — признак больной сущности. Наш ум также может болеть, подобно нашему телу. То же относится и к сущности. Ответ на прозвучавший ранее вопрос о том, почему же склонность раздувать свое эго так присуща людям, лежит, наверное, в наших необычайных способностях памяти и речи. Общение и память позволяют эго бесконечно кормиться от старых опытов, накопленных в уме. Естественно, безобразно полнея, оно забoleвает.

Давным-давно йоги изучали это отвратительное положение дел. Они заметили, что эти связи в уме — «повторить удовольствие, избежать боль», несмотря на явную пользу в вопросе выживания, тем не менее, ведут к неприятностям. Так откуда здесь начались проблемы с осознанием «я»? При очевидном преимуществе — уникальная осознанность в уникальной общности — они задались следующим вопросом. Возможно ли такое, что уникальность осознанности, самосознание — не то же самое, что истинное «я», не квинтэссенция существа, а всего лишь практическая каждодневная ему замена, которая силою привычки настолько с ним срослась, что заставила нас поверить в эту тождественность?

В этом вся суть. Эго сравнивает себя с лампой накаливания в электрической лампочке, и поскольку благодаря ей она светится, она выдает себя за причину света, за электричество. В действительности же свет, который исходит от «я», обязан своим появлением более глубокому источнику, который непознаваем в обычной ежедневной жизни, однако человечество всегда интуитивно чувствовало его на протяжении истории. Мы связываем его с нашим появлением из первоначального единства, из которого все мы появились. Мы связываем его с нашим предназначением, Высшим Целым, к которому рано или поздно мы вернемся. Мы связываем его с небом, нашими невидимыми вратами в бесконечность. Чего мы никак не можем добиться, живя в мире разделений, многообразия, различий, двоякости, так это восприятия этого источника и конечного единения внутри себя при всех сложностях ежедневной жизни. Мы можем чувствовать его присутствие и смутно припоминать, как лицо потерянной возлюбленной. А может,

наоборот, робко предчувствовать появление возлюбленной, по которой томимся, хотя она еще не появилась в жизни.

Самое общее слово, которое мы в этом случае применяем, — это душа. Если «я» привяжет себя к сознанию, оно превратится в эго (*ахамкара*). Если же оно будет расти, его наполнит сознание души. Но это не есть подлинная реализация души. Душа — это отдельная единица, и ее не нужно путать с остальными составляющими сознания. Тем не менее, когда эго молчит, сознание чувствует реальность души, и ее свет проявляет себя через просвечивающееся сознание.

В какой-то мере все мы чувствуем присутствие души в самом начале и в самом конце. Глядя на окружающий нас мир, мы разрываемся между мыслями «во всем этом не может быть души» и «если душа и есть, то она должна быть во всем этом». Мы предполагаем, что, по нашим представлениям о времени и пространстве, она должна быть бесконечной. Ее существование не может ограничиваться периодом времени от колыбели до могилы. Эти короткие годы — скорее прибежище нашего малого «я», которое рождается, растет, распускается, вянет и погибает в теле-носителе. Оно демократично: оно не только в нас, но и в других. Оно не лично, скорее это мы принадлежим ему.

Если мы путаем это отдельное, необходимое, но временное сознание «я» с нашей истинной и неизменной сущностью, то оказываемся в тупике. Все, чего мы хотим, — жить и быть частью жизни. Если мы выбираем идентификацию себя с той частью, которая ОБЯЗАНА умереть, мы добровольно обрекаем себя на смерть. Отдаваясь неверной тождественности, принимая эту ошибку всерьез, человек ставит себя в положение почти нестерпимого напряжения. Йога называет это состояние незнанием и считает нашей основной бедой, матрицей ошибки, из которой берут начало все остальные неверные восприятия и заблуждения. Из-за нашего ошибочного отождествления с эго и его смертностью исходит изошренность человека и его саморазрушение, ужасы его истории и дурная слава его культуры.

Мы беремся за замечательные проекты, чтобы доказать себе, что наша эгоистическая часть сущности не умрет. Что такое пирамиды Египта, как не попытка обмануть смерть? Они — чудо организации, астрономии, геометрии и инженерии, но за ними стоит вождение фараона достичь личного бессмертия и тщеславие от мысли, что эго хотя и царское, но все же человеческое эго может обмануть могилу.

Голос внутри нас всегда нашептывает, что эта надежда обречена на провал, однако мы все равно тысячами путей пытаемся увековечить какую-то свою часть, дни которой сочтены, или успокоить себя в свете приближающихся потерь. Потребительские блага никак не могут быть дверью в бессмертие. Это всего лишь неэффективный и временный бальзам против смерти.

Терпеть страхи от мыслей о конечности бытия и бороться с непостоянством — занятие весьма утомительное, потому в то же время мы стремимся потерять себя, раствориться, погрузиться, подняться над всем, чтобы освободиться от бремени эго. Наша эгоистическая часть природы — изматывающий попутчик, требующий от нас постоянно потворствовать его капризам, подчиняться его прихотям (хотя оно никогда не удовлетворено до конца), успокоить его страхи (хотя это невозможно в принципе).

Великолепная *асмита*, уникальная осознанность в теле превращается в ненасытного, параноидального, тщеславного тирана, хотя мы скорее склонны замечать это не в себе, а в других.

Причиной этому печальному превращению служит незнание, неверное восприятие, когда часть нас принимается за целое. Большинство практики и этики йоги озадачено уменьшением эго и удалением покрывала, которое затемняет видимость. Это возможно только с участием и помощью третьего элемента сознания.

## Разум: источник различения

Это разум (или *буддхи*). Йога снова делает важное разделение между разумом (*манасом*) и интеллектом. Особое качество ума — это смысленность. Люди умнее по сравнению с остальными формами жизни. Йога ясно дает понять, что даже если вы менее умны, чем ваш сосед, это еще не делает вас глупым. Глупость — это отсутствие разума. Это также однотипное поведение, когда вы не учитесь на своих ошибках. Все мы иногда бываем глупыми. Но говоря относительно, мы в то же время умны. Разработчик ракет или профессор лингвистики порой бывают глупее фермера или рабочего на фабрике. Они могут быть гораздо умнее, что, однако, необязательно делает их более разумными. Приведу вам такой пример. Научно развитые нации обычно изобретают сложное и ужасающее оружие. Это требует определенного умения. Потом они беспорядочно продают его по миру и так по цепочке рано или поздно оно оказывается в руках их врагов. Это умно или глупо? Если это глупость, то чем она обусловлена? Отсутствием разума или внезапным поглупением? Конечно, ум необычайно изобретателен, но разве это то же самое, что быть новаторским? Новаторство — это нововведение, вовлеченность в процесс перемен. А изобрести — означает просто придумать новую вариацию старого. Это очень тонкое, но важное различие, поэтому мы их так часто путаем. Например, если кто-то меня разозлит, я могу выразить свой гнев тысячей разных способов, придумывая новые слова или поступки. Но в день, когда я просто неотреагирую на источник раздражения, случится что-то новое, это инновация и перемена. Йога старается помочь нам

быть истинными новаторами, развивая интеллект, который позволит нам создать новые отношения с нашим эго и окружающим миром. Это новое отношение зависит от объективного и честного восприятия мира.

Разум обладает двумя основными качествами. Первое — он обладает способностью размышлять, он может подняться над «я» и подумать обо всем объективно, а не субъективно. К примеру, я могу сказать, что ненавижу свою работу, и это будет субъективно, объективнее будет отметить, что у меня нет способностей, чтобы устроиться на другую. Первое качество разума приводит в действие второе. Он может выбирать. Он может выбрать, предпринять ему качественно иное, новаторское действие или нет. Он может положить начало переменам. Он может решить выбраться из той колеи, в которой мы все застряли, и проложить собственный путь эволюции. Разум не болтает попусту. Это тихий, но решительный революционер нашего сознания. Он его спящий партнер, но он вполне способен его пробудить.

Если мы вновь вернемся к уму (*манасу*) и *ахамкаре*, двум консерваторским оплотам сознания, то сможем по логике убедиться, что они управляются механизмами, которые всячески пытаются избежать каких-либо перемен. Ум и чувства наставляют их всячески искать удовольствий и избегать боли. Мы уже выяснили, что за рациональное зерно за этим стоит, но в то же время нужно признать, что это основной шаблон поведения, который уходит своими корнями далеко в прошлое. Отсюда следует тенденция избегать инноваций и таким образом подавлять саму возможность эволюции. Мы убедились, что эго олицетворяет собой совокупность пережитых опытов, накопленных в прошлом: мое детство, мой диплом в университете, мой банковский счет. Эго чрезвычайно сильно привязано к прошлому и любит эго, являясь набором происшедших за всю жизнь событий. Но почему? Эго больше всего боится эго? Своей смерти. Где она? В будущем. Поэтому, естественно, оно получает огромное удовольствие от проигрывания тех же самых событий из прошлого. Очень удобно, например, без конца перетавлять мебель в комнате, а потом отходить и спрашивать: «Ну что, теперь озната смотрится по-новому?» Разве это так? Вовсе нет. Эго больше всего не хочет выкинуть все из комнаты и выйти вон. Это — шаг в неизвестность. Неизвестность возрождает в нем все его панические страхи перед собственной конечностью, страх перед тем, что однажды неличностное, истинное «я», неизвестная душа сбросит маску и эго собственное жалкое существование закончится.

Первые европейские путешественники по Индии часто с ужасом обнаруживали, что целью любой религиозной практики было положить конец плузии долговечности эгоистичного «я». Они реагировали на это как на законивание добровольного самоубийства. Парадоксально, но при этом ни это уважали. Опыт самадхи открывает нам, что эго не является источ-

ником нашей сущности. Мы становимся выше отождествления себя с эго. После самадхи мы вновь возвращаемся к эго, но используем его уже просто как инструмент для жизни, а не как замену душе. Эго перестает терзать нас своей мелочностью, страхами и пристрастиями.

*Даршан* — обозначение философии на санскрите — означает «видение». Это видение нас самих, причем абсолютно объективное своеобразное рассмотрение себя в зеркале. В этом проявляется мыслительная способность интеллекта. Платон как-то сказал, что просто знать недостаточно (это субъективно), мы должны знать, что мы познаем (это объективно). Сознание делает нас людьми. Но дерево тоже имеет сознание: тиковое дерево гармонично развешивает свою крону на благо каждого листочка, каждое отдельное дерево в группе. Но они не осознают *себя*. Сознание природы не отражает самое себя. История человечества вкратце может быть описана как Путешествие от бессознательного к осознанности. Если это верно, то должно относиться к каждому отдельному индивиду.

В чем же преимущество, предоставляемое зеркалом разума? Оно заключается в том, чтобы увидеть себя как бы со стороны. Вдруг эгоистичное «я» превращается в объект. Обычно оно и есть субъект и не способно смотреть на вещи иначе, как со своей позиции. Настоящее зеркало позволяет нам видеть себя как будто снаружи, а потому замечать то, что иначе не увидишь, пятна от еды на галстук, например. Поэтому мы можем менять свою внешность, если нам не понравится что-то из увиденного. На самом деле, сознание — это двойное зеркало, которое отражает и объекты внешнего мира, и душу внутри.

Мы можем отряхнуть свой галстук. Мы можем сделать выбор в пользу регулярной практики асан и очистить тело. У нас всегда есть выбор. Это второй аспект разума. Основываясь на объективной информации, мы можем выбрать, чистить галстук или оставить все как есть. Мы можем начать практику асан или поспать утром подольше. Дословный перевод интеллекта с латыни звучит как «выбирать между». Это не означает просто думать.

Вы когда-нибудь замечали, что в проблемной ситуации мы обычно говорим: «Тсс, тихо, дайте мне подумать», но при этом подразумеваем совсем другое — мы имеем в виду: «Тсс, тихо, позвольте мне прекратить ход мыслей». Мы хотим увидеть все с ясностью, а также сделать стоп-кадр ненужного потока непрекращающихся образов, слов и подсознательно связанных с ними ассоциаций, которые атакуют ум. Ум производит их постоянно, как вечно работающий телевизор. Мысль движется слишком быстро, чтобы ее поймать, и никогда не останавливается по своей воле. Это аналогия бесконечной волне, которая течет из нашего мозга в эфир. Она не может себя поменять. Мысль не может решить проблемы, ею самой созданные, как неисправный двигатель не может починить себя сам без объективного взгляда

на вещи и помощи механика. В этом роль интеллекта: остановиться, различить, вмешаться.

Разум исполняет свои функции прежде всего благодаря умению остановить поток мыслей. Это мы называем познанием, то есть процессом знания, который одновременно включает осознанность и суждение. Познание позволяет нам воспринимать в настоящем моменте, что в любой ситуации у человека есть выбор. Без постоянного мелькающего экрана с мыслями мы можем увидеть себя объективно и задаться вопросом, что предпринять в данном случае — то или это. В момент размышления и осознанности время останавливается и судьба оказывается в наших руках: «Стоит ли мне съесть второй шарик мороженого или пора остановиться?» Делать выбор тяжело, но мы всегда находимся на развилке путей, может быть, тривиальных, но в то же время важных.

Представьте себе, что вы встаете рано утром и спрашиваете себя: «Стоит ли мне встать и заняться практикой асан или можно поспать подольше?» В какой-то степени мы хотим и того, и другого, но осознаем, что это невозможно. У нас всегда есть выбор, своеобразная развилка на дороге впереди. Оба пути имеют свои плюсы, просто один очевидно проще другого. Наш познающий разум привел нас к ясному восприятию выбора, но мы все еще с ним колеблемся. Какой путь все же более предпочтителен, легкий или трудный (встать с постели)?

Благодаря второму аспекту нашего сознания — трудный. Это особенность воли или волеизъявления. Ее еще называют способностью к волевому движению, поэтому в йоге разум одновременно и волевой, и познающий. Воля заставляет наши ноги поднять тело из постели и переключает нашу осознанность с выбора на действие. Воля превращает даже труднейший выбор из гипотезы в реальность. Я часто описывал Хатха-йогу как Йогу Воли.

Итак, вы встали. Пока что выиграно сражение, но не война. Разве не здорово было бы приготовить чашечку кофе и часок почитать газету? Встать было правильным решением, шагом в верном направлении... но разве этого достаточно? Наступает еще один момент для волевого движения, выбора, развития силы воли. И вскоре вы уже ежедневно поднимаетесь на занятие полседьмого, и это безусловное новаторство, инициация.

Это творение личной истории благодаря зеркалу и ножницам разума: видеть, выбирать, действовать. Впоследствии вы, возможно, оцените преимущества практики с точки зрения физического улучшения самочувствия, повышения жизненной энергии и удовлетворенности своей собственной деятельностью и самодисциплиной. Помимо отдельных частей тела вы начали тренировать часто дремлющий компонент сознания — разум.

И завтра, когда прозвенит будильник, все это повторится снова. Ну, или почти все. Если тело, приходящее в тонус, будет работать с каждым днем все

лучше, разум будет также оттачиваться наравне с ним. Для тела результатом нашей непрерывной практики будет, естественно, здоровье. Но на другом уровне (и это является причиной нашей удовлетворенности собой) результатом станет наш самоконтроль.

Это очень важный момент. С точки зрения логики, обладая здоровьем и самоконтролем, мы можем гораздо лучше управлять своей жизнью. Мы счастливы, когда у нас это получается, потому что мы чувствуем растущую свободу. Мы исследуем возможности жизни на земле, раскрывая свой потенциал. Свобода — это наше самое глубинное желание, исходящее из сердца. Только оно ведет нас к объединению, а не разделению. Оно также делает возможным наше желание любить и быть любимым и на самом дальнем берегу позволяет прикоснуться к бесконечности, что есть основа и цель йоги. Если вам кажется, что до бесконечности еще далеко, не забывайте, что, спустив ноги из теплой постели на холодный пол усилием разума, вы сделали первый к ней шаг.

Итак, мы бегло прошли по уму, эго и разуму, которые все вместе образуют сознание. Конечно, многое осталось недосказанным, но с этой моделью в качестве путеводителя еще больше вам предстоит открыть самим. Сознание — нечто гораздо большее, чем просто сумма его составляющих, о чем мы еще поговорим позже. Я уже упоминал о некоторых присущих эго и уму недостатках, но не говорил о недостатках разума. Наша первостепенная задача — пробудить интеллект, прежде чем мы увидим, в чем могут быть подводные камни. (Патанджали называл это *саттва-шуддхи*, или «чистота, или очищение интеллекта».)

Теперь я хочу описать, как ум и формирующие его чувства, эго и разум, взаимодействуют и как входят в конфронтацию в тривиальной жизненной ситуации. Перед нашими глазами уже есть модель сознания как круга, разделенного на три взаимосвязанных сегмента. Это статичная модель, не вполне отражающая жизненную ситуацию, так что мы бросим сознанию вызов в виде внешнего раздражителя. Это будет огромная коробка ванильного мороженого.

Вы очень поздно пришли домой с работы, безумно устали. По дороге вы перекусили пищей, так что особого голода не испытываете. И вдруг на кухне, словно по мановению волшебной палочки, подходите к морозилке и натываетесь на коробку ванильного мороженого.

Далее события развиваются следующим образом:

1. Ваши глаза (органы чувств) нацеливаются на банку, читают этикетку («ванильное») и отсылают информацию мозгу для декодирования и идентификации. Установлена связь: а) внешний объект; б) орган чувств; в) ум.
2. Ум (как всегда) поверяет данные эго. Так что указанную цепочку связью теперь замыкает эго.

3. Молниеносно это и ум вступают в сговор, и память, которая содержится в уме, выходит на сцену. Ей автоматически приходится отвечать на вопрос: что приносит за собой поедание ванильного мороженого — боль или удовольствие?
4. Без колебаний память отвечает, что удовольствие.
5. Это реагирует мгновенно: «Прекрасно, давай его мне». И далее ум управляет рукой (органом действия), чтобы достать мороженое с полки, открыть и взять ложку. Все остальное — часть истории.

Теперь давайте вернемся к четвертому пункту и посмотрим, могли ли быть другие последствия, и если да, то какие.

- 5а) Ум и это пока не слышат монотонное гудение на задворках сознания, как будто кто-то пытается привлечь их внимание. Им становится некомфортно, они поворачиваются (к холодильнику спиной) и видят, как разум, подпрыгивая от нетерпения, интересуется: «Можно задать памяти вопрос?»
- 6а) Ум и это ерзают, предчувствуя неприятности, но все же отвечают так: «Лучше, конечно, не надо, но раз уж ты настаиваешь, валяй, отказать мы не можем».
- 7а) «Спасибо, — отвечает разум. — Память, скажи, каковы последствия от еженощного поедания мороженого?»
- 8а) Память по своей природе честна и только изредка делает непреднамеренные ошибки. И она говорит: «Ты поправляешься, не можешь влезть в штаны, страдаешь от синусита, и артрит дает о себе знать». Предоставленная самой себе, память из прежнего опыта ничего не вынесет и ляпнет: «Давай, ешь, наслаждайся». Только интеллект способен построить вопрос следующим образом: «Мы живем, чтобы есть, или едим, чтобы жить?»
- 9а) Разум продолжает стоять на своем. «Итак, подведем итоги нашей затруднительной ситуации. Всем нам нравится мороженое, даже слишком. Но всем нам не по душе последствия, особенно тебе, это, ты же так боишься располнеть. Похоже, у нас есть выбор: есть или не есть. Это всем нам ясно». (Познание и выбор.)
- 10а) Бедный ум в замешательстве, потому что ума-то у него — одно название, и мыслить самостоятельно он не в состоянии. Он будет, как за мячиком, бежать в любом направлении. Обычно он позволяет это принимать решения, и сейчас оно очень расстроено. «Я всегда ем мороженое после тяжелого рабочего дня, мне это приятно. Это мое вознаграждение».
- 11а) Разум, которого тоже волнует перспектива не втиснуться в штаны (хотя он скорее опасается глупой траты денег), последний раз берет

слово: «Хоть раз я должен взять над вами верх! (Воля.) Мне надоела одна и та же колея, в которой вы застряли. Одно и то же повторяется изо дня в день: вы только и можете, что оплакивать последствия или мечтать о предстоящих развлечениях. Ничего само по себе без нашего участия не изменится. (Вызов.) Ум, пожалуйста, заставь руку убраться от банки и закрыть дверь». Так он и поступает.

- 12а) На следующий день все они почувствовали себя лучше от того, как все обернулось. Правда, эго было очень самоуверенным и уже убедил себя, что оно с самого начала считало, что неплохо было бы мороженое не трогать.

Если мы сумеем натренировать себя в свертывании всех этих шагов с первого по двенадцатый в одну секунду и будем применять их дюжину раз ежедневно, наш ум будет дисциплинированным, эго гибким (то есть не ригидным), а сознание — интегрированным. Вы, должно быть, уже заметили, что ранний подъем для занятий предполагал достижение положительного результата, в то время как в случае с ванильным мороженым — избежание негативного. В любом случае разум работает одинаково.

Тем не менее, когда мы пытаемся изменить устоявшиеся привычки, желательно сформулировать положительный стимул («Дай-ка я постараюсь найти правильное положение для своей спины») вместо отрицательного («Как бы мне не ошибиться еще раз»). Это особенно заметно на примере с нашими детьми. Обычно им говорят: «Не стой тут». Это приказ, который служит для того, чтобы показать ребенку, что он что-то делает не так. Неосознанный ум, относительно более сильный в молодом возрасте, не может из этой фразы понять для себя, где же ему в таком случае стоит находиться. Это под силу только зрелому рациональному уму. «Подойди и встань здесь» — вот какой должна быть инструкция. В противном случае, дети будут бояться сделать что-то не так. Поскольку укоренившиеся модели поведения, которые йога называет *самскара*, или подсознательные впечатления, лежат, как следует логически из самого названия, в нашем подсознании, в наших же интересах выделять позитивное и новое действие, а не задерживаться на неприятном прошлом. Но прежде чем вступить на этот новый путь, нужно сначала понять, каким образом эти самые укоренившиеся паттерны поведения или условные рефлексy нами управляют.

### Самскара: освобождение от привычки

Если сравнить сознание с озером, на его поверхности можно обнаружить много первичных волн или колебаний, довольно легко различимых. На-

пример, вы приглашены на ужин к горячо любимым друзьям, как вдруг в последний момент они звонят вам, чтобы все отменить. Вы очень разочарованы. Это самая верхняя волна на поверхности озера. Вы расстроены, несчастны, вы чувствуете себя брошенным, но все это лишь поверхностные чувства. Вы должны успокоиться и переступить через свое разочарование. Это вызов, причем внешний вызов, провоцирующий рябь на поверхности.

Вторичные колебания отличаются от первичных тем, что поднимаются со дна озера. Дно это покрыто песком, и если в жизни вы испытываете довольно много потрясений, рябь на поверхности создает волну, которая достает до дна и незаметно создает насыпь из песка, так что теперь у вас целый холмик разбившихся надежд. В результате вы часто будете чувствовать себя разочарованным, поскольку этот холмик будет посылать со дна вторичные колебания, или волны.

Рассмотрим другой распространенный пример. Если вы постоянно чем-то раздражены и расстроены — своей женой, детьми, родителями, — достаточное количество таких вот агрессивных реакций будут незаметно создавать большой холмик раздражения в озере сознания, что превратит вас в итоге в легко выходящего из себя, злобного человека. Если вы курили шестнадцать лет, каждый раз, когда вы берете сигарету, вы также «промыаете себе мозги». Стимул «Когда я расстроен, я курю сигарету» посылает ебольшую рябь вниз в сознание, которое добавляет ее к сигаретному холмику. Поэтому бросить курить настолько трудно. Помимо физической тяги вы также создаем ментальную зависимость, поскольку привычка требует постоянного повторения. Стимулов к этой привычке так много, что многие «рильщики порой хотят закурить спустя много лет после того, как бросили, потому что холмик все еще на дне.

Когда вы в гневе или разочарованы, условный рефлекс работает следующим образом. Предположим, вас раздражают родители, и ваша мама как раз входит в комнату. Она, может, и сказала только: «Ужин готов», но рефлекс раздражительности уже растет. Она ничего особенного и не сделала, но сигнал гнева означает, что любой стимул, так или иначе связанный с ней, посылает вниз волну и ударяет по холмику. Так мы получаем искаженную горячую волну злости, отскочившую от дна озера. Накопленная предположенность к озлобленности поднимает голову и говорит: «Как меня любит моя мать», и хотя она всего лишь позвала вас к столу, вы огрызаетесь: «Ну иду я, иду!» В ответе чувствуется неоправданное раздражение. Это часто можно наблюдать в отношениях между мужем и женой. Такая предположенность случается при курении сигарет или если речь идет о накопленном разочаровании. Тот, кто скопил много раздражения, кто сформировал этот самый холмик, в любой ситуации склонен настраи-

вать себя на разочарование. Когда что-то случается, такой человек не скажет: «О, это может быть что-то хорошее», или: «Посмотрим, что из этого выйдет». Напротив, он с твердой уверенностью воскликнет: «О боже, сейчас случится что-то ужасное». Это волна разочарования посылает вторичный рефлекс мысли неоправданной негативности.

Поскольку все эти вещи накапливаются со временем, избавление от них тоже требует немалого времени. Вы же не можете, резко бросив курить, или решив на день прикусить язык и не огрызаться на жену, или подумав «Надо смотреть на светлую сторону жизни», избавиться от холмика на дне, который скапливался годами. Теперь это уже огромный вал, посылающий большие волны, которые, как ни странно, трудно заметить.

Практика йоги нацелена на уменьшение подсознательных холмиков и освобождение нас от этих и других волнений, происходящих в сознании. Каждый мечтает о свободе, никто не хочет быть влекомым неведомыми силами, но в реальности нагромождение *самсары* в темных глубинах подсознательного именно это с нами и делает. Стимул с поверхности сознания быстро падает вниз сквозь все слои озера и наталкивается на неизученные холмы из осадка, которые вызывают вторичные волны мыслей. А они, в свою очередь, вызывают недостойное и неадекватное поведение. Наши действия обусловлены заранее и поэтому несвободны. Мы не можем вот так запросто разрушить старый паттерн поведения, как бы нам этого ни хотелось. В конце концов, мы можем просто принять ситуацию и сказать: «Я такой, какой я есть», «Жизнь все время меня разочаровывает», «Как меня это бесит» или «Я человек, легко впадающий в зависимость».

Один день без сигарет уже сделает ваш бугорок на дне чуть меньше. На второй день вы не курите, но вам очень хочется, потому что внизу у вас холмик под названием «24 года под знаком сигареты». Очевидно, что только постоянная практика «день без сигарет», или «Я не разочарован», «Я не раздражаюсь» мало-помалу смогут помочь вам измениться. Вы постепенно уменьшаете размеры негативных холмиков и превращаете их в позитивные *самсары*, такие как «я — не курильщик», «я доброжелательный человек», «я уравновешен». Тогда вы возводите холмы доброжелательности, открытости, не-курения и так далее. Они формируют хороший характер и делают жизнь в целом легче. Человек с хорошими привычками может проложить свой путь в жизни. Это — награда за практику, чистоту, удовлетворенность, а также процесс переделывания себя, которым вы можете заняться даже без йоги. Йога, конечно, служит отличным помощником, это великолепный путь, но это не значит, что он — единственный для преобразования *самсары*. Тем не менее йога — превосходный инструмент, избавляющий нас от нежелательных и укоренившихся шаблонов поведения. Через нее мы их распознаем и постепенно меняем. Особенность йоги в том, что она способ-

на поднять нас еще выше, к безусловленной свободе, поскольку йога видит даже хорошие привычки как ограничение или обусловленность.

Йога никогда не забывает, что конечная цель — это не просто избавление от *самсары*. Мы должны культивировать хорошие дела для того, чтобы взрастить хорошую *самсару*. Но сначала, разумеется, нужно искоренить все плохое. Компас йоги всегда направлен в сторону освобождения. Так что нужно добиться, чтобы дно озера было абсолютно плоским и не посылало нам вторичных волн. Это и есть свобода. Но с точки зрения практики, одним прыжком нельзя оставить за собой *самсару* и оказаться в краю свободы. От плохой *самсары* — к хорошей и затем уже к свободе. Это логическая последовательность, и она нам под силу. Теоретически, бывает, что очень низко павший человек исправляется мгновенно, получив озарение, но это случается довольно редко.

Практически каждый из нас создал негативные привычки, и сначала нам предстоит обратить их в положительные, а затем в полное их отсутствие. Когда прогресс достигнет самых тонких слоев кожи, вы не будете курить не потому, что «вы не курильщик», или потому, что это нехорошо, а потому, что вы не вызываете в воображении поединок «плохое против хорошего». Точно так же вы не прикусываете язык, чтобы не сорваться на раздражающих вас людей, вы не пытаетесь осознавать себя «хорошим». Это просто следствие того, что вы обрели свободу. Вы можете ответить грубому человеку грубо или вежливо, но, будучи свободным, вы действуете сообразно ситуации, не будучи обусловленным прошлым.

Порой на своих занятиях мне приходится играть роль рассерженного человека. Я должен был казаться безжалостным, но участливым, чтобы оградить студентов от самих себя. Я мог ответить резко, в соответствии с ситуацией, но я не был привязан к гневу. Роль злого человека не создает у меня паттерн и не тревожит дно озера. Я успокаиваюсь, как только отворачиваюсь от студента. Я отрешен и готов общаться с другим учеником дружелюбно и с юмором, в зависимости от того, что требует ситуация. Я не увязаю в этой игре, хотя принимаю участие в комедии и трагедии человеческой жизни.

Предположим, вы всегда ели слишком много шоколада, затем перестали и освободились от такой привычки. Потом, если кто-то предложит вам кусочек, вы можете сказать да или нет, это не так важно, но вы будете знать, что вам уже вовсе не обязательно скупать весь магазин, чтобы удовлетворить тягу, которая вас одолевала. Вы можете откусить чуть-чуть и сказать, что этого довольно, но вы не попадетесь в эти сети снова. Так что вы действуете свободно. Это дарит вам умеренность и легкость, и вы ведете себя так, как того требует ситуация. Вы больше не заложник того плохого или хорошего, что случилось с вами в прошлом. Это имеет важное *кармическое* значение.

Всем нам скорее хотелось бы иметь хорошую, а не плохую *карму*, поэтому мы стараемся сделать кармические последствия как можно менее неприятными. Приятные эффекты исходят из положительной самсары. Так что стройте ее и получите хорошие последствия. Это также хорошее социальное преимущество. Но цель йога — свобода, и он говорит: «Я хочу освободиться от последствий, я хочу освободиться от кармической обусловленности. Я хочу действовать в настоящем, не быть обусловленным даже хорошими отпечатками, приносящими хорошие плоды. Я хочу культивировать только те действия, которые не предполагают противодействия». Он не будет никоим образом привязан к прошлому или будущему из-за личностной мотивации. Он будет действовать только в настоящем моменте. Если мы выявим связь между кармой и самсарой, действиями и их противодействиями, мы сможем разбить цепь обусловленности. Преимущество продолжительной и последовательной практики (*манас*) в том, что она поддерживает результат еще долгое время. Мы не можем достичь свободы, раз погрузившись в священную реку. Это мечты, иллюзия. Это вновь всплывет и, крепко нас схватив, потянет назад. Мы отмываемся от пятен и залечиваем раны в течение долгих минут, долгих часов, благодаря упорной осмысленной практике. Тем не менее даже новички могут довольно быстро оказаться в плюсе даже после задолженности и значительно улучшить качество своей жизни. Присутствие разума, самоконтроль и творческая направленность позволят нам заработать силу, необходимую для того, чтобы выстоять перед лицом жизненных невзгод.

Неважно, согласны ли вы с чисто техническими деталями кармической обусловленности, но все равно вы, несомненно, хотите постепенно увеличить кладезь своего интеллекта. Это своеобразное движение по кармической лестнице, импульс к поднятию наверх и страх перед последствиями при спуске вниз. Однако мы должны быть очень осторожны, чтобы идея прогресса не относилась нас к будущему, которое, может быть, никогда и не настанет.

Главным стремлением должно быть — действие только в настоящем моменте. Прямое действие происходит от прямого восприятия, то есть возможности видеть соответствующую настоящему моменту реальность без каких-либо предубеждений. Поступая таким образом, мы приближаемся к идеалу действия йога, которое иначе называется действием без окраски, или незапятнанным. Все поступки могут расцениваться как черные — то есть коренящиеся в эгоистической мотивации и ведущие к плачевным последствиям, белые — не несущие личной заинтересованности. Но большинство из них — серые, исходящие из смешанных мотиваций и имеющие смешанные последствия. Это нормальный ход вещей в мире. Действие йога освобождено от оков прошлого и не ищет личного вознаграждения в будущем. Это

правильно, потому что оно относится к настоящему моменту, не окрашено, а следовательно, это действие не вызовет противодействия. Применительно к свободе для йога это обладает огромным преимуществом, потому что он как раз и стремится вырваться из бесконечной кармической цепи перерождений, сойдя, наконец, с этой причинно-следственной карусели.

Он знает, что удовольствие все равно рано или поздно приносит боль, а боль — тянет за собой удовольствие, и так до бесконечности. Это пьянящая гонка, и цель большинства людей состоит в том, чтобы увеличить удовольствие и избежать боли. Но йог знает, что это невозможно, и предпринимает радикальное действие, чтобы превзойти порочный круг обусловленности. Он не отказывается от обычной жизни, напротив, просто он может действовать и при этом не быть запятнанным. Поэтому мы называем его действия безупречными и бесцветными, а это возможно только когда это на кармической карусели перестает выдавать себя за душу. Душа всегда вне игры. Она — наблюдатель, а не игрок. Поэтому, когда сознание человека, основанное на эго, растворяется в душе, оно больше не попадет в ловушку боль-удовольствие. Становится понятно, что это всегда было не больше чем маской актера, играющего истинное «я».

Немногим людям удавалось пока достичь такого уровня отрешенности. Человечество обычно живет серыми действиями со смешанными результатами, но изучает этику, чтобы постепенно перейти от серых поступков к белым. Единственное, что мешает процессу трансформации, так это низкий уровень осознанности, я уже не говорю о контроле над волнами мыслей, которые то и дело поднимаются с глубин подсознания. Немногие из нас обладают ясностью и умением преграждать потоки, которые порождаются укоренившимися привычками и обусловленными рефлексам. Но в то же время, если бы мы поняли сложную роль памяти, мы могли бы использовать ее более умело и действовать с большей осознанностью и свободой.

## **Память: освобождение от оков**

Когда Павлов звонил в колокольчик в обеденное время, у подопытных собак выделялась слюна, потому что этот звонок символизировал начало кормежки, и этот механизм давал стимул памяти. Звонок стимулировал ответную реакцию на «время еды», и слюноотделение не заставляло себя ждать. Собаки же не говорили: «Погодите, это же вторичная волна. Это всего лишь звонок». Нам очень трудно отследить вторичную волну, поднимающуюся со дна подсознания к поверхности. Мы отвечаем на действие, его спровоцировавшее, как слюноотделение на физическом или чувственном уровне

или на уровне действия. Мы уже ловим себя на последствии перед тем, как успеваем его избежать.

Например, секс и насилие в кино именно так и действуют на нас. И даже если они нам не нравятся и мы их не одобряем на сознательном уровне, они все равно создают вторичные волны подсознательных сексуальных или агрессивных песочных холмов, которые замутняют чистые воды озера. Только человек, полностью свободный от обусловленности, может не бояться загрязнения. Рекламный бизнес в основном рассчитан на то, чтобы добиться ответной реакции из подсознания потребителя. Наше сознание — это то, чем мы его заполняем.

Очень трудно осознавать эти вторичные волны. Мы всегда думаем, что реагируем в той или иной ситуации на первичный стимул, но на самом деле гораздо больше, чем мы даже можем себе представить, реагируем соответственно своим склонностям, таящимся на дне озера. Потребители покупают товары, не имея ни малейшего представления о том, что подтолкнуло их vybrать именно их. Мы думаем, что мы свободны в своих действиях, однако нами манипулируют эти волны. Слово «влиять» происходит от латинского «вливать», и из этого следует, что римляне представляли мысль как волну или поток. Йог хочет иметь полную картину и поступать напрямую, поэтому ему нужно озеро с плоским дном, чтобы действовать только в ответ на стимулы, которые идут снаружи и находятся на поверхности.

Как же нам остановить эти вторичные волны, идущие со дна сознания? Допустим, вы ведете машину, и небольшое проявление эгоизма или легкомыслия другого водителя поднимает в вас волну гнева. Не проходит и секунды, как вы уже начинаете сигналить, ругаться и сами начинаете вести машину агрессивно. Чего вы этим добились? Вам стало легче, когда вы узнали, насколько легко вывести вас из себя? Разве обвинения в адрес другого водителя помогли вам привести ваш разум в равновесие? Не похоже.

Чтобы перехватить вторичную волну, вам нужна быстрота и ясность восприятия, острота само-отражающего осознания. Если ваше озеро мутное и нечистое, токсины в организме не дают увидеть ясную картину, из этого ничего не выйдет. Если печень вяло работает из-за токсинов, это вредит и мозгу, потому что печень перестает очищать кровь, а нервная система не сможет отреагировать должным образом на опасность. Подсознание, которое проявляется в недрах нервной системы, — ключ к здоровью. Если нервы расстроены, ум работает вяло. Но когда они сильные, гибкие и крепкие, ум устойчив, а в этом случае осадок из суспензии, замутняющей его видение, опустится на дно и сознание станет прозрачным.

Чистота и удовлетворенность идут рука об руку. Как мы скоро увидим, это два первых этических предписания *нияди* относительно нашего отношения к себе. Практика йоги очищает организм и успокаивает нервы; дает

ясности, удовлетворенности и спокойствию укорениться в разуме. Удовлетворенность означает, что волны мыслей в озере сознания уже не такие сильные. Это вновь возвращает нас к утверждению Патанджали о том, что «йога успокаивает колебания сознания».

Вялый, отравленный токсинами человек с беспокойным умом, всем недовольный и обвиняющих в своих проблемах других, никогда не сможет перехватить вторичную волну из глубины своего сознания. Она уже выразит себя в действии, прежде чем он успеет даже заметить ее. Только через скорость действий и остроту осознанности, которые мы вырабатываем в асане и пранаяме, можно себя преобразовать. К тому же верное дыхание перед действием помогает нам замедлить реакцию, вдохнуть божественность и выдохнуть эго. Эта секундная пауза дает нам отсрочку времени для обдумывания, верной реакции и пересмотра. Эта же пауза в процессе причины и следствия становится вехой на пути к нашему освобождению.

Так повторяется до бесконечности: выдох, узнавание, верная реакция, пересмотр и действие. В итоге эти процессы станут одним целым, и мы заметим, что наконец-то вырвались в настоящий момент без оглядки на прошлое и будущее, а действие и верное восприятие слились в бесподобном моменте, потом в еще одном и еще. В итоге мы больше не подчиняемся движению времени, в поток которого, сметая все на своем пути, захватывает и нас, а чувствуем его как последовательность настоящих моментов. От быстроты такого зренья уже не ускользнет поднимающаяся волна. Это мы называем присутствием ума. Великие спортсмены обладают им на уровне интеллекта. У них словно больше времени для действия, чем у других. Как будто игра возле них замедляет свой ход, и они могут обойти всех, если того пожелают.

Асана и пранаяма показывают нам, как нежелательные мысли разрушают наш внутренний баланс. Возьмем, к примеру, позу *ардха чандрасана* (поза полумесяца), в которой вы балансируете на одной ноге, вторая горизонтально вытянута, рука поднята вверх. Вроде бы вы держитесь, но стоит проскользнуть такой мысли, как «Замечательно, у меня получается держать равновесие!», как вы обязательно покачнетесь или упадете. Только молчаливый ум способен помочь нам в удержании равновесия. Точно так же связь сознания и дыхания заметна в пранаяме. Неровность и волнение одного провоцируют то же самое у другого. Когда дыхание спокойно и сконцентрировано на внутреннем движении, сознание больше не отвлекается ни на какие другие стимулы. А если сознание спокойно, то и дыхание ритмично, восприимчиво и пассивно: никаких метаний в поисках развлечения и отвлечения. Это его освобождает, позволяя вниманию притянуться к самому глубокому слою сознания на дне озера. Обычно этот уровень кажется нам неосозанным, потому что ни один луч осознанности до него не достает. Но

если воды чистые, ни одна волна не застанет нас врасплох. Никакой тайны здесь нет. Это не более чем тренировка и самообразование. Если мы научимся отмечать каждое движение или изменение сознания, значит, мы достигли чувствительности, которая помогает познать себя и открыть сокровищницу мудрости. Мы знаем, когда реагируем на внешний вызов прямо, а когда на нас пытаются повлиять скрытые песочные холмы, искажая нашу реакцию. Только тогда можно считать мысль полезным, важным и необходимым процессом, великим даром и талантом, в отличие от мысли-раздражителя, бесполезной болтовни, похожей на сломанное радио, мысли — тонком напоминании о прошлом, эдакого само-саботирующего механизма, запущенного в нашей неосознанной памяти.

Мы рассмотрели процесс обращения негативных привычек в позитивные как прелюдию к свободе, к неподдельному восприятию от момента к моменту. Но уместно задать следующий вопрос: что произойдет, если негативный песочный холмик отложился в подсознании в результате какого-то единичного случая в прошлом, например травмы или несчастья, спонтанное воспоминание о котором может продолжать мучить человека в настоящем как скрытое, латентное впечатление, всплывающее на поверхность? Построить такой же положительный холмик дабы их уравнять, нам не удастся, так что, похоже, нас поработит какой-то эпизод из прошлого, отложенный в памяти. Но это не так. В этом нам поможет то, что я рассказывал об укреплении нервной системы и стабилизации ума. К тому же есть одна универсальная панацея под названием «время, которое лечит». Так и есть, нужно лишь ему позволить. В западной психологии принято рассказывать и размышлять о своих проблемах. Это пережевывание на самом деле только их подпитывает и усугубляет. И если откровение позволяет увидеть *самскар*у, то пережевывание только все усложняет. Мы знаем, что если все время расчесывать ранку, она никогда не заживет. Точно так же нужно дать ранам в памяти время, чтобы они затянулись. Но это не значит, что стоит их подавлять. Просто если что-то не питать, оно завянет. Если не сыпать на холм больше песка, он размоется. Правильная практика йоги ускорит этот процесс, обучив человека распознавать импульсы, идущие от старых следов, и следить за механизмом, который его питает. Реагировать на подсознательные импульсы означает их закреплять, так что умение перехватывать поднимающуюся волну само по себе огромное облегчение. И если поднимающийся импульс остановить до того, как он нанесет вред нашему сознанию, мы не позволим ему создать рябь и на поверхности, которая снова будет укреплять холмик внизу.

Я могу привести маленький пример из жизни. Во время своих ранних путешествий по миру я время от времени подвергался унижительной и, на мой взгляд, шокирующей расовой дискриминации. В небольшом отеле в Лондо-

не меня попросили не спускаться в ресторан, чтобы не смущать гостей, да и в аэропорту Америки я столкнулся с гнуснейшей формой узаконенного бюрократами расизма. И хотя я отношусь довольно серьезно к равенству людей, это поведение никоим образом не отразилось на моем отношении и тепле, с которым я обратился к людям Америки и Великобритании. Рана на моей молодой сущности оставила лишь небольшой шрам и не превратилась в затянувшуюся обиду, и я вовсе не пытался избегать таких ситуаций, держась в стороне. А со временем законы и отношение в этих странах претерпели значительные изменения, и теперь гордыня и предубеждение в них большая редкость.

Этот принцип йога использует в лечении всех видов зависимости. Не питайте ее — и она увянет. Желания, даже выраженные на ментальном уровне, продолжают питать негативные шаблоны. Йога помогает нам обратить ум внутрь себя (что происходит автоматически) во время практики асаны и пранаямы и обучая нас искусству конструктивного действия в настоящем моменте, и сознание, отвращаясь от желаний, устремляется к внутреннему непоколебимому источнику. Таким образом, медитативный ум, созданный йогой, — это сильнодействующее терапевтическое средство для лечения болезней человека.

Память не должна становиться пьедесталом, с которого стоит смотреть на мир. Это скорее лестница, по ступенькам которой мы взбираемся наверх. Память крайне необходима для развития интеллекта, потому что только с ней *буддхи* может свериться для получения необходимых ему данных для трансформации. И если ум просто реагирует на память, интеллект задает ей вопросы. Он может буквально допросить ее, чтобы выявить связи и последствия, которые стыдливо прячет ум, ввиду их неудобства. «Бхагавад-гита» гласит, что без памяти интеллект не может расцвести, а без этого нам не достичь души. Так мы используем ключевую по значению память, которая к тому же руководит их беседой. Именно интеллект с его способностью добывать правду, размышлять и действовать новаторски может задавить норовистое и непокорное эго.

При содействии интеллекта память дает абсолютно другие ответы, чем когда ей нашептывает ум — в этом случае дуэт памяти с умом не состоится. Как мы уже видели ранее, вмешается эго и скажет: «Дай мне то, что мне нравилось, не важно, каковы последствия. А то, что я не люблю, всячески избегай». Память и ум ссылаются на прежние опыты прохождения через боль и удовольствие и приравнивают их к настоящему моменту, даже если это неадекватно ситуации. И в то время как интеллект делает креативные сравнения, ум совершает разрушительные, в том смысле, что они закрепляют нас в колее, то есть в плену у очередного паттерна.

Память полезна в том смысле, что она подготавливает вас к будущему, вы можете проверить, продвигаетесь ли вы вообще или нет. Используйте ее для развития. Однако если речь идет только о бесконечном повторении од-

ного и того же, тогда память бесполезна. Повторение означает жить воспоминаниями. Не живите ими. Память должна служить только для того, чтобы проверять, насколько вы осознанны и развиваетесь. Никогда не думайте о дне вчерашнем. Возвращайтесь только в том случае, если чувствуете, что что-то делаете не так. Пользуйтесь опытом прошлого, как трамплином. Жизнь воспоминаниями и стремление повторить опыт прошлого только заставляют интеллект застаиваться.

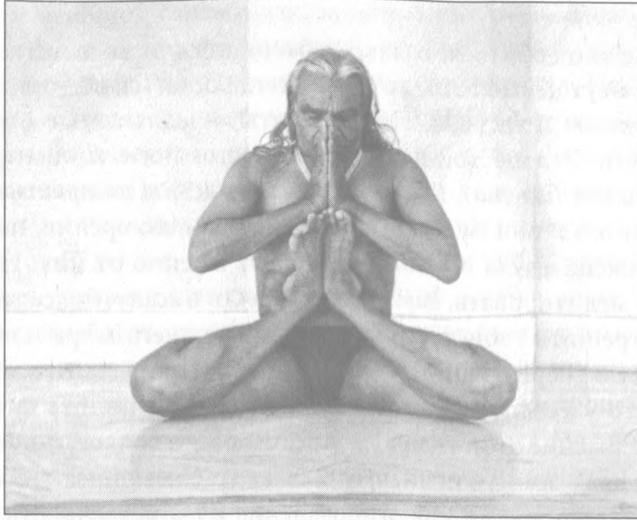
Но как же быть с памятью тела? У нее тоже, как и у ее сознательного двойника в уме, есть способность поработать нас и, наоборот, освободить. Это правда, но опять же, решающим здесь будет пробуждение интеллекта. Сознание потенциально находится в каждой клеточке тела, но большая часть их спит. Нервная система охватывает все тело, а там, где есть нервы, должен быть и разум. А где есть разум, там есть и память. Любое повторяющееся действие зависит от этой памяти. Память гончара — в его руках. Когда мы ведем машину по знакомой дороге, мы инстинктивно знаем, где нужно свернуть. Мы не думаем об этом сознательно. В новом незнакомом доме мы всегда шарим в поисках выключателей, а в своем рука тянется к ним автоматически. Вкусы и ароматы детства без участия ума вызывают в нашей памяти сцены из прошлого.

Клеточная память также имеет свои минусы. «Не хочу этого делать. Слишком много мороки». «Он мне не нравится, он мне напоминает начальника». Опять же, только практика дарит свет интеллекта телу и с корнем вырывает плохое. Я уже говорил во второй главе, что растяжка укрепляет и расслабляет каналы, которыми связывается нервная система от центра к периферии. Через эти каналы (*нади*) протекает осознанность. Осознанность — это сознание. Интеллект — это часть сознания, и его свет касается каждой клеточки в тех зонах, о которых мы и понятия не имели. Мы часто слышим о просветлении души. Это, на самом деле, просветление тела. Наши клетки миллионами умирают каждую минуту, но мы можем хотя бы пробудить их перед смертью. Когда разум освещает клетки, инстинкт соединяется с высочайшим проявлением интуиции. Инстинкт — это память и работа ума во вред или во благо, но он базируется на прошлом опыте, заботясь о разрушении или созидании жизни. Когда в клетках пробуждается разум, инстинкт превращается в интуицию, и прошлое теряет свое решающее влияние на нас, и уже внутренний разум говорит нам, чего от нас требует будущее.

Память на клеточном уровне находится на службе у интеллекта в качестве интуиции. На сознательном уровне она изначально служит архивом, отправной точкой, и изучать ее стоит с ученическим рвением, неуловимо с ней консультируясь. Когда интеллект спонтанно консультируется с памятью по любому случаю, сознательная интуиция вступает в игру и ее уже можно называть мудростью.

Есть еще один тонкий уровень, на котором память воздействует на нашу жизнь. Отпечатки памяти на подсознательном уровне действуют подобно фильтру восприятия. Интеллект пытается увидеть события в истинном свете, а память и ум пытаются интерпретировать все согласно прошлым опытам. Эффект от этого в том, что песочные холмики предубеждения снова незаметно появляются на дне. Мы уже все видели, как это качество действует в ретроспективе. Вы что-то видите и применяете к этому искаженное суждение. Но предубеждение также проецирует себя в будущее, то есть влияет на то, как мы видим, и поэтому мы пробуем только те вещи, которые подтвердят нашу позицию. Поэтому я и говорю, что оно действует подобно фильтру, уничтожая все, что может каким-то образом поколебать наши устоявшиеся верования. Если вам кажется, что никому из чужестранцев не стоит доверять, значит, вы обязательно встретите много проходимцев, в то время как хороших людей среди них и не заметите. В йоге это называется неправильное восприятие, и оно гораздо опаснее, и его труднее искоренить, чем вы думаете. Это не то же самое, что неправильно прочитав номер автобуса, потому что вы забыли очки дома.

Анализ йогой работы сознания, поддерживаемый практикой, позволяет нам жить философски, свободно и мудро в обычной жизни, и если она представит нам необычайные возможности или вызовы, мы сумеем справиться и с ними. В следующей главе мы продолжим наше исследование интеллекта и посмотрим, как он ведет к мудрости.



Глава V

## Мудрость: тело ума (виджняна)

Эта глава в основном рассматривает четвертый слой нашего существа — тело ума (*виджнянамайя кошу*), чей пористый внешний слой лежит как раз на границе с ментальным телом и с ним смешивается. И если ум ведет к мыслям, то интеллект — к разуму и, наконец, к высшей мудрости. Йога разделяет эти разные части сознания, а также сопровождающие их отклонения (*вритти*), так чтобы мы могли задать направление своему путешествию и в итоге изменить себя. Таким образом, мы обнаруживаем, что вполне способны отказаться от мороженого или все-таки съесть его, но в разумных количествах. Мы быстрее развиваем благоразумное различие, которое вкупе с самоконтролем помогает нам пуститься в плавание по неизведанным водам.

На внутренней границе четвертого слоя лежит открытие индивидуальной души (*живатмы*), этой искорки божественного, которая находится у всех нас в божественном теле. Между двумя этими границами — углубления самопознания и культуры нашего высшего интеллекта — есть чис-

тое озарение. Тут мы подходим к кульминации исследования существа индивида.

Этого можно добиться, только избавившись от недостатков интеллекта и подчинив неутомимое эго, которое всегда остается всего лишь подобием «я», ненадежным и хитрым. Инструменты, предлагаемые йогой, облегчат этот этап пути. Это шестой и седьмой лепесток йоги, концентрация (*дхарана*) и медитация (*дхьяна*). Все остальные, от асаны до *пратьяхары*, мы уже рассмотрели, но и они будут всегда в поле нашего зрения, потому что великие достижения духа во многом зависят именно от них. Например, для того, чтобы медитировать, вам придется сесть в асану, более того, вам также придется отрешить свои чувства и ум от внешнего мира и направить высвобожденную энергию внутрь (*пратьяхара*). Пропустить основы — это то же самое, что усесться на самое высокое дерево и пилить сук, на котором сидите. Содержание этой главы во многом более тонкое, но не сложное. На самом деле, даже асану и пранаяму бывает труднее описать обычными словами, чем такие понятия, как эго, озарение и двойственность. Затруднение в том, что осознание этих материй не случается у нас каждый день, поэтому они могут показаться абстрактными. Но это не так, они вполне реальны. Однако усилие воображения и интеллекта понадобятся нам, чтобы их разыскать и встретиться с ними лицом к лицу.

Позвольте привести следующую аналогию. Оболочке интеллекта соответствует стихия воздуха, а прикосновение — тонкое воплощение, или двойник воздуха в нашей системе теории эволюции. Используя наше воображение, попробуем представить, почему это так и как это можно объяснить. Изо дня в день мы буквально купаемся в воздухе, он пронизывает все наше тело, как вода — тело рыбы. Воздух всегда к нам прикасается, как внутри, так и снаружи, деликатно и сердечно. Разве мы не говорим о каком-то волнующем переживании, книге, симфонии или особенной встрече: «Это меня очень тронуло»? И прикосновение, и воздух могут добраться до самой глубины. И точно так же, как воздух проникает и окружает каждый аспект нашего существа и нашей жизни, точно так же должен делать и интеллект. Давайте посмотрим, как это происходит.

## Исследование разума

У каждого из нас есть индивидуальный разум (*буддхи*). Это самоотражающая осознанность, способная делать значимые и ведущие к свободе выборы, о которых шла речь в предыдущей главе. Его не стоит путать с *видьей* или информацией, получаемой из внешних источников. Разум, основанный на нашем субъективном опыте, — это, несомненно, внутреннее знание.

В этой главе мы начнем понимать, что наш индивидуальный разум, являясь нашим основным рулем, составляет всего лишь крохотное ответвление космического интеллекта (*махата*), организующей силы вселенной. Он вездесущ, и мы постоянно его впитываем, как и воздух. Но, разумеется, мы всегда ставим барьер, потому что очень гордимся своим собственным разумом. А следовательно, мы сами лишаем себя этого бесконечного, универсального питающего ресурса, точно так же как лишаем себя пранической энергии из-за неверного дыхания. Мы видели, что дыхание и сознание идут рука об руку, точно так же, как индивидуальный и космический разум. Разум — основная управляющая сила космической осознанности.

Когда мы едим латук, каждый его лепесток выражает красоту и сложность космического разума, который его создал, так что мы в какой-то степени приобщаемся к нему, отправляя листья в рот. То же происходит с каждым сочным плодом, с каждым прекрасным зерном риса. На биологическом уровне мы разоряем природу, но на уровне разума и сознания мы взаимодействуем с ними в священном ритуале, поскольку разум, который организовал и создал их форму, постарался и над нами.

Так что эта глава в основном о том, как двигаться за пределы разделения. Она — о расширении границ разума и расширении сознания, чтобы барьер между *моим* разумом и *моим* сознанием начал растворяться. Этим мы кладем конец одиночеству. Это настоящее растворение, слияние, скорее даже взаимопроникновение, потому что мы обмениваемся энергией с богатейшими космическими ресурсами. Обычный разум называют инстинктивным, а высший разум — озарением или интуицией. Он преодолевает все барьеры. Тюрьма различий скоро не сможет больше нас удерживать. Стремительный рост силы универсальности разрушит ее стены. Как мы вскоре увидим, процесс этот увенчает медитация, когда двойственность, наконец, уступит единству. Нет больше *тебя и меня*, этого и того, субъекта и объекта. На этом этапе индивид чувствует тотальность своего бытия, каждая клеточка вовлечена в цельное единство, которое приносит видение индивидуальной души.

**ПОЗВОЛЬТЕ ПРИВЕСТИ СЛОВА ЙОГИНА** из третьей сутры Патанджали: «Какой бы предстала перед нами реальность, если бы наш ум мог хоть на мгновение успокоить свои волны?» Была бы она неосознанной или, наоборот, поднялась *над* сознанием? Ответ на этот вопрос может быть получен не иначе, как в личной практике, поэтому к медитации можно подготовить, но невозможно ей научить. Вы можете сделать все необходимое, но она наступит тогда, когда наступит. Легче три пролета тащить пианино вверх по лестнице, чем заставить лихорадочный ум человека замолчать. Вы можете натренировать его быть внимательным и отслеживать все, что нарушает

ваше спокойствие. Поэтому йога столько времени уделяет тому, чтобы определить негативное и нежелательное, потому что оно разрушает спокойное равновесие ума. Теперь нужно исследовать природу сознания с точки зрения разума.

## Линза Сознания

«Хатха-йога» переводится с санскрита как «солнце» (*ха*) и «луна» (*тва*), где под солнцем подразумевается душа, а под луной — сознание. Сознание можно сравнить с линзой. Его внутренняя поверхность обращена к солнцу, а внешняя входит в контакт с миром. Неизбежно грязь липнет к внешней поверхности, искажая картину. Она не только не позволяет нам увидеть мир таким, какой он есть, но и не позволяет солнечному свету светить сквозь нее. Если у нас дома мрачно из-за грязных окон, мы же не обвиняем в этом солнце, мы просто их моем. Чистота при этом не самоцель. Когда индийская женщина совершает омовение и читает молитвы перед приготовлением еды, она очищает себя не просто ради чистоты, а для того, чтобы убедиться, что ее намерения переданы верно, а не в искаженном и темном виде. Любящее намерение, стоящее за приготовлением еды, — это питать, поддержать и придать другим сил. Это намерение лучше всего будет передано через чистое сознание. Чистое тело, чистое сознание, чистые руки, чистые горшки и кастрюли — залог здоровой, счастливой и любящей семьи.

То, что представляет собой и что делает ум, умрет вместе с нами. Но сознание — это тот аспект ума, та оболочка непрерывной осознанности, которое не умрет, неважно, верим ли мы в перерождение и будет ли нести отпечаток прошлого потенциальное будущее, хорошо это или плохо. Память для прошлого — воображение для будущего. Подавленные этой парочкой, мы теряем способность управлять восприятием того, что происходит сейчас, то есть настоящим.

Это ведет к необходимости изучить природу сознания с другого угла, не только с точки зрения загрязняющего вмешательства корней страданий (*клеш*), что мы и будем рассматривать в этой главе, но с точки зрения пяти естественных уровней или разновидностей сознания, которыми все мы обладаем, но обычно принимаем их как должное. Йога учит, что они могут многому нас научить, поскольку они тоже представляют собой шаблоны мыслей, которые влияют на ум и его способность видеть вещи объективно. Если читателя пугает это изучение мириад мыслей, которые создают рябь на озере сознания, позвольте мне отослать вас ко второй сутре Патанджали о том, что «йога — это успокоение колебаний сознания». Почему? Потому что йога — это медитация, и эта глава подробно расскажет вам об искусстве

концентрации и медитации. Взволнованный ум не сможет медитировать, поэтому нам нужно распознать и успокоить все тревожащие нас паттерны. Сознание должно быть алертным и пассивным — не таким спокойным, как корова, удовлетворенная своей жвачкой, но бдительным и восприимчивым, как дикий олень в лесу, с той только разницей, что его чувства обращены вовне, а чувства йога, такие же острые — вовнутрь. Это интеллект, умноженный на осознанность, готов войти в королевство непознанного. Но пока наше сознание не алертно, нам нужно изучить все вариации ума, которые не позволяют достичь этой остроты.

## Преобразование ума

У сознания (*читты*) есть три основных функции. Первая — это когнитивная — восприятие, познание и узнавание. Вторая — волеизъявление, или воля, которая дает импульс для совершения действия. Третье — это само действие, которое выражает огненную сущность ума, включая собственное преобразование. Все они служат нам для приобретения знания и для того, чтобы мы могли оценить истинное положение человека во вселенной.

Давайте обратимся к огненной природе ума. Огонь вспыхивает и танцует, подобно нашему уму. На самом деле, сознание так быстро меняется, что пока мы только заметим одно колебание и успеем его изучить, оно уже смешалось с другим. Все эти запутанные изменения — естественный процесс. Они показывают живость ума, деятельность которого зависит от этих ментальных колебаний.

Я сказал, что ум танцует. Но правильно было бы сказать, что он и нас тягивает в этот веселый танец. Если вы хотите взять по максимуму от огненной лошади, вам нужно ее понять, приручить и контролировать. Это относится и к огненному уму, иначе он попросту сбежит вместе с вами. Поскольку чувства всегда тянут ум к материальным радостям вовне, он нет-нет да и вовлекает вас в затруднительные ситуации, которых вы ждете, а они добавок будут иметь плачевные последствия.

Патанджали прокомментировал это так: колебания сознания могут быть болезненными или безболезненными, заметными или незаметными. Он имел в виду, что некоторые вещи кажутся нам неприятными, тревожными и мучительными и такими оказываются. Готовиться к экзамену всегда тяжело, преимущества от его сдачи пока что скрыты от глаз и незаметны до поры до времени. И наоборот, ломящийся от еды стол может показаться сказочным, и проблемы от переедания не маячат перед нами. Если потом появляется болезнь или слабость, это видимая боль. Но если мы используем все наши ресурсы, волю, смелость и веру в свою возможность преодолеть

болезнь, то вступаем в безболезненную стадию. Это способ предупредить нас о том, что у любой монеты две стороны, что мы должны быть осторожны и не бросаться в бой сразу. За все надо платить или заслуживать этого. И фраза «делай то, что тебе приятно» — не максима, и ей не стоит доверять в долгосрочной перспективе. Все философии мира сходятся на том, что все искатели удовольствий рано или поздно находят боль. Древние греки считали умеренность главной добродетелью. Йога учит нас, как через отрешенность и практику избежать постоянного метания от одной крайности к другой — от боли к удовольствию.

Двойной аспект колеблющегося ума относится к тому, что называется «Пять вариаций сознания» (на санскрите — *читта вритти*). Это правильное знание (*прамана*), неправильное знание, или неверное восприятие (*випарьяя*), воображение, или фантазия (*викальпа*), сон (*нидра*) и память (*с্মрити*). Это естественные психологические состояния, присущие каждому. Они целиком зависят от мозга и нервной системы и исчезают после смерти. Простительно, если кто-то недоумевает, зачем нам их изучать. Сон есть сон, воображение есть воображение, и применительно к ним иногда я прав, а иногда нет. Но с точки зрения йога, понимание их природы окажется очень ценным. Неверное их использование, в искаженной форме например, может принести бесконечный вред. Они влияют прежде всего на качество нашей жизни и действия, которые мы в ней совершаем. Последствия наших поступков во многом переживают их по времени. Вовлеченность имеет свои кармические последствия. Воистину «что посеешь, то и пожнешь». Это универсальный закон. Йога не ограничивает последствия только этой жизнью. Как ведет себя человек, который плохо спит, кругом неправ, живет фантазиями и неправильно пользуется памятью? Гитлер был свято уверен в том, что евреи — существа низшего порядка, и действовал соответствующим образом. Это было неверное знание и восприятие, заблуждение, суцая мания. Последствием его жизни была, естественно, смерть и падение его страны. Но если цепь обусловленности находит свое продолжение и после окончания земной жизни, отыщется ли тот, кто захочет поменяться с Гитлером местами?

На эти пять аспектов сознания действительно стоит посмотреть с точки зрения их положительных и отрицательных сторон. Понимание их природы поможет нам направить свою жизнь в верное русло и принять правильный образ мышления. Они указывают нам путь и помогают направить мыслительный процесс. Наша цель — не задерживать или подавлять, а постепенно их преобразовывать. Они неотделимы друг от друга, как нити в ткани. Одно влияет на другое. Слабость или плохое качество *тамасичного* сна ухудшает ясность всех остальных качеств. Четкий анализ для верного знания становится невозможным. Усталому человеку нелегко что-то запом-

нить. От нашей памяти зависит наша способность проявлять все остальные качества. Она поддерживает и соединяет всех их.

В последней главе мы рассмотрели два аспекта памяти, один отрицательный, другой — положительный. Мы увидели, что плохие воспоминания сковывают нас психологически, заставляя вновь и вновь бессмысленно переживать одни и те же события. В этом случае мы напоминаем тележку, увязшую в грязи во время сезона дождей. Безболезненные воспоминания — это разделение (*вивека*), очень важное для нашего роста.

Различение — краеугольный камень интеллекта, отделяющий истину от лжи, реальность от иллюзии, при этом память используется таким образом, чтобы прошлые события не влияли на наши решения и выбор. Если мы увидим последствия, то не окажемся в ловушке кажущегося удовольствия против кажущейся боли. Различение — это способность делать следующие значимые сравнения: «Как моя сегодняшняя практика отличается от вчерашней? Как мое натяжение левой ноги сочетается с правой?» Вы можете легко обнаружить, что правая просто бездействует. Сначала это просто процесс проб и ошибок. Позднее мы научимся их избегать. Например, в стойке на голове, самой распространенной ошибкой будут согнутые плечи. Память предупреждает нас о том, что мы должны быть с этим осторожны. Так мы избегаем ошибок, это полезное различение, которое будит осознанность.

Осознанность, работая вкупе с памятью и различением, поддерживает творческий ум, а не механический. Механический же ум интересуется только внешним миром, и он относится к нему, как к гигантской машине, ведущей к объективному знанию. Под объективным знанием я имею в виду знание о мире вокруг нас; оно может быть полезным, а может быть и разрушительным, все зависит от того, как его использовать. Сравнивая новую машину своего друга с вашей развалюхой, вы можете почувствовать вождление и зависть, а можете подумать, что теперь он будет меньше загрязнять воздух или будет, наконец, в безопасности. Но то, что я называю творческим умом, отсылает нас к вопросу о внешнем и внутреннем, что ведет нас к субъективному и духовному знанию. Под субъективным я подразумеваю собственные представления человека о себе. Касательно последнего примера: если вы поняли, что загрязнение нежелательно, вы не захотите загрязнять ни воздух (внешнее), ни себя (внутреннее). Так что творческой реакцией может быть смена вашей машины.

Когда осознанность соединяется с интеллектом, мы способны видеть мир со всей честностью. Когда тело и мозг действуют в гармонии, создается цельность. Если перенести их привязанность к поиску удовольствий на различительный ум, память перестает, наконец, копать нам ловушки из старых привычек, а вместо этого становится настоящим гуру, ведущим нас к прекрасному знанию и поведению.

Очищая память, мы также очищаем весь свой ум. Для обычного человека она является прошлым состоянием ума, а для йога — настоящим. Память записывает все. Однако она бесполезна и мешает нашему развитию, если сводится к банальному и ненужному повторению одного и того же. Но она незаменима для нашего развития, если готовит вас к будущему. Память — это наш выгодный партнер, благодаря которому мы можем увидеть, продвинулись ли мы или, наоборот, движемся назад. Сортируя желательные и нежелательные воспоминания, мы позволяем себе столкнуться с новыми впечатлениями. Все прошлое теперь в нашем распоряжении. Память перестает действовать как отдельный элемент и полностью поглощается сознанием. Патанджали говорил, что, когда она полностью очищена, ум падает, как зрелый фрукт, и сознание сияет во всей красе. Я имею в виду, что память служит нам стимулом для прекрасного и безупречного действия, неокрашенного явлениями внешнего мира. Чистая память — значит память, которая не содержит переработанных эмоций из области неосознанного, а вместо этого реагирует только на эмоции в настоящем моменте.

Воображение также может работать как во благо, так и во вред. Это, несомненно, величайший дар человечеству. Но санскритское слово *викальпа* помимо всего прочего означает «заблуждение, или иллюзия». Без должного усердия любые, даже самые вдохновляющие вспышки воображения остаются бессильными, отрезанными от реальности. Если у ученого появляется идея, ему, может быть, придется годами работать, экспериментировать, анализировать, чтобы сделать ее явью, проверить, возможно ли ее осуществление. Писатель может годами грезить идеями своего романа, но пока он не усядется за стол, его идеи не имеют никакой ценности. Зеленый юнец однажды сказал великому поэту: «У меня родилась прекрасная идея для поэмы». Поэт отрезал: «Но поэма состоит из слов». Истинный поэт всегда крепко стоит ногами на земле. Какова бы ни была идея, запишите ее.

Вы уже поняли, как эти пять вариаций работают против нас. Когда мы грезим днем, то смешиваем плохой сон с фантазией. Когда мы мечтаем о прошлом, то просто добавляем к этой смеси память. Это может быть приятно или может действовать успокаивающе, но это ведет в никуда. Вернувшись к реальности, мы можем почувствовать, что она неприятна в сравнении с прошлым — вот так безболезненное состояние порождает болезненное.

Поверхностные люди, постоянно витающие в облаках, не внушают нам уважения. Мы имеем обыкновение восхищаться теми, кто превращает свое панорамное и проникающее видение в реальность. В молодости Махатма Ганди представлял Индию свободной от завоевателей, но ему пришлось положить жизнь на непрестанную работу, или *тапас*, чтобы сделать мечту явью. *Тапас* — вот ключ ко всему. Это слово переводится как «интенсивный, очищающий огонь», который, словно алхимик, превращает простой

металл в золото. Воображение — вспыхивающее пламя, самая холодная часть огня. Танцующие огоньки дают свет, чтобы проявить форму, которая в терминологии йоги означает тончайшего двойника огня. Что есть идея или концепция, как не форма в уме? Наша задача подуть на огонь, разжечь его, используя *тапас* как кузнечные мехи, так, чтобы жар превратил концепции ума в реальность. Дабы привести тело и ум в гармонию, для этого стоит обратиться к асане. Ум всегда впереди тела. Ум стремится в будущее, тело — в прошлое, а «я» — в настоящее. Их взаимодействие, которому мы учимся в асане, поможет материализовать форму наших видений в реальной жизни.

Сон есть сон. Я уже спрашивал, может ли он чему-то научить нас? Мы же все-таки не являемся его свидетелями. Мы несознательны и инертны и не помним себя. Но мы же знаем, что спали, когда просыпаемся? Глубокий, питающий нервы сон без сновидений — предел мечтаний. Йоги не видят сны. Они либо спят, либо бодрствуют. Сон может быть трех типов. Если после сна вы чувствуете себя вялым и тяжелым, значит, он был *тамасичным*. Волнительный, тревожный сон — *раджатичным*. И наконец, *саттвическим* считается сон, который освежает и дарует ясность. С помощью метафоры, опять же, сон можно выразить как распустившуюся розу, которая потом снова превратилась в бутон. Чувства восприятия отдыхают в уме, ум — в сознании, сознание — в сущности. Это звучит как четкое описание того, чего мы пытаемся добиться с помощью йоги, так что у нас есть чему поучиться. Во сне мы словно возвращаемся в невинность. Спящий не может быть грешником.

Поскольку ум и чувства отдыхают, появляется негативное чувство отсутствия, пустоты, небытия. А негативное, потому что оно непривычно, ведь обычное чувство осознания себя отсутствует. Цель ученика йоги — преобразовать эти ощущения в положительные в бодрствующем состоянии. Ум и чувства закрываются подобно бутону, но свидетель остается бдительным. Это чистое состояние, в котором сущность свободна от накопленного опыта прошлого. Движения сознания спокойны. Умиротворенный глубокий сон при alertном и бодрствующем состоянии называется *самадхи*. Когда ум обуздан и успокоен, таковой становится и душа. Отсутствие эго в состоянии сна сходно с *самадхи*, но все же это состояние более вялое, и сознание при этом не alertно. *Самадхи* — сон в отсутствии эго, в сочетании с вибрирующим интеллектом.

В глубоком сне мы теряем ощущение «я», свое эго. Мы забываем, кто мы есть, и возвращаемся к космическому, вечному разуму. За несколько секунд до пробуждения мы можем почувствовать это состояние «не-я», это спокойствие без эго. Оно и должно вести нас вперед. Это естественное окно к медитативному уму, когда мы понимаем, что мы цельны и научились принимать.

Когда эго утихает, наша гордыня постепенно меркнет. Мы становимся более понимающими и восприимчивыми. Нас не обижают жизненные передраги. Нас не расстраивают и не мучают тревоги внутри и снаружи.

Практика йоги учит нас решать проблемы по мере поступления и забывать о них по мере решения. И неважно, чего это касается: вовремя убраться в доме, ответить на звонки и письма, не держать обиду. Есть такое выражение: «С глаз долой — из сердца вон». Это означает, что даже самые неприятные чувства стоит переживать в свое время, но не давать им гнить и отравлять всю остальную жизнь. Научившись этому, мы перестанем засыпать с тяжелым ядовитым похмельем от прошедшего дня, состоящего из неразрешенных проблем и страхов. Точно так же не стоит есть поздно на ночь, потому что это делает сон *раджастичным*, то есть беспокойным. Мы проснемся недовольными и взволнованными. Если постоянно наполнять свой ум агрессивными образами и мыслями, наше бессознательное извергнет их в тревожных сновидениях. Как хорошее воображение открывает творческий ум, хороший сон оживляет его и приносит осознанность. Живя каждый день здесь и сейчас, мы обретаем великое сознание. Ясное сознание — это лучшая прелюдия к спокойной ночи, дарующей истинное отдохновение.

Иногда говорят, что бессодержательный тупица чисто внешне напоминает человека в состоянии *самадхи*, высшей божественной благодати. Это потому, что ум ни отсталого человека, ни святого не влияет на сознание. Разница только в том, что у одного это состояние ума спящее, буквально коматозное и нечувствительное, а у второго — alertное, позитивное и в высшей степени чуткое. Я упоминаю это потому, что новички часто путают приятную дремоту и сонливое состояние с медитацией. Чаще всего это происходит, когда они принимают позу трупа (*шавасану* — см. Гл.VII). Они пытаются медитировать, но впадают в приятное оцепенение, как будто их спеленали ватой. Это все же больше напоминает приготовление ко сну, а не к *самадхи*. Вялость после сна не должна передаваться в бодрствующее состояние. Тем более не должно в нем быть иступленной активности из спокойного сна. Если мы мечемся и ворочаемся во сне, то будем делать это и днем. Мы стремимся к alertному, сдержанному состоянию без эго, как к логическому заключению освежающего отдыха. Тогда опыт ночного отдыха даст нам ключи к отдыху ума и чувств в медитативном состоянии. Хороший сон делает сознание блестящим, а плохой безнадежно его замутняет.

Плохая ночь заставляет нас видеть все в искаженном свете. Неверное знание порождает ошибочную мысль, слова и действия, причиняющие вред. Часто, когда мы исправляем свое неверное восприятие, мы смотрим назад и сожалеем: «Не стоило мне этого говорить или делать». Мы чувствуем себя виноватыми и раскаиваемся. Но в нашей практической жизни мы прикладываем много усилий для того, чтобы этой ситуации попросту избежать.

Покупая дом, мы нанимаем геодезиста, который проверит его прочность, наличие воды, безопасность участка; правовую компанию, чтобы удостовериться в юридической законности сделки, и просим банк сделать денежный перевод. Мы проверяем, далеко ли школа и остановки транспорта. Мы же не хотим допустить ошибку. И тем не менее большинство людей, обращаясь назад, видят, насколько их жизнь была захламлена ошибками.

Мы отмахиваемся: «Если бы тогда я знал то, что знаю теперь». Однако наше бесценное знание даже сейчас не оберегает нас от совершения новых ошибок. Йога говорит, что верное и ошибочное знание — две вариации или состояния сознания. Благодаря практике мы можем уменьшить или искоренить неверное восприятие и получить верное восприятие и знание. Я не говорю о том, что вы поменяете свои прежние взгляды, скорее, вы их попросту оставите. Что такое мнение, по большому счету, — это вчерашнее верное или неверное знание, подогретое и вновь сервированное применительно к сегодняшней ситуации. Так что мнения коренятся в прошлом, а наше исследование памяти показало, что прошлое порой может быть хуже минного поля. Практикующий йогу человек всегда пытается быть в настоящем, так что в данной ситуации идеальная осознанность — это наша главная цель. Но одним махом этого не добиться. Так что постепенно по мере продвижения на своем духовном пути мы можем заметить, что наши мнения, основанные на неверной информации и восприятии, постепенно заменяются новыми, которые имеют под собой более крепкий фундамент. Это похоже на то, как мы избавлялись от вредных привычек в поисках высшей свободы. Взгляните на следующий пример.

Еще 30–40 лет назад мир был убежден, что женщина не справится с мужской работой, что ей подходят только должности в подчинении, а если она и занимала достойный пост, то получала меньше мужчины. Теперь в это мало кто верит. Общественное мнение изменилось. За примерами из жизни далеко ходить не нужно. Сейчас наше знание основывается на доказательствах того, что женщины работают не хуже, и поэтому оно более не сковано предрассудками. А что такое предрассудок? Это означает составить мнение перед тем, как увидеть все своими глазами.

Еще недавно, если бы к вам на работу пришли устраиваться мужчина и женщина, вы бы, скорее всего, склонились на сторону женщины при равных качествах, сознательно пытаясь приложить какие-то особенные умения женщины к работе или стараясь загладить несправедливость. Но если при одинаковости кандидатов вы отдаете предпочтение женщине только по половому признаку, это все равно будет считаться предрассудком. Прошлое все еще держит вас мертвой хваткой. Очевидно, вы попросту попытались превратить плохую привычку в хорошую. Но как тогда быть с правильным действием, основанным на правильном знании без прошлой

обусловленности? Вероятно, в этом примере правильным будет интервьюировать обоих с ясным видением относительно их возможностей и степени пригодности, и решение придет само собой, но совершенно безотносительно их пола.

Но это пример внешний, а практика йоги разворачивается внутри. На что стоит обратить внимание, так это на то, как культура сущности ведет к правильному знанию и неизбежно преобразует наши отношения с внешним миром, а также углубляет внутреннее Путешествие.

**СОГЛАСНО ФИЛОСОФИИ ЙОГИ**, верное знание подкрепляется тремя видами доказательств: непосредственным восприятием, верной дедукцией или свидетельством из достоверного источника, такого, как священные писания или слова мудрых и опытных людей. Поэтому первоначально любое индивидуальное восприятие должно быть проверено логикой, а потом можно посмотреть, соотносится ли оно с традиционной мудростью. Всем нам знаком этот процесс. Как на примере с покупкой дома: мы видим здание, и у нас создается впечатление (наше непосредственное восприятие). Тогда мы составляем суждение, основанное на том, что мы узнали о доме (надо надеяться, верная дедукция). А геодезист — прототип опытного мудреца, его технические книги — аналог священного писания. Так все три доказательства подтверждают друг друга.

Какие из способностей вы используете? Прежде всего интеллект (*буддхи*), который, как мы увидели в прошлой главе, гораздо более тонок, чем обычное мышление, чувствительный мозг (*или манас*). Он имеет дело только с фактами и причинами, а не впечатлениями и интерпретациями. Он присущ всем аспектам нашего бытия, но чаще всего спит, так что первостепенной нашей задачей будет его расшевелить и пробудить.

Практика асан несет интеллект к поверхности клеточного тела через растяжку и физиологическому телу через удержание позы. Единожды пробужденное, тело может проявить свой динамический аспект, свою способность к различению. Оно обеспечивает субъективную фактическую правду, пока мозг только лишь генерирует воображаемую. Оно точно, потому что выравнивает и удерживает позу, приносит стабильность, баланс и одинаковое растяжение везде, где оттачивает этот дар различения. Различение — это процесс взвешивания, без которого не обойтись в нашем мире двойственности. Когда все неправильное отброшено, то, что останется, должно быть правильным. По мере того как интеллект распространяется в сознании, ум и эго сужаются до достойных их размеров. Они больше не задают тон, а служат интеллекту. Память, особенно, как мы уже видели, теперь, обуздана интеллектом, ищущим свободы, а не умом, ищущим кабалы.

## Праджна — Прозрение и Интуиция

Это уже следующая стадия. Духовный интеллект, то есть истинная мудрость, рождается только когда различие прекращается. Мудрость никак не может сосуществовать в мире двойственности. Она воспринимает только единство. Она попросту не различает плохое. Она видит только хорошее. При покупке дома мы должны использовать логический различающий интеллект. Политик, как бы высоки ни были его мотивы, также должен делать выбор в мире относительности и непостоянства. Духовная мудрость, в отличие от этого, не принимает решений, она просто знает. Она вездесуща, причем вне линейного времени, мы увидим это, когда подберемся ближе к душе.

Пока мы должны просто радоваться, что видим ясное небо и можем сказать, что оно синее, когда светит солнце. В принципе, наука убеждает нас, что атмосфера не имеет цвета, равно как и вода. Чувственное восприятие может нас обманывать, но, по крайней мере, здоровые чувства способны отобразить все богатство цветного калейдоскопа небес, озер и рек. Знание несовершенно, но все равно имеет свою ценность. Оно создает благоразумную базу. Здоровая нервная система позволяет совершать быстрые и уверенные действия. Здоровые тела дают нам силу к действию, незамутненные умы — стабильность и облегчение от эмоциональных встрясок. Пробуждение интеллекта поможет нам выбрать, решить и совершить действие. Мы — свидетели того, как слои нашего существа воссоединяются и интегрируются и могут действовать в гармонии все ближе к центру от ресурса, который их породил.

Я описываю Путешествие от болтливости ума до чистого инстинкта, который поможет достичь чистоты интуиции. Когда вы начинаете заниматься йогой, вы все еще живете в своем уме и эмоциях, в своей комнате с проведенным Интернетом. Вы изучаете статьи и книги на темы, как лучше питаться, как тренироваться, читая то, от чего бы взвыло любое дикое животное. Но вы не знаете, как жить, вы знаете только то, чего вы хотите. Инстинкт практически полностью подавлен. С помощью практики асаны и пранаямы сначала мы движемся от ума и очищаем свое тело, эмоции и внутренние органы. Инстинкт оживает. Пробужденный в теле разум движется и автоматически начинает диктовать вам, какую пищу стоит предпочесть, когда и сколько есть, когда отдыхать и сколько спать. Люди забывают, что в нашем путешествии к душе мы сначала восстанавливаем первоначальную радость от причастности животному царству, здоровье и инстинкты. В то же время мы трансформируем инстинкт в интуицию. Интеллект оттачивает свое мастерство в анализе, синтезе, казуальности и дедукции. Он переходит в разум мускулов. И постепенно высший интеллект интуиции возрождает-

ся, как свет поднимающегося солнца на рассвете расцвечивает небо. Инстинкт — это бессознательный интеллект поверхности клеток. Интуиция — это суперсознание, которое позволяет вам знать что-то, хотя вы и не имеете представления, откуда вы это знаете.

В пору моей молодости я каждые выходные ездил из Пуны в Бомбей проводить уроки. Однажды мне довелось ехать на специально организованном рейсе поезда до Бомбея, приуроченном к лошадиным скачкам. Все люди, имевшие отношение к гонкам, собрались вместе и всерьез полагали, что я принадлежу их числу. Я устал доказывать обратное, и пассажиры то и дело спрашивали меня, кто, по моему мнению, выиграет забег. И тут я назвал имя лошади. Удивительно, сколько людей, возвращавшихся домой, подходили ко мне со словами, что она и в самом деле выиграла. Может, это была удача, но я с легким сердцем привожу этот пример, чтобы вы поняли, как рождается интуиция. Такие вот мелочи вдруг оказываются правдой. Мы же обычно вбиваем круглые колышки в круглые лунки, а квадратные — в квадратные, но ментально мы более искусны и менее грубы.

Постоянное неверное восприятие и неверное знание ведут к тому, что вы постоянно пытаетесь силой вбить квадратные колья в круглые лунки, а если говорить языком болельщиков, ставите на проигравших. Если вы продолжаете упорствовать, это ведет к разрушительным последствиям для других и для вас самих. Затмение сознания, путаница и принятие одного за другое — это полная противоположность различению. Неверное восприятие ведет к искаженному видению реальности, которое рождает неверные чувства и замутняет сознание. Но, учась на своих ошибках и облагораживая свое сознание, вы искореняете все сорняки. Любой садовник скажет вам, что они вырастут вновь, но, по крайней мере, с ними будет легче справиться, пока они еще не вытянулись в полный рост.

Сейчас мы рассмотрели возможности развития своего индивидуального интеллекта в жизни. По мере того, как мы будем продвигаться сквозь интеллектуальный уровень все дальше вглубь, он будет постепенно превращаться в мудрость. Здесь мы увидим всю важность роли концентрации и медитации, которую они играют в развитии ума. Отдаляясь от понятных, но часто детских подстрекательств эго, мы делаем источником нашего знания не мозг, а сердце и не ум, а душу. Точно так же, как наши души являются частью Универсальной Души, мы выяснили, что интеллект является частью универсального интеллекта. Когда мы научимся настраиваться, как антенна, на этот естественный разум вокруг себя, мы приобретем не только ясность мыслей, но и мудрость во всей жизни. Мы разовьем даже большую доступность к мудрости, когда научимся вырабатывать верное восприятие, а также сделаем из вялого, отвлекающегося и колеблющегося ума внимательный и сдержанный ум йога.

## Пять качеств ума (бхуми)

Для того чтобы мы стали более осознанными в сознании-океане с тревожащими его волнами-шаблонами, йога выделила пять качеств, или уровней ума, которые соответствуют пяти вариациям, разобранным чуть выше. Они включают в себя отвлеченное состояние «ума-обезьяны», меняющееся и колеблющееся, вялое состояние, сфокусированный ум, или полное обуздание сознания, и высшее чувство погруженности вне времени, которое мы называем *самадхи*.

Эти уровни сознания — наши помощники для самонаблюдения и самопознания, а не обвинения в ментальной несостоятельности. Это популярное заблуждение, что йога предназначена только для того, кто умеет сосредотачиваться. Не все люди одарены такой способностью. Тем не менее йогой может заниматься любой вне зависимости от состояния своего здоровья или уровня сознания. В практике обычно рассеянный ум вынужден нацеливать свое внимание только на одну точку (грудь, колено и т.д.) Этот режим тренировки поможет нам правильно направить свое восприятие. Юмор, кстати, тоже помогает нам от разрозненности приблизиться к целому, разгружая ум и облегчая процесс концентрации. Стабильный ум — как ступица колеса. Весь мир может крутиться вокруг вас, но вы останетесь спокойны.

Юмористы очень наблюдательны относительно колеблющегося сознания. Объектом их насмешек часто выступают именно глупые или скучные люди или, наоборот, бесконечно мечущиеся, постоянно делающие неверные ассоциации и перескакивающие с одного на другое. Остается просто показать, насколько нелепо они выглядят со стороны. Кривляясь и изображая тупицу, юморист остается собранным и сконцентрированным на подаче своего материала. И пока мы смеемся и освобождаем свой ум, мы, в свою очередь, тоже концентрируемся на каждом произнесенном им слове. Умные люди делают состояние на том, что высмеивают трюки ума, и артисты знают эту черту за своей аудиторией. Английский писатель еще двести лет назад сказал, что есть четыре типа читателей. Первые подобны песочным часам: это чтение течет, как песок, и не оставляет в их душе ни малейшего следа. Второй тип напоминает губку: он впитывает почти все и возвращает это в изначальном виде, только чуть-чуть грязнее. Третий — как марлевый мешочек, просеивающий желе, он пропускает все хорошее и оставляет только одни отбросы. А четвертый тип читателя, как раб в алмазных рудниках в Голконде, отбрасывает все ненужное и оставляет только чистейшие камни.

Так получилось, что эти самые рудники как раз находятся неподалеку от того места, где я родился. Но что в йоге на четвертом уровне нашего существования мы можем считать алмазами, твердыми и чистыми? Так вот, эта чистота

и поможет нам в нашем понимании, ведь она — основное качество мудрости. Мы попытаемся культивировать, отточить лучшие качества своего ума, которыми все люди обладают в той или иной степени, превратив его во всепроникающий и ясный луч мудрости.

Чтобы этого добиться, нам придется сначала какое-то время попотеть в шахтах, отделяя сор от драгоценностей. Давайте рассмотрим процесс просвещения на примере йоговской практики.

## Культура разума

Иногда я говорю своим ученикам, что то, чем они занимаются в моем классе, строго говоря, не является йогой. Причина в том, что, хотя на уроке вы, несомненно, занимаетесь и, остается надеяться, чему-то учитесь, вы все же подчиняетесь Мастеру. Направляющий разум исходит от него, и вы просто следуете за ним по мере своих способностей. А дома вами управляет собственный разум, и прогресс полностью на вашей совести. К тому же вы целиком и полностью зависите от своей воли. Она больше не опирается на силу, харизму или строгость вашего Мастера. Она исходит от вас, и эффект от этого получается глубже. Это не йога тела для тела, а йога тела для ума и разума.

В этом и заключена огромная разница между просто практикой и *садханой*. *Садхана* — это путь достижения. При правильном подходе и исполнении это достижение чего-то истинного, реального, а потому ведущего к очищению и освобождению. Это и считается *садханой*, а не просто механическим повторением упражнений или *йогабхьясой*. Итогом *садханы* станет обретение мудрости. Это слово переводится как «паломничество», поскольку это действительно Путешествие, а не однообразный механический труд бездумной практики.

Когда я произношу фразу «Мудрость исходит из окультуривания разума», все кивают головой в знак согласия, не понимая, что сейчас мы действительно подвергаем себя опасности, переполняя свою голову ненужной информацией. Так что давайте сделаем паузу и успокоимся, как во время занятия, и постараемся разобраться в том, что подразумевается под разумом.

Например, одним из значений этого слова может быть следующее: разум — это чувствительность тела, которая передается сознанию. Сознание очень близко самости, как мы увидим вскоре. Через чувствительность, которую вы приобретаете во время практики, вы также можете отследить ее присутствие. Это функция разума — просеивать землю в шахтах Голконды. Следующая его задача — наделить чувствительностью и осознанностью те места, где их еще нет. А когда чувство становится всеохватным, вы словно

оживаете, возможно, впервые после вашего рождения. Кроме того, вы должны проследить, насколько равномерно распределилась чувствительность. Разум — это воля к исправлению несовершенств. Острый и быстрый ум работает на благо разума, тренируя его на сбор разрозненных мыслей и на направлении их на благо, на обретение цельности. Ум нужен для того, чтобы вырабатывать грамматику, синтаксис и словарь, с помощью которого мы устанавливаем отношения с окружающим миром, самовыражаемся. Даже самая высшая форма разума не должна забывать о благодарности своему остро чувствующему, объединяющему уму и его нуждам.

На этом уровне практики, где тотальное внимание практически у нас в руках, а проникновение в суть приобретает реальные очертания, мы сталкиваемся с тем, что называется свободной волей. Чаще всего в нашем представлении — это возможность делать то, что мы хотим, и не делать того, чего не хотим, независимо от результата. Наша практика увеличит эту потенциальную возможность. Укрепление здоровья, силы, ясности и самоконтроля подвигнет нас на совершение великих дел, изменит качество наших взаимоотношений, не говоря уже о том, что мороженое вернется в холодильник, где ему самое место. Все это входит в понятие о самореализации, и это очень приятный и ключевой момент жизни. Но есть еще один аспект свободной воли под названием «воля к свободе», и он вступает в свои права. Невзирая на привлекательность звучания, для обычного человека это довольно пугающая перспектива шага в сердце неизвестности, отрешения и потенциальной боли от высшей степени самопознания. Это требует определенной смелости, так что давайте сначала определимся, где берет начало наша воля.

В 1944 году я буквально боролся со своей практикой, она была сухой, безжизненной и искусственной. Я действовал от воли своей головы, своего эго, а не от сердца и разума. Ясно одно: воля эго конечна, потому что конечно само эго. Это просто личный атрибут каждого из нас, просто сумма пережитых когда-то опытов. Если воля исходит из головы, она всегда будет навязана, а кроме того, ее будет всегда не хватать, потому что источник ее конечен.

Воля, бьющая из разума сердца, связана с бесконечным ресурсом — космическим разумом (*махатом*) и космическим сознанием. Это колодец, которому никогда не грозит пересыхание. В йоге воля, или побуждение к действию, которое исходит из универсального сознания, называется *прерана*. Наркоманы и алкоголики, например, могут какое-то время контролировать себя, стиснув зубы, но вскоре их воля из эгоистического ресурса иссыкает и неминуемо наступает срыв. Поэтому тактика пересиливания себя с ними не работает. Наоборот, им предлагают просто отдаться на милость высших сил, чтобы их воля ежедневно обогащалась от контакта с космическим источником интеллектуального действия. *Прерана*, которой я коснулся во

второй главе, это природная воля разума, которая через нас выражает себя, но не через голову, а через сердце. Только благодаря бесконечным ресурсам универсальной воли и разума мы найдем в себе смелость проникнуть в самые затаенные уголки нашего существа.

Разум, развитием которого мы сейчас всецело заняты, зависит от моральной и эмоциональной зрелости, способности ценить истину и уважать этическое поведение, чувствовать любовь ко всему живому в самом универсальном смысле этого слова — в виде сочувствия. Во введении я ссылался на завет Сократа «познай себя», но что нам это даст? Сократ просто объяснил, что самопознание позволит нам сознательно действовать в состоянии свободы. Я провожу для объяснения слова «сознательно» следующую аналогию. Все мы идем по жизни, как полторагодовалый ребенок. Он переставляет ноги только потому, что иначе упадет. Это ковыляние перемежается с падениями. Жить сознательно — значит идти устойчивой походкой, как взрослый, иметь направление и пункт назначения, а также уверенность в достижении высшего освобождения.

Этимология санскрита проливает свет на тот пункт, до которого мы добрались. Как я уже говорил, мы учимся ходить, как взрослые. Итак, на санскрите *маанава* означает «человек». По ассоциации с термином *манас* это также переводится как «наделенный умом». Но есть еще одно значение корня «маана» — это «жизнь с честью и достоинством». Смысл лежит на поверхности. Человек — это существо, одаренное интеллектом, которое наделяет свои поступки целью и задает им направление; старается жить по законам этики, то есть с честью и достоинством.

Вопрос, который стоит перед человечеством, звучит так: «А можем ли мы действительно достичь свободы?» Часто в нашей голове проносится, что это под силу Ауробиндо, Ганди и Иисусу, но только не нам. И наш повседневный опыт со всеми его падениями и разочарованиями только подкрепляет нас в этих предрассудках против себя. Но прочтите биографию Ауробиндо или Ганди — и вы убедитесь, что в их жизни также было много спадов, принятия ложных решений, им даже была присуща некоторая аморальность, правда, в самом начале. Я уже говорил, что мой путь в йоге также был болезненным и тернистым, я переживал остракизм и насмешки, но только к этой стезе я чувствовал свое предназначение.

Чтобы разрешить этот парадокс, нужно обратиться к взаимосвязи природы (*пракрити*) и души (*пуруши*). Нужно понять разницу между решимостью и неизбежностью. Мы биологически обладаем решимостью для эволюционной пользы. На этом уровне решимость так велика, что она создает неизбежность — у всех у нас по две руки и две ноги, одна голова и т. д. На уровне сознания сила решимости создает в нас сильную предрасположенность «избегать боли и продлевать удовольствие», спастись бегс-

твою от своих страхов и позволять гордости и эго разбухать до невероятных размеров. Но этого можно избежать. Йога — это тщательно выверенный путь, где воля вкупе с различающим интеллектом и самосознанием может избавить нас от этой неизбежности. Таким образом, мы можем сознательно двигаться к индивидуальному освобождению и, с Божьей милостью, к универсальной свободе.

Считается, что Адам и Ева жили в состоянии первородной цельности. Согласно учению йоги, высшая степень свободы и есть цельность. Но наше затруднение в том, что мы словно застряли в пустыне между началом и окончанием невероятно длинного пути. Адам и Ева предприняли первый шаг к индивидуализации, когда потеряли эту цельность, вкусив запретный плод. Мы все еще продолжаем следовать их трудному пути, и дороги назад нет. Там, где мы сейчас, не цветут сады, так что приходится идти вперед. Нам предстоит вкусить и горьких, и сладких плодов этой индивидуализации, и они составят часть нашего опыта достижения полноты сознания. Но никто не говорит, что мы не можем достичь цели — единства и потерянного рая. Для такого долгого путешествия нам нужно три вида силы (*шакти*).

## Сила и мудрость — шакти

Теперь пришло время вернуться к нашим собственным истокам в практике йоги, для того чтобы углубить наше Внутреннее Путешествие. Во время занятий мы укрепили силу здорового тела (*шарира шакти*). Но тело без энергии и сознания наполовину мертво. В третьей главе о пранаяме мы подчеркнули важность пранической энергии (*прана шакти*), и теперь я представляю вам силу осознанности (*праджну*). *Праджна* — это чуткость сознания. Я уже говорил об этом несколько абзацев назад, но не давал ей перевода с санскрита — итак, это сила само-осознания. *Праджна* также переводится как «обладание мудростью».

Все эти три силы должны быть уравновешены и приведены в соответствие с силой души (*атма шакти*), дабы впоследствии в ней раствориться. Как я уже объяснял в третьей главе, сила тела вкупе с энергией может перегрузить организм — как если утроить электрический ток в своем доме. Колоссальные внутренние силы можно сбалансировать только с помощью мощи сознания, которое распространяется на все слои бытия, но произойти это должно без какого-то перенапряжения, стресса или опасности. Задача сознания — заполнить пробелы, которые неизбежно существуют между нашим физическим (кости, мускулы) и органическим (органы) слоями тела во время асаны. Даже когда мы объединяем несколько оболочек, некоторые пробелы все же остаются, несмотря на всю нашу осознанность и энергию.

Постоянная практика всех лепестков йоги поможет в конечном итоге избавиться от присущих человеку трещинок и изъянов. Сила, которую мы вырабатываем в процессе занятий, должна стать единым и неразделимым целым. *Садхана* призвана связать ткани с кожей и кожу с тканями, для того чтобы они совместили внешнюю кошу с *атма кошей*. Только тогда цельность от приобретенной силы сольется с окружающей нас универсальной силой. В противном случае разделения неизбежно останутся.

В этой главе я уже говорил о *махате* (космическом интеллекте), который существует как универсальный ресурс и находится в нашем распоряжении. *Праджна шакти*, сила осознанности — это и есть космический интеллект, пропитывающий все темные уголки нашего существа, дабы осветить их осознанностью. Сознание должно приобрести ясность и спокойствие.

Как это происходит на деле? Мы уже рассмотрели, как *прана* (космическая энергия) входит в нас вместе с дыханием. А как же в нас входит космическая осознанность? Ответ прост — это происходит благодаря силе воли или непрерывному намерению вкупе с внимательностью. Видите, мы уже подбираемся к шестому лепестку йоги, концентрации (*дхаране*), но вы все еще задаетесь вопросом: как разжечь силу воли? «Я знаю, что она идет от сердца, а не от головы, но я же не могу создать ее из воздуха!» — скажете вы. Именно из воздуха и можете! Точнее, это *прана* возжигает силу воли и позволяет осознанности распространиться по всем системам. Энергия и осознанность (космические единицы) действуют сообща. Одна уходит, другая идет следом. Только благодаря проникающей воле осознанности разум может продвинуться внутрь и занять самые темные закоулки нашей души. Этот разум достаточно ясен, чтобы день превратить в ночь. Это начало мудрости, интуитивное озарение, которое обладает знанием, верным видением и действует сразу и спонтанно, потому что три силы — тела, энергии и осознанности — слились воедино и гармонизировались в свете души. Мы говорим, что у интеллекта есть озарение. Стоит дополнить это высказывание тем, что душа проницательна, словно маяк, указующий путь заблудшим. Как я уже говорил в начале книги, во время путешествия воля обращается вовнутрь, а душа выходит наружу.

Я много говорил о свободе с разных точек зрения. То, что мы обычно ассоциируем со свободой, — это пространство. Американцы очень любят с ностальгией вспоминать о просторах и свободных нравах Дикого Запада. Пространство — это свобода, и мы сами создаем его в практике асаны и пранаямы. Темное пространство, непознаваемое и непознающее, — это *авидья*. Но когда сила энергии и сила осознанности сочетаются, появляется молния, освещающая тьму. Постоянными упражнениями и стремлением к сознанию мы это доказываем. Но это весьма субъективное наблюдение, поскольку никто, кроме нас, не может это ни подтвердить, ни увидеть, ни

почувствовать. С другой стороны, попробуйте переубедить меня в том, что у меня не болит зуб, если он на самом деле болит!

Мы часто пользуемся выражением «внутреннее Путешествие». И сейчас мы оказываемся в такой области, где нечто «внутреннее» очевидно пытается себя выразить. Создаваемое нами пространство таково, что внутренний, глубинный ресурс тела, может начать светить изнутри. Если ваша практика затронет только уровень физического тела, пространства, необходимого для освобождения внутреннего, не будет достаточно. Никогда не придет понимание того, что каждая клетка тела должна наполняться разумом, который выразит суть ее краткой жизни. Вы останетесь запертыми в темной плотной завесе материи, а добивались того, чтобы внутренний свет расширял пространство. Жаль, если вы столько практиковали йогу, а все еще обременены эго. Вы должны быть естественны, как счастливый, уверенный ребенок. Душа ищет только одного — распространиться настолько, чтобы занять все существо. Но мы остаемся раблепными и чувствуем свое ничтожество, которое прикрывается маской ложной высокомерной личности. Это один из недостатков, присущих разуму.

## Изяны разума

Весь образовательный уклон йоги сводится к тому, чтобы все в нашей жизни было правильно. Но мы же знаем, например, что даже идеальное на вид яблоко иногда незаметно подтачивается червяком изнутри. Йога учит нас, как распознать и избавиться от червяка, чтобы все яблоко от шкурки до сердцевины было прекрасным и здоровым. Поэтому, как и остальные духовные философии, она больше всего внимания уделяет именно негативному аспекту — как побороть желания, слабости, дисбаланс и изьяны. Она пытается поймать червя до того, как он испортит все яблоко. Это не битва плохого с хорошим. Для червей естественно подтачивать плод, но мы не желаем быть этим испорченным яблоком. Так что йога настаивает на очень подробном изучении с научным подходом: что может пойти не так, почему и как это остановить.

Проникнуть на четвертый уровень бытия — это значительное достижение, но я оказал бы медвежью услугу читателю, не предупредив его о возможных опасностях, таящихся за любым таким достижением. Самая очевидная из них — гордость, исходящая не из удовлетворения работой, а из чувства превосходства.

Наваждение современного общества — это принимать человека по одежке, внешности. Мы не спрашиваем себя: «Каков я на самом деле?», а интересуемся: «Как я выгляжу в глазах других?». Это уже не вопрос «что я говорю?», а «как это звучит?».

Некоторые люди чисто внешне превосходно исполняют асаны, они довольны этим, они удовлетворены собой, и возможно, им даже хорошо платят за их труды. В молодости, когда я боролся за кусок хлеба и пытался повысить статус йоги в глазах общества, то всегда пытался представить каждую асану в наилучшем виде, это правда. Симметрично и в верной последовательности, чтобы на примере своего тела показать всю красоту и эстетику йоги. Когда этого требовали обстоятельства, я был настоящим артистом. Это было мое служение искусству йоги. Но в собственной практике я этой идее не следовал. Я был озадачен только тем, как мне узнать побольше, бросить вызов и измениться изнутри. Это действительно внутреннее Путешествие, эволюция через инволюцию к душе, которая жаждет поглотить вас в своем великолепии.

Вам нужен хороший проводник, чтобы вы не навредили себе, не получили растяжения. Я знаю, о чем говорю, потому что у меня самого в начале не все было гладко. Но когда йога нацелена только на внешние проявления, это не йога вовсе. Такое отношение к ней испортит даже тот характер, который у вас был. На уроке, если при виде остальных у вас появится гордость со своим неизменным спутником, уверенностью и чувством превосходства, признайте их и поскорее избавьтесь.

Конечно, от жизни можно получить много удовольствия и удовлетворения. Патанджали отметил, что правильное достижение удовольствия — важная составляющая не только жизни, но и освобождения, но он также предупреждал, что неправильное взаимодействие с природой (когда корни страданий — *клеша* — все еще правят бал) может привести вас в замешательство и подтолкнуть к саморазрушению. Получить удовольствие — значит в той же мере получить боль, которая не заставит себя долго ждать. Мы можем смело считать, что идем по скользкой дорожке, если внешность оказывается для нас важнее, чем содержание.

Достижения интеллекта также таят в себе некоторые ловушки, которые еще труднее распознать, чем западню наших чувств. Мы просто слишком торопимся смириться: «Я не могу бороться со своей страстью к шоколаду». Кто из нас честно признается, что упустил бы шанс ударить коллегу ножом в спину ради повышения? Мы страшимся такого самопознания, потому что интуитивно чувствуем, что это безобразие лежит недалеко от души.

Большинство из нас в зрелом возрасте — с помощью йоги или нет — старается изо дня в день следовать каким-то предписаниям, соответствовать «хорошему» поведению, опасается последствий от «плохого». Нельзя сказать, что это решение проблемы, но, по крайней мере, это сносный подход. Контроль над желаниями должен превратиться в постоянный неукоснительный процесс.

*Яма и нияма* (этический код) помогают нам в этом благоразумном сдерживании желаний и порывов. *Асана* очищает тело, *пранаяма* начинает направлять наше сознание (*читту*) от желаний к благоразумной осознанности (*праджне*). На стадии *пратьяхары* мы учимся направлять поток, который течет от ума к чувствам, чтобы последний мог направить всю энергию внутрь. *Дхарана* (концентрация) несет интеллекту (*буддхи*) чистоту, а *дхьяна* (медитация) уничтожает пятна эго.

Концентрация несет разуму желанную чистоту. Вы можете возразить: из этой книги следует, что разум и так чист по своей природе, на нем не может быть следов прошлого. Это может быть справедливо, если вы только начали взбираться на самые низкие склоны горы под названием «йога». Восхождение к величественному разуму — предел ваших мечтаний. Но вот мы и добрались до уровня интеллектуального слоя, *виджнянамайи коши*, однако напомним, что пять корней несчастий (*клеши*) пятнают все слои нашего существа, кроме души. Мы отполировали, усовершенствовали и развили свой разум. Мы обнаружили его способность к различению и совершению выбора, а также его возможность значительно приблизить нас к свободе. Необусловленный, чистый и возвышенный разум очень близок к душе. Поэтому я привожу следующее предупреждение из «Бхагавадгиты» (3.38): «Как огонь скрыт дымом, как зеркало покрыто пылью, как зародыш скрыт во чреве матери, так и живое существо в различной степени покрыто вожделением», то есть даже интеллект обволакивается несовершенствами, которые нужно отсеивать и оставлять только бриллианты.

Высший разум приносит дары силы, а все мы знаем, что власть развращает. Когда интеллект портится силой, он приносит несчастья нам и всему остальному миру. Его несовершенства проявляются либо в чистом виде, либо под предлогом каких-то смешанных мотивов, эгоистической мотивации, гордыни, амбиций, лицемерия, расчета и высокомерия. Эти несовершенства порождаются волевыми аспектами интеллекта (воли, желания и намерения), а не когнитивной и мыслящей стороной. Они содержат инстинктивный биологический изъян: «Что здесь *мое* и для *меня?*» — и выражаются в пренебрежительном отношении к другим: «Я прав, а вы нет».

Мы говорили о том, что интеллект, опираясь на память, вполне может влиять на последствия. Но мотивация его действий по большей части отравлена ядом эго. Чтобы увидеть его недостатки, просто купите шесть разных газет за один день или посмотрите шесть разных каналов. Заметьте, что об одном и том же событии вам будут рассказывать по-разному. Это может быть и неверное восприятие, но больше похоже на намеренное искажение информации, которое так или иначе выгодно владельцам газет и телеканалов. Это может происходить по политическим причинам, потому что они,

например, имеют связь с главенствующей партией или преследуют тайный экономический интерес. К тому же, хотя большинство владельцев газет весьма состоятельно, никто из богачей не прочь приумножить свои капиталы. Мы вынуждены признать, что хваленая объективность массмедиа, на самом деле, поверхностна и лицемерна. Это не потому, что умы журналистов плохо работают, а потому что их агитирует собственный интеллект. Такое несовершенство интеллекта, работающего под прикрытием эго, очень трудно отследить в себе. Мы живем в мире показных добродетелей, и нам очень легко убедить себя, что проблема никогда не исходит от нас. Это вечный грех пуритан и религиозных фанатиков. В своей собственной жизни мы также умалчиваем о правде или просто лжем. Это подстрекает все потоки разума.

Эти несовершенства — величайшие преступления человечества и не признать их нельзя. Но мы можем от них избавиться с помощью части сознания, которая ближе всего находится к нашей душе.

## Совість

Интеллект в высшей степени наблюдателен, вернее, он наблюдает сам за собой, потому что он способен инициировать действия и повлиять на их последствия. Сознательное усилие в наблюдении и признании этих дефектов (прежде всего в себе, а не в других), приносит свои плоды. Такое детальное самонаблюдение формирует отдельную часть учения о себе (*свядхьяйя*), что является четвертой составляющей этического кода — *ниямы*. Но нам все еще нужны и йоговская техника, и независимый арбитр. Сначала разберемся со вторым. Функция независимого арбитра, свидетеля из свидетелей, наполнена сознанием (*антахкарана*). Это та сторона линзы сознания, которая обращена к солнцу. Менее вероятно, что она будет запятнана контактом с миром, чем внешняя, которая постоянно соприкасается с миром через чувства. Когда грань сознания, которая по-английски звучит как «совість», безупречна и отражает только лишь свет солнца, на санскрите ее называют добродетелью (*дхармендрийя*).

Космическое сознание можно считать в какой-то степени душой природы, всеохватной и безграничной, как сама вселенная. Часть космического сознания, которая находится в нас, это индивидуальное сознание. Оно наиболее близко к душе (*пуруше*), а потому у него с ней особенные отношения. Это самый близкий контакт нашего духовного мира с миром природы. Поэтому можно сказать, что сознание — это восприятие последствий, исходящих из самого глубокого уровня, уровня единства. Вот где душа наполняет материю, где рождается мост между душой и природой. Поэтому созна-

ние говорит всегда одно и то же, всегда предлагает одно развитие событий, потому что оно рождается из единства. Совесть — это сознание, способное настроиться на побуждения индивидуальной души (атмы).

Хороший совет можно почерпнуть из многих источников, и он может по-своему пригодиться, но он все решает через анализ и синтез, а это явная работа ума. Интуиция часто проявляется в виде внутреннего голоса, поднимающегося от чувствительного разума. Она может посоветовать вам не соглашаться на определенную работу, несмотря на заманчивые перспективы, или, наоборот, совершить непредусмотренное Путешествие. К этому нужно подходить осторожно, но с уважением, по крайней мере, пока интеллект не преобразуется в чистую мудрость. Интуиция превосходит рационализм, потому что рождается в сердце.

Что же тогда такого особенного в совести? Дело в том, что она причиняет нам боль. Мы обычно говорим, что чувствуем «укол совести». Интуиция что-то тихонько подсказывает, порой смущает нас, потому что мы и понятия не имеем, откуда она берется; но совесть откровенно мучает. Потому что она лежит в сердце парадокса: каково быть духовным человеком, живя при этом в физическом теле и материальном мире. Совесть всегда толкает нас на более сложную тропу, потому что она тянется к единству и цельности. Наши желания, наш эгоизм и интеллектуальные недостатки всегда тянут нас в мир, полный разнообразия, где мы судим остальных, кое-как доводим дела до конца, выбираем меньшее из двух зол. Безупречная совесть — это голос души, шепчущий нам в ухо. В этом смысле, несмотря на то что совесть причиняет нам боль, она является доказательством существования Бога, который с нами говорит.

Это соприкосновение совести и души напомнило мне о моем визите в Рим много лет назад. Папа Римский Павел страдал слабым здоровьем, а потому попросил меня навестить его и преподать пару уроков. Я согласился, как вдруг, по повелению своих кардиналов, он выдвинул условие. Уроки должны были остаться тайной, дабы не создавать двойного стандарта и чтобы никто не говорил, что глава католической церкви занимается практикой, родившейся в лоне индуизма. Разумеется, я не преминул его заверить, что йога — универсальна, не имеет никакого отношения к культам и вероисповеданиям, но распространяться об уроках я все же не стану. Тем не менее я сказал, что если меня спросят, я не смогу солгать. Видимо, моя правдивость могла подвергнуть его риску, так что занятия не состоялось.

Тем не менее я все-таки съездил в Сикстинскую капеллу и увидел великолепную потолочную роспись, на которой Бог протягивает руку из облака и его палец почти достает до руки Адама. Это я имею в виду под отношениями между душой и совестью. Они почти соприкасаются, и порой божественная искра проходит через человека от высшей десницы.

## Дхарана — концентрация

Я перескочил йоговскую технику освобождения разума и представлю ее сейчас, потому что она ведет напрямиком к медитации и является техникой очищения эго. Конец путешествия уже не так далеко. Но йога настаивает: иди дальше, еще дальше, удвой свои усилия, отвергни плоды своего прогресса, силы и почести, которые ты накопил. Не сдавайся, ты уже так близок к цели. Йога выражает это чувство и срочности, и одновременно опасности, когда говорит, что те, кто находится на грани просветления, будут искушаемы даже ангелами. Это относится и к христианской традиции. Помните, когда Иисус был уже так близко к цели, темный ангел взял его с собой на гору, с которой видна была вся земля, и предложил власть над нею. Он тоже был *бхактом*, или великим отрешившимся.

Как я уже говорил в первой главе о *дхаране* (концентрации), *дхьяне* (медитации) и *самадхи* (полной погруженности, или блаженстве) — они идут по очереди. И *самьяма йога* — йога конечной интеграции — замыкает эту цепь. Поскольку *дхарана* переводится так буквально, мы часто не замечаем, не ценим всей ее важности. Обращать внимание не означает концентрироваться. Истинная концентрация — это непрерывная линия осознанности. Йога учит тому, как воля вкупе с интеллектом и самосознанием может избавить нас от неизбежных колебаний ума и чувств, направленных вовне.

Мы уже говорили ранее, что несмолкающий ум — это совокупность маленьких отвлекающих волн. Концентрация — это одна большая волна. Слейте множество в единое целое и успокойте его для медитации. Множество волн не успокоить. Я уже объяснял, что в асане мы посылаем внимание, являющееся волной, к правому, левому колену, рукам, внутренней части колена и так далее. Постепенно осознанность распространяется на все тело. В этот момент она станет единым целым. Мы объединили разрозненные элементы под контролем потока разума. Это и есть концентрация, или одна мощная волна мысли. Это великое знание, которое мы получили, собрав много маленьких воедино. Ум, который может научиться так концентрироваться, то есть получать единство из многообразия, вполне может рассчитывать на спокойное, медитативное состояние, где даже большая волна концентрации приводит к спокойствию. Этот процесс нельзя обойти. Вы же не можете отсчитать от 99 (множества, разнообразия) до нуля (медитативного состояния), перескочив единицу (концентрацию).

Когда каждый новый уровень изучен, приведен в порядок и поддерживается в должном состоянии, концентрация и осознанность человека автоматически направляются к мириадам уровней, так что на самом деле сознание само по себе равномерно распределяется в теле. Всепроницающее и всеобъемлющее сознание, освещенное потоком интеллекта (субъект) и служа-

щее когнитивным и преобразующим свидетелем ума и тела (объект), — это *дхарана*, непрерывный поток концентрации, который ведет к высочайшей осознанности. Такая постоянная алертность постепенно создает тотальный саморегулирующийся механизм. Таким образом, практика асан, включающая все элементы нашего бытия, пробуждает, обостряет и развивает интеллект, пока он не станет единым целым с чувствами, памятью, умом и сущностью. В совершенной асане, выполняемой в медитативном состоянии и в постоянном потоке концентрации, сущность обретает должную форму, и степень ее интеграции не поддается сомнению. Асана совершается на *саттвическом* уровне, где просветленность наполняет всю позу, потому она медитативна. Я не говорю, что я медитирую, вовсе нет. Я практикую асану, но на том уровне, где ее качество становится медитативным. Ощущается полнота сущности — от центра к коже. Ум не вибрирует, разум пробужден скорее в сердце, чем в голове, самость безмолвствует, и сознание жизни переполняет каждую клеточку тела. Вот что я имею в виду, когда говорю о том, что асана открывает весь спектр возможностей для йога.

### Медитация (дхьяна)

Я часто говорил, что йога — это медитация, и медитация — это йога. Медитация — это успокоение движений сознания. Она превращает волнующееся море в зеркально ровную гладь. Но это спокойствие не вялое и не инертное. Это глубокое умиротворение, вынашивающее потенциал творения. Вспомните библейскую фразу из Книги Бытия: «И Дух Божий носился над водою». Создавая рябь на поверхности, вы творите все в проявленном мире — от ядерного оружия до симфоний Моцарта. Но йог движется в противоположном направлении — от мира вещей и событий, радостных, болезненных, непостижимых и бесконечных — обратно к точке спокойствия, прежде чем волны опять создадут рябь. Это происходит потому, что он хочет ответить на вопрос «Кто я?» в надежде, получив этот ответ, узнать также, есть ли познаваемый Бог и что стало источником моей жизни?

Кульминация этой главы — это опыт существования и многообразие индивидуальной души. Но сама практика медитации описана только в следующей главе, которая рассказывает о *самадхи* (полном поглощении и погружении в океан сущего, или вселенской божественности). Все объяснения этого феномена будут неуместны, ограничены и искусственны. Йога — это лестница, по которой мы поднимаемся, но это немного отличается от лестницы реальной. Когда вы на седьмой перекладине (*дхьяна*), вес вашего тела не на ней, а все еще распределен по предыдущим ступеням, без которых невозможно было бы восхождение. Если какая-нибудь из них сломается, вы

упадете. Вы поймете это в седьмой главе, когда рассмотрите этический код, который одновременно является и основой, и пунктом назначения: как говорят по-английски, все проверяется на практике.

В отношении медитации я пурист. Так и должно быть, ведь я йог. Это не значит, что классы медитации не стоит посещать для достижения расслабления и избавления от стресса. Просто, как практикующий йог, я должен сказать правду. Вы не можете медитировать, если находитесь под влиянием стресса и у вас слабое тело. Медитация — это олимпийский финал йоги.

Йоговская медитация — это не вялая дремота или оцепенение, это не коровья безмятежность. Медитация — саттвическое состояние, осознанное и просветленное. Но когда она имеет оттенок вялости или оцепенения, значит, качество инертности, или тамаса, уже коснулось и ее.

Индукцированные колебания, или волны паттернов, действуют как механические стимулы, контролирующие ум. Я уже говорил об успокаивающем влиянии морских волн, могу также сказать о шелестящих на ветру листьях. Регулярные волновые паттерны естественного происхождения действуют седативно на вибрации человеческого мозга, как если бы вы устали всю свою комнату часами с маятниками. Они будут более-менее одновременно раскачиваться с небольшой разницей во времени и погружать вас в сон. Но благодаря йоге вы сможете добиться гармонии самостоятельно без симпатической поддержки. Благоприятная сонливость, которую вызывают все эти приспособления, хороша, если вы хотите минимизировать свой стресс на приеме у дантиста, поэтому они включают звуки горных ручьев, колокольчиков и волн на пляже. Они приятны, они нагоняют сон, но не медитацию. Большинство людей думают о медитации так, словно это избавление от стресса или тренировка по остановке мыслей.

Йоговские тексты действительно предлагают использовать некоторые красивые предметы, такие как цветы или лик Бога, в качестве помощи при вхождении в медитативное состояние. Но при этом в них говорится, что внутренние объекты концентрации стоят выше, потому что они несут поток внимания к душе. Таких точек на теле несколько, например, кончик носа.

Я предлагаю сосредоточиться на дыхании. Ничто не проникает глубже дыхания. Вы незамедлительно возразите, что дыхание похоже на волнообразные движения моря — они постоянны, но двигаются, а потому это не слишком подходящий вызов для *дхараны*. В чем-то вы правы. Но что задерживает дыхание? Паузы между вдохами. Разве остановка дыхания, сила, дающая жизнь, не самая настоящая точка спокойствия? Дыхание движется, а задержка — нет.

Йоговская медитация совершается в одиночестве, а не в группе. Это не одиночество, а уединение, которое может привести к высшему и запредельному уединению. Не стоит путать одиночество и уединение. Одиночест-

во — это значит быть отрезанным от космоса, а уединение — быть общим знаменателем космическому существу. Сдерживаемое дыхание, воспринимаемое неподвижным глазом дхараны, переносит сознание к центру. Оно останавливает движение мысли. Как писал Патанджали, «*йога читта вритти ниродхах*». Йога — это остановка колебаний сознания. Я говорил, что дхарана очищает интеллект. Спокойный ум, по определению, чист.

Подождали ли мы к самой сути? Конец ли это нашего пути? Нет. Остается еще эго, познаваемое «я», выдающее себя за душу. Этот актер покидает сцену последним. Он будет держаться до последнего хлопка аплодисментов. Что может выгнать его со сцены? Только задержка дыхания и тишина.

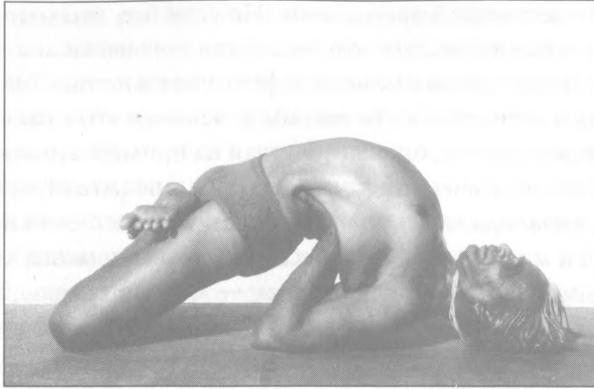
Как мы уже видели в главе III, есть два типа задержки дыхания — на вдохе и на выдохе. В процессе вдоха «я» поднимается, а дыхание входит. На задержке дыхания «я» охватывает границы тела и образует союз. В этом состоянии вы полностью чувствуете опыт себя, лишённого эго. Но эго всего лишь спит и в любой момент может себя проявить. После выдоха слои существа движутся по направлению к самости. Как только воздух выходит, все слои устремляются вовнутрь. Вот так вы испытываете момент объединения с самостью, когда эго отсутствует и его потенциальная возможность к эгоистичному самовыражению тоже. Вдох — это реализация тотальности существа, которая распространяется от центра к периферии. Это полная реализация воплощенного существа, духа, заключенного в плоти на этой земле. Это ведет к открытию индивидуальной души, привнося осознанность в каждую клеточку тела. От центра существа индивидуальная душа (*дживатма*) исполнила предназначение быть рожденной. Это всеобъемлющий опыт — от тонкого до грубого слоя, от внутреннего до внешнего. Если представить себя в виде огромного особняка с сотнями комнат и коридоров, мы, скорее всего, блуждаем из одной комнаты в другую. Мы в нашем уме, в воспоминаниях, в будущем, перемещаемся в желудок, когда едим, и в голову, когда думаем. Мы пробуем всего понемногу, но так до конца и не охватываем все свое достояние. Чтобы это произошло, нужно быть одновременно в каждой комнате особняка, с ярким светом, бьющим из окон.

Что случается во время задержки дыхания на выдохе? У вас не возникает мысли о том, чтобы условиться с собой на какое-то время. Никто же не говорит: «Я задержу дыхание на 30 или 40 секунд». Мыслей нет, они остановились, поэтому задержка спонтанна.

Но остается одна проблема. Откуда идет импульс к задержке с самого начала? Акт воли или решение только подразумеваются, так что этот импульс (*прерана*) может исходить только от природы, которая является, по сути, интеллектуальным источником сущности, но только сущности, а не души. Так что эго еще должно присутствовать, в той или иной форме. Можно ли сказать, что *дхарана* избавляет нас от несовершенств эго? Получается,

так. Точно так же, как остановка мыслей несет чистоту разуму, немотивированная задержка затушевывает эго. Практикующий в итоге чувствует, что он не просто подавляет дыхание: он перестает быть субъектом, исполнителем. Он становится *самим* дыханием. Это значит, что на самом высшем уровне медитации через вас дышит космос. Вы пассивны. Отсутствуют эго, персональная воля и сущность. Согласно индуистским понятиям, через вас проявляет себя Создатель Вселенной, Брахман. Вы — проявление его воли и замысла, как законченное полотно талантливого художника. Непреднамеренная задержка дыхания на выдохе открывает завесу времени. Нет ни прошлого, ни будущего, ни чувства проходящего момента. Только присутствие. По отношению к индивидуальной душе мы говорили о полной чаше, здесь же ситуация прямо противоположная. Чаша пуста. Нет сущности, нет эго, нет намерения и желаний. Это божественная пустота вне времени. Это слияние с бесконечным, *самадхи*, которую мы рассмотрим в следующей главе. *Самадхи* — это ощущение, словно через вас что-то проходит. После него следует состояние высшей свободы, которое на санскрите называется *кайвалья*, это состояние уединения, означающее, что человек погрузился в бесконечное и поэтому его больше не прельщает многообразие внешних проявлений мира.

Сейчас мы рассмотрим, как космос дышит через вас, а не вы вдыхаете его, как объект поглощает субъект, положив конец двойственности. Конец двойственности, рожденный в медитации, — это конец разделением и конфликтам. Йог остается один.



## Глава VI

# Блаженство: тело блаженства (ананда)

Наше Путешествие вовнутрь теперь отнесло нас в самый глубинный Центр нашей сущности, к телу божественности, блаженства (*ананда-майа коша*), которое находится внутри у каждого. Здесь живет наша душа, и здесь же мы можем почувствовать универсальное единство, охватывающее всех нас. Прежде чем нам станет доступно понимание универсальной души, нам придется понять свою собственную, а для этого нужно изучить все, что затмевает нашу истинную сущность, особенно наше хитрое псевдо-я, которое меняет тысячи личин, только чтобы нас отвлечь.

«Кто я»? — вот главный вопрос, существовавший в умах людей испокон веков. По традиции на него имелся какой-то ответ, в зависимости от места, занимаемого в обществе, — священника, воина, торговца, слуги, плотника, жены, матери, — но и более глубокий смысл всегда стоял за этим вопросом. В любом случае, никто не может быть только матерью или только бизнесменом всю свою жизнь, постоянно. Все это лишь временные состояния. Даже если вы скажете, что вы мужчина или женщина, это не отразит сути. Раньше вы были, например, ребенком, и к тому же, какое значение ваша половая принадлежность имеет во сне?

Вы на самом деле говорите «я это я», что также непонятно. Под словом «я» мы подразумеваем ту малую частицу себя, которая находится в центре

нашего восприятия, действий, чувств, мыслей и воспоминаний. Это часто называется эгоистической частью себя. Но если все, что мы можем сказать, это «я это я», и все видят, что это так, тогда логически мы должны всегда быть одинаковыми, что даже с виду и фактически не так. Так, чтобы объяснить различия и определить это «я», мы увязываем его с какими-то атрибутами и характеристиками, описывающими на примерах, что значит «я». Для богача это будет «я и моя собственность», для политика «я и моя власть», хронический инвалид скажет «я и моя болезнь», атлет — «я и мое тело», кинозвезда — «я и моя красота», профессор — «я и мои мозги», и наконец, неудовлетворенный, озлобленный человек — «я и мой гнев». Добавляя такие мозаичные атрибуты нашему «я», мы описываем не только себя, именно так мы чаще всего видим других. Суть в том, что все эти качества весьма опосредованно относятся к истинному «я», таким оно проявляет себя только во взаимодействии с окружением.

Очевидно, остается только один ответ на этот вопрос. Я — это человеческое существо. Но чтобы это имело какую-то ценность, стоит спросить, а что вообще значит «человеческое существо»? Этим как раз занимается йога. Точкой отсчета йоговского исследования, лежащего в основе практики, является вопрос «кто мы?». Каждая асана скрывает в себе этот вопрос. Через асану практикующий отбрасывает все лишнее и оставляет только душу. Идеальная асана — истинное воплощение выражения «я — есть то, то — есть Бог». Это можно в полной мере прочувствовать, если асана выполняется в рамках физической силы (*шакти*), интеллектуального мастерства (*юкти*), приверженности и набожности (*бхакти*).

Поэтому давайте сразу снова пройдемся по всем составляющим нашего существа — телу, дыханию, энергии, болезни, здоровью, мозгу, гневу, гордыне, власти и собственничеству. Кроме того, нужно исследовать это загадочное «я», всегда присутствующее, но невидимое на любой фотографии и в зеркале.

Это самое «я» часто становится источником нашего беспокойства. Оно находится в нашем теле, но, как известно, тело бrenно, мозг умирает, сердце перестает биться, легкие — дышать, чувства — что-то испытывать. Разве «я» не исчезает с ними? Эти сомнения вселяют в нас тревогу. Если наша личность эфемерна, преходяща, о каком постоянстве может идти речь? Почва просто уходит из-под ног. Сама эта наша неуверенность по своей природе ядовита. Йога считает, что корень любой болезни — наши печали и боль, через которую мы проходим только потому, что не знаем о *пуруше* (универсальной душе). Не зная истинной природы своего существа, мы определяем себя в соответствии с аспектами естественного мира, находящегося в постоянном движении. Определяя себя, мы ссылаемся на аспекты сознания внутреннего тела — эго. Есть большая разница между тем, чтобы принимать эго

как необходимого союзника, нашего представителя в этом мире, и путать его с нашим истинным «я». Если мы попадаем под влияние этой имитации эго, то неизбежно становимся заложниками волнений внешнего мира, так называемых грехов, несчастий, эмоциональных потрясений, препятствий. Неизбежно, потому что наше эго-сознание — часть этого голодного, страждущего, ненасытного безумного мира. Другими словами, у нас нет твердой базы. Мы хотим бессмертия. Сердце подсказывает нам, что мы и так бессмертны. Но мы всего этого лишаемся только потому, что принимаем за бессмертие все брeнное и преходящее.

Когда мы впервые задали этот вопрос — «кто я?», мы свято верили, что откроем для себя вечную единицу, стоящую за гранью атрибутов, истинное «я», которому не грозит смертность тела, и оно неизменно и вечно. Потому йога изучает всю совокупность нашего существа, каждый слой нашего тела по направлению к центру, сортирует, проверяет, наблюдает, пробует, анализирует и классифицирует до составления полной карты человека. Древние йоги и философы систематически проделывали эту процедуру, пока не нашли, наконец, свет, который искали, — вечную, неизменную часть нас, которая не задается вопросом «кто я?». Их дар нам заключается в том знании, техниках и картах, которые они нам оставили, чтобы мы тоже могли ответить на свой вопрос, потому что никому другому это не под силу. В этой главе мы исследуем природу этого вечного, неизменного «я», но для этого придется разобраться с пятью корнями страданий, которые затемняют наше понимание и причиняют нам столько несчастий.

Древние йоги пытались выработать план, согласно которому любой человек, самостоятельно или с чьей-то помощью, мог бы прогрессировать в своей эволюции. Мудрецы, естественно, спрашивали себя: «Почему же все идет не так, как нужно? Почему все происходит наперекосьяк, несмотря на наши благие намерения? Почему мы навсегда запрограммировали подрывать собственные же чаяния?» Это исследование подвело их к пяти корням страданий, которые всем нам хорошо знакомы.

### Пять корней страданий (клеш)

Пять корней страданий (клеш) — это особенный волнующий нас паттерн в сознании, настолько универсально присущий людям, как фруктовые мушки неотделимы от сочного яблока. Состояние нашего ума в любой момент представляет собой волновой паттерн. Он необычайно сложен. Он постоянно меняется от внешних стимулов, рекламы, недоброго слова, улыбки друга. Еще больше усложняет дело поднимающиеся из подсознания мысли и воспоминания — желания, сожаления. Но сейчас я буду объяснять более

глубинные паттерны, которые называются ядовитыми колебаниями сознания или корнями страданий (клеш). Они искажают и порочат наши самые лучшие намерения.

Всего их пять. Они естественны, и каждый из нас с ними рождается. Первый из них, по сути, отец всех остальных, и если вам удастся преодолеть его, вы превратите ночь в день. В то время как большинство философских школ, особенно на Западе, попросту сплавляют все злые силы в единое целое и называют это Дьяволом, у йоги на этот счет другой подход, хотя она тоже объединяет все силы в одну, которая заставляет человека совершать злые дела. Разница только в том, что на Западе главным исчадием ада считается интеллект. Дьявол — всегда умен, подкован в искусстве обольщения. В йоге же дьявол отнюдь не умен. Напротив, он несведущ. Он — само воплощение невежества. Мы привыкли думать, что невежество означает, что вы не знаете столицу Албании. В йоге это означает скорее неведение. Так, для индуистов главный враг — состояние неведения. Что же мы боимся упустить?

Ответ таков. Вы не знаете, что реально, а что — иллюзия. Вы не знаете, что вечно, а что преходяще. Вы не знаете, кем вы являетесь, а кем — нет. Весь мир у вас перевернут вверх ногами, потому что хлам в вашей гостиной важнее, чем единство, объединяющее всех нас, важнее, чем все ваши отношения и обязательства друг перед другом. Верно воспринимать все связи и общность, которые скрепляют мир в единое целое, — это задача путешествия йоги.

Идею того, что мы живем в хаотичном мире, подпитывает высказывание: «Что для обычного человека ночь, для мудрого день, и наоборот». Один метафизический поэт сказал как-то: «Дурак, упорствующий в своей глупости, становится мудрецом». Средневековый европейский гуманист Эразм написал книгу под названием: «Похвала глупости». Повсюду, от Европы до Дальнего Востока, распространено мнение о том, что блаженный идиот порой оказывается мудрее, чем окружающие его на вид умные люди. Это означает, что мы должны не только настроить свое видение, но и обратить его и вовнутрь, и наружу. Это значит, что высшая истина непознаваема в нормальном сознании.

Эти утверждения о неведении (на санскрите звучит как *авидья*) довольно вызывающи. Объяснить их можно по-разному, но они настолько революционны, что легче это сделать с помощью парадокса. Это хорошо удавалось Господу Иисусу. Он говорил, что не стоит строить дом из песка — он неизбежно осядет, а вот дом из камня выстоит. Это означает, что жизнь должна опираться на крепкие основания. К сожалению, все, что нам кажется таким непоколебимым, все, что нас якобы оберегает, внушает нам чувство безопасности: богатство, собственность, предрассудки, верования, привилегии, — все это на самом деле вовсе не так уж стабильно. Помните, я говорил,

что величайшее искусство — жить во всей непредсказуемости этого мира. Иисус также считал, что только жизнь, основанная на духовных ценностях (*дхарме*) коренится в правде и выстоит перед лицом любых жизненных невзгод.

Можно отнести к этому так. Все человечество живет под сенью йоги, само того не осознавая. Йога одна. Никому еще не удавалось избежать подтверждения аксиомы «что посеешь, то и пожнешь». Но мы отрицаем цельность восприятия. Мы скорее предпочитаем все разделить, разложить по полочкам, выбрать только то, что нам подходит, а остальное выбросить. А все потому, что мы превратно видим реальность, и не в отдельных случаях, а вообще. Только тот, кто от всего отрекся (*бхакт*), способен своим бесподобным отказом поставить мир вновь с головы на ноги. На Западе это прекрасно иллюстрирует Франциск Ассизский, который без опаски обнимал прокаженных. Мы этого сделать попросту не можем. Мы похожи на человека, который надел свою рубаху не только наизнанку, но и задом наперед. Единственный путь исправить ошибку — снять ее, разобраться, как это должно выглядеть на самом деле, и снова надеть. С помощью йоги мы тоже самое проделываем с нашей рубашкой незнания и водворяем ее на место уже как рубашку знания. Для этого мы изучаем (как человек, выворачивающий рукава и остальные части отдельно) каждый лепесток йоги так, словно они разделены. Точно так же, как человек знает, что рубашка все равно представляет собой единое целое, мы должны знать, что йога — также едина.

Духовные ценности не особенно украшают нашу материальную жизнь, ну разве что по воскресеньям. Но на самом деле они стоят во главе угла, они нас питают и поддерживают. Материальные ценности только лишь обрамляют духовные и могут служить немалым удовольствием. Если бы ими пользовались с умеренностью и изрядной долей отрешенности, мир превратился бы в рай. Но этому мешает неведение (*авидья*), которое не позволяет увидеть истину и «я», скрытое за многочисленными личинами эго. Нераскрытая душа, эта маскировка эго под душу, — корень всех зол человечества, корень *авидьи*.

Неведение — это принятие нашего ежедневного «я» за вечную самость, за душу. Если добавить к этому третий корень всех зол — страх смерти и цепляние за жизнь, получается, что львиная доля человеческой деятельности во все века сводилась к тому, чтобы увековечить свое смертное «я», эго, с помощью имени, богатства, славы, власти и достижений. Но все равно эго и его оболочка, тело, смертны в отличие от вечной души. Это отвратительное положение человека и есть его крест. Мы не можем перенести потерю того, к чему привыкли, и у нас слишком мало веры в то, чтобы довериться тому, что мы не знаем. Йога отвечает на это так: «Раскройте неведомое, и вы столкнетесь с собственным бессмертием».

Я не могу утверждать, что пять корней страданий вплетены в тела всех живых существ. Они не похожи на дефекты, такие как лень или жадность, которые могут быть присущи человеку, а могут и обойти его стороной. Это волнообразные паттерны от вмешательства, порождаемые нашей славной индивидуальностью, биологической, физиологической и духовной. Это основные превратные представления отношений частного (наших индивидуальных «я») к целому (природе и божественности). Без четкого восприятия того, что мы получаем из целого, мы так и останемся гласом вопиющего в пустыне. Ни любовники, ни слуги, ни богатства, ни машины, ни дома, ни общественное признание не смогут залечить раны от наших неправильных взаимоотношений с нашим источником. «Знай отца своего», — говорил Иисус. Этим он выразил проблему *авидьи*.

Все остальные корни — это побегі первого. Первый из них — гордость (*асмита*). Гордость порождает высокомерие. Высокомерие ведет к тому, что греки называли «убрис», именно это качество толкало их тягаться с богами, демонстрировать свою силу. Разрушение неизбежно. С точки зрения йоги это значит, что хрупкий и прекрасный побег индивидуальности, который растет в каждом из нас, чистый по происхождению и намерению, как только прорастает, сталкивается с внешним миром — одеждой, мальчиками и девочками, машинами, деньгами, влиянием, властью, положением, титулами — и ими окрашивается. *Асмита* — чиста и бесцветна по происхождению, особенно когда идет рука об руку со знанием и мудростью. Это чистота без каких-то определенных атрибутов. Но как только она попадает в мир, она становится окрашенной от одного контакта с ним и превращается в гордость. Она теряет свою первозданную красоту, как только приобретает черты окружающего ее мира. Такую красоту мы видим в маленьком ребенке, пока его невинность не запятнал мир.

Так что *асмита*, наша уникальная и безупречная индивидуальность, с годами превращается в раковину эгоизма, гордыни. Гордыня порождается отличием, а не одинаковостью. Ты красива, я безобразен. Ты слаба, я силен. Ты нищий, а у меня есть дом. Я прав, а ты нет. По сути дела это неведение, возвышенное до политического уровня. Это нездоровый индивидуализм вместо радости от сознания своей уникальности. Гордость делает нас слепыми, и мы не замечаем качеств других людей. Мы перестаем радоваться за других. Мы ожидаем, что они будут действовать соответственно нашим желаниям и ожиданиям. Мы постоянно недовольны.

Первые два корня страданий — неведение и гордыня — считаются волнообразными паттернами интерференции, действующими на интеллектуальном уровне, а следующие — привязанность (*рага*) и отвращение (*двеша*) больше влияют на нас на эмоциональном уровне. Здесь нужно быть особенно осторожным со словами. Когда мы говорим: «Я очень привязан

к жене», — имеется в виду, что вы ее любите, это просто выражение. Привязанность — это извращенная и навязчивая любовь, эдакая смесь эгоистичного «я» с предметом страсти. Все мы видели, как владелец автомобиля при виде крохотной царапины на капоте подскакивает, как одержимый воин, которому нанесли рану в сражении. Это пример слияния или Абсолютной идентификации между эго (не вечным) и объектом его собственности (которое тем более не вечно). У всех на устах расхожее выражение о смерти: «В могилу с собой ничего не заберешь». Это правда — я не заберу мое эго, мой банковский счет, мою машину, мой участок. Ключевое слово здесь *мой*. Понаблюдайте, как это дитя неведения — одна невечная единица — постоянно ищет связи с другой. С точки зрения логики, это нездоровая любовь. Поэтому я говорил ранее, что нам просто необходимо снять с себя рубаху неведения. Приладить ее каким-то другим образом, пока она еще на вас, невозможно. Слово *raga* относится к магнетическому притяжению между эго и объектами удовольствия, которые его окружают.

К объектам своей так называемой собственности стоит относиться с благодарностью, а не вожделением. Например, к машине, которая в безопасности доставляет меня до места назначения, позволяя увидеть новые места. Я благодарен столу, на котором пишу: без него выход этой книги был бы невозможен. И неважно, мой это стол или чей-то еще, это не релевантное понятие. В Индии каждый год мы исполняем ритуал, украшая гирляндами предметы мебели, таким образом воздавая им благодарность. Мы пользуемся ими лишь временно и должны быть признательны за службу. И мой стол будет служить кому-то еще долго после моей смерти, но не бесконечно.

Вы, должно быть, задаетесь вопросом, что же делать, когда умирает близкий? Вы разлучены, вас раздражает боль от потери. Это естественно, но это не *raga*. Я потерял свою жену внезапно, неожиданно. Меня не было дома, потому что я давал урок в Бомбее и даже не смог вернуться вовремя. Но я не плакал на ее похоронах. Моя душа любила ее душу. Это была любовь. Она может преодолеть даже разлуку смертью. Если бы это было мое эго, моя маленькая часть, я бы, несомненно, рыдал, как одержимый, но это были бы слезы жалости к себе. Нет ничего плохого в том, чтобы плакать по любимым, но нужно отдавать себе отчет, для кого проливаются эти слезы — для тех, кого мы потеряли, но они живы, или для тех, кто умер.

Отвращение (*двеша*) — обратная сторона привязанности. Это отторжение, которое ведет к вражде и ненависти, как два одинаковых полюса магнита отталкиваются друг от друга. Это опять же основывается на поверхностном отношении. Моя сущность не может ненавидеть твою, потому что они одинаковы. Может, твое поведение достойно сожаления, но бессмысленно говорить, что из-за него я ненавижу тебя. Если бы я сожалел о своем поведении, разве могло это означать, что я ненавижу свою душу? Или свою

божественность? Конечно же, нет. Я просто должен исправить свое поведение. Опять же, неведение действует, как кукловод, и сеет сумятицу. Если мы путаем то, что люди делают, с тем, что они представляют из себя на самом деле, мы сами обрекаем себя на нескончаемый агрессивный конфликт. Так, мы подписываемся под бесконечной войной между добром и злом, победителей в которой не будет. Дурных людей стоит просто убедить в том, чтобы они изменили свое поведение. Лучший способ этого добиться — изменить себя, и, возможно, вы поймете, что все люди на самом деле одинаковы, их сущность едина, и все наши проблемы порождаются неверным восприятием из-за неведения. Оно пытается отрицать оригинальное единство универсального сообщества.

Ну и, наконец, последний паттерн влияет на нашу жизнь большей частью на инстинктивном уровне. Он имеет смысл на биологическом уровне как механизм самосохранения, ведь все мы животные. Но если мы возвышаем его до высших уровней, тогда и начинаются проблемы. Это страх смерти и цепляние за жизнь (*абхинивеша*). Естественно, когда вы болеете, ваше биологическое тело цепляется за жизнь, так и должно быть. Это борьба за выживание. Это борьба за существование, разумное желание продлить жизнь в теле как в храме души. В конце концов, это же не машина, чтобы можно было при неблагоприятном исходе купить другую. На пути духовности стоит соблюдать свое тело как можно более здоровым.

Мы все идентифицируем себя со своим телом. Это неизбежно. Если вдруг на дорогу выйдет слон, мы же не станем бояться за свое эго. В этот момент мы — наше тело, которое инстинктивно отпрыгнет. Это особенно верно для случаев, когда мы больны.

По большому счету, мы понимаем, что мы — не наше тело: оно смертно, а мы, остается надеяться, нет. Но как объяснить это боли? Мы знаем, что тело не вечно пребудет с нами, но это знание сугубо теоретическое. Когда мы здоровы, то забываем о теле, чего нельзя сказать о состоянии болезни. Мы не в постоянном смысле есть наше тело, но для всех практических целей мы — тело, потому что оно — наш сосуд, который помогает нам воспринимать и открыть для себя бессмертие. Поэтому йога начинается с тела.

Тем не менее мы принимаем, что оно бrenно, как бы это ни было печально. Но нам невыносима мысль, что наше псевдо-я, наше эго так же бrenно, как и плоть. Это снова отсылает нас к неведению. Наше эго — это самая внутренняя и интимная часть нас, которая нам известна. Если оно погибнет, мы боимся оказаться в крошечной тьме, в неизбывном небытии. И мы заключаем, что должны всеми правдами и неправдами увековечить свое эго в династиях, славе, великих зданиях, и все бессмертие сводится к тому, чтобы перехитрить старуху с косой. Какая чушь. Эго — важная составляющая

сознания, которая нужна для того, чтобы управлять телом в жизни, больше за ним не стоит ничего.

Но сознание — это нечто гораздо большее, чем эго. Оно даже больше, чем ум. Ученые начинают задаваться вопросом: как ум порождает сознание? Йога бы построила вопрос иначе: как сознание порождает ум? Это эго предтеча, к тому же ум не сводится к физиологической активности мозга. Сознание существует на уровне микрокосма, оно меньше, чем атом. Как говорят некоторые ученые, космический интеллект существует на квантовом уровне. Ум (*манас*) — это самая физическая и внешняя часть сознания. Будучи самым материальным и проявленным, его блага связаны с телом, поэтому даже если в результате аварии у вас умрет мозг, сознание будет живо. В пограничных состояниях люди сохраняют некую форму осознанности, и даже когда все нейросистемы, включая память, полностью отключились, сознание продолжает оставаться свидетелем, но на таком уровне, что научно подтвердить это невозможно. Поскольку интеллект (*буддхи*) существует в нас как часть целого, его нельзя полностью затмить, даже если мы страдаем от физических повреждений. Точно так же, как нельзя погубить душу. Умереть может только ее сосуд.

Тянитесь к свету. Эго не может быть его источником. Сознание передает божественный свет истока, души. Оно подобно луне, отражающей свет солнца. Собственного света у него нет. Вот чему учит «Хатха-йога»: найдите луну, и вы откроете для себя солнце. «Ха» — это солнце, сущность, «тха» — это луна сознания. Когда линза сознания чиста и безупречна, видно, что ярчайший свет излучает самое глубинное — душу. Она божественна, нематериальна, совершенна и вечна. Другими словами, она не умирает. Откройте для себя нечто бессмертное, и иллюзия смерти отпадет сама собой. Это покорение смерти. Поэтому я не оплакивал жену, несмотря на всю свою боль, ибо как можно оплакивать иллюзию.

Поскольку этот корень страданий, касающийся смерти, необходим и даже полезен, избавиться от него труднее всего, даже если удастся ухватить его суть, но я уверен, что по меньшей мере с интеллектуальной точки зрения вы все поняли. От вас не требуется изгнать ее из той сферы, в которой ей положено быть — биологической, но можно отвергнуть ее господство в других сферах. Инстинктивное побуждение спасти тело — явление неизбежное, но нам этого мало: мы хотим, чтобы наши гены жили в наших потомках. Мы хотим, чтобы наши дети жили в домах, в которых до этого жили все предыдущие поколения нашей семьи. Мы хотим, чтобы наш бизнес процветал даже после нашего ухода на пенсию или смерти. Ученые и художники хотят обессмертить себя в своих потомках. Так что, если и дальше развивать идею биологического выживания до увекочивания эго, это будет нести психологические разрушения.

**ПЯТЬ КОРНЕЙ СТРАДАНИЯ** настолько существенны в нашей жизни и в нашем путешествии по йоге, что позвольте мне перечислить их снова. Это *авидья* (незнание, отсутствие знания и понимания) — основное заблуждение о том, что материальные блага важнее духовных. Это не потому, что все материальное преходяще и подвержено постоянным переменам, — проблема в нашей зависимости от того, что бренно. Когда *асмита* превращается в гордость, она путает нам карты, но в то же время незапятнанная *асмита* является великолепным даром индивидуальности опыта от соприкосновения с материальными предметами, встречающимися в жизни.

*Raga* (привязанность или вожеление) — это эмоциональное рабство от любого источника удовольствий, которое проявляется в экстремальных формах или невозможности от чего-то отказаться, своеобразная зависимость от обстановки жизни вместо желания прославлять саму жизнь. *Двеша* (отвращение) — эмоциональное неприятие и панический страх боли, которые выражаются в предрассудках и ненависти: они не позволяют нам научиться чему-то на наших ошибках и благодаря тяготам. *Абхинивеша* (страх смерти) — инстинктивное цепляние за жизнь, которое хотя и допустимо на биологическом уровне, создает превратное отношение, когда проявляется на других уровнях. Это ощущение можно испытать, если вы перестарались с задержкой дыхания на выдохе. Паника не заставит себя долго ждать. Это неведение, искаженное восприятие реальности, которое поддерживает и питает остальные. Если вы хотите убедиться в том, насколько сильны эти корни несчастий в нашей жизни и во всей человеческой истории, просто посмотрите вечерние новости, и вы увидите их за работой. Это очень просто. А потом приложите их к себе.

## Цель может быть достигнута

Медитация — вот путь искоренения пяти корней страданий. Это способ привести сложный ум в состояние невинности и простоты, но не неведения. Это покорено. Как седьмой лепесток йоги, его можно достичь через практику остальных, и восьмой лепесток — *самадхи* — может последовать за ним. Он приходит по милости божьей и форсировать его появление невозможно. *Самадхи* — это состояние, в котором жаждущий превращается в объект медитации, высшую душу, наполняющую вселенную, полную чувства невыразимой радости и покоя.

В прошлой главе мы дошли до точки, в которой ощутили тотальность существа — от центра к периферии, расширяющее, творческое движение, открывающее индивидуальное «я» (*дживатму*). Темой этой главы станет тело блаженства (*анандамайя коша*), отдача и слияние индивидуального «я» в оке-

ане сущего. Это не просто преодоление эго, но растворение известного нам «я», пробел в непрерывном ощущении себя. Это относит нас к оригинальной иллюзии (*авидье*) о разделении создателя и его детища. Это воплощение истины, это истина, воплощенная в духе. Это божественный брак между природой и универсальной душой. Это экзистенциальное и над-экзистенциальное счастье, полное поглощение первопричиной, возрождение для вечности.

Для большинства из нас сейчас, как и века назад, *самадхи* остается отвлеченным теоретическим понятием. Но у йоги есть путь и к этому величественному пику. Для большинства читателей она представляется только в виде райского пейзажа такой красоты, которую можно вызвать только в воображении (*викальпа*). Но ни на секунду не сомневайтесь в том, что она реальна и что вам под силу ее достичь. Наивысшая свобода — не так далека от вас. Разве вы не мечтаете о будущем или не представляете себе черты лица давно утерянного любимого, которые почти стерлись временем? Это скорее второе. Разве тоска по утрате не исходит из самого центра вашей сущности? Разве это не желание превзойти двойственность и испытать единство, которое существует потому, что другого нет.

Для открытия индивидуальной души вам нужно вдохновение, свежий вдох творческой силы. Дабы открыть Космическую Душу, вам нужна храбрость, чтобы отпустить, выдохнуть, отказаться от всего. Пусть вас это не пугает. Божественная воля способна побудить к этому человечество. Задерживайте не только дыхание, но и душу (*атма*). Есть целая пропасть между отказом от всего и полным приятием. Вы отдаетесь на милость Бога, и он принимает ваш отказ от мирского. А для того, чтобы принять, нужно время и пространство. Это дарит нам задержка (*кумбхака*).

## Последнее восхождение

Я намеренно предварительно осветил все этапы нашего магического путешествия, потому что еще столькому остается научиться, чтобы отыскать душу. Я говорил, что стоит применить результаты самонаблюдения и к себе самим. А значит, нам нужно зеркало. Нам нужно продолжать практику йоги со всеми ее аспектами, о которых мы узнали. Мы должны усовершенствовать свои достижения и добавить им тонкости и глубины, чтобы проникнуть в самое сердце тайны. Мы должны не переставать задаваться вопросами, а иначе дальнейшей трансформации так и не будет. Продвигайтесь с твердой верой, но всегда сомневайтесь и вопрошайте, ибо где гордость, там всегда неведение.

Прежде чем наше сознание в конце концов притянется к самости, и она, в свою очередь, растворится в бесконечном, остается еще много прекрасных

нитей, которые нужно связать в великолепное полотно нашей практики. Мы должны вплестись в медитацию такой неличностной чистоты, чтобы это навсегда обнажило свою истинную суть. Когда это произойдет, все корни страданий, которые его сопровождают, исчезнут. Следующей нитью станет понимание того, как все эти элементы наполняют нашу практику. Я уже объяснял в предыдущих главах, как элементы земли, воды, огня и воздуха соотносятся с первыми четырьмя слоями нашего тела, энергией, умом и интеллектом. Последним элементом, который соотнесется с телом блаженства, будет пространство, и он позволит остальным сохранить подвижность и свободу. Пространство — самый тонкий, самый всепроникающий элемент, но нам предстоит покорить и его.

Пространство, которое иначе также переводится с санскрита как «эфир», это не тот эфир, который можно найти в современной химической лаборатории. В старом значении — это пространство, заполняющее пустоту между частицами материи. Количество материи внутри атома можно сравнить с размером теннисного мяча по сравнению с собором, так что и предметы вокруг нас, и мы сами практически состоим из пространства. Пространство над нами, например небо, называется *махат акаша* (космический интеллект в пространстве), а самость внутри — это *чит-акаша* или *чидакаша* (космический интеллект внутри нас). Одно из них — внешнее пространство, другое внутреннее, но для йога последнее всегда будет значить больше.

Пространство — символ свободы, которую оно дает движению. Разве перемены как таковые не являются движением? Вид, который открывался астронавтам в открытом космосе, позволял им составить беспристрастное и единое восприятие нашей планеты, которое изменило всю их жизнь. Они осознали саму возможность достижения желаемой цели общечеловеческими усилиями. Как я уже говорил, далеко не каждый из нас может отправиться на орбиту, но нам предстоит завоевать другое пространство, внутреннее. Парадоксально, что обращение вовнутрь дает такой же объединяющий эффект, как путешествие для астронавтов. Да простит меня читатель, но я все же вынужден повториться: в микрокосме человека содержится макрокосм вселенной. Если вам такой трюизм не по душе, каким бы он вам ни казался — банальным или, наоборот, не очевидным, тогда можете считать йогу ересью, а вместе с ней — учения суфиев, гностиков, буддистов и Христа.

Мудрость, которую мне подарила практика йоги, подтвердилась знаниями, почерпнутыми из священных текстов. Я приобрел опыт не только через личную *садхану* и чтение книг, но и благодаря всем моим путешествиям и общению с людьми. Все вместе они составляют последние нити йоговского покрывала.

Авторы Вед были провидцами, мистиками и поэтами, которые видели божественность во всем окружающем мире, одушевленном и неодушевлен-

ном, органическом и неорганическом. Но мы почему-то утратили эту способность. Интенсивность жизни вызвала застой в нас самих, но эхо мудрости все еще доходит до нас. Великий каталонский творец Гауди, например, не уставал повторять, что архитектура — это творческое взаимоотношение между чувственностью природы и строгостью геометрии. Это также может служить лейтмотивом и для практики йоги. Мои систематические попытки привнести больше симметрии в асану полностью отражают это утверждение. И точно так же, как в архитектуре, в йоге самым существенным остается вопрос пространства. И ваза, и тело, и здание имеют пространство как внутри, так и снаружи. Когда мы только начинаем заниматься асанами, нас волнует вопрос формы, и мы словно смотримся в зеркало, то есть смотрим на пространство, которое исключаем. Но на данный момент нас больше должно интересовать пространство, которое мы включаем, то есть внутреннее, придающее ей столько красоты. Это называется *йога сварупа* — сущность, приобретающая прекрасную форму через йогу. Это происходит за счет внутреннего распределения пространства. По существу, такая асана делается без усилий, как жидкое золото льется из чана, и буквально излучает естественную красоту.

Чтобы достичь бесконечного, нам, как и архитектору (даже если он занят строительством храма или церкви) приходится использовать вполне земные материалы. И, как и архитектор, наука йоги говорит, что вы должны гармонизировать внутреннее и внешнее тела, чтобы они работали параллельно и взаимодействовали. Без подобного выравнивания ни одно здание не выстоит. Гауди пытался выразить возвышенное через физическое. То же самое относится к практикующему йогу. Выравнивание создает сообщающуюся структуру, которая, как и собор, является подношением Богу. Поэтому выравнивание для меня относится к метафизическому миру. Правильное выравнивание создает правильное пространство, как в прекрасно продуманном здании. Здание без внутреннего пространства — это просто кусок камня, мегалит. Вы можете представить себе такое тело? Оно будет инертным и непригодным для жизни.

Согласно индийской философии, искусство может быть двух типов. Одно называется *бхогакала* — утоление потребности тела и ума в удовольствии. Второй тип — *йогакала* — искусство благоприятствования высшим потребностям сердца и души. Все искусства также имеют науку (*шастра*) и ремесло (*кала*). Блаженство (*ананда*) можно испытать и выразить, если вашей целью станет привнесение порядка в хаос, мудрости в незнание и божественности в эстетику. Поэтому неудивительно, что я выхожу из себя, когда мои ученики тратят все свои богоданные таланты на *бхогакалу*, прекрасно выглядят, замечательно себя чувствуют, но не занимаются йогой как таковой!

Внутреннее стремление природы состоит в том, чтобы выразить себя в процессе эволюции. Это особенно заметно людям, живущим в тропических странах, например в Индии. Природа жаждет занять любой свободный уголок. Это находит отражение и в языке: «Природа не терпит пустоты». Она видит свою задачу в том, чтобы проявиться в огромном многообразии, иногда в красоте, иногда — в уродстве. Она может преодолеть всех нас. Почему многие йоги уходили в Гималаи? Было ли это стремлением найти внешнее пространство, чтобы отразить внутреннее?

Чуть ранее я соотносил воздух с интеллектом и прикосновением. Я говорил, что мы его вдыхаем и словно купаемся в его потоках. Так вот, пространство — еще более проникновенное, интимное понятие, поскольку все атомы содержат множество пустого пространства. Звук и вибрация соотносятся с пространством и могут путешествовать по нему, как радиоволны, которые мы посылаем с Земли, чтобы, возможно, когда-нибудь получить ответ разумных существ. И к тому же звук обладает даже более проникающей способностью, чем воздух. Вибрация от клича кита распространяется на сотни миль в толще океанской воды. Разве имя Бога (АУМ) не более свято, чем любой идол? Разве музыка не величайшее искусство на земле? Вибрация — это волна. Она строится на трех точках опоры. На синусоиде — это первый шаг ее проявления. Это очень мощная вибрация, а все благодаря своей близости к природе. Как я уже говорил, когда вы рушите асану, вы рушите свою душу.

Глаза — зеркало мозга, а уши — отражение сознания. Глаза соответствуют стихии огня и интеллекту, уши — осознанности и пространству. Когда вы находитесь в медитации, фронтальная часть мозга отдыхает. Когда мы думаем о проблеме, мы наклоняем голову вниз. Но если мы попытаемся сделать то же самое во время медитации, нашему мозгу придется нелегко. Если вы гармонизируете слух и зрение, поддерживать осознанность будет все легче. Глаза — окна души, а уши — окна осознанности. Это немного противоречит расхожей поговорке, однако когда все чувства обращены вовнутрь (*пратьяхара*), это не подлежит сомнению. Уши способны различить вибрацию. Наше внутреннее пространство соответствует тому, что мы обычно называем раем. Так мы сможем услышать божественные звуки из внутреннего рая, прежде чем сможем его увидеть. Уши также могут отразить и тишину. Тишина — музыка *самадхи*.

Позвольте мне быть более прозаичным. Точно так же, как элемент земли неотделим от физического тела (*аннамайя коша*), так же и пространство неотделимо от тела блаженства (*анандамайя коша*). В асане мы играем с элементами. Например, в скручиваниях мы вытесняем пространство из печени и почек, а при выпрямлении оно возвращается обратно, но уже обновленным. Точно так же мы выжимаем воду, огонь, воздух и даже землю из

органов, когда сжимаемся или скручиваемся. Стоит нам расслабиться, как циркуляция вновь возобновится, оживляя все эти элементы. Мы думаем об этом, как об очищении органов. Это правда, но на самом элементарном уровне. То, что мы делаем, затрагивает баланс всех элементов, давая бесконечное разнообразие ощущений.

В скручиваниях сжимается не только каждый орган, но и кости, и мышцы, и ткани, и нервы. Сосуды, прогоняющие жидкость, также не смогут избежать этой участи. И даже ум изменится в соответствии с необычной формой, принимаемой телом. Разум поселится в теле, и исходящая от него вибрация изменится. Например, я могу прочувствовать вибрацию одной и другой почки и сравнить их. Скручивания также проявят тонкие качества двусторонних органов, ассоциирующихся с конкретным элементом. Например, она позволит нам осознать плотность, силу и гибкость тела, вкус и запах его жидкостей. Они подарят нам видение огня ума, ясности, свободы и внутренней вибрации эфирного пространства внутри тела.

Вот как мы учимся различать и оценивать тонкие элементы природы, из которых мы состоим. Это подобно *лиле*, космической игре, которая разворачивается на более высоком уровне. Как звери еще детенышами учатся искусству выживания, так и для нас игра — существенный шаг для выживания в тонком сердце природы. Это исследование через игру, методом проб и ошибок. Если мы научимся жонглировать элементами своего тела, приводя их в баланс и обновляя, тогда мы сможем почувствовать природу на таком уровне, понять который другим способом было бы невозможно. И поскольку он стоит над природой, сознанию это недоступно. Мы открываем эволюцию через Путешествие инволюции, как лосось устремляется в тот же поток, где родился сам, чтобы отложить икру. Мы должны посмотреть на эволюцию природы, чтобы йоги, как и Гималайские шерпы, могли совершить свое последнее восхождение и завоевание. Только когда он стоит на пике природы, он встречается со всей душой (*пурушей*), а также с вселенской душой (*пуруша-вивешой*). Стоять на этом пике — значит понять природу.

## Эволюция природы

Стоит отметить, что между теорией эволюции Дарвина и йоговской концепцией нет явного противоречия. Йога верит в существование Бога, но он не представляется ей эдаким кукловодом, одновременно дергающим за триллионы ниточек. Мир, каким мы его знаем, насквозь пропитан вселенской душой, но не управляется ей напрямую. Вот так выглядит картина мира в полном соответствии с концепцией йоги.

Йога считается философией дуальности, поскольку верит в природу с одной стороны, и в душу — с другой. Для нее дух есть дух, Природа есть природа. Они взаимодействуют, но душа — это высшая, неизменная реальность. Природу также стоит воспринимать всерьез, потому что мы ее часть и существуем бок о бок. Оставить ее в стороне, как иллюзию, как это ловко сделали остальные философы, с точки зрения йоги было бы глупо. Но и принять проявленную природу как единственную реальность — вопиющее неведение. Для йога это просто еще одна непокоренная вершина.

Йога представляет источник природы как корень. На санскрите это звучит как *мула пракрити*. В этом корне соседствуют некие непостоянные, но четкие качества, творческие наклонности или три гуны: масса или инертность (*тамас*), динамизм или вибрация (*раджас*) и просветление и спокойствие (*самттва*). Они существуют в природе в равных пропорциях, но только в потенциальном виде, составляя при этом ее неизменную характеристику. Они меняются. Вечное движение — их судьба.

Они также образуют нечто, но постепенно. Тонкое предшествует плотному, как бы мы сказали, неявное предшествует явному. Вселенский интеллект (*махат*), который есть во всех нас, — это первое проявление неявного. От космического интеллекта происходит космическая энергия (*прана*) и сознание (*читта*), они образуют эго (*ахамкара*) или чувство индивидуального «я». Из одного корня образуется дуальность (то есть способность разделять), из двойственности появляется вибрация (пульс появившейся жизни), из вибрации — невидимые проявления, а из невидимого — видимые во всем их великолепном, во всем пугающем разнообразии и многочисленности. Этот конечный продукт — и есть то, чем нам кажется мир — нашей тюрьмой, адом, или раем, а может, даже игровой площадкой. Если мы неверно истолкуем природу, принимая ее за чистую монету, тогда жизнь однозначно станет нашей тюрьмой.

Путь, который современная наука придумала в качестве способа побега из тюрьмы — аналитический. Она готова препарировать все что угодно — будь то лягушка, человеческое тело или атом. Она ищет правды в мелочах. Если вы разберете часы на детали, возможно, вы и разберетесь, как они работают, однако вы не сможете больше сказать мне, который час. Несмотря на то, что йога тоже разбирает человека — на эго, ум, интеллект, — она действует не аналитически. Она синтезирует и интегрирует. Как и наука, она рассматривает, не только с целью понять, но и с намерением преобразовать великолепие природного замысла через отрешение и практику. Другими словами, она хочет достичь «корня» и избавиться от страданий. Ее не обманет внешняя сторона природы, она жаждет постичь ее истинную мотивацию.

Теория, принятая в йоге, разительно отличается от теории Дарвина о естественном отборе, в которой выживание зависит от случайных мутаций

генов: за ней не видно направляющей силы. За два столетия до этого Исаак Ньютон придерживался точки зрения йоги: «Порядок, царящий в материальном мире, четко указывает, что за его созданием стоит воля, наделенная интеллектом». Очевидно, это не Творец-кукловод, а присущий природе интеллект, который ищет выхода, чтобы максимально себя проявить. Но не забывайте, что хаос и порядок составляют странный дуэт и результаты их союза непредсказуемы.

Йога сказала бы, что непредсказуемое многообразие исходит из разумной воли и жизненной силы природы (*прераны*), которая борется за то, чтобы проявить себя как можно полнее, как актер, который хочет сыграть как можно больше ролей. Для йоги код, скрытый в ДНК, вовсе не является непреложным и определяющим. Он в какой-то степени определяет жизнь, потому что несет информацию о прошлой карме. Но это также природная воля, ищущая свободу через индивидуализацию. К примеру, у плоской рыбы оба глаза на одной стороне головы, и когда она залегает на дно, темная маскировка образуется только на одной стороне тела. Это не результат какой-то мутации, а адекватная реакция рыбы на вызов опасностей этого мира, который побуждает к действию клеточный неосознанный интеллект.

Причина, по которой мы исследуем элементы и их физические аналоги, заключается в том, что мы хотим проникнуть в невидимое сердце природы до того, как оно проявится в деревьях, столах, сари и мотоциклах. За этим стоит наше желание уравновесить гуны, неустойчивые природные качества, которые наделяют ее творческими и преходящими характеристиками. На материальном уровне инертность/масса (*тамас*) преобладает, поэтому мы испытываем боль, ударившись ногой о стол. На психо-чувствительном уровне преобладают динамизм (*раджас*) и просветленность (*саттва*), поэтому подготовка к экзамену будет такой волнительной, стыд за совершенный проступок станет страшной пыткой, а хорошо проделанная работа может превратиться в источник небесного умиротворения. Цель йога — достичь состояния *гунатита*, восстанавливающего баланс гун в их первозданном виде. Вернув их корню природы, он сможет превзойти превратности судьбы. Больше волнения природы его не потревожат.

Это не значит, что он утратит чувствительность. Ранее я упоминал, что не плакал на похоронах жены, но это не значит, что я не испытывал того, что испытывал бы любой другой на моем месте. Йог — обычный человек. На самом деле, благодаря своему состраданию он даже более человечен, чем другие. Однако в трансцендентальной, но алертной медитации он наблюдает за жизнью с высокой горы природы.

К качествам природы (*гунам*) раньше относились, как к самому сокровенному эзотерическому знанию, которое не должно быть доступно простым смертным. Я не разделяю этого мнения. Я сам пострадал от этого, когда мой

гуру отказал мне в обучении пранаяме. Хотя это непростая тема, для блага широкой публики я хочу предложить следующую аналогию. В каждом явлении присутствуют все три гуны, но всегда в разных пропорциях. И так же как меняются пропорции, так и явления природы рождаются, растут, увядают и погибают. Такая параллель не поддерживается учеными, иллюстрацией чего служит знаменитая формула Эйнштейна  $E=mc^2$ , где  $E$  — энергия (*раджас*)  $m$  — масса (*тамас*) и  $c$  — скорость света (*самттва*). Энергия, масса и свет всегда переплетены во вселенной. Подтверждением йоговской теории может быть то, что свет (*самттва*) по своим характеристикам проявляет себя двояко. Это не частица, но и не волна, его качества меняются в зависимости от метода наблюдения, так что он может считаться либо отдельным фотоном (*тамас*) с особым положением, либо волной (*раджас*). Даже на таком прозаическом уровне мы учимся наблюдать за непостоянством трех элементов природы.

Этому есть практическое объяснение. Как только от принципов природы отказываются, их потенциал остается нераскрытым, поэтому человек в состоянии самадхи *существует*, но ничего не *делает*. Внешняя форма природы сворачивается, как крылья птицы. Если практикующий с недостаточным рвением относится к своим занятиям, почивая на лаврах, законы природы могут устроить ловушку. Многие богоподобные люди пали именно из-за их превратностей.

## Йога как Инволюция

Все мы хотим развиваться и самосовершенствоваться. Мы думаем об этом как о личной эволюции, как будто мы расправляем крылья. Но истинное йоговское Путешествие — это инволюция, это равносильно тому, чтобы, наоборот, сложить крылья или вернуться к началу повествования. Если эволюция — это подготовка к йоге (намерение объединиться с душой), то инволюция — это истинная йога (само объединение). Мы боремся против грубой материи внешнего мира ради тонкого сердца природы, как лосось, который возвращается к месту смерти и возрождения. Проявленная сила приветствует наше Путешествие, хотя порой кажется, что она создает препятствия. Так что нам нужно делать все от нас зависящее через практику асан и пресечение наших саморазрушительных привычек, таких как курение и переедание. Мы также взываем к воле (не к эго, а к нашей природной жизненной сущности) для помощи нашей борьбе. Мы взываем к божественной помощи, в акте смирения и самоотречения. Сочетание этих трех составляющих и делает наше Путешествие возможным. Давайте рассмотрим два примера, иллюстрирующих мои слова. Представьте себе человека, едва

сводящего концы с концами, у которого безвыходная ситуация с работой. Он подавлен, встревожен, разочарован и срывает свое раздражение на жене и детях. Просвета не видно, и по пятницам он ищет утешение в бутылке, убегая от себя. Что он может поделывать? Как быть? Он пытается заставить себя бросить пить, и это уже маленькая победа, но что ему делать со своими сбережениями?

Он вполне может пойти и купить себе парочку лотерейных билетов. Шансы у него невелики, потому что, во-первых, он поведет себя как человек слабый (это его эго просит у Бога победу, и его собственной воле негде развернуться). Конечно, покупая билет, он все же совершает небольшое усилие, но как-то практически повлиять на исход лотереи он не в силах. Единственное, что он может, это не потерять билет. Все составляющие слабы — его отношения с Богом, его природные жизненные силы и его практическое действие. Слабая фантазия, неважные связи.

Но, предположим, он поступит иначе. Он потратит свои скудные сбережения на вечерние курсы повышения квалификации. С точки зрения этики, таким образом он борется за улучшение своих отношений в семье, принимая тот факт, что, чья бы это ни была вина, решение проблемы лежит в его руках. Своими усилиями он совершает очистительный процесс. Он со смиренным сердцем просит Господа помочь ему найти лучшую работу, которая поможет ему продержаться. Ничего не происходит. Но время идет, и экономическая ситуация улучшается. Его новые способности оценивают на работе, начальник отмечает его зрелость. После повышения на службе у него появляются перспективы. Напряжение дома спадает на всех уровнях. Это не сказка. Наш герой просто верно просчитал все связи и проявил упорство и терпение (*тапас*), физическую силу (*шакти*), желание учиться (*свадхьяйя*), интеллектуальные способности (*юкти*) и приверженность избранному пути (*бхакти*). Его внешняя перемена — всего лишь проявление глубокой внутренней трансформации. Он сумел привести природу и душу в гармонию, и результатом стало то, что мы называем гармонией и счастьем.

Вы, должно быть, будете удивлены, что я пользуюсь вполне мирскими примерами в главе про *самадхи*, но не забывайте, что именно восемь лепестков формируют лотос йоги. Возможно, для этого человека его *самадхи* стала стоящая карьера и счастливая семейная жизнь. Точно так же тот практикующий высочайшего уровня, который не обращает внимания на первые два лепестка этической базы, упадет. Многие люди относятся к духовному пути так, словно это лотерея. Они надеются, что какое-то озарение, учитель, новый метод станут тем лотерейным билетом, который позволит им пережить просветление. В йоге это неприемлемо, ведь знание и усилия находятся внутри вас самих. Это ни много ни мало обуздание нашего тела, дыхания, ума и сердца.

*Самадхи* — величайший дар божественности, но пытаемся ли мы стать его достойными? Мы должны вернуться к тонкой всепроникающей энергии космоса (*пране*), то есть к дыханию. Как я уже говорил, это первый шаг, чтобы приобщиться к космическому интеллекту. Слово «дыхание» неспособно отразить весь размах, все его возможности действовать как посланник богов. Согласно Упанишадам, это принцип сознания и жизни. Оно даже уравнивается с душой. Это дыхание жизни во всех космических проявлениях, неважно, дышат ли они физически, или нет. Все живое рождается с ним, живет с ним, и когда умирает, его индивидуальное дыхание растворяется в космическом. Перечитайте это предложение — разве от него не захватывает дух? Это спасение, но не индивидуальное выживание, о котором мечтает эго, однако все же выживание и бессмертие. Наше дыхание возвращается к космическому ветру. На древнем иврите в Библии говорится то же самое: индивидуальное «*руах*» (дыхание, дух), произносится так же, как и космическое «*руах*» (дух, ветер). Дух, который «носился над водой».

Поскольку *прана* порождается космическим интеллектом, она обладает памятью, которую никогда не остановить и не разрушить. Я приводил сравнение с лососем, который стремится назад к потоку, из которого вышел, потому что мы поступаем так же. Тем не менее поток, похоже, отчаянно сопротивляется нам и чинит препятствия. *Прана* же наделяет нас сверкающим хвостом и плавниками, которые помогут нам проскочить через поток. Она больше, чем все остальное в природе, привлечена к истоку, точно так же, как индивидуальная душа стремится объединиться с универсальным источником.

Я был очень тронут и заинтересован, услышав скромное признание от великого астронома из Кембриджа, Стивена Хокинга, о том, что он изменил свое мнение по поводу одного факта. Ранее он считал, что все, оказавшееся в черной дыре, никогда не выйдет, даже свет, поскольку сила притяжения очень велика. Теперь он обнаружил свидетельства того, что кое-какая «информация» все же оттуда ускользает. *Прана* — это проводник космического интеллекта, своего рода информация, если хотите, так что теперь профессор Хокинг мыслит вполне йоговскими категориями. *Прана* — это одновременно бытие (*сам*) и небытие (*асам*). Это источник знания, и ни в какой из точек вселенной она не может отсутствовать или поглотиться полностью. Помните, что у знания есть исток, но нет границ. Черная дыра — это небытие, но однажды даже она возродится к жизни. *Прана* для нас остается настоящим парадоксом, она самая существенная, реальная и повсеместно распространенная часть нашей жизни, но в то же время самая загадочная. Как смириться с этим фактом в своей практике? Как соотнести теорию профессора Хокинга относительно макрокосма со своим микрокосмом?

Когда в глубочайшей медитации мы задерживаем дыхание, спонтанно, словно по божественному велению, мы входим в черную дыру, пучину не-

бытия, пустоту. Но как-то мы все же выживаем. Занавес времени, который неизбежно несет смерть, на этот раз приоткрывается. Это состояние небытия при жизни. Свобода от прошлого и будущего. Больше нет ни медитирующего, ни дыхания, ни сущности. Что выходит из черной дыры? Информация. Что есть информация? Истина. Что есть истина? *Самадхи*.

## Самадхи

Я только хотел этим сказать, что ум — это бездонная яма, как черная дыра. Так оставьте попытки наполнить то, что наполнить невозможно. Выйдите за пределы этой бездонной ямы и откройте душу. Для новичка *самадхи* особенно притягательно. Но не стоит быть одержимыми. Для начинающих это может показаться только восхвалением себя, каким они его знают. Точно так же взявший ракетку в первый раз мечтает выиграть Уимблдон или открытый чемпионат США по теннису. Порой начинающие рассказывают сказки о легком вхождении в *самадхи*, и многие готовы с удовольствием воспользоваться их доверчивостью.

*Самадхи* должна прийти сама по себе. Ее невозможно передать словами. Вы даже не можете спросить кого-нибудь: «Ты медитировал два часа?» Откуда он может это знать? Это состояние вне времени. Это переход от обыденности к неведомому и обратно. Нельзя сказать: «Я иду медитировать» или «Я медитировал в течение двух часов». Если мы знаем, который сейчас час, значит, мы были в себе, а не в Бесконечности, где линейного времени в обычном нашем понимании не существует. Это особенно относится к *самадхи*. Никто не может констатировать, что он в состоянии *самадхи*. Он не может говорить и общаться. Это опыт, где «Я» исчезает. Объяснения подвластны только «Я», так что объяснить ее невозможно.

Итак, мы на самом глубоком уровне, на уровне каузального тела, где можно видеть свою божественность, где «я» заменяется «Я», поскольку мы четко осознаем, что центр нашей Сущности, душа, является частью Универсальной Души. Говорят, что смысл жизни можно постичь только перед лицом смерти. На практике эго растворяется, или лучше сказать, перестает наконец выдавать себя за истинную Сущность. Это и называется *самадхи*, кульминацией йоги (блаженным поглощением), полным освобождением, где индивидуальная душа поглощается океаном бытия. До этого момента мы отождествляли себя с органами, телом, интеллектом, эго, чувствами, но тут мы сталкиваемся с душой. В медитации мы встречаемся с сознанием, а в *самадхи* — с собственной душой. Но это вовсе не пассивное, а динамичное состояние, где сознание остается в состоянии равновесия в любых обстоятельствах. Отступают волнения ума и эмоций, и мы можем наконец увидеть

истину. Наше сознание, чистое от мыслей и эмоций, становится совсем прозрачным, кристально ясным, поскольку память и интеллект очищены. Как безупречное стекло отражает любой цвет без примесей и пятен, так и наше сознание, будучи свободным от тревог и волнений, четко отражает объект мыслей. На что бы мы ни взглянули: на семью, на работу, на детей — мы видим все ясно и без привычной сумятицы. Когда облака, закрывающие солнце, рассеиваются, оно вновь светит ярко. То же самое происходит, когда «я» освобождается от причин страданий, от волнений и тревог. Тогда только истинное «Я» сияет в лучах славы. После значительных усилий практикующий достигает состояния, когда все асаны даются без усилий вовсе. То, чего мы добились на внешнем уровне, проявляется в *самадхи* на внутреннем. Это состояние, в котором вам больше не придется прикладывать никаких усилий, где вы испытаете истинную благодать. Это чувство завершенности и неизмеримого счастья. Если пытаться объяснить ее от головы, ничего не выйдет, поскольку испытать ее можно только сердцем. Немногие из вас дойдут до *самадхи*, но все озабочены эволюцией и поступательным движением наверх, развитием и изменением. Все это вкупе со способностью ясно видеть истину приведет вас к наивысшему освобождению.

С *самадхи* могут возникнуть некоторые трудности, как и с другими лепестками йоги. Например, если спросить кого-то: «Вы святой?», — никакой из ответов не будет достаточно честным. Это опыт вне времени и пространства, без какого-то исторического свидетельства, так что какой ответ может быть уместен? Если человек отвечает утвердительно, значит, он лжет, потому что никому не удастся говорить в состоянии *самадхи*. Отрицательный ответ — тоже не выход, потому как человек уже прикоснулся к высшей реальности. Так что, иными словами, это не тот вопрос, который следует задавать.

Что касается меня, я весьма неохотно говорю о том, что я йог. Я предпочитаю говорить, что я на пути, что я близок, что я предвестник. Я близок к цели, так пусть она сама придет ко мне. У меня нет мотивов, хотя в молодости их было великое множество. Единственная моя цель — продолжать делать то, чему я научился, чтобы не откатиться назад. Это не амбиция, а просто желание не упасть — *анавастанхитатва*. Я не хочу позволить качествам *тамас* развиваться в моем характере. Вы можете спросить: «А чем же вы тогда занимаетесь?» Я практикую таким образом, чтобы *тамас* не довлел над *саттвой* в моей натуре. «Отречение в практике» — таков всегда был мой ответ на вопрос, зачем я практикую, если достиг всего. Под отречением я имею в виду свободу от эгоистичного «я». Стоит прекратить думать о каком-то результате, как практика становится глубинным опытом. Это не медитация в том понимании, каком его используют сегодня — успокоительное, наркотик, который не позволяет добиться духовного роста. *Дхьяна*, йоговская медитация, просто потрясающая. С ее помощью вы вмиг с периферии пере-

мещаетесь к центру. Само это Путешествие с периферии к центру — это отрешенность (*вайрагья*). Это отрешенность от действий и привязанность к Душе. Вы должны превзойти во время практики все три гуны — *саттву*, *раджас* и *тамас*. А сделать это можно только одним способом: уравновесить их так, чтобы каждый элемент составлял одну треть от остальных. В этот момент они вновь поглощаются истоком бытия, без присущей им нестабильности. Поскольку больше всего нам не хватает качества саттвы, мы должны бросить все силы на ее развитие.

*Самадхи* — это опыт, когда чувство «Я» исчезает. Его отсутствие невозможно объяснить словами. Но благодаря указаниям, как жить, можно направить практикующего на верный путь. Этику (*яму* и *нияму*) невозможно постичь в практике и упражнениях. Ее основы можно объяснить как следование определенным принципам. Новички стараются как могут, но относиться к ним нужно с полной осознанностью при любых обстоятельствах. *Яма* и *нияма* должны вдохновляться примером и закаляться в практике. *Асана*, *пранаяма* и *пратьяхара*, отрешенность от чувств, основаны на техниках, которые учитель может объяснить и исправить. Но *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* — это состояния, постигаемые только опытным путем, они не поддаются объяснению и обучению. В конце концов, вы либо достигнете их, либо нет. Если кто-то скажет вам, что обучает медитации, то я, как учитель йоги, позволю себе этому не поверить. Расслаблению, напротив, можно и стоит учиться. Если оно ведет к достижению спокойствия и благосостояния, значит, это подготовительный шаг к медитации, но это не одно и то же.

Я уже упоминал, что у *самадхи* есть свои подводные камни. Во-первых, это сложно постичь, и главное, это не должно стать навязчивой идеей. Во-вторых, если вы все же испытаете это состояние, описать вам его все равно не удастся. Если кто-то пытается это сделать, это означает, либо он попал в ловушку самообмана, либо не до конца честен. Ну и, наконец, даже в *самадхи* вы можете перестать развиваться. Традиционно оно делится на несколько уровней. Я выделю только две категории. Первая группа, низшая, называется *сабиджа самадхи*. *Сабиджа* переводится как «с семенем». То есть, хотя человек и испытал чувство блаженства, зерна желания потенциально остаются в его эго, и даже после *самадхи* они могут снова дать ростки и отбросить его назад. Эго еще не до конца прошло очищение опытом. Этот момент йоговского путешествия, такой возвышенный, на самом деле, довольно опасен, потому что может ознаменовать застой для практикующего. Это состояние называется *манолайя* — alertное, но пассивное состояние ума. Но в данном контексте это слово означает «удовлетворенность достигнутыми результатами», тенденцию «ослаблять свои усилия при завершении йоговского путешествия». Йог не может почивать на лаврах — он должен стремиться к высшему уровню *самадхи*, в котором уничтожатся самые исто-

ки желаний, чтобы они никогда более его не беспокоили. Это и есть *нирбиджа самадхи* (без семени), в котором блаженство не зависит от исчезающего эго. Это блаженство Абсолютной пустоты, небытие, превратившееся в свет бытия.

Есть одна история о великом святом XIX века из Бенгала — Шри Рамакришне. Он был духовным гением и буквально с первых лет практики непреднамеренно и без усилий вошел в состояние *сабиджа самадхи*. Он поклонялся богине Кали и в своем блаженстве был окружен ее такой знакомой любовью. Однажды странствующий ведический монах проходил мимо храма, где жил Рамакришна, и попросил его рассказать о своем опыте. Он предположил, что Рамакришна мог пойти дальше и посоветовал ему помедитировать. Тот так и поступил и вновь погрузился в свое обычное состояние. Тогда монах взял осколок разбитого стекла и надавил между бровей Рамакришны. Реакция была запредельной и ужасающей. В духовном экстазе (внутреннем блаженстве) он почувствовал, что мечом убивает свою любимую богиню, существо, которое он перевозносил до небес всю свою жизнь. И так он перешел в состояние самадхи «без семян», состояние тотального единения, пустоты, Единения с самим собой, сравнимое с красотой простого числа для математика — состояние невидимости. Возможно, это звучит жестоко, но он наконец достиг полного освобождения навсегда, то есть главной цели йоги.

Чтобы вы не думали, что мы слишком углубляемся в царство анекдотов и метафор, я хочу выразить физическую и неврологическую базу того блаженства, о котором мы говорим. Это мыслительный процесс, происходящий в задней части мозга, который приводит к состоянию блаженства — *ананда*. Ствол мозга — хранитель *асмиты*, то есть зерна индивидуальности. Над ней находится *гипоталамус*, неврологическая связующая всего организма. Патанджали называл это место луны (*чандраштанана или анандаштанана*) источником блаженства. Оно соответствует пупку, источнику солнца (*сурьяштанана*). Они должны находиться в равновесии, чтобы энергия текла равномерно и непрерывно — для этого все четыре области мозга должны быть сбалансированы. Таким образом, тело действует как ось или проводник между небом и землей, соединяя две силы, которые связывают нас в своем божественном союзе. Лунное сплетение делает мозг и тело холодным. Все наши боли и наслаждения содержатся здесь. Из этого источника человек осознает и живет в чистом и спокойном состоянии *анандамайя коши*, ощущая центр своей сущности.

Рамакришна испытал тотальную трансформацию сознания. Патанджали так описывает это восхождение к *нирбидже самадхи*: «Начинается жизнь новая... впечатленья старые остаются позади. И стоит свету мудрости погаснуть, *самадхи* “без семян” восходит».

Йога описывает семь ступеней внутренних преобразований в сознании. Они субъективны, то есть не имеют внешних проявлений. Только практикующий о них знает, поэтому описать их — это то же самое, что попытаться описать цвета радуги слепому. Но чтобы помочь вам сложить о них хоть какое-то представление, я вновь обращаю ваше внимание на пять состояний сознания: память, сон, верное и неверное восприятие и воображение. Как и остальные люди, мы знаем о них по собственному опыту. Мы уже поняли, что у них можно многому научиться, если их совершенствовать и развивать. Как вы помните, Патанджали советовал искать помощи у Целебных Состояний Ума. Они были внешними, или объективными, и представляли собой дружелюбие, радость за успехи других, безразличие к чужим порокам и сострадание. Все это мощные инструменты, которые мы можем внешне развивать своим поведением.

Семь внутренних состояний ума это:

- 1) наблюдение за появлением мыслей;
- 2) способность пресечь их в зародыше, прежде чем они смогут занять и контролировать наш ум;
- 3) состояние спокойствия, которое возникает от обуздания возникающих мыслей;
- 4) однонаправленное внимание, подобное волне прилива, при концентрации на определенном объекте;
- 5) развитое и усовершенствованное сознание, исходящее из силы и сдержанности;
- 6) расколовшееся сознание;
- 7) чистое божественное сознание, где практикующий сливается со всем сущим.

Любой благоразумный человек спросит: «Почему же такое возвышенное шестое состояние определяется как “расколовшееся”, откуда здесь взяться такому уничижительному и явно негативному слову? Однонаправленное сознание подобно двустороннему лезвию бритвы. Если вы гордитесь достигнутыми успехами, вы будете им же отравлены, и сознание расколется, окрасив *асмиту*. Но если вы направитесь к другой стороне, сознание останется чистым, и вы достигнете состояния божественности. Нет ничего более опасного, чем перепутье *манолайи*, где сознание, через потенциал эго, которое хочет возродиться, остается с присущими ему недостатками. Со стороны они могут казаться невидимыми, но вплоть до полного исчезновения эго они затаиваются, готовые проявиться под давлением стресса или соблазна. Поэтому только самадхи без семян ведет к полному растворению ложной личности, полной реализации истинного «Я» и освобождению от пут последующих инкарнаций на этой земле.

Позвольте привести вам пример не совсем совершенного сознания (*чидра читта*). Меня часто приглашали на конференции со святыми людьми из Индии и селили с ними вместе в отеле. Я не мог не заметить, что они чрезмерно интересуются, кого в какую комнату поместили, у кого она шикарнее и где открывается лучший вид. Это своеобразное иерархическое соревнование за статус. Кто-то может и не придаст этому значения, но подобное поведение мне кажется недостатком смиренности и совершенства.

Поэтому я не ослабляю рвения к практике. Приведу более приземленное сравнение. Представим себе молодую, полную сил и уверенную в себе звезду тенниса. В йоге есть понятия *карма* (действие), *джнана* (знание), и *бхакти* (преданность). Это три взаимосвязанных ветви йоги. Наш теннисист действует, выигрывая турниры, проявляя недюжинное мастерство, как я во времена своей молодости. Я был звездой на сцене, выказывая чудеса акробатической ловкости. А сейчас мне 86 лет. Карма и действие учили меня в свое время, передавали мне знания. Но тело теряет свою остроту. В 1979 году я попал в аварию, которая поубавила моей удали, как игроку, повредившему спину или руку. Так благодаря невзгодам я стал мудрее. Я получил зрелость и интеллект, как у теннисной звезды, которой недостает скорости на корте, но которая овладела всеми тонкостями игры. Все инстинктивное стало осознанным. Каждому великому чемпиону рано или поздно приходится выйти на пенсию. Он же не может всегда побеждать молодых. Он любит игру, предложенную жизнью. Он может годами играть в паре со старшими теннисистами, возможно, даже станет тренировать более молодое поколение, передавая им свои знания, в надежде, что когда-нибудь они превзойдут своего учителя. Он остается верным этой игре: это бхакти, служение и преданность. Для йога не может быть выхода на пенсию. Но для игрока в теннис — это изменение состояния, принятие роли более скромной, но возвышенной. Однажды он даже может остановиться, в отличие от йога. Со всеми вытекающими из возраста физическими ограничениями, с дисциплиной длиною в жизнь и бурлящими в нем состраданием и любовью, он не может остановиться. Ему нужно совершенное сознание. Он жаждет цели — чистого, не расколотого сознания, которое уже никогда не вернется к прежнему состоянию, не предаст, не солжет, не совершит плохой или корыстный поступок, не окажет кому-то плохую услугу. Он теперь принимает участие в бесконечной игре, которая является всего лишь зеркалом его собственной Души.

В последние годы люди много обсуждают *кундалини*, йоговскую жизненную силу, которая спит в основании позвоночника. Считается, что, если пробудить ее и подвести к голове, она способствует достижению просветления. Ощущения от этого сравнивают с великолепным салютом на празднование Четвертого июля или Дивали. Но не стоит забывать и о том, что ко

всякому фейерверку прилагается инструкция безопасного использования. Вы можете остаться со шрамами или еще с чем похуже. Патанджали подчеркивает, как велик поток энергии в теле йога. Он знаком нам как *агни*, огонь. Позднее его стали называть *кундалини* (по названию центрального спинного нерва — *кундалакары*), свернувшейся в три с половиной кольца. Пробуждение кундалини сопровождается единением души и тела. Как *самадхи*, форсировать ее проявление нельзя. Это сила природы (*пракрити шакти*), которая объединяется с силой Универсальной Души (*пуруша шакти*). Они создают огромную силу, которой нужны кладовые для хранения. Они называются чакры, и именно в них сливаются воедино физические, ментальные, интеллектуальные, духовные, космические и божественные энергии. Через практику йоги поток этих энергий может оставить след на видимом и невидимых телах и также в знакомом и незнакомом каналах. Каналы эти пронизывают все наше тело и называются *нади*. *Кундалини* сходна с *самадхи*, но это не краткий путь, не механизм, который активизируется, если мы захотим обойти все предстоящие трудности и усилия и избежать интеграции пяти тел с душой.

Могу вас заверить, что все жаждут *самадхи*, но большинство из нас интересуют обходные короткие пути. Те, кто в течение нескольких лет упорной практики и скручиваний все еще силятся сцепить руки за спиной, наверное, подумают: «Как на меня может повлиять *самадхи*?» Для начала отмечу следующее. Уже из первых глав явствует, что проникновение в суть йоги возможно в любой асане, выполненной с достаточным мастерством. Возможно, вы глубже уходите в себя в тех немногих асанах, которые вы выполняете как следует, чем в тех, которые на уроке внешне даются вам легко, но вы не выкладываетесь по полной. Это, разумеется, не означает, что нам можно не бороться за самосовершенствование. Композитору, например, не обязательно в совершенстве владеть всеми инструментами в оркестре, но хотя бы некоторыми овладеть придется, чтобы знать, что он может привнести в симфонию — от валторны до банального треугольника. В йоге есть поза *триконасана* (поза треугольника), и когда я по вине аварии должен был оставить практику, обучение ей с самых азов позволило мне научиться объяснять ее другим гораздо лучше.

Что я подразумеваю под словами: «Все жаждут *самадхи*, не только через йогу, хотя это проверенный, безопасный, но медленный способ»? Люди ищут того же в наркотиках, алкоголе, опасностях экстремального спорта, сексуальной страсти, романтичности музыки и красоте природы. Есть тысяча способов, и все они предполагают выход за пределы страдающего эго в блаженном единении с чем-то более совершенным, чем мы. Когда мы проливаем слезы по двум погибшим влюбленным в конце фильма или по исправившемуся герою, мы выражаем свое собственное стремление избе-

жать внутренних конфликтов, объединиться с чем-то великим, открыть что-то через потерю знакомого — бесконечный, потрясающий горизонт неведомого.

Некоторые методы побега от себя безусловно опасны и недопустимы, например наркотики и алкоголь. Великое искусство, музыка или литературные шедевры, возможно, начнут трансформацию в сердце человека, но я могу учить только тому, через что прошел сам. *Асаны* стали моими университетами, моей школой, *пранаяма* — аспирантурой, и все вместе эти практики подвели меня к пути блаженного растворения. Перемены должны быть непрерывными, иначе они ведут к разочарованиям. Внутренняя трансформация — это нескончаемые перемены, достигаемые в практике. Сосуд блаженства должен быть в полном порядке, особенно нервная система. Высочайшее блаженство меняется постоянно. Мечты об ином божественном единении, несмотря на высокие амбиции, остаются пустыми фантазиями. У нас должны быть духовные желания, а не претензии. Стоит только начать важничать, как можно попасть в ловушки, расставленные на сцене для беспечного актера. Вспомните, что слово «актер» с греческого переводится как «лицемер». Йога тверда. Это путь, по которому я продвигаюсь, путь, который мне знаком, и ему я учу. Всем нужно облегчение от непостоянства и ограничений личности. Все жаждут *самадхи*. Испокон веков человек искал как благородные, так и опасные пути для ее достижения. Если назвать йогу с ее постоянным, но трудным прогрессом длинным обходом, ну что ж, тогда он такой же длинный, как полет стрелы.

Завершающая интеграция всех слоев бытия, наконец, дает душе доступ к знанию, как объединиться с сердцем и телом. *Самадхи* — это просто состояние, в котором вы чувствуете Абсолютное единение ума, тела и души. Но после него предстоит достичь более тонкого состояния — *кайвальи* (освобождения навеки или свободы в действии). Как я уже говорил, в *самадхи* вы можете быть, но не можете действовать. Так вот, после *самадхи* наступает состояние, в котором мы можем действовать, но уже не так, как раньше, при всем кажущемся разнообразии выбора. Возможно ли действовать с позиции неразделенного «Я»? Может ли мое сознание отдаться более устойчивому и стабильному уму? Если *самадхи* было истинным, человеку откроется разум, который проявит истинную реальность человеческих взаимоотношений, основанную на мудрости, а не на власти и контроле над другими. Понимание человека, обладающего такой мудростью, будет совсем другим, оно будет основываться на сострадании и дружелюбии, на единении, которое он осознает и прочувствует. *Кайвалья* — это *самадхи* в действии, и темой следующей главы будет то, как жить с нашим просветлением в повседневной жизни.

Дхарунасана



Глава VII

## Жизнь в Свободе

Многие из нас думают о свободе, как о поисках счастья. Разумеется, как продемонстрировал нам Ганди-джи, политическая свобода крайне необходима, потому что она позволяет нам раскрыть свой потенциал и управлять своей жизнью. То же самое относится и к экономической свободе, потому что тяжело думать о духовности, находясь за чертой бедности. Но самое главное — это свобода духовная. Она требует большего самоконтроля и способности направлять свою жизнь в верное русло. Это наивысшая свобода, единение нашей Индивидуальной души с Универсальной, по мере того, как мы отказываемся от желаний для высшей цели и высшего знания воли Абсолюта в нашей жизни.

Последняя глава о Жизни в Свободе соответствует четвертой и последней главе великого труда Патанджали. Он назвал ее *Кайвалья Пада* — Глава о Свободе. Он начинает книгу с рассказа о самадхи и подступает к основам только во второй главе, показывая, как сделать первые шаги внутреннего путешествия через слои бытия. В третьей главе автор знакомит нас с расцветом йоги, но предупреждает об опасностях, поджидающих нас на пути, если мы поддадимся соблазнам растущей силы. Последняя глава наиболее лирична и красива, в ней нам предстоит смаковать плоды достигнутого, но

в то же время Патанджали хочет, чтобы мы твердо стояли обеими ногами на земле.

Самадхи, убеждает он нас, — это опыт, за который стоит побороться, ибо он очистит и трансформирует нас. Но что же дальше? Самадхи — такое состояние, в котором вы не можете действовать. Вы не можете побежать за автобусом: в состоянии Единения как вы узнаете, какой из них ваш? Самадхи меняет практикующего навсегда, но ему все равно придется каждое утро вставать, завтракать и отвечать на письма. Природу не удастся изжить. Истинный йог просто познает суть взаимоотношений Космической Души и Природы. Обыкновенные люди говорят: «Я проживаю свою жизнь». Йог же отдает себе отчет в том, что это космическое дыхание живет через него, и замечает его в других. Его всепроникающее провидение угадывает суть за каждой внешностью, ибо сущность всегда важнее проявления.

*Кайвалья* — это одновременно и свобода, и уединение, но оно прекрасно, как простое число, которое невозможно разделить. Йог испытал свободу, которая исходит из понимания, что жизнь не имеет ничего общего с увековечиванием нашего смертного «я» в теле. Ему представилась возможность познать бессмертное «Я», прежде чем все преходящее исчезнет, а исчезнет оно непременно, словно старая змеиная кожа.

Реализовавший свой потенциал йог продолжает свою обычную деятельность в миру, но так, чтобы по-прежнему оставаться свободным — от личной мотивации и желания получать вознаграждение или эффект от своих действий. Йог ни в чем не заинтересован, но полон сострадания к другим. Он в миру, но он *не от мира сего*. Над ним не довлеет закон причинно-следственных связей, действия и противодействия. Позднее мы рассмотрим, какую роль в этом во всем играет время, вернее, свобода от иллюзии времени, привязывающей нас то к прошлому, то к будущему, и нарушающая тем самым величье настоящего момента.

Вызов для духовно свободного человека — это жизнь в соответствии с пятью требованиями: смелостью, энергичностью, правильной и полезной памятью, осознанностью в настоящем моменте и полным погружением во все, что вы делаете. Духовная зрелость означает отсутствие пропасти между мыслью и действием, ее сопровождающим. Если между ними есть расхождение, то человек попросту обманывается и выставляет себя перед окружающими в неверном свете. Когда меня просят продемонстрировать что-то перед аудиторией, в определенной степени в этом присутствует гордость артиста, но когда я делаю это один, я произвожу те же действия со скромностью и преданностью. Духовным может считаться тот человек, который может удержать неизбежный эгоизм от проникновения в свою жизнь и свою деятельность. В этом состоянии, независимо от ума, интеллекта и сознания,

он идет от просветленной мудрости к праведной жизни. Он живет от сердца в истине и выражает ее в словах.

Духовный человек со своим знанием и мудростью воспринимает разницу между собой и другими, но никогда не забывает о том, что по своей глубинной сути все люди одинаковы. Несмотря на тонкое и глубочайшее свое понимание происходящего вокруг, несмотря на кажущуюся экзальтированность, он твердо стоит ногами на земле. Он практичен и часто сталкивается с обычными мирскими проблемами.

Свободный человек — это новатор: он открыт, порой даже революционно настроен, как и я в своей практике, но в то же время он привержен традициям через культурное наследие. Йог всегда основывается на собственном опыте и открытиях, сделанных во время своей практики. Но он должен также быть весьма восприимчив ко всем тонким открытиям, которые всплывают во время садханы, и использовать их в дальнейшем для своего развития. Пока он придерживается традиционной этики, священных текстов, писаний, он сам себе хозяин, как свободный человек. Под свободным я подразумеваю адепта, который следовал пути отрешенно и неукоснительно — это и есть безусловная свобода *кайвалы*.

Рядовому практикующему стоит помнить, что обучение жизни в свободе станет прогрессивным процессом, потому что мы освободимся от привычек тела, ума и эмоций. Пока мы набираемся мастерства, мы должны также учиться этично пользоваться возрастающей силой.

## Сила

Авторитет несет за собой силу, но в ней должна царить практика отрешенности, предотвращающая возможные злоупотребления. Сила психологического озарения, которую получает йог, его возможность читать людей — все это должно быть направлено на помощь другим и его собственное развитие. В периодической литературе часто встречается выражение: «Знание — сила». В нем имплицитно заложена мысль о власти над другими, в то время как знание йога направлено вовнутрь и дает ему власть над собой. Вместе с различением и состраданием эта власть может быть нацелена на сотворение добра в мире. Знание, основанное на остроте ментального ума, и лишенное этих качеств, может отягчаться непредвиденными последствиями. Западный Фауст, как вы помните, продал душу Дьяволу за знание. Умный человек волен распоряжаться своим знанием для того, чтобы изобрести прививку от малярии или, наоборот, придумать новый вид язвы для биологической войны. Налицо сила ума, опьяненная собой. Патанджали называл случайные силы, которые накапливаются у йога, *сиддхами*. Он был неумолим в своем

предостережении против злоупотребления этой мощью. Он говорил, что их нужно воспринимать как знак того, что мы находимся на верном пути, но продолжать их игнорировать, иначе они превратятся в ловушки, которые поглотят нас в высокомерии и тщеславии.

Йог по определению не должен так себя отравлять. Он может совершать незначительные, на первый взгляд, вещи, но делать это в подходящем месте и в подходящее время, и в совокупности эффект от них возымеет свою силу. И поскольку действия йога основываются на примере, а не на восприятии или суждении, эффект этот будет увеличиваться, как снежный ком, ведь его действиям также будет кто-то подражать. Подобное искреннее действие, лишенное корыстного интереса, выражается библейским высказыванием: «Не поступай с другими так, как не хочешь, чтобы поступили с тобой». Каждое действие — прекрасный и скромный акт, на который можно равняться. Даже руководствуясь благими намерениями, хорошие люди не знают, к чему это может привести в конечном счете. Открытие пенициллина спасло сотни тысяч жизней, вылечило людей, страдающих, например, от венерических болезней. Но мы все равно даже сейчас знаем, что сексуальная распущенность может повлечь за собой непредсказуемые последствия, и я говорю вовсе не о моральной стороне вопроса. То, что мы считаем хорошим, в мире причинно-следственных связей может неожиданно превратиться в плохое. Свободный человек, с другой стороны, хотя и живет в таком мире, привык поступать весьма осторожно и легко ступать по этой земле.

Ум сам по себе может действовать как центробежная сила, которая вдруг разгоняется и сбивается с намеченного пути. Йоговское знание наоборот — сила центростремительная, которая вечно избавляется от ненужного во имя поиска центра существа, где сокрыта вечная истина. Интеллект йога не увеличивается до бесконечности, он действует подобно скальпелю хирурга, отсекая все искусственное, чтобы проявилось все вечное и истинное. Это подводит нас к необходимости изучить самую сложную асану, причем в таком масштабе, который не укладывается в сознании человечества. Это время.

## Шавасана и время

Многим кажется странным, что в своей книге «Прояснение йоги» я определяю позу трупа (*шавасану*) как самую сложную. Для большинства из нас эта поза представляется как приятное воздаяние после тяжелой практики: в ней мы расслабляемся, иногда чувствуем вибрацию, иногда оцепенение, иногда озарение. Озарение несет в себе черты *саттвы*, это состояние одновременно пассивное и alertное. Оцепенение, напротив, несет черты *тамаса*, и я никогда не был против них, потому что многие мои ученики приходят на урок

после тяжелого рабочего дня. Это естественно, и порой вместо музыки звучит храп студентов даже самого высокого уровня. Пока вы на ногах, я могу быть придиричив, но не припомню, чтобы я хотя бы раз поднимал студента из *шавасаны*, ну разве что если он засыпал столь крепко, что пропускал время ухода домой. Но *шавасана* — это не поза для сна, иначе бы она не была столь сложной.

Это способ сбросить старую кожу, как в том примере со змеей, которая потом похвастается блестящей обновкой с яркими цветами. У нас много шкур, слоев, мыслей, предубеждений, идей, воспоминаний и планов на будущее. *Шавасана* — это избавление от них всех, с тем чтобы увидеть, насколько сияющая, прекрасная, спокойная и осознанная змея цвета радуги за всем этим скрывается. Мы даже лежим на полу, как змеи, чтобы как можно больше поверхности тела соприкасалось с землей.

Итак, *шавасана* несет релаксацию, но что ей мешает? Напряжение. А оно, в свою очередь, происходит от неумного желания цепляться за жизнь. Потом оно соединяется с мириадами невидимых нитей, привязывающих нас к знакомому миру, к знакомому «я», к знакомому окружению, в котором оно оперирует. Эти нити связывают «Я» с обществом, создавая наше чувство тождественности. Мои студенты, лежащие после тяжелой практики на полу, все еще ассоциируют себя с женой или мужем, думают о том, что купят по дороге домой, где их ждут родители или дети, которые ждут помощи в домашней работе. Они устают от осознания себя бизнесменами, измотанными тяжелыми трудовыми буднями. Возможно, их день прошел хорошо, возможно, нет. Все они чьи-то родители, дочери, сыновья, женщины, мужчины, жены, мужья. Тысячи нитей отождествления привязывают их к полу в *шавасане*, как Гулливеров, поработанных лилипутами.

*Шавасана* использует специальные техники, чтобы разом порвать все эти сети. Результатом, как в медитации, станет еще не свобода, но хотя бы отсутствие отождествления. Я даже не говорю ложного отождествления, потому что в мире, где мы живем, эти отождествления реальны. Но если смотреть выше, то они, разумеется, искусственны. Забыть можно даже о своей половой принадлежности.

Расслабиться означает прекратить напряжение. Прекратить напряжение — означает разорвать нити, связывающие нас с тождественностью. Потерять тождественность — означает выяснить, кем мы *не* являемся. Разве я не говорил, что интеллект — это скальпель, отсекающий все ложное для жизни в истине? Разве в *шавасане*, если поза гармонична и сбалансирована, вы не чувствуете, что вы одновременно и присутствуете, и в то же время бестелесны, и разве вы не перестаете отождествлять себя с кем-либо? Вы там, но кто это *вы*? Никто. Только осознанность без движения и времени. Присутствующая осознанность — это исчезновение времени в человеческом сознании.

Проблема времени вот в чем. Воспринять его мы можем только в пространственных выражениях — на примере текущей реки или куска бечевки. Мы разделяем его на декады, года, месяцы, дни, часы, минуты и секунды. Это длина времени, и чем бы оно ни являлось, не совсем правильно относиться к нему как к пространственной категории, как к длине книжной полки или стене. Далее, мы считаем время пустым, лишенным смысла, как пустое ведро, пока мы не заполним его чем-то, своей деятельностью, например. Чем бы оно ни было, оно должно быть реализовано само по себе. Цветку в пустыне не нужен же наблюдатель, чтобы видеть всю его красоту. Если вы попытаетесь представить время вне пространственных категорий, вам придется нелегко. Поэтому я говорю, что мы еще не интегрировали время в свое сознание, как сделали с трехмерным пространством. Сила науки — это доказательство нашей способности проецировать себя в пространстве. Но пространство без времени — как мышца без мозга.

Мы представляем время как нечто движущееся, текущее, имеющее продолжительность, поэтому-то и ассоциируем его с пространством. Другими словами, мы введены в заблуждение кажущимся движением времени. При этом все духовные пути говорят о необходимости жить в настоящем моменте. А что такое настоящий момент? Может, это миг? Или нечто меньшее? С точки зрения логики это должен быть бесконечно маленький отрезок времени: секунда, разделенная на вечность. Но его не существует: как временного отрезка *настоящего* попросту не может быть. Тогда как же прикажете жить в нем? Это парадоксальная невозможность.

Значит, нужно искать настоящее другими путями. Единственный способ этого добиться — отделить его от прошлого и будущего. Таким образом, время не может течь. В буквальном смысле оно останавливается, как это происходит во время медитации или *самадхи*. *Шавасана* — это путь к пониманию этого факта. Все наши отождествления, все расстройства привязывают нас к прошлому или будущему, а к настоящему моменту может привязывать только одно — чувство того, что вы *есть*. Действиям нужно время, чтобы развернуться, у них есть продолжительность, а бытие преодолевает время. И такое состояние требует порвать все нити, связующие нас с прошлым и будущим. Я был рожден мужчиной, завтра я проснусь мужчиной, могу ли я сейчас, в *шавасане*, оставить в стороне даже половую свою принадлежность, связующую меня с прошлым и будущим? Могу ли я существовать в обособленной осознанности, на которую не посягают прошлое и будущее, окрашивая настоящее? Это реально в *шавасане*. Это просто бытие, а не ответ на вопрос, *кто* существует. Неудивительно, что это самая трудная асана, дверь в лишенную дуальности медитацию и космическое слияние *самадхи*.

Когда прошлое и будущее отброшены, то, что останется, и будет настоящим. Предположим, вы пять минут провели в настоящем, в великолепной

*шавасане*. Будет ли это пятиминутной *шавасаной*? Нет, это бесконечность настоящих моментов, отдельных и помещенных рядом, но не соединенных или продолженных. Это как если бы вы смотрели фильм, в котором между каждым кадром был бы небольшой промежуток. Они не сольются вместе, пока вы не посмотрите их в движении, тогда они кажутся продолженными. Физический ход времени привязывает нас к прошлым и будущим единицам и событиям. И до тех пор, пока мы пойманы в поток времени как последовательности событий, мы не можем жить в настоящем моменте, это попросту означает идти на компромисс с реальностью. Поэтому я говорю, что время как движение, а не как присутствие — это иллюзия, которая лишает нас свободы. *Шавасана* способна освободить нас от нее. Как я уже говорил, медитация открывает занавес времени, и происходит это именно в *шавасане*, благодаря тому, что мы становимся никем: такими крохотными, что можем проскочить в щелочку этого занавеса. Практикующий, который не отождествляет себя ни с кем, может оказаться в таких местах, куда не проскочит раздутое эго.

Если скептики ищут аналогию для кажущейся продолжительности или цельности того, что кажется нам потоком перемен, посмотрите на вскипающую воду. Она не подогревается постепенно, как нам кажется. Как и отдельные слайды в фильме, она делает это одним прыжком, враз. Прыжки эти маленькие, сначала до одной температуры, потом до другой. Промежуточных моментов нет. Отсюда вывод: жизнь — это череда отдельных преобразований. Мы находимся в одном состоянии — мы практикуем, отрешаемся — и мы уже в другом. То, что мы испытываем как эволюцию и рост, — это на самом деле длинная череда маленьких прыжков. Они происходят ментально, что означает, что они существуют вне времени, как мы это представляем. Высший триумф йога — это жить в *кайвалье*, можно сказать, вне времени, но на самом деле в самом его сердце, оторванным от прошлого и будущего. Это будет как вечная жизнь в ядре времени. Это интеграция истинной природы времени в сознании, и *шавасана* дает к ней ключ. Любыми способами расслабьтесь, если нужно, усните, все мы люди, в конце концов, но в *шавасане* вы находитесь на краю большой тайны, и если это и вправду самая сложная асана — по крайней мере положительный момент в том, что мы можем хотя бы попытаться ее постичь.

Все модели духовной жизни или персонального роста соблазняют нас верой в то, что мы только станем кем-то, а не уже *есть*. Ведь бытие тоже не статично, просто, как и в случае с водой, мы его не замечаем. Это момент в настоящем, в определенном состоянии и условиях, из которого, как по волшебству, вдруг появляется другое состояние, стоит только нам добавить упорную практику. Мы воспринимаем только смену этих преобразований во времени, поэтому-то мы и попадаемся на эту удочку — «стать кем-то»,

а потом снова *быть*, и снова *быть*, как смена кадров старого немого кино, пока история не подойдет к логическому, остается надеяться, счастливому, завершению.

Эта идея лестницы, по которой надо карабкаться, довольно универсальна, хотя и не лишена изъянов и приводит к желанию сравнивать индивидуальные успехи практикующих и, соответственно, к появлению иерархии совершенства. Йога избегает этого потому, что все ее лепестки практикуются одновременно и составляют единое целое.

Я верю в эту совершенную йоговскую систему как в способ достижения просветления. Но это не мешает мне болеть за национальную сборную по крикету. Жизнь помещает нас в определенное место и время, и нам приходится жить, используя свои возможности по максимуму. Но неизменно теряю терпение, когда неразвитые и сбитые с пути люди вызывают ко мне в поисках вечной мудрости «мистического Востока». Ум человека одинаков у всех, равно как и механизм сознания. Человек, который живет этично, направляет взор к небу, но при этом твердо стоит на земле; адепт, идущий по тропе своего долга, останется хорошим человеком где бы то ни было. А проблема останется проблемой повсюду. То, что предлагает йога в качестве руководства к действию, она предлагает людям повсеместно и во все времена. Ее нельзя проповедовать или ею заманивать. Это учение можно только принять, и его успех по всему миру — не свидетельство хитрости коммерсантов, а доказательство его практической пользы и высоких стремлений, которые близки всему человечеству.

Чтобы начать жить свободно, мы должны понять, как это позволит нам исполнить Четыре Цели Жизни на Четырех Жизненных Этапах.

## Четыре Цели Жизни (пурушартха)

Патанджали ясно выразил в своем предпоследнем стихе (*сутре*), что свобода и просветление приходят только к тем, кто жил полной жизнью. Жизнью, наполненной, но не излишествами и привязанностями. Вам не удастся забраться на вершину Горы Природы, если вы погрязли в излишествах этого мира. Но и повернуться к ним спиной нельзя. В молодости, как я уже говорил вначале, мне представлялся шанс отречься от мирских радостей, стать саньясином. Я отказался, но в то же время не принимал все мирское на веру, не отдавался этой жизни полностью, проходя через разные ее этапы.

Патанджали выделял четыре жизненные цели: *дхарму*, *артху*, *каму* и *мокшу*. Их можно трактовать как жизнь в соответствии с долгом (под *дхармой* обычно имеется в виду религия или религиозный долг), с надеждой только на себя в зарабатывании на жизнь (*артха*), радостями любви и мирских

удовольствий (*кама*) и освобождением (*мокша*). Все они особым образом сочетаются друг с другом, иначе нашей жизнью правила бы анархия.

Представьте себе реку, текущую между двумя берегами, которые ограничивают ее пространство. Один берег — это *дхарма*, или наука религии, или, как я это понимаю, долг праведности, поддерживающий человечество. Под религией я имею в виду соблюдение этических и универсальных принципов, не зависящих от культуры, времени и места. Другой берег — это *мокша*, освобождение. Под ней я не подразумеваю причудливую концепцию будущего освобождения, но действия в отрешенности во всех мелочах (не брать самый большой кусок пирога, не злиться на окружающих только из-за невозможности контролировать себя и так далее).

Река любви, удовольствия и богатства течет между этими направляющими берегами. Личная любовь, часть которой имеет сексуальный контекст, может стать прекрасной подготовкой к любви к Богу. Научившись любить одну женщину, вы научитесь любить весь женский род. Вы же не можете жить со своей женой в любви и при этом ненавидеть всех остальных женщин. Это не значит, что они — банкет, которым мужчина может лакомиться, ни в чем себя не ограничивая. Наоборот: от частного вы познаете общее. Родители, особенно матери, учатся охватывать любовью все человечество через любовь к своим детям. Я отказался от пути саньясина, потому что хотел жить в миру со всеми его переменами и встрясками. Но я не хотел погрязнуть в мире: это истое безумие в действии. Вы не можете поглотить бесконечность, но *дхарма* и *мокша* в этом нам помогут.

Как я уже говорил, когда я в молодости преподавал за рубежом, то взывал к своей карме, чтобы она защитила меня от соблазнов. Как обратная сторона магнита, она сохраняла между мной и учениками безопасную дистанцию.

В своих путешествиях я повидал много интересных фильмов, театров, пейзажей, и я наслаждался ими по максимуму, как наставлял Патанджали, но отрешенность *мокши* позволяла мне оставаться объективным. Все, что я видел, я видел только в одном свете: «Как это относится к йоговскому пониманию мира, и как я могу использовать это для своей дальнейшей практики и обучения студентов?»

В плане человеческой любви я был одарен великолепной партнершей, и река нашей любви мягко текла долгие годы. С *артхой* все было немного посложнее: это был сплав по опасной реке со страшным течением. В пору молодости было и безденежье, и голод, к тому же женился я до того, как в моей жизни появилась стабильность. Я работал дни напролет, влезал в долги, но все равно денег не хватало. Самые богатые студенты не обязательно самые расторопные, и они не обязательно хорошо платят, это вам скажет любой другой учитель, так что я порой позволял себя использовать. Даже

когда я построил в середине семидесятых свой собственный Институт йоги, оставалось много нерешенных проблем. Еда на столе, слава Богу, была, но здание требовало ренты, а правительство — уплаты налогов. Только сравнительно недавно река моей жизни наконец стала течь легче. Я живу так же просто, как раньше, ем ту же самую пищу, просто с годами чуть меньше, но беспокоиться мне больше не о чем, и все свои излишки я отправляю на проекты для школ и ирригации деревни Беллур, в которой я родился и которую покинул в 1925 году.

Таким образом, несмотря ни на что, я все-таки выполнил долг *артхи*, поднял семью и состоялся как учитель йоги. У меня всегда была вера, но гонка была невероятно трудной. Наверное, я мог бы добиться расположения богатых спонсоров и паразитировать на них, как делают многие так называемые святые. Но это не было бы *артхой*, *дхармой* и *мокшей*, и я только благодарен присущей мне строгости, что она помогала мне держать людей на расстоянии, не позволяя моей реке выйти из берегов. Разумеется, материальная уверенность очень важна, но я убедился на собственном опыте, что Бог обязательно о вас позаботится, если вы уповаете на веру в него и полностью сдаетесь ему на милость.

Другими словами, так можно резюмировать четыре жизненные цели, которые позволяют вам поступать этично с одной стороны, надеяться на Бога — с другой, а между ними — работать, смеяться и любить.

Мне пришло в голову, что *мокша* — это тысячи маленьких освобождений, которые происходят с нами каждый день — будь то невысказанный упрек или несъеденное мороженое. Это наша тренировка перед высшим отречением, которое ведет к высшей свободе, *кайвалье*. И хотя она величественна и пребудет навсегда, не стоит преуменьшать и ежедневные победы мокши. Они исходят из нашего умения обрывать мириады нитей, которые нас опутали (мы говорили об этом, когда обсуждали избавление от напряжения и рабства в *шавасане*). Любое, даже маленькое действие, которое сдерживает нашу свободу поступать от центра, — причина стресса и напряжения. Свобода приходит постепенно, со временем.

Но вернемся к *дхарме*. Если перевести ее как «искусство религиозного долга», немедленно возникает вопрос: «Нужно ли следовать каким-то определенным религиозным убеждениям?» Нет. Дхарма универсальна и не относится к культам и вероисповеданиям. Тогда, может быть, она подразумевает, что нужно быть моральным человеком? Я бы ответил, что понятия морали подвержены изменениям в зависимости от культуры, места и обстоятельств. Дхарма скорее требует от нас поиска вечных этических принципов, развития правильного поведения в физическом, моральном, психологическом, ментальном и духовном измерениях. Она всегда должна быть нацелена на развитие человека и проявление его Души. Если это не так, если она иска-

жена или ограничена культурными рамками, тогда определение *дхармы* не подходит. *Садхана*, внутреннее Путешествие практикующего, не позволяет оставлять барьеры между людьми, культурами, расами и вероисповеданиями, точно так же и *дхарма*. Открытие Универсальной Души через реализацию индивидуальной — это опыт, который не смогут сдержать никакие границы. Я не возражаю против мировых религий, но многие люди все же возражают. Давайте вспомним, что ранний латинский корень — «релегер» — означал «быть осознанным». А Абсолютная осознанность не может идти рука об руку с конфликтом или разделением. На это способна только частичная осознанность. Большинство религиозных людей поэтому только частично религиозны. То есть, несмотря на кажущиеся благими намерения, им все равно нужна более полная осознанность.

Я всегда был и останусь этичным человеком. Духовная жизнь, которую я вел, была ниспослана мне Божьей милостью, но придерживаться этики — это наш общечеловеческий долг. Если мы будем следовать некоторым универсальным жизненным принципам, Бог будет за нами присматривать, смягчать наш путь и помогать в трудные времена. Моя йога основана на этике, но я должен признать, что я натренирован для этичной жизни, как скаковая лошадь для скорости. Нельзя сказать, чтобы моя жизнь всегда была безупречна, но какой-то импульс всегда подталкивал меня к этической цельности. Это база, на которой стоят асаны, это скала, которую стоит отстаивать, как Махараджа защищал свою крепость на холме.

Я признаю, что придерживаюсь традиции и верен памяти своих предков, но в некоторых вопросах я революционер. Я изучил традицию для того, чтобы выработать на нее оригинальный взгляд, выявить ее глубинное значение, корпел над ней со всей осознанностью и интеллектом. Традиция — это прекрасная статуя, которая с годами превращается в такой же неотесанный камень, каким была. Наш долг — отшлифовать ее и воссоздать первозданную красоту внутри. Поэтому я с таким рвением пытался разобраться, что стоит за первозданными традициями. Я одновременно оригинален и традиционен, приверженец и нового, и старого. И точно так же, как я стремился воплотить Четыре Жизненные Цели, я прошел через Четыре Жизненных Этапа.

## Четыре Жизненных Этапа (ашрама)

Четыре Жизненные Цели тесно взаимосвязаны с Четырьмя Жизненными Этапами (*ашрама*). Это естественные и простые тенденции, которые предстоит испытать всем, кому выпадет счастливая карта прожить достаточно долгую жизнь. Для кого-то это пристанища, которые позволят нам исполнить все жизненные цели и позволят реке течь между берегающих ее берегов.

Первый этап относит нас к нашему детству и юности. В этот период мы ходим в школу, перенимаем чужой опыт восприятия мира, который не всегда верен. Это время усвоения традиционного знания от родителей, учителей и остальных взрослых. Это время покориться дисциплине (пойти в школу и учить математику), то есть делать то, что нам не нравится и в чем мы не видим смысла. Это период *брахмачарьяшрама*. *Брахмачарья* означает самоконтроль, дисциплину, сдержанность, и в этот период мудро быть спокойным, добрым и уважать старших и воспитателей, даже если вы не улавливаете ценности в том, что они пытаются вам передать. По крайней мере часть из этого станет для нас значимой чуть позже. Это спокойное наблюдение за энергиями молодости, а не их подавление и brutальное обуздание.

Вопрос также в энергии, которой у детей в избытке. Это поток, который может выйти из берегов и растратить себя в саморазрушении. Хороший воспитатель пытается возвести берег дхармы как можно выше — берег разумного и отзывчивого долга, чтобы поток вашего юношеского изобилия не затерялся в песках пустыни.

Поэтому родители пытаются затормозить преждевременное половое созревание детей и не позволяют задерживаться допоздна со сверстниками, которые могут на них плохо повлиять, по той же причине взрослые пытаются удержать наши преждевременные желания попробовать все излишества этого мира. Это преждевременная растрата энергии. У детей блестящий ум, они могут обучиться математике, компьютеру, санскриту и латыни так, как не может ни один взрослый. Если кто-то тратит всю молодость на подружек или парней, не испытав глубину любви, бросается в омут увлечений, его таланты от природы также рассеются. Но сдерживаться еще не значит подавлять. Это просто верное направление энергии для более зрелого и великолепного потока, который придет в свое время.

Второй этап обозначается словом *грихастхашрама*, это время зарабатывать на жизнь и пробовать жизненные удовольствия. «Грих» — означает «дом», так что теперь вы становитесь домовладельцем, с крышей над головой, с некоторой степенью свободы и супругом, который будет делить с вами ложе. Страх от одной мысли о необходимости плестись в школу с рюкзаком, полным недоделанной домашней работы, уступает место радостям семейной жизни. Это означает вставать по ночам, когда ваши дети плачут, и с затуманенным взором ехать на работу, удовлетворяя прихоти босса, который вас недооценивает. Это значит волноваться об уплате закладной за дом, переживать за детей, подхвативших грипп, иногда поругиваться со своей второй половиной. Это значит видеть, как машина, о которой вы так мечтали в молодости, застрянет на шоссе. Я рисую такую мрачную картинку вовсе не для того, чтобы свергнуть вас в депрессию. Я просто говорю, что жизнь будет состоять из черных и белых полос. Вы просто используете те

качества, которые приобрели на первом этапе жизни. Я счастлив, от того что женился, сознательно отвергнув жизнь монаха (*свами*). У нас были и тяжелые, тревожные времена, и счастливые, когда я с успехом возвращался из своих поездок к жене и детям. То есть домовладельцам приходится порой нелегко, несмотря на возможное богатство и чувственные удовольствия.

Пережить все это было бы невозможно без *дхармы*, заветы которой мы впитали на первом этапе. Во-первых, благодаря ей у нас не будет мерила, чтобы сравнивать свои и чужие несчастья или радости. Такая общая традиционная мудрость не позволяет нам сдаваться. Мы учимся сопереживать. Как говорил один философ в трактате о метафизической базе морали: «Этичное поведение в отношении других людей требует, чтобы мы уважали их за то, что они из себя представляют, вместо того чтобы использовать их для увеличения собственной славы». Без этого сохраняющего нас берега религиозного долга (в смысле того, что все религии ищут способы познания себя), жизнь домовладельца быстро превратилась бы в ад, полный жадности и разногласий.

Вспомните другой сдерживающий берег жизни, полный материальных богатств и чувственных удовольствий, — мокшу (свободу). Это каждодневное освобождение в форме отрешения, зубами вырванное у жизненных разочарований и спадов. Свобода для ребенка часто означает возможность есть мороженое до тошноты или смотреть телевизор до полуночи. Для подростка — бунтарская необходимость отвергать все предписания родителей и воспитателей. Всему свое время: я и сам был бунтарем, но есть саморазрушительное бунтарство, а есть нежелание подчиняться и вписываться в устои семейной и социальной жизни. Позднее мы понимаем, что международные отношения основаны на этом краеугольном камне толерантного взаимодействия.

Этот этап облагораживает нас за счет развития любви, всепрощения, сострадания, терпимости и терпения, чтобы подстроиться к различному эмоциональному и социальному окружению. Все зависит от вашей щедрости, гостеприимства, умения принимать и отдавать. Так что это высший этап.

Мокша объясняется молодым как отрешение от капризов и разочарований жизни. Детям это объясняют так: поход в зоопарк или парк аттракционов отменяется из-за дождя. Или: папа и мама не могут позволить себе купить дорогие игрушки. Далее — утешение юноши, который проваливается на экзаменах в университете своей мечты. Иногда отрешение — это желание уступить своим детям, признавшись, что даже взрослые порой бывают неправы, и смирение попросить прощения. Это берег мокши, тренировка в отречении от ежедневных страданий тысячами способов. Временами для этого их достаточно просто признать. И наоборот, мы ликуем по тысяче поводов, но все же делимся радостью, не принимая все только на счет свое-

го эго, а вместо этого смиренно посвящаем свое богатство более великому и высшему источнику. Мы — инструмент творения, а не его архитектор. Иногда мокша — грустный берег реки, который управляет потоком нашей жизни, а иногда она становится сладкой и благоухающей цветами.

Выполнение долга становится инстинктивным. Отречение — это всегда борьба. Поэтому третья стадия жизни — это постепенное отрешение. Она называется *ванапрастхаширама*, что означает формирование не-привязанности, которое сочетается с жизнью в лоне семьи. Для предпринимателя это может означать передать бразды правления делами в руки детей, чтобы теперь и они могли полноправно вступить во вторую стадию жизни домовладельцев. Это значит перестать контролировать всех, кроме себя. Если эго раньше довлело над всем, значит, нужно отделить себя от того, что вы создали: бизнес-империю, отдел гражданского обслуживания или натренированный вами лучший и самый смелый отряд в армии. Ваши последователи, конечно, будут делать все иначе, чем вы и, скорее всего, вам это не понравится. Вы будете чувствовать себя обделенным, самооценка упадет. Но вы потихоньку смиритесь. В конце концов, время не стоит на месте, старость не заставит себя долго ждать, и в один прекрасный день смерть постучит в вашу дверь. Лучше вовремя подготовиться.

В отличие от жизненного этапа под названием «пенсия» на Западе, которая означает просто прекращение продуктивной деятельности, на Востоке этот период наполнен обучением и ростом. Отрешение позволяет быть в еще более свободных отношениях со своим эго, мы перестаем отчаянно цепляться за отождествление себя с кем-то, что изрядно мешало нам в нашем внутреннем путешествии. Теперь мы можем пойти очень глубоко вовнутрь и отпустить то, что связывало нас бесконечными путями. Я всегда проводил уроки медицины в своем Институте, но с годами мои ученики и дети заняли место преподавателя. Я остаюсь на галерке, только чтобы помочь им в трудных случаях. Остальные предметы не нуждаются в моем присутствии, но медицине пригодятся мои познания, приобретенные в течение многих лет, когда я изучал каждый дюйм тела, тканей и органов.

Тридцать лет назад, когда умерла моя жена Рамамани, Бог сделал меня саньясином. Это и есть четвертая, последняя ступень жизни, высшее отречение, свобода, чистота и готовность к смерти. По традиции даже супруги должны разделиться и пойти в лес разными путями. Этот путь в наши дни потерял свою актуальность. Лесов почти не осталось, и к тому же современная медицина убеждает нас в том, что мы можем вечно обманывать смерть, в каком бы плачевном состоянии мы ни находились. Но йог встречает смерть, как слуга, воин и святой. Он продолжает служить Богу своей преданностью и действиями, он бесстрашно делает шаг навстречу смерти, как солдат, которому было бы стыдно цепляться за жизнь. Он свят, потому

что он уже является частью Единого Целого, в котором он узнал Высшую Реальность. Как он может бояться смерти, если он оживил каждую клеточку своего тела? Умереть боится тот, кто не жил, а к йогу это не относится.

Вот так жизненные цели, которые всем нужно выполнить, вливаются в эволюцию человеческого жизненного цикла. Есть такое индийское благоговение: «Умер дед, умер отец, умрет и сын». Это значит, что все они умерли своей смертью, успев выполнить свое предназначение.

Все, что я сказал, относится к искусству жить полной жизнью, наслаждаться, превосходить природу и встречать божественное внутри. Все это имеет под собой этические основы, а этическое самосовершенствование истинно только тогда, когда оно воплощается в действии. Духовный рост проявляется только в действиях человека в мире. Первые лепестки йоги — это *яма и ньяма*, Универсальный и Личный Этический кодекс, которого я коснулся в предшествующих главах. Сейчас нам придется к ним вернуться, потому что они направляют нас на пути достижения тотального освобождения.

## Универсальная и личная этика

Как мы уже поняли, для йога природа и дух неотделимы. Эволюция — или инволюция — которой мы достигли, открыв свою душу, теперь проявится в нашем теле и нашей жизни. На самом деле, духовно вырасти невозможно без увеличения моральной и этической осознанности. Постепенно мы должны переделать себя таким образом, чтобы действовать в этой жизни, не запутываясь в своих поступках.

Это возвращает нас к трем типам действия, которые совершаются обычными людьми: белым, серым и черным. Они, соответственно, приносят плохие, хорошие и смешанные последствия. Но, как мы уже видели, последствия не всегда поддаются контролю, и порой благими намерениями вымощена дорога в ад. Большинство действий имеют смешанные последствия, потому что частично исходят из наших эгоистичных мотивов и мгновенно окрашиваются нашей нечистотой или неблагоприятным намерением. Йог, *гунайтиа*, который превзошел три природных гуны, теперь может действовать нейтрально. Он не ждет какого-то результата от своих действий, которые будут оцениваться кем-то как добродетельные. Он остается за пределами этой дуальности: плохо и хорошо, честь и бесчестье. Он становится *дхарми* — добродетельным человеком, свободным от пут мира. Но, как я уже говорил ранее, йог не может почивать на лаврах, покинуть практику и вернуться к ленивым, испорченным привычкам эдакого духовного Махараджи.

*Яма* — это кодекс этического поведения, который помогает нам выработать верное отношение к себе и поведение в окружающем мире. Это основа

йоги, и ее принципы важны для эволюции на каждом уровне. Они, как несущие колонны, поддерживающие все здание и купол йоги, который оказывается даже не крышей, а небесным сводом.

Итак, мы научились очищать храм своей души и обнаружили божественность, которая кроется в нас самих; как же теперь жить по-другому? Д.Т. Сузуки, великий японский философ, сказал, что обычный человек парит в трех метрах от земли, в то время как йог уверенно попирает ее ногами. Мне видится другой образ: одна нога у него на земле, другой он касается божественности, не отделенной от практической реальности. Он живет в Единстве и может справиться с трудностями кажущихся противоречий.

Йога в переводе на английский означает «соединять, обуздывать», то есть поднимать разум тела на уровень ума, а затем объединять этот дуэт с Душой. Тело — это планета Земля во всем многообразии. Душа — это дух, небеса. Йога — превосходный инструмент для объединения Множества в Одно.

Этика — это связующее звено, скрепляющее землю и небо. Никто не может служить одновременно двум мастерам. Только соблюдая этические принципы, человек может примириться с парадоксальностью требований души и земли.

Прежде чем углубиться в детали относительно ямы и ниямы, надо сказать следующее. Если мораль — явление гибкое и определяется культурными условиями в зависимости от времени и места, то этика исходит из необходимости человека уважать единство нашего уникального истока. В то же время можно жить в мире, в котором различия определяют реальность. Следовательно, когда социальные отношения и этика не соблюдаются, это сеет раздор между семьями, племенами, целыми народами и нациями. Нам кажется, что любовь не подчиняется этике. Без любви, конечно, не обойтись, но во всех человеческих отношениях всегда будет нужда в этике. Йоговское видение лежащего в основе единства, первородной одинаковости, поддерживает эту логику. Именно взаимодействие, а не конфликт воплощает Высшую Истину, которая служит Абсолюту.

Этика — это наши нравственные усилия: мы уподобляемся в ней спортсменам, повышающим свое мастерство и приближающимся к своим высшим стремлениям. Обманщики всегда в проигрыше — их раскрывают, потому что их ложь видна, более того, они обманывают самих себя и не выполняют свой долг как человека. Попытка жить в соответствии с этикой делает нас ближе к Богу. Не ищите коротких путей, особенно обмана, который губителен потому, что уводит нас от нашей души. Этика — это компромиссное решение, в котором мы стремимся к лучшему, хотя в реальности мы осознаем, что не все играют по этим правилам.

Йога превращает искреннего практикующего в цельную личность. Этическая жизнь помогает гармоничному развитию ума и тела, развитию

чувства единения между человеком и природой, человеком и его творцом, иначе говоря, своей тождественности с духом, который пронизывает все живое. Очевидно, что действия отражают личность человека лучше, чем его слова. Йог отражает свою внутреннюю божественность, научившись посвящать все свои действия Богу. Интеграция основывается на цельности, без этого разделение неизбежно. Я уже говорил о том, что наше сознание обращено к душе, поэтому отражает истину. Приблизиться к душе означает жить полной жизнью под руководством сознания.

Этика выработана для того, чтобы сделать жизнь более терпимой. Это не диктат авторитарного Бога, а принципы, основанные на Абсолюте, который способен примирить множество и единство. На самом деле, лучше не верить в Бога, но поступать по совести, чем верить, но вести себя при этом так, как будто его нет.

Этика — это философия в действии. Без этической базы невозможно духовное самосовершенствование. В йоге это не обязательно подразумевает принятие Бога. Обычно под вопросом «Верите ли вы в Бога?» мы подразумеваем что-то материальное. Мы опускаем Бога на уровень материи, как что-то, во что можно верить. Как и Вселенная, которая неизвестна нам до конца, так и Господь также принципиально непознаваем. Бога невозможно познать, его можно только почувствовать. Патанджали описывает Бога как существо, свободное от несчастий, от действий и противодействий. Он — высший пуруша (*Пуруша Вишеша*), особое качество, которое нужно узнать людям. Он чист и остается таким всегда.

Чтобы верить в Бога, сначала надо поверить в себя. Наше сознание, *читта*, имеет свои ограничения. Мы должны открыть горизонты разума, чтобы увидеть Бога. Патанджали знал о слабостях нашего сознания, которое поймано в ловушку колебаний ума (*вритти*) и присущих ему корней страданий (*кlesh*). Поэтому сознание не может постичь Господа. Но если его очистить, можно почувствовать существование Космической Силы. Чем больше вы чувствуете существование и тягу к божественному, тем легче вам будет войти в резонанс с этическим импульсом Абсолюта.

### Яма: жизнь в истинной этике

Истинная этика не может исходить из внешних условий. Врожденная доброта лошади, собаки имеет свои корни в их природе, хотя некоторая тренировка все же не будет лишней, особенно в самом начале. Мораль и этика — порождения нашего сознания, но они часто искажаются при столкновении с внешним миром. Это волнует сознание (*читту*), так же как и *антахкарану*, которая, как мы уже видели, находится в непосредственной близости

с душой и воспринимает мир как Единство, а не как борьбу за выживание через самые brutальные аспекты нашей природы. Йога позволяет нам абстрагироваться от наших корыстных, животных мотивов и показывает нам, как быть ответственным. Это как стержень, позволяющий нам воспитывать себя, чтобы выполнить внутреннюю трансформацию от поиска удовольствий к освобождению, от рабства к силе знания, от инволюции к мудрости души и сердца. Стремление к саморазвитию — это начало истинной религиозности, где религия больше не будет просто обозначением жестокого шаблона верований. Духовность не изображает из себя святость, это внутренняя страсть и стремление к самореализации и необходимости найти высшую цель нашего существования. Яма — это культура самообуздания. Патанджали учил нас преодолевать свои эмоциональные и психологические слабости через принципы *ямы*. Бога смерти, кстати, тоже зовут Яма. Не соблюдая принципы ямы, мы становимся убийцами собственной души. Новички пытаются контролировать свои плохие привычки, но с течением времени законы ямы начинают идти от самого нашего сердца.

Первое предписание ямы — не-причинение вреда, не-насилие (*ахимса*), а второе — правдивость (*сатья*). Я объединил их вместе, чтобы показать, как два измененных лепестка йоги могут преобразовать все. Йога едина, неважно, стоите ли вы в позе треугольника или просто говорите правду. Ганди-джи, великий человек моего века, освободил Индию и изменил мир, потому что свято чтит эти два закона. Его принцип ненасилия обезоружил повсеместно правящих британцев, а также гневливых по своей природе, но затаивших агрессию покоренных индийцев. Это могло удасться только тому, чьи действия и слова основывались на правде. Правда — вот Абсолют шаткой силы. В ведах говорится, что все лживое потянет за собой плохие последствия. Истина — это разговор души и сознания. Если совесть превратит его в действие, это значит, оно станет божественным, потому что между видением души и действиями нет расхождения.

Ганди-джи достиг высочайшего уровня развития и доказал его состоятельность. Но большинству из нас приходится бороться с ветряными мельницами в мире относительности, компромисса, самообмана и ловких уверток. Чем дальше мы продвигаемся в практике йоги, преодолевая ее препятствия, тем полнее до нас доходит все величие правды. Ужас насилия и причинения другим вреда в том, что это оскорбление единства, лежащего в основе всего, и поэтому это преступление против правды. Тем не менее стоит подчеркнуть, что такой суровый аскетизм Ганди-джи, как его продолжительные голодовки, тоже были формой насилия, которая помогла ему открыть глаза людям на то, что они делали друг с другом.

Многие святые пришли на эту землю для того, чтобы напомнить о единстве, несмотря на все кажущееся многообразие. Рамануджачарья был предан

Вишну и в X или XI веках призывал все человечество вне зависимости от расы, пола и касты испытать божественность с иницирующей *биджа-мантрой* «Аум Намо Нарайяная». Эта кажущаяся простой *мантра* разрушила барьеры между людьми, давая им осознать, что отношение Бога к любому человеку одинаково. Она буквально переводится как «слава Богу Нараяне» (одно из имен Бога). Через века Ганди-джи вновь объединил индийцев, соблюдая две первые заповеди *ямы*.

Не стоит делать из истины дубину, которой можно наказывать других. Мораль — это не значит выискивать ошибки людей и ставить их ниже себя. Она должна смягчаться социальной милостью. Все мы хоть раз хвалили чье-то сари или платье, видя, как им горда хозяйка, и, возможно, постигнув высшую истину, мы бы этого не делали, но в мире относительности, где мы просто несовершенные наблюдатели, нам приходится уступать. У меня долго училась одна девушка, которая абсолютно искренне искала только положительные черты во всех, кого видела. Это сочувствие говорит о том, что когда-то она совершала много ошибок и теперь испытывает сострадание к тому, кто еще борется. Так, она суммирует весь их положительный потенциал, а не прибавляет людей к земле врожденными негативными качествами. Назовите это видением мира в розовых очках, но это и в самом деле помогает вытащить на свет все хорошее в людях. Истина не должна становиться тяжелой артиллерией — это обоюдоострый меч, требующий осторожного обращения. Воплощение принципов *ямы*, внешней стороны морали, не должно мешать совершенствованию человека. То есть претендовать на достижение морали большей, чем та, на которую я способен, означает действовать лицемерно. На каждом этапе мы, конечно, должны максимально пытаться следовать внешним принципам *ямы*, но реально улучшить качество морали можно, только совершенствуя себя. Кто-то надеется, что на более поздних этапах жизни эти качества проявятся на более тонком уровне, хотя он всю жизнь старался говорить правду, не воровал и не был завистлив. Это правда — внутри нас они станут еще совершеннее. Например, когда мы молоды, воровство для нас — это буквальная кража из магазина. С возрастом мы начнем воздерживаться и от резкого слова, которое может очернить чью-то репутацию, ибо, поступая таким образом, мы тоже ворует. Так что уровней действительно много, но только найдя себя, мы станем достойны выражения высших уровней морали.

Точно так же мы не должны навязывать свою правду людям. Мы должны убедиться, что наши действия не нанесли кому-то вреда. Позвольте привести вам пример из жизни. Если я на целый год перестану есть шоколад, это будет своеобразной аскезой, проявлением твердости, которое, вероятно, повлечет за собой улучшение здоровья. Но вот если я заставлю своих домочадцев сделать то же самое, это вызовет их негодование и ссоры вместо

гармонии, несмотря на положительное влияние на здоровье. Пример — это все, и когда он выражает правду, он способен изменить людей.

Не воровать, то есть не брать то, что по праву принадлежит другим людям, требует от нас третий принцип *ямы* (*астейя*). Еще когда мы были детьми, нас учили не воровать чужие игрушки, но со временем понятие расширилось. Разве мы не ворует, когда потребляем больше, чем нам положено? Разве это не воровство, что крохотная часть земного шара потребляет большую часть ресурсов? Как я уже говорил, есть и более неявные и тонкие способы обделять кого-то тем, что им принадлежит по праву — честью и репутацией, например.

Прежде чем я перейду к четвертому принципу — сдержанности, я немного коснусь пятого, который напрямую связан с третьим. Это отсутствие жадности и скромность жизни (*анариграха*). Это означает жить без излишеств, и очевидно, что излишества одного человека означают нехватку или недополучение этих благ в другом месте. Это ведет к рабству от чувственных удовольствий и желанию расширить свое эго за счет увеличения нажитого. Это *я, я, я* выражается как *мое, мое, мое*. Если вы разделяете такое отношение, значит, все внутреннее ваше Путешествие изначально обречено быть фарсом. Это не означает, что нажитое богатство — само по себе зло, просто не нужно сидеть на нем подобно нищему. Накопленное и не распределенное богатство превращается в яд. Деньги — тоже энергия, а энергия должна циркулировать. Посмотрите на свою машину. Сколько электроэнергии сохранено в батарее? Немного, достаточно только для того, чтобы она заводилась по утрам, а фары включались. Если оставить ее надолго в гараже, энергия из двигателя и вовсе уйдет. Но при движении машина генерирует огромное количество энергии и пополняет аккумулятор, обеспечивая энергией обогреватель, кондиционер, дворники и радио. Энергия должна беспрепятственно течь, иначе ее источник иссякнет. Если мы будем жадно за нее цепляться, мы не дадим ей свободы, а нарушая естественный ход вещей в природе, мы сами себя обделяем и отравляем этой алчностью.

Наконец, мы подошли к четвертому принципу, сдержанности или целибату (*брахмачарья*), который вызывает такой шквал эмоций со стороны людей. Для большинства из нас *брахмачарья* просто означает, что духовный человек при любых обстоятельствах должен хранить целибат. Но если бы это мнение разделяли все люди, то вскоре планета была бы населена одними только коровами, собаками и кошками, и я не думаю, что таков был Божий замысел.

Сексуальный самоконтроль — это нечто другое. Я всегда мечтал о жене и детях, но в то же время хотел оставаться йогом. Судя по индийским традициям, противоречия в этом нет. Пока была жива моя жена, моя *брахмачарья* выражалась в моей к ней верности. После ее смерти желание погасло, и моя

брахмачарья превратилась в полный целибат. Я следовал принципу истинности (*сатья*) в первой половине своей жизни и последовал ей во второй. Она имела свои плоды, потому что была основана на честности и цельности.

Сексуальная любовь, как я уже говорил, может быть подготовкой к более возвышенной любви — Универсальной. Чего бы я достиг в своей жизни, если бы не любовь, поддержка и дружба моей Рамамани? Думаю, немногого. Я был воздержан. Я балансировал между двух берегов — религиозного долга (*дхармы*) и свободы (*мокши*). Если бы мое неумение контролировать себя позволило реке жизни затопить какой-то из берегов, я бы потерял способность идти дальше в своем Внутреннем Путешествии. Я бы отвернулся от правды и благодетели, как я их воспринимаю, потому что мое болезненное сознание затмило бы мою душу.

Но не каждый вступает на путь из истока. Многие неопиты и новички йоговского пути пока не дисциплинированы. С точки зрения здравого смысла, бесполезно требовать от них этого. Это равносильно попытке заставить их сделать хануманасану на первом же уроке. Я просто продолжаю наставлять, поправлять в асане, стараясь воплотить в ней все принципы *ямы* и *ниямы*. Позднее они сами поймут, что отсутствие дисциплины в любой сфере — это пустая трата энергии. Например, с одной стороны, естественно даже выбрасывать еду, это оскорбляет силы природы. Если же вы сами переедаете, вы подрываете свою жизненную силу. Неэтичное поведение любого толка не повредит новичку, но на духовном уровне последствия будут весьма плачевны. *Яма* — это не просто попытка сделать противоположное тому, что мы хотим, но выработка верного восприятия для изучения истинных фактов и последствий проблемы, с которой мы столкнулись.

*Яма* — это развитие положительных черт в себе, а не просто подавление того, что мы считаем дьявольским. Если мы посмотрим на отсутствие практики в таком ключе, мы будем обречены не бороться за хорошее, а метаться между крайностями порока и добродетели, что только причинит нам боль и не принесет никакой эволюционной выгоды миру. Культивируйте положительное, отрекитесь от негативного. Вскоре вы доберетесь до конечной цели.

Возвращаясь к цитате из Шекспира в третьей главе, напомним, что любовь — это вложение, похоть — растрата. Вот что он имеет в виду. Похоть ведет к одиночеству и изоляции, духовной пустыне. *Брахмачарья* подразумевает самоконтроль, сдержанность во имя уважения к другим или для ощущения цельности в асане. Это не обязательно сексуальное воздержание. Это этический контроль сильнейшей природной мощи. Уровень контроля зависит от степени развития практикующего. Сдержанность и постоянство — основные понятия, и давайте не будем забывать значение латинского корня «целибат», который переводится как «не состоящий в браке», но он ни слова не говорит о морали.

*Яма* постигается в практике асан, позвольте проиллюстрировать это примером. Если вы слишком агрессивно действуете на одной стороне вашего тела, вы убиваете на ней клетки (*химса*). Отдавая энергию слабой стороне, вы учитесь сохранять баланс между насилием и ненасилием. Когда форма асаны выражает форму вашей сущности без обмана, напряжения и давления, значит, вы учитесь правде (*сатья*). Будьте уверены, что вы возьмете от занятия все то, чему научились, все те качества и этические принципы, которые обогатят вашу жизнь. Когда вы чувствуете, что сознание наполняет тело через все его оболочки, вы чувствуете сдержанное единство, интеграцию сущего, вы поднимаетесь над привязанностями, это и есть целибат в действии.

Даже самые глубинные корни страданий (*клеша*) могут отступить перед самонаблюдением в асане. Все это — цепляние за жизнь. Даже мудрейшие из людей хотя бы на физическом и инстинктивном уровне привязаны к жизни. Но отпустить все это в момент смерти просто необходимо, и абсолютно неважно, что именно за этим последует. Этим мы также отпускаем латентные *импринты* (*самскара*) этой жизни, и это дает нам шанс в следующий раз прийти на землю чистыми. Интегрированная практика асан дарит мудрость, которая уменьшает амбиции инстинкта самосохранения. Очищение от *абхинивешии* освобождает ищущего духовность от препятствия в виде страха. Таким образом, на момент смерти мы сохраняем ум активным. Это помогает. Нет ни паники, ни привязанности к прошлому, ни страха перед неведомым будущим. Когда Ганди-джи застрелил фанатик, он оставался в ясном уме и повторял имя Бога Рамы. Это чистый конец и свежее начало.

Кодекс *ямы* должен исходить от центра нашего существа и изливаться наружу. Иначе — это просто неоднородная смесь культурных особенностей. *Нияма* обращается к проблемам нашего внутреннего окружения содержания. И если *яма* — корень йоги, *нияма* (личная этика) — это ствол, который поддерживает нашу ментальную и физическую силу для самореализации. Так что *яма* и *нияма* — опорные колонны и кульминационное доказательство подлинности йоги.

## **Нияма: самоочищение**

Есть всего пять принципов *ниямы*, или индивидуальных этических предписаний. Это чистота (*шауча*), удовлетворенность (*сантоша*), непрерывная практика (*тапас*), самопознание (*свадхьяйя*) и смирение перед лицом Господа (*Ишвара пранидхана*). *Шауча* — относится к чистоте, которая приобретает во время практики. Развитие удовлетворенности, *сантоши*, нацелена на то, чтобы сделать ум орудием медитации, потому что именно она лежит

в основе медитативного состояния. *Танас* — это постоянная практика, осуществляемая со страстью, преданностью и рвением для получения физического совершенства (*шакти*). Самопознание (*свадхьяя*) — это возделывание интеллекта (*кушалата*). В действии садханой должны править *юкти*, ум и ясность. Что касается самопознания — это лепестки *пратьяхары* (обращения своих энергий вовнутрь) и *дхарана* (концентрация) — вот что играет главную роль. *Ишвара пранидхана* — это *бхакти*, полная самоотдача Богу, но она возможна только по достижении физического мастерства и проникновении разума во все уголки существа. Вот где сливаются лепестки *дхьяны* и *самадхи*.

Должен отметить, что *Ишвара* означает Бога в универсальном смысле слова, нечто близкое любому образу Бога из монотеистической религии. Это совокупность всех представлений о божественности во всех формах. И хотя может показаться, что в индуизме несметное количество богов, в конечном итоге они воплощают монотеистическую концепцию Высшего Существа. Индуисты не идолопоклонники, а просто люди, которые чтят Единого в форме множества, точно так же, как христиане молятся определенным святым в зависимости от характера своей проблемы.

Это долгое Путешествие, так что давайте разберем, почему большинство из нас так и застревает на первых двух принципах *ниямы*.

## Чистота и правильность

Мы можем помыть кожу на теле, но только с помощью асан она очистится по-настоящему, равно как и клетки нашего организма. Во время практики очищается наше внутреннее тело. Отслеживая то, что мы потребляем, мы можем сделать наши тела чище. Многое зависит от географии, от климата, которые формируют гастрономические привычки людей. Но есть общие рекомендации, которых стоит придерживаться. Есть стоит, только когда вы испытываете голод, то есть у вас выделяется слюна. Во-вторых, если ваш мозг размышляет, что же ему такого перехватить, значит, телу эта еда не нужна. Поступая так, вы не питаете организм, а злоупотребляете едой, что приведет к загрязнению тела.

Тонкие слои также нуждаются в очищении. Стоит только перестать смотреть порнографию и насилие по телевизору, как ночные кошмары прекратятся, а ум и линза сознания очистятся, автоматически активизируя вторую *нияму* — удовлетворенность. *Сантоша* наступит, только если мы будем в гармонии с нашим внутренним миром.

В основном нас больше всего расстраивают такие досадные мелочи, как ругань начальника, ссоры с супругой, маленькая авария на машине или про-

вал не экзамене. Все это происходит с нами и выбивает нас из колеи. Чистый ум — значит гармоничный, а гармония должна быть не только внешней, но и внутренней. Когда сознание, сила и энергия приходят во взаимодействие, тогда такие досадные неприятности только служат для нашего развития. Мы к ним адаптируемся, мы чувствительны и гибки, но не ощущаем травмы. Возможно, вы и попали в небольшое ДТП, но это не выбьет почву у вас из-под ног, вы адаптируетесь благодаря своей гибкости.

Эта способность прийти в гармонию со своим ближайшим окружением — огромная награда. Благодаря этому очищению мы чувствуем удовлетворенность, потому что мягко взаимодействуем со своим окружением и нас не тревожат его неизбежные вызовы и проблемы. *Сантоша* позволяет нам проникнуть на более глубокие слои самопознания и в свою сущность. Если мы хотим измениться, нам сначала придется очиститься, чтобы обладать таким спокойствием, гибкостью и жизнерадостностью, чтобы проникнуть в более глубокие слои сознания.

Большинство людей практикуют йогу, не принимая во внимание второй и первый принципы *ниядмы*, то есть чистоту и удовлетворенность. Они считают, что плодом их трудов (похода на занятие и небольшой тренировки дома) стало улучшение их здоровья, то есть обретение ментальной ясности, физического здоровья, улучшение общего самочувствия и спокойствия, способности расслабляться и питать свое тело. Это огромный шаг навстречу очищению и взаимодействию с нашим окружением и нашей способности справляться со взлетами и падениями реальности. Это те два круга, по которым люди обычно занимаются йогой, — это быстрая и великолепная отдача. Почему бы, спрашивается, все так и не оставить, если это ведет к здоровой и счастливой жизни? Часто, если вы не продолжите, а остановитесь на этой промежуточной фазе, новые проблемы не преминут появиться. Когда вы искренне счастливы, чисты и довольны, незаметно подкрадется самодовольство. А дальше могут появиться гордость, тщеславие и высокомерное чувство превосходства: так дают о себе знать интеллектуальные дефекты, которые нас отравляют. Или это может вылиться в застой, потому что мы и так довольны своей практикой.

Мы — существа, созданные для постоянной борьбы с вызовами. Мы должны развиваться или погибнем. Статус-кво порождает стагнацию и недовольство. Так что стоять на месте — это не выход, мы должны двигаться, или неприятности испортят нам жизнь. Мы разобрались с тем, как бороться с внешними неприятностями, например увольнением с работы, но гордость и тщеславие отбрасывают нас к внутренним проблемам ума. С ежедневными проблемами мы еще кое-как справляемся, но занимаемся ли мы лечением внутренней болезни? Это еще один вызов. Нам придется с этим столкнуться, но этого может и не произойти, если мы будем только на-

слаждаться удовольствиями йоги. Это своеобразная йога, которая говорит: «Я в прекрасной форме, а теперь посмотри на себя». Так что необходимость продолжать исходит из факта, что, если мы не пойдем дальше, новые проблемы засосут нас в болото. Нам суждено продолжать.

Третий, четвертый и пятый шаги ниямы образуют единое целое. Первый — это *тапас* (рьяная практика, сердце всей йоги), я неоднократно говорил о ней в ранних главах. Это алхимический жар, трансформирующий человека. Эту практику нельзя оставить, потому что это составляющая человеческой эволюции.

Без придирчивого и проникающего самопознания (*свадхьяя*), четвертого принципа ниямы, *тапас* принесет силу, но не интеграцию и не проникновение. Он будет генерировать энергию без особой направленности. *Тапас* дает нам энергию, *свадхьяя* — свет самопознания. Оно нацелено на проникновение вовнутрь, и преобразующий огонь *тапаса* постепенно окажется во всех слоях нашего существа, озаряя нас светом самопознания. Оно может начаться с того, что мы признаем трудность в контроле над нашими желаниями (тягой к мороженому, например), но если идти еще дальше — это относится к нашей двойственности, жажде власти и потребности, чтобы нами восхищались, высокомерию, и наконец, к нашему желанию сравнивать себя с бессмертным Богом. Самопознание не всегда приятно. Если найденное внутри нам не понравилось, мы должны со всей честностью сделать что-то, чтобы это поменять.

Пятый принцип — преданность и самоотдача Господу, *Ишвара пранидхана*. Это самый действенный аспект йоги. *Ишвара* — это Божественность, в общем, не относящаяся к какому-то конкретному вероисповеданию. Чего определенно делать не следует, так это позволять своему эго предугадывать божественную волю. Вместо этого требуется лишь преданность, выражаемая в дхьяне (*медитации*) и служении (*бхакти*). Это полное отречение от своей личности. Поэтому собственные измышления на тему «Чего хочет Бог» неуместны. Это посвящение каждого своего незначительного действия Универсальной Божественности, будь то приготовление еды или зажигание свечей. А намерения Божества не имеют к нам никакого отношения. Нам просто нужно глубоко почитать первоизданное, исходное и вечное единство. Бог существует. Его свет озаряет все наши действия. Вот что такое самоотдача и служение Высшему Существу (*Ишвара пранидхана*).

*Нияма* помогает нам выработать определенную методику и разрушить семя всех бед (*досабиджа*). Давайте посмотрим на пять принципов ниямы и соотнесем их с пятью уровнями нашего существа и восемью лепестками йоги. Только практика ямы и ниямы и шести остальных лепестков позволит проникнуть от кожи к самой душе.

Мы разобрались также, что чистота подразумевает не только физическую чистоту. Она приобретается во время практики асан, очищающей наши внутренние тела. Чистота (*шауча*) борется с врожденной инертностью тела и наполняет ее вибрацией *раджаса*, создавая трамплин для более высоких качеств жизни.

Удовлетворенность (*сантоша*) в йоговском смысле продолжительной и стабильной гармонией приобретается во время практики пранаямы, которая, в свою очередь, борется с активной (*раджас*) природой ума и делает возможным упорную и непрерывную практику. В *сантоше* туловище наполняется космической энергией, которая входит во время вдоха. Где-то внутри нас появляется пространство для вмещения космической энергии. Мы чувствуем, что нас побуждает к действиям что-то очень доброе и благоприятное. На самом деле это просто слияние инволюции и эволюции, во время которого Душа также движется от центра сущности, чтобы заполнить все пространство тела. Мы наполняем себя снаружи, это верно, но в то же время и изнутри нас переполняет энергия, которая движется, если она не заблокирована. Это удовлетворенность от полноты, от изобилия, но на выдохе душа заполняет все свободное место, оставленное дыханием, и насыщает нас удовлетворенностью, пропитанной на этот раз не праной, а озарением души. Хотя чередующееся состояние дуально, оно утихомиривает и сводит на нет все волнения ума. Говоря практическим языком, если что пойдет не так, это не выбьет меня из колеи, а если все будет в порядке, я просто продолжу следование намеченному пути.

Третья *ниама*, *тапас*, или непрерывная практика, соответствует *пратьяхаре*, осью между внутренним и внешним аспектами практики йоги. Она предполагает, что когнитивная осознанность обращается вовнутрь с целью самопознания (*свадхьяйя*). Она направляет нас к центру нашего существа и, как кузнечные мехи, всегда поддерживает огонь практики, иначе алхимическая трансформация не состоится. Огонь будет ярко гореть, но не превратит свинец в золото.

Четвертая *ниама*, *свадхьяйя*, или самопознание, необычайно трудна. Мы привыкли ассоциировать знание с накоплением информации (*видья*). Но на самом деле *свадхьяйя*, прошедшая через стадию самоанализа, — это путь концентрации (*дхарана*), который ведет по тернистому пути к знанию, разоблачая ложные притязания личности со всеми ее недостатками и фальшивыми добродетелями. Наградой станет путь мудрости (*джнана марга*), который не позволяет нам обманывать себя и готовит к следующему важному шагу.

Шаг этот — самоотдача Богу (*Ишвара пранидхана*), которая часто приравнивается к *бхакти*, высшей йоговской преданности. Это все же очень гибко, и в один прекрасный день оно может потянуть вас назад. Только медитация поможет со временем ослабить взаимное притяжение эго и самоидентификации.

Самоотдача Богу возможна, только если эго исчезнет, благодаря обстоятельствам, несчастью или унижению. Это не означает самоотдачу тому, чего хочет Бог, или концепции его воли. Он не будет указывать вам, что делать. Пока существует эго, ваша интерпретация Божьих желаний будет разделена в искажающей призме эго. Только в его отсутствие, то есть в состоянии высшей самадхи (*нирбиджа*), вы сможете услышать голос Бога без посредника — экрана человеческих слабостей. А что вам может сказать Бог в состоянии высшего освобождения, *кайвалы*? Он скажет вам продолжать свой путь, но не забывать о нем.

Есть такая история о монахе, который много лет боролся за освобождение. Перепробовав всевозможные практики, он уже отчаялся добиться желаемого и решил взобраться на гору у своего дома и там либо погибнуть, либо достичь просветления. Он взял свои скромные пожитки и отправился в путь. У самой вершины он увидел спускающегося старика. Их глаза встретились — и он прозрел. Мешок выпал из рук монаха. После мгновений блаженной тишины монах спросил, что ему теперь делать. Не говоря ни слова, старик знаками приказал ему повесить мешок обратно на плечо и спускаться в долину, что тот и сделал. После просветления на горе настало время *кайвалы* в долине.

Я тоже живу в долине, чтобы служить нуждам моих студентов. Я живу в *садхане*, в практике йоги в постоянном контакте с *асмитой*, тонким и индивидуальным «Я», не позволяя расти гордости и эго. Я преподаю «Хатхайогу», что означает, что я хочу, чтобы мои ученики увидели свое собственное солнце, свою душу. Они называют меня «гуру». («Гу» — тьма, «ру» — свет). Мой путь саньясина должен был закончиться отшельничеством, но я чувствую, что мой долг — служить, быть гуру, несущим свет в крошечную тьму. Это мой вечный долг, моя дхарма. Я должен быть доволен своей беспокойностью, которая меня подхлестывает.

В молодости я хотел быть артистом в своей практике. Помню, как, восхищаясь красивыми руками Йегуди Менухина, я мечтал о таких же. Позднее я развил в своих грубых ладонях необычайную чувствительность, причем по причинам скорее художественным, чем йоговским. Этот импульс зажигал мои выступления и мое удовольствие от их восприятия. Молодой и растерянный, я отчасти жаждал пути артиста, отчасти — поиска души. Одно желание подхлестывало другое. Но потом я все же с головой ушел в йогу, и артистизм отодвинулся на второй план.

## Жизнь — это учеба

Эта книга обозначила много разграничений — пять тонких тел, пять элементов, пять жизненных целей. Путешествие к исследованию Природы и обнаружению Души — это благодарный и восхитительный путь. Но где-

то подсознательно мы не должны забывать, что все эти проявления не являются ниоткуда, потому что они вплетены в сознание. Поэтому высшая цель йоги — полная трансформация сознания (*читты*), которое наполняет все наше существо осознанностью и не знает границ.

Я надеюсь, что смог развеять миф о том, что Хатха-йога действует только на физическом уровне и не имеет отношения к духовной жизни. Чаще всего асаны попросту приравниваются несведущими людьми к физическим упражнениям. Вся моя жизнь была направлена на то, чтобы показать, как уже в начале практики этот путь способен привести своего приверженца к интеграции тела, ума и души.

Я пытался сказать, что асана должна быть удобной и устойчивой. Устойчивость приходит, только когда усилий больше не прикладывается. Так что нужно натренировать свое тело так, чтобы самое сложное казалось легким. Я больше не испытываю напряжения. Раз нет усилий, я могу предложить свою практику Господу, чтобы соединиться с ним в вечности.

Вы ошибаетесь, если считаете себя инертным. Если бы ваш огонь потух, жизнь оборвалась бы вместе с ним. Огонь йоги (*йогагни*) существует в латентном или первозданном состоянии в каждом из нас. Он поглотил мою жизнь, но ничто не может быть покорено раз и навсегда. Если я позволю холодному пеплу покрыть мой огонь слабой практикой, высокомерием и неосторожностью, огонь утратит свои алхимические свойства преобразования. Я никогда не собираюсь выходить на пенсию, потому что должен поддерживать огонь внутри.

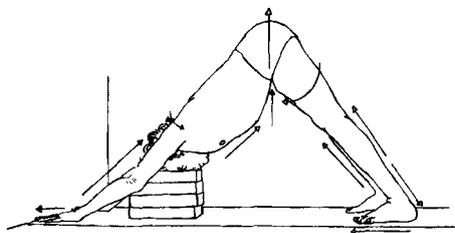
Поэтому садхану нельзя прерывать. Конечно, я старею и с годами сдаю на некоторых уровнях. Но мое тело и ум — слуги и последователи души. Единение этой троицы дает мне право называться йогом. Но какого бы уровня я ни достиг, я никогда не скажу, что практика больше не требуется.

Я стар, и смерть неизбежно надвигается. Но и рождение, и смерть находятся за гранью воли человека. Раз они не в моей власти, так стоит ли о них думать? Йога научила меня думать только о работе, чтобы прожить достойную жизнь. Если кто-то освободился от мирских пут, смерть будет легкой и естественной, если вы жили полной жизнью, каждую секунду, как учит йога. Даже если ваше эго рассеялось, я не скажу: «Жить больше незачем». Я скажу: «Живите по полной, чтобы смерть была праздником».

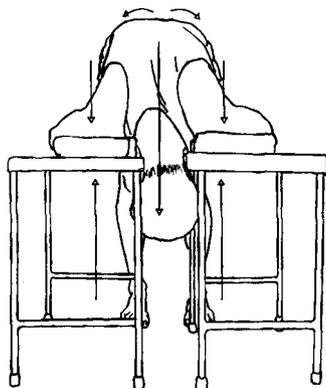
Хокусай, великий японский художник, сказал, когда ему было уже далеко за семьдесят, что, если бы жизнь подарила ему еще десять лет, он стал бы великим творцом. Не могу не восхищаться его скромностью. Позвольте мне закончить книгу словами испанского художника Гойи, который на смертном одре говорил, что еще учится. Ко мне это тоже относится в полной мере. Я никогда не устану учиться, и я попытался поделиться с вами некоторыми своими уроками. Надеюсь, там, где я остановлюсь, вы сможете продолжить.

## Асаны для Эмоциональной Устойчивости

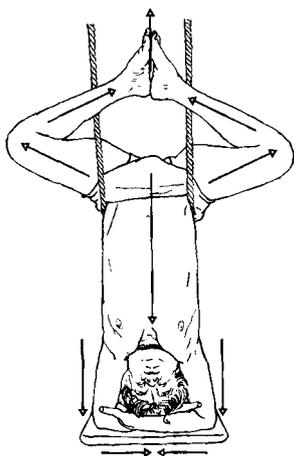
**В**ыполнив данную серию асан для эмоциональной устойчивости, вы сможете полностью расслабиться. Стрелочками на рисунке показаны направления натяжения. Для детальных инструкций вы можете обратиться к более ранней моей книге «Прояснение Йоги». Я также порекомендовал бы вам заниматься под руководством опытного и квалифицированного преподавателя. Важно четко следовать его указаниям для получения желаемых результатов и во избежание вреда.



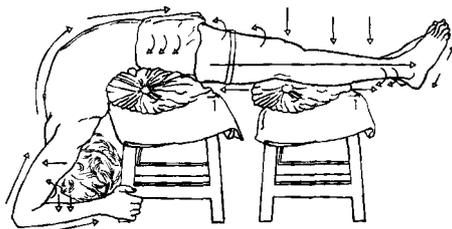
- 1) Адхо Мукха Шванасана (с дополнительной опорой под голову). Оставайтесь в позе 2-3 минуты.



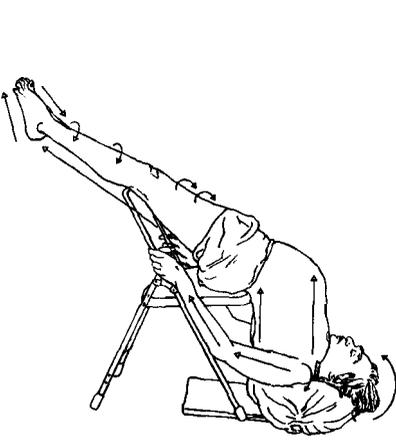
- 2) Уттанасана (плечи опираются на два высоких стула, голова расслаблена). Оставайтесь в позе 3-5 минут.



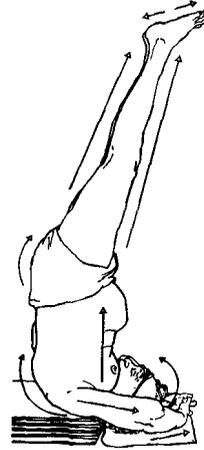
- 3) Ширшасана (с использованием веревок). Оставайтесь в позе столько, сколько потребуется.



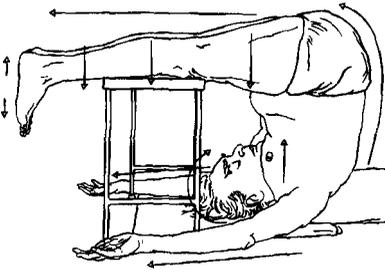
- 4) Випарита Дандасана (на двух стульях). Оставайтесь 3-5 минут.



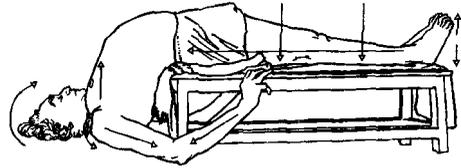
5) Сарвангасана (на стуле). Длительность — 5–10 минут



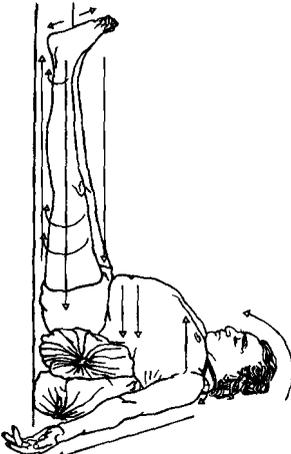
6) Нираламба Сарвангасана (стойка на плечах с дополнительной опорой). Длительность — 5 минут.



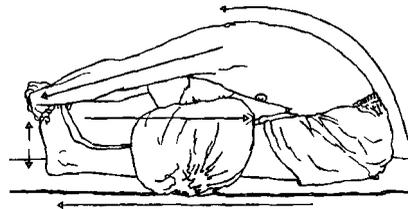
7) Нираламба Халасана (колени или бедра опираются на стул). Длительность — 5–10 минут.



8) Сетубандха Сарвангасана (на скамейке). Длительность — 10 минут.

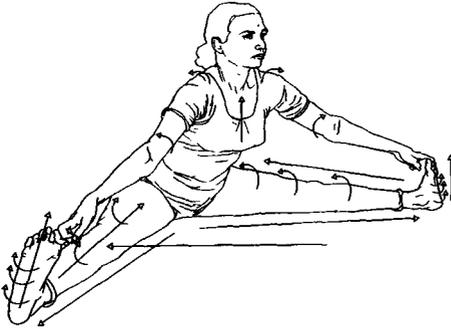


9) Випарита Карани в Сарвангасане (с опорой на два валика). Длительность — 5 минут.

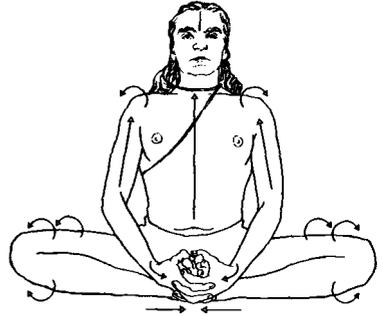


10) Пашчимоттанасана (с опорой головы на валик). Длительность — 3–5 минут.

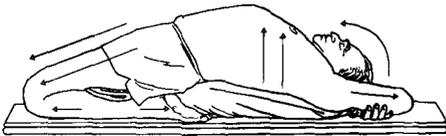
## АСАНЫ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ



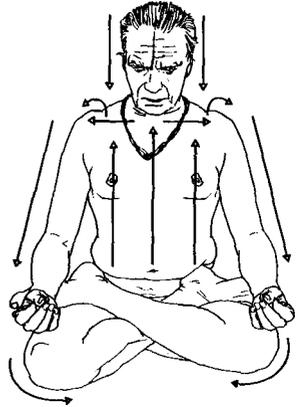
11) Упавишта Конасана. (Если не можете достать до пальцев ног, сядьте прямо и обопритесь ладонями об пол за ягодицами.)



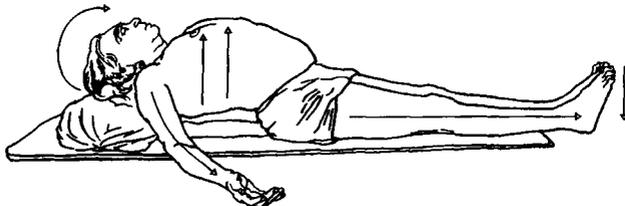
12) Баддхаконасана. (Для удобства положите свернутые одеяла под колени.) Длительность — 3–5 минут.



13) Супта Вирасана (на валике). Оставайтесь так долго, как сможете.



14) Вилома Пранаяма. (Лежа или сидя, выдыхайте с небольшими паузами.) Сидя в простой позе — 5–8 минут.



15) Шавасана (с поднятой грудью). (Положите валики или что-то тяжелое на бедра для расслабления тела и повязку на глаза, чтобы дать отдых мозгу. Вес на бедрах как нельзя лучше раскрывает легкие). Это можно делать в любое удобное для вас время, даже после приема пищи.

*Обратите внимание, что:*

- 1) Если во время исполнения *Сарвангасаны* на стуле (5) вы чувствуете давление на виски, можно сделать *Нираламбу Сарвангасану* (6), а потом вновь вернуться к *Сарвангасане* на стуле.
  - 2) *Нираламба Сарвангасана*, *Сетубандха Сарвангасана* на скамейке и *Випарита Карани в Сарвангасане* (9) прекрасно избавляют от мигреней.
- Асаны 1–3, выполненные в данной последовательности, успокаивают ум и охлаждают мозг.
  - 4–10 приводят в гармонию разум головы (интеллектуальный центр) и разум сердца (эмоциональный центр).
  - 11–12 стимулируют работу мозга, настраивая вас на положительные мысли.
  - 13 расслабляет тело.
  - 14 помогает испытать внутреннюю тишину.

Если вам не хватает времени, можете пропустить асану 14 и перейти сразу к 15. В противном случае оставайтесь в ней 5–10 минут.

## Предметный указатель

### А

- Абхьяса (практика) 87, 91  
Авидья (невежество) 146, 160, 161, 162, 166, 167  
Анализ (витарка) 44  
Анандамайя коша (см. Тело Блаженства. Слои сущности) 18, 19, 166, 170  
Аннамайя коша 18, 19, 94, 170  
Антара кумбхака (задержка дыхания на вдохе) 70  
Антахарана (совесть) 150  
Апариграха (нестяжательство, или простая жизнь) 204  
Ардха чандрасана (поза полумесяца) 122  
Артха (само-обеспечение) 192  
Асана 10, 12, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 67, 68, 69, 71, 75, 76, 77, 84, 91, 93, 94, 105, 111, 112, 122, 124, 128, 135, 138, 139, 145, 146, 148, 152, 153, 170, 174, 178, 183, 184, 195, 205, 206, 207, 210, 212  
Асана (см. Позы йоги) 23, 26, 27, 31, 33, 35, 37, 38, 44, 45, 46, 49, 51, 58, 62, 63, 66, 94, 122, 149, 153, 158, 169, 179, 190, 191, 212  
Асмита (гордыня) 107, 109, 162, 166  
Асмита (само-отождествление) 180, 211  
Астейя (неприсвоение чужого) 204  
Атма. (см. Душа) 66, 145, 167  
Ауробиндо 144  
Ахамкара (форма малого «я») 100, 105, 107, 108, 110, 172  
Ашрама (Жизненные этапы) 195

### Б

- Бахья кумбхака (задержка дыхания на выдохе) 70

- Благоразумие (вивечана) 23, 52, 94  
Блаженство (см. тело блаженства) 16, 18, 19, 33, 36, 157, 166, 168, 170, 179, 180, 184

Божественная воля 209

Брахман 21

Брахман (Господь) 156

Брахмачарья (воздержание, или целибат) 196, 204, 205

Брахмачарьяшрама (первая из 4-х стадий жизни) 196

### В

Вайрагья (отрешенность) 87, 179

Ванапрастхашрама (третья стадия жизни) 198

Вдох 43, 68, 70, 72, 74, 154, 155, 210

Вибрация (раджас) 49, 71, 154, 170, 171, 172, 188, 210

Вивека (различение, различающее понимание) 87, 133

Вивечана (различение) 86

Викальпа (воображение или фантазия) 132, 134, 167

Вирья (смелость, мощь, мужество) 87

Витальная энергия 69

Вичара (благоразумие) 44, 87

Вишну 203

Вождделение 25, 78, 82, 108, 133, 149, 163, 166

Воздержание (брахмачарья) 205

Волеизъявление 112, 131

Волны 24, 49, 98, 99, 111, 115, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 129, 141, 152, 153, 154, 181

Воля (человеческая) 24, 25, 28, 37, 53, 56, 57, 58, 62, 69, 71, 98, 112, 115, 131, 142, 143, 145, 146, 149, 152, 155, 167, 173, 185, 211, 212

Воображение (викальпа) 132, 134, 167

Восприятие 7, 12, 21, 22, 24, 34, 36, 38, 45, 58, 73, 77, 79, 93, 97, 98, 107, 108, 109, 110, 112, 119, 121, 122, 123, 126,

131, 132, 135, 136, 137, 138, 139, 140,  
141, 149, 150, 158, 161, 162, 166, 168,  
181, 188, 196, 205, 211

Восхождение, последнее 171

Время 7, 10, 12, 13, 14, 20, 21, 26, 37, 38, 39,  
40, 41, 43, 46, 47, 48, 51, 53, 55, 56,  
60, 61, 68, 69, 72, 73, 74, 75, 80, 85,  
88, 89, 90, 92, 95, 98, 100, 103, 104,  
105, 108, 109, 110, 112, 115, 117, 119,  
120, 122, 123, 124, 126, 130, 131, 132,  
133, 136, 139, 141, 142, 143, 145, 146,  
154, 155, 156, 160, 166, 167, 170, 175,  
176, 177, 178, 179, 182, 186, 187, 188,  
189, 190, 191, 192, 193, 194, 196, 197,  
198, 200, 202, 204, 206, 207, 210, 211

Выдох (речака) 43, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 74,  
89, 90, 122, 155, 156, 166, 210

Высокомерие 149, 188, 209, 212

**Г**

Ганди, Махатма 16, 26, 82, 89, 134, 144, 185,  
202, 203, 206

Гармония (см. Баланс) 37, 46, 133, 139,  
175, 207, 210

Глаза 23, 37, 44, 50, 51, 71, 75, 92, 95, 101,  
113, 131, 136, 137, 147, 148, 170, 173,  
202, 211

Гнев 55, 63, 75, 78, 81, 82, 83, 84, 89, 109,  
116, 118, 121, 158

Гордыня (асмита) 12, 38, 63, 78, 82, 86, 124,  
136, 149, 158, 162

Горло 43, 52

Грихастхапрама (вторая из 4-х стадий  
жизни) 196

Гуны 48, 49, 50, 172, 173, 179, 199

**Д**

Двойственность 21, 27, 38, 46, 49, 52, 77,  
128, 129, 138, 139, 156, 167, 172, 209

Дедуция 138, 139

Дживатма (индивидуальная душа) 127,  
155, 166

Дилемма 55

Динамичное растяжение 48

Добротель 88, 103, 132, 150

Дрдхата (решимость) 87

Духовные ценности (дхарма) 193, 194, 211

Дхармендрий (орган добродетели) 150

**Е**

Единение 21, 107, 180, 183, 184, 185, 186,  
201, 212

**Ж**

Жизненные цели (пурушартха) 192, 194,  
195, 199

**З**

Заболевание 74, 103, 104

Задержка дыхания на выдохе (бахья  
кумбхака) 70

Здоровые и Целебные качества сознания  
(читта вритти) 132, 155

Здоровье 7, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 23, 26, 32,  
33, 35, 71, 75, 79, 83, 88, 95, 102, 104,  
113, 121, 139, 141, 143, 151, 158, 203,  
208

Земля 10, 11, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 32, 50,  
61, 69, 75, 82, 95, 104, 113, 134, 142,  
152, 155, 168, 170, 180, 181, 186,  
187, 188, 189, 192, 200, 202, 203,  
206

Знание 7, 8, 16, 19, 28, 38, 47, 51, 53, 68,  
69, 76, 87, 93, 112, 128, 131, 132,  
133, 136, 137, 138, 139, 140, 146,  
152, 159, 161, 162, 164, 166, 168,  
173, 175, 176, 182, 184, 185, 187,  
188, 196, 202, 210

**И**

Избавление от чувства превосходства 60

Инволюция 29, 93, 171, 174, 199, 202,  
210

Индивидуальная душа (дживатма) 127,  
155, 166

Инертность (тамас) 49, 50, 154, 172, 173,  
174, 178, 188, 210

Интеграция 18, 24, 34, 36, 52, 59, 152, 153,  
183, 184, 191, 201, 206, 209, 212

Интуиция 24, 47, 125, 129, 139, 140, 151

Йогагни (огонь йоги) 212

Искушение 81, 92, 93

Истина 8, 10, 16, 22, 29, 32, 80, 93, 133, 144,  
160, 161, 167, 177, 178, 187, 188, 189,  
200, 201, 202, 203

Ишвара пранидхана 63

**К**

- Кайвалья (внутренняя свобода) 156, 184,  
185, 186, 187, 191, 194, 211  
Кала 169  
Кама (чувственные удовольствия) 193  
Карма 27, 119, 173, 182, 193  
Каруна (сосрадание) 87  
Ки (жизненная энергия) 63, 65, 66, 74, 80, 112  
Когнитивная способность 210  
Кожа, ее чувствительность и движение 11,  
18, 19, 24, 36, 37, 38, 40, 41, 45, 60,  
62, 70, 71, 72, 87, 146, 153, 186, 189,  
207, 209  
Космическая Душа 167, 186  
Космическая осознанность 146  
Космический разум (махат) 67, 129, 143, 146  
Коша 17, 18, 19, 44, 63, 67, 77, 79, 94, 97,  
118, 127, 146, 149, 157, 180  
Кундалини, энергия 83, 183

**Л**

- Легкость и физическое тело 33, 45, 46, 118  
Личная Этика 199, 206

**М**

- Майтри (культивирование в себе  
дружелюбия) 87  
Маномайя коша (ментальное тело) 18, 19,  
94, 97  
Масса (тамас) 49, 50, 154, 172, 173, 174,  
178, 188  
Мостик (Сету Бандха сарвангасана) 77  
Мудита (радость) 87  
Мягкие эмоции 88

**Н**

- Наслаждение 86, 92, 180  
Небо 10, 16, 19, 20, 21, 105, 107, 139, 140,  
168, 180, 192, 200  
Невежество (авидья) 146, 160, 161, 162,  
166, 167  
Неверное знание 132, 137, 140  
Ненависть 63, 78, 84, 86, 163, 166  
Ненасилие (ахимса) 202  
Неправильные представления  
(випарьяя) 132

- Неприсвоение чужого (астейя) 204  
Нестяжательство (апариграха) 204  
Нидра (сон) 132  
Нияма (самоочищение) 22, 26, 149, 179,  
199, 206, 209, 210  
Нияма (самоочищение), 22, 23, 121, 150,  
179, 200, 205, 206, 207, 208, 209

**О**

- Обучение 14, 26, 27, 59, 74, 76, 92, 174, 179,  
183, 187, 193, 198  
Общение 38, 107, 168  
Осознанность 8, 12, 23, 24, 25, 26, 32, 36,  
37, 38, 39, 40, 42, 44, 47, 51, 52, 53,  
58, 61, 62, 66, 67, 93, 98, 105, 106,  
107, 109, 111, 112, 120, 122, 125, 128,  
129, 130, 131, 133, 136, 137, 142, 145,  
146, 149, 152, 155, 165, 170, 179, 186,  
189, 190, 195, 199, 210, 212  
Отвращение 162, 163, 166  
Отрешенность 120, 132, 161, 179, 187, 193

**П**

- Патанджали 8, 11, 20, 22, 27, 35, 42, 45, 57,  
60, 66, 69, 84, 86, 87, 90, 93, 98, 99,  
113, 122, 129, 130, 131, 134, 148, 155,  
180, 181, 183, 185, 187, 192, 193, 201,  
202  
Паттерны поведения 115, 117  
Повторение 125, 134  
Поза трупа 136, 188  
Похоть 12, 63, 78, 80, 82, 86, 205  
Правильное знание 132, 138  
Практика 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 21, 22, 23,  
24, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 35, 39, 41,  
43, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 57,  
59, 60, 63, 67, 68, 69, 75, 76, 87, 91,  
93, 94, 98, 100, 102, 104, 105, 109,  
110, 111, 112, 113, 117, 118, 119, 121,  
123, 124, 125, 126, 132, 133, 136, 138,  
139, 142, 143, 146, 147, 151, 153, 158,  
166, 167, 168, 169, 172, 174, 178, 180,  
183, 184, 187, 188, 189, 191, 193, 199,  
205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212  
Прамаиа 132  
Праиа шакти 145  
Преданность 63, 76, 81, 82, 182, 186, 198,  
207, 209

Прерана 62, 143, 155  
 Привычки 39, 52, 104, 107, 115, 116, 117,  
 118, 120, 123, 133, 137, 174, 187, 199,  
 202, 207  
 Привязанность 35, 53, 57, 70, 71, 85, 86, 90,  
 91, 94, 106, 133, 162, 163, 166, 179,  
 192, 198, 206

Провидица 11

Проницательность 49, 61, 87, 97

Просветление 7, 12, 16, 18, 20, 48, 49, 57,  
 80, 98, 125, 152, 172, 175, 182, 184,  
 192, 211

Пространство 19, 20, 21, 39, 40, 41, 44, 69,  
 71, 108, 146, 147, 167, 168, 169, 170,  
 171, 178, 190, 193, 210

Прошлое 28, 48, 50, 58, 80, 94, 100, 103, 110,  
 115, 118, 119, 122, 123, 125, 130, 134, 135,  
 137, 149, 156, 177, 186, 190, 191, 206

Пурака 70

Пуруша 19, 21, 70, 144, 150, 158, 171, 183, 201

Пурушартха 192

## Р

Рага 162, 163, 166

Раджас (вибрация) 49, 50, 172, 173, 174,  
 179, 210

Раджастичный сон 136

Радость 9, 10, 15, 19, 23, 33, 41, 51, 54, 57,  
 60, 63, 77, 80, 81, 87, 88, 131, 139,  
 162, 166, 181, 192, 196, 197

Различение 87, 98, 101, 106, 109, 127, 133,  
 138, 139, 140, 149, 187

Рамакришна 81, 180

Расслабление 26, 41, 42, 43, 45, 47, 50, 72,  
 154, 179

Растяжение 39, 40, 41, 42, 46, 48, 69, 70, 72,  
 94, 138, 148

Растяжка 125

Регулярная практика 67, 111

Речака (выдох) 70

Решимость 26, 55, 56, 61, 62, 68, 144

Ригидность 34, 41, 43, 46, 75

Самопознание 59, 93, 127, 141, 143, 144, 148,  
 206, 208, 209, 210

Самореализация 17, 143, 202, 206

Самосознание 33, 38, 58, 107, 145, 152

Самость 38, 40, 45, 48, 58, 62, 63, 70, 93, 95,  
 98, 105, 142, 153, 155, 161, 168

Самскара (посознательные впечатления)  
 115, 117, 118, 119, 123, 206

Санньяси (четвертая и заключительная  
 стадия жизни) 10

Сантоша (удовлетворенность) 206, 207, 208,  
 210

Саттва (свет) 49, 50, 113, 172, 173, 174, 178,  
 188

Саттва-шуддхи 113

Саттвический сон 135

Свадхьяя (самоисследование) 59, 87, 93,  
 175, 206, 209, 210

Сватмарама 73

Сексуальность 81

Сету бандха сарвангасана 77

Сиддхи 187

Сикстинская капелла 151

Синтез 44, 139, 151

Скромность 186, 204, 212

Скромность жизни 204

Слабое натяжение 41

Собственность 21, 106, 107, 158, 160, 163

Совершенство 22, 42, 56, 58, 82, 94, 182, 183,  
 192, 207

Совесть 33, 58, 142, 150, 151, 201, 202

Созерцание 23, 90

Сон 39, 75, 90, 99, 132, 134, 135, 136, 154, 157,  
 181, 189

Сострадание 29, 47, 54, 60, 87, 88, 173, 181,  
 182, 184, 186, 187, 197, 203

Стойкость 9, 13, 27, 32, 51, 54, 88

Страдание 10, 12, 13, 36, 52, 54, 55, 56, 76, 90,  
 93, 130, 148, 159, 162, 165, 166, 168,  
 172, 178, 197, 201, 206

Судьба (шраддха) 87

Счастье 11, 12, 19, 21, 33, 34, 68, 88, 99, 100,  
 167, 175

## С

Садхана 8, 142, 146, 168, 187, 195, 207, 211,  
 212

Самоконтроль 23, 31, 33, 67, 77, 113, 119,  
 127, 143, 185, 196, 204, 205

## Т

Тадасана 20, 98

Тамас (инерция) 49, 50, 154, 172, 173, 174,  
 178, 188

Тамасичный сон 132, 135  
 Тапас (непрерывная практика) 59, 87, 93, 100,  
 119, 134, 175, 206, 209, 210  
 Технология 74  
 Тишина 26, 38, 39, 44, 89, 155, 170, 211  
 Токсины 34, 70, 89, 121, 122  
 Треугольника поза (Триколасана) 62, 183

**У**

Убрис 162  
 Удовлетворенность 23, 112, 113, 117, 121,  
 179, 206, 207, 208, 210  
 Удовольствие 11, 28, 35, 41, 51, 54, 56, 59,  
 81, 89, 101, 102, 107, 110, 114, 120,  
 124, 133, 144, 148, 161, 163, 169, 177,  
 193, 196, 209, 211  
 Умение 15, 26, 69, 92, 95, 97, 100, 109, 123,  
 137, 194, 197  
 Универсальная Душа 21, 48, 158  
 Универсальная Реальность 21  
 Универсальное сознание 143  
 Универсальные моральные заповеди 22  
 Универсальный интеллект 140  
 Упекша (безразличие). 87  
 Уши 52, 71, 170

**Ф**

Фантазии 84, 132, 134, 175, 184  
 Физическая сила 158, 175, 206  
 Философия 9, 12, 14, 15, 26, 48, 54, 57, 67,  
 98, 99, 101, 111, 132, 147, 169, 172, 201  
 Финальное Восхождение 167, 171

**Х**

Халасана 77  
 Ханумана поза 52, 205  
 Хатха-йога 74, 112, 130, 165, 211, 212  
 Хатха-йога Прадипика 73, 74

**Ц**

Целибат 204, 205, 206  
 Цельность 11, 17, 18, 22, 25, 27, 44, 81, 133, 143,  
 145, 146, 151, 161, 191, 195, 201, 205

**Ч**

Человек как континуум 19  
 Черные дыры 176, 177  
 Чидра читта 182  
 Чистота 18, 23, 33, 34, 35, 59, 86, 98, 113,  
 117, 121, 130, 139, 141, 149, 156, 162,  
 168, 198, 206, 207, 208, 210  
 Чувственное желание 81  
 Чувствительность 23, 32, 34, 37, 40, 44,  
 71, 85, 86, 88, 123, 142, 173, 211

**Ш**

Шавасана 136, 188, 189, 190, 191, 194  
 Шакти 145, 146, 158, 175, 183, 207  
 Шарира шакти (сила здорового тела) 145  
 Шауча (чистота) 206, 210  
 Шраддха (вера) 87

**Э**

Эволюция природы 101  
 Эго 26, 27, 38, 40, 42, 43, 61, 63, 73, 74, 77,  
 78, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 93,  
 97, 100, 101, 106, 107, 108, 109, 110,  
 113, 114, 115, 119, 120, 122, 124, 128,  
 135, 136, 138, 140, 143, 145, 147, 149,  
 152, 155, 158, 161, 163, 164, 165, 166,  
 167, 168, 172, 174, 175, 176, 177, 179,  
 181, 183, 191, 197, 198, 204, 209, 210,  
 211, 212  
 Элементы 19, 22, 25, 32, 69, 70, 98, 105,  
 109, 134, 152, 153, 168, 170, 171, 173,  
 174, 179, 211  
 Эмоции 37, 54, 63, 67, 74, 77, 78, 79, 80,  
 81, 84, 87, 88, 89, 94, 134, 139, 177,  
 187, 204  
 Этапы жизни 203  
 Эхо от выдоха 89

**Я**

Яма 22, 23, 26, 28, 149, 177, 179, 199, 200,  
 201, 202, 203, 204, 205, 206, 209