

Б. К. С. Айенгар

Дерево Йоги



Йогам прошлого и настоящего

В честь 80-летия Шри Б.К.С. Айенгара

Предисловие к русскому изданию

Я очень рад отметить, что в издательстве "МЕДСИ XXI" выходит русский перевод моей книги "Yoga Vrksa" - "Дерево йоги".

Эта книга, которая в полной мере освещает знание йоги и является практическим руководством, станет настольной книгой обычного человека, независимо от того, молод он или стар, состоит в браке или нет, здоровый или больной, новичок или опытный практик.

Я уверен в том, что "Дерево йоги", так же как "Прояснение йоги", сможет завоевать популярность и вдохновит читателей на глубокое изучение искусства, науки и философии йоги. Я желаю моим издателям успехов в их стараниях представить во всей полноте восточную философию моим русским братьям и сестрам.

10 декабря 1997г. г.Пуна, Индия.

Предисловие

Друзья и последователи,

В духовном мире, как и в физическом, вершины можно достичь разными путями. Один путь может быть длинным, другой коротким, один извилистым и сложным, другой прямым и легким, -но, несмотря на это, каждая из этих дорог ведет к вершине. В поисках духовного знания существует много методов, средств и способов, помогающих постичь на опыте скрытую суть нашего бытия и направить ум, который бьется в паутине мирских удовольствий, к самому источнику его существования - Атману, или душе.

Мой предмет йога - путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. К сожалению, многие люди, не постигшие глубины йоги, считают этот духовный путь самореализации просто физической дисциплиной, а практику хатха-йоги - только формой гимнастики. Но йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях.

В течение последних тридцати пяти лет я часто ездил в Европу и Америку, проводил практические занятия и показы, чтобы принести науку йоги людям Запада. Я регулярно читаю лекции и встречаюсь с людьми, изучающими йогу, которые хотят задать мне вопросы и достичь более глубокого понимания предмета. Ряд моих недавних бесед и ответы на вопросы были объединены в книгу, которую вы сейчас держите в руках. Она может служить практическим и философским дополнением к моим предыдущим книгам - "Прояснение йоги", "Прояснение пранаямы" и "Искусство йоги". Прочитав ее, вы откроете богатство и глубину йоги, которая увлекает нас от поверхности кожи к глубинам души. Я надеюсь, что эта книга окажется полезной и для людей, профессионально занимающихся йогой, и для тех, кто обратился к этому предмету впервые. Я хотел бы поделиться со всеми вами радостью жизни в йоге, поэтому мне очень приятно говорить с вами посредством этой книги. Йога означает единение, и йога объединяет вас и меня через эти страницы.

Вспомните состояние вашего ума до начала чтения. Это был свежий ум. Ни о чем не думая, непредвзято, вы пришли и начали читать эту книгу. Если мы можем поддерживать такое состояние в нашей повседневной жизни, тогда мы достигаем единения. Быть полностью единым означает объединить себя всего, от поверхности тела до глубины души, а так же жить в единстве со своими ближними и окружением.

Единение есть медитация, а медитация есть единение. Не добившиеся единения не могут говорить о медитации, так же как не имеющие опыта медитации не могут сказать, что такое единение. Эти два понятия взаимосвязаны и взаимодействуют. Если вы и я достигли единения, то и ваш и мой ум спокойны, хотя мы готовы к действию и полностью осознаем то, что происходит вокруг. Когда время от времени осознание действительности нарушается, это состояние называют рассеянностью, а приведение рассеянного ума снова и снова к точке фокуса - концентрацией. Но если это бдительное состояние молчания, которое обычно длится всего лишь мгновение, продолжается очень долгое время, это - медитация.

Когда удерживается такая непрерывная осознанность единства тела, ума и души, исчезает ощущение прошлого и будущего; время становится вечностью, и, когда вечность соприкасается со временем, вечными становимся мы с вами. Это и есть единение, и в этом состоянии между нами не может быть никаких различий. Я надеюсь, что если не сегодня, то когда-нибудь мы сможем достичь этой кульминационной точки. Запомните, что в самореализации есть

кульминация. Возможно, вы слышали нечто иное - что бесконечное не может быть увидено или достигнуто конечным. Но для познания бесконечного у нас есть только конечные понятия средства. Когда конечное сливается с бесконечным, бесконечным становится все.

Посмотрите на небо. Небо и конечно и бесконечно одновременно. Никто не может коснуться его, хотя мы постоянно соприкасаемся с ним. Подобным образом вам и мне приходится использовать конечные средства - тело, ум, рассудок и сознание, - чтобы достичь бесконечной обители души - матери всех этих средств. На этом пути мы остаемся вечно открытыми, вечно умиротворенными, вечно развивающимися.

Да благословит вас всех Бог!

Б.К.С.Айенгар

От редактора английского издания

Растущий во всем мире интерес к йоге и широко признанная репутация Б.К.С.Айенгара как одного из выдающихся ее учителей привели к появлению большого числа преподавателей и учеников, работающих под его руководством во многих странах. Г-н Айенгар ездит по всему миру, читает лекции и встречается с учениками и преподавателями йоги. Материалом для этой книги, в основном, послужили записи и стенограммы встреч и лекций, которые проходили в Англии, Франции, Италии, Испании и Швейцарии в 1985 - 1987 годах, а также лекция, прочитанная на Всеиндийской конференции Бхаратнатьям в Мадрасе в 1982 году. Я благодарен организаторам всех этих мероприятий, великодушно предоставившим имеющиеся в их распоряжении материалы для публикации, а также всем тем, кто участвовал в их записи и оформлении.

Материалы, ставшие источником этой книги, охватывают множество различных тем, и повествование плавно переходит от одного предмета к другому в соответствии с вопросами и темами, которые обсуждались. Деление книги на главы и части не имеет прямой связи с исходной структурой лекций, и в некоторые главы я включил материалы из разных лекций и дискуссий, посвященных определенной теме. В книгу вошли и записи моих недавних бесед с г-ном Айенгаром, а также его комментарии и дополнения к рукописи. Таким образом "Йога Врикша" - "Дерево йоги" является обновленным изложением тем, затронутых в ходе лекций и обсуждений. Я попытался свести к минимуму повторения и при этом сохранить свежесть разговорного стиля г-на Айенгара.

Мне бы хотелось поблагодарить Силву и Миру Метха из Института Йоги Айенгара в Лондоне за то, что они прочитали рукопись и внесли в нее поправки; Джонатана Каца за помощь в транслитерации санскритских слов и уточнении дефиниций глоссария; Джима Бенсона за помощь в составлении библиографии и Шилу Риверс-Мор за очень ценные предложения по организации глав.

Символика "Дерева йоги" была ранее изложена автором в беседе, опубликованной в английском журнале "Yoga Today". Статьи, содержащие некоторые идеи этой книги, публиковались также в американском "Yoga Journal", французском "Le Monde Inconnu", бельгийском "Viniyoga" и "Body the Shrine", "Yoga thy Light" - материалах, опубликованных в 1978 году в Индии Комитетом по празднованию 60-летия Б.К.С.Айенгара. Краткий абзац в главе о пранаяме любезно предоставлен мне "Bharatiya Vidya Bhavan", Бомбей.

И наконец, мне хотелось бы выразить свою искреннюю благодарность самому Б.К.С.Айенгару за плодотворное сотрудничество и поддержку в период подготовки этой книги; Фаеку Бириа, прежде всего, за предложение ее создания и помощь в сборе материала и всем тем бесчисленным ученикам и энтузиастам йоги, чей интерес к этому предмету сделали издание

такого рода книги возможным и необходимым.
Дэниэль Риверс-Мор

Часть I

Йога и жизнь

Йога есть единство

Йога означает единение. Единение индивидуальной души с Абсолютным Духом есть йога. Но это определение слишком абстрактно, его трудно понять, поэтому, для нашего уровня понимания, я скажу, что йога является единением тела с умом, а ума - с душой.

Девяносто процентов из нас, так или иначе, страдают физически, умственно или духовно. Учение йоги помогает нам содержать тело как храм, таким образом, что оно становится таким же чистым, как душа. Тело лениво, ум подвижен, а душа излучает свет. Практика йоги развивает тело до уровня подвижности ума так, что и тело и ум становятся подвижными, а затем направляет их к свету души.

Философы, святые и мудрецы говорят, что существуют различные пути, ведущие к конечной цели - прозрению души. Наука разума называется раджа-йогой, наука знания - джняна-йогой, наука долга - карма-йогой, а наука воли - хатха-йогой. Для авторов древних текстов эти названия были подобны клавишам на клавиатуре. На клавиатуре много клавиш, но музыка одна. Аналогично, существует много слов, которыми отдельные люди выражают свой личный подход к йоге и те конкретные пути, с помощью которых они достигают высшей точки своего искусства, но йога остается единой, как един Бог, хотя люди разных стран называют Его разными именами.

Те, кто подходит к йоге с интеллектуальных позиций, говорят, что раджа-йога духовна, а хатха-йога - это просто физическая подготовка. Это совершенно неверное представление. Так же как все пути ведут к одной цели, хатха-йога тоже ведет к прозрению души. Много ли из тех, кто делает такие различия между хатха-йогой и раджа-йогой, серьезно изучили "Хатха Йога Прадипику" или другие священные тексты хатха-йоги? И многие ли внимательно прочитали "Йога Сутры" Патанджали, являющиеся главным источником раджа-йоги? Знают ли они, что в последней главе "Хатха Йога Прадипики", озаглавленной "Самадхи Пада", говорится о состоянии самадхи, единении с Высшим Духом? А что есть кульминация раджа-йоги? Тоже самадхи. В чем же различие между этими двумя направлениями йоги?

Если мы рассмотрим слово "хатха" с психологической, а не с физиологической точки зрения, нам станет понятно, что хатха-йога не только физическая дисциплина, но и духовная. "Ха" означает "Солнце", то есть солнце вашего тела или, иначе говоря, вашу душу; а "тха" означает "Луна" - ваше сознание. Солнце светит одинаково, тогда как луна каждый месяц убывает и прибывает, становится тонким месяцем и полной луной. Так и солнце в нас, то есть душа, никогда не увядает, а разум, или сознание, черпающий энергию из души, подвержен колебаниям, модуляциям, настроениям, подъемам и спадам, подобно фазам луны; он похож на

ртуть, и, как ртуть трудно удержать в руке, так и нам сложно сдерживать наш разум. Тем не менее, когда сознание и тело объединены друг с другом, энергия сознания становится спокойной, а когда успокаивается энергия сознания, само сознание становится спокойным, а душа наполняет все тело целиком.

В "Хатха Йога Прадипике" говорится, что йога есть "прана-вритти-ниродха", т.е. успокоение колебаний дыхания. Патанджали в "Йога Сутрах" говорит, что йога есть "читта-вритти-ниродха", т.е. успокоение колебаний ума. За долю секунды ум может следовать во многих направлениях. Его движения очень быстры и разнообразны. Но дыхание не может сразу следовать в нескольких направлениях. У него есть единственный путь: вдох и выдох. Оно может приостанавливаться в момент задержки, но оно не может быть множественным, как ум. Согласно "Хатха Йога Прадипике", управление дыханием и наблюдение за его ритмом ведет к успокоению сознания. Таким образом, хотя "Хатха Йога Прадипика" начинается с контроля над праной, дыханием или энергией, а "Йога Сутры" Патанджали - с управления сознанием, они встречаются в определенной точке, и в конечном счете между ними нет различий. Управляя дыханием, вы контролируете сознание, а, управляя сознанием, вы делаете дыхание ритмичным. Как воск сливается с огнем, так и разум поглощается пламенем души. Это - вершина хатха-йоги. В священной книге говорится, что единение ума и души есть хатха-йога. Раджа-йога тоже есть единение ума и души, так что между ними нет разницы. Йога едина.

Практика йоги - это то, что объединяет тело и ум. Для развитого человека это означает также единение ума и рассудка, а для тех, кто идет еще глубже, - союз тела, ума и рассудка с глубинами души.

Традиционно йога делится на восемь частей или аспектов, которые называются яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Если вы не знакомы с этими терминами, то этот длинный список может показаться пугающим. Но в ходе изложения вы познакомитесь с этими концепциями и слова на санскрите больше не будут препятствием для вашего понимания.

Кроме того, йогу можно рассматривать как состоящую из трех слоев: внешнего, внутреннего и сокровенного, или физического, ментального и духовного. Тогда восемь частей йоги можно разделить на три группы. Яма и нияма представляют собой социальные и личностные этические учения; асана, пранаяма и пратьяхара ведут к развитию личности, к пониманию себя; дхарана, дхьяна и самадхи являются результатами йоги, приносящими опыт прозрения души, но по сути своей они не входят в ее практику.

Хотя на Западе йога часто рассматривается только как физическая культура, она является также физио-психологическим и психо-духовным учением. Это наука, которая освобождает ум от оков тела и ведет его к Душе. Когда ум достигает души и сливается с ней, душа освобождается и пребывает с этого момента в покое и блаженстве. Если птицу держат в клетке, она не может летать. В тот момент, когда клетку открывают, птица вылетает наружу и обретает свободу. Человек достигает такой же свободы, когда его ум освобождается от телесной зависимости и обретает покой в лоне души.

Первый уровень йоги - это то, что следует делать, и то, чего надо избегать. Нияма учит нас тому, что следует делать для процветания личности и общества, а яма - чего следует избегать, так как это приносит вред личности и обществу. Они представляют собой этические законы, которые человечество чтит с незапамятных времен. Яма и нияма одинаковы повсюду в мире, независимо от того западная это цивилизация.

Дерево йоги

Когда вы выращиваете дерево, вы сначала выкапываете яму, выбираете из нее камни и сорняки, разрыхляете землю. Затем вы кладете в землю семя и прикрываете его рыхлой землей, осторожно, чтобы, когда семя раскроется, тяжесть земли не повредила его. Наконец, вы немного

поливаете семя водой и ждете, пока оно прорастет. Через пару дней семя становится ростком, и из него появляется стебель. Затем стебель делится на две веточки, и на нем появляются первые листки. Он постепенно превращается в ствол и выпускает во всех направлениях ветви, покрытые богатой листвой.

Подобной заботы требует и дерево нашей внутренней сути. Мудрецы прошлого, испытавшие прозрение души, обнаружили семя этого дерева в йоге. Это семя состоит из восьми долей, из которых, как при росте дерева, возникают восемь частей йоги.

Корнем дерева является яма, которая заключается в пяти принципах: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (свобода от алчности), брахмачарья (контроль над чувственными удовольствиями) и апа-риграха (свобода от жадности и обладания вещами сверх потребностей). Соблюдение принципов ямы дисциплинирует пять органов действия - руки, ноги, рот, половые органы и органы выделения. Естественно, органы действия управляют органами чувств и разумом: например, если кто-то хочет навредить, а органы действия отказываются делать это, вред не будет причинен. Поэтому йоги начинают с контроля над органами действия, а яма является корнем дерева йоги.

Затем идет ствол, который можно сравнить с принципами ниямы: шауча (чистота), сантоша (довольство), тапас (пылкое стремление), свадхья (самоизучение) и Ишвара-пранидхана (самоотдача). Эти пять принципов ниямы контролируют органы чувств: глаза, уши, нос, язык и кожу.

От ствола дерева отходят ветви. Одни из них очень длинные, другие растут в стороны, одни искривленные, другие прямые и так далее. Эти ветви - асаны, различные позы, приводящие физические и физиологические функции тела в гармонию с психологическим образцом учения йоги.

На ветвях растут листья, которые, взаимодействуя с воздухом, снабжают энергией все дерево. Листья поглощают воздух и передают его к внутренним частям дерева. Листья соответствуют пранаяме, науке о дыхании, которая связывает макрокосм с микрокосмом, и наоборот. Обратите внимание, насколько похожи на дерево наши легкие, если посмотреть на их перевернутое изображение. Пранаяма приводит в гармоничное состояние дыхательную и кровеносную системы.

Владение асанами и пранаямой помогает практикующему достичь независимости разума от тела, а это автоматически ведет к концентрации и медитации. Ветви дерева полностью покрыты корой. Без защиты коры дерево было бы целиком съедено червями.

Этот покров защищает поток энергии в дереве между листьями и корнем. Кора соответствует пратьяхаре, представляющей собой движение чувств внутрь, от поверхности кожи к внутренней сути.

Сок дерева, который переносит энергию в этом внутреннем путешествии, есть дхарана. Дхарана, концентрация, - это сосредоточение внимания на сути бытия.

Сок дерева связывает каждую клеточку листа с каждой клеткой корня. Опыт такого единства бытия, от периферии до самого центра, когда наблюдатель и наблюдаемое становятся одним целым, достигается в медитации. Когда дерево здорово и его энергетический обмен совершенен, на нем распускаются цветы. Дхьяна, медитация - это цветок дерева йоги.

Наконец, когда цветок превращается в плод, на ступает самадхи. Как сутью дерева являются его плоды, так суть практики йоги - свобода, равновесие, мир и блаженство самадхи, где тело, разум и душа объединяются и сливаются с Абсолютным Духом.

Личность и общество

Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют сарвабхаума - всемирная культура. Но йога не кончается тогда, когда вы достигаете в себе единения. Достигнув

определенной дисциплины тела, ума, чувств, рассудка и сознания, йог должен жить в мире, не будучи вовлеченным в свои действия. Это называется совершенством действия, что совсем не означает обычную ловкость. Совершенство - это выполнение действий без ожидания от них результатов, хороших или плохих. Йогические действия характеризуются не достоинствами и недостатками, а чистотой и божественностью.

Необходимо достичь полного равновесия между философией и практической жизнью. Если вы способны научиться этому, вы философ-практик. Философствовать на отвлеченные темы - не самое большое достижение. Философы - это мечтатели. Но мы должны ввести нашу философию в повседневную жизнь, с тем чтобы она руководила нами в радостях и невзгодах жизни. Будучи искренними в нашем собственном развитии, не оставляя нашего индивидуального духовного пути, способны ли мы в то же время счастливо жить в обществе? В этом и заключается практическая философия.

Йога, в первую очередь, ориентирована на индивидуальное развитие, но развитие личности определяет развитие групп людей и общества. Если сто человек занимаются йогой и они выглядят здоровыми, окружающие начнут спрашивать, как они этого добиваются. Таким образом, число практикующих растет, и очень скоро к ним присоединяется еще пара сотен человек. Когда-то казалось, что я единственный, кто усердно и пылко занимается йогой, но посмотрите вокруг сейчас - сколько людей увлечены ею! Таким образом, йога передается от личности группе людей, а от группы людей - ко всему обществу.

Почему вы озабочены насилием в окружающем мире? Почему вы не думаете о насилии в себе? Каждый из нас должен работать над собой, потому что без дисциплины ни мы, ни мир не могут стать свободными. Только дисциплина приносит подлинную свободу. Если вы хотите стать здоровыми, неужели вы думаете, что сможете добиться этого без дисциплины? Умеренность является обязательной стороной жизни. Вот почему йога начинается с норм поведения, которые необходимо соблюдать каждому человеку. Недисциплинированный человек нерелигиозен. Дисциплинированный человек подлинно религиозен. Здоровье религиозно, а болезнь прямо противоположна религиозности.

Религиозная жизнь не означает отрешенности от повседневной жизни. Напротив, мы должны сделать нашу жизнь гармоничной. Обстоятельства жизни способствуют нашему развитию, а не разрушению. Нам часто кажется, что обстоятельства противодействуют нашей личной жизни. Но разве я не могу жить в добродетели, даже если другие проводят время в публичных домах? Или предположим, что есть десять пьющих человек. Я сам не пью, но эти десять человек - мои друзья. Если они предлагают мне выпить, а я говорю: "Нет, меня это не интересует", они будут надо мной смеяться. Поэтому я говорю: "Я приду. Я буду пить фруктовый сок, а вы - спиртное". Что это означает? Это значит, что я могу понять их. Я с ними, но я и не с ними. Я присутствую, но в то же время и отсутствую. Это называется равновесием. Если мы способны так жить, это - религия.

Индивидуальный рост - это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Но ваше тело представляет собой образ окружающего вас мира: это большой интернациональный клуб. В нашем теле около трех сотен суставов, а это значит, что в одном теле объединены триста членов интернационального клуба. Если измерить длину всех артерий, вен и крохотных кровеносных сосудов, то общая протяженность системы кровообращения составит 96 тысяч километров, а биологическая энергия движется по 16 тысячам километров нашей нервной системы. Общая поверхность легких сравнима по площади с теннисным кортом. Мозг состоит из четырех долей. И в самом деле, один человек объединяет в себе большой интернациональный клуб. Йога помогает скоординировать все эти части, чтобы они работали в гармонии и согласии. Йога воздействует на нашу совесть. Йога воздействует на наше сознание. Йога влияет на наш рассудок и на наши чувства. Йога воздействует на наше тело и органы восприятия. Именно поэтому она считается всемирным искусством.

Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией, вы приносите гармонию и здоровье каждому, кто находится рядом с вами, и всему миру в целом - не отрекаясь от мира, но ощущая себя здоровым живым органом тела человечества.

Восток и Запад

Иногда утверждают, что тело, мышцы или анатомия индийцев и людей Запада различны и что йога непригодна для западных людей. Но разве существует английский рак, итальянский рак или индийский рак, или все-таки это одна и та же болезнь? Страдания человека одинаковы независимо от того, живет он в Индии или на Западе; телесные недуги одни и те же; душевные болезни тоже одинаковы. Называть себя человеком Запада так, как будто между западными и восточными людьми есть разница, - все равно что утверждать, что есть разница между западными и восточными раковыми заболеваниями. Болезни являются общими для всех людей, и йога способна вылечить эти болезни. Нигде в древних текстах не говорится, что йога предназначена только для индусов. Наоборот, Патанджали говорит о йоге как о "сарвабхауме". "Бхаума" означает "мир", а "сарва" - "все". Йога является всемирной культурой. Так же, как она воздействует на человека в целом, она предназначена для развития всего человечества на физическом, ментальном, интеллектуальном и духовном Уровнях. Две с половиной тысячи лет тому назад Патанджали не разделял мир на Восток и Запад. Почему же мы должны делать это сегодня?

Люди иногда говорят мне, что все дело в питании; что йогой нельзя заниматься, если ты не вегетарианец, и что в западной культуре или в условиях западного климата это невозможно. Эта теория оказалась несостоятельной, поскольку многие люди на Западе перешли на вегетарианскую диету, так как вегетарианство ведет к уменьшению насилия. Более того, даже вегетарианцы в Индии так же тугоподвижны, как и европейцы, которые едят мясо. Естественно, индийцы легко выполняют позы со скрещенными ногами, но существует много других поз, которые они не могут выполнить. Не обманывайтесь рассуждениями о том, что индусы 'более подвижны, раз они умеют сидеть в позе лотоса. Причина только в том, что они всю свою жизнь сидят на полу, а вы на стульях.

В продолжение разговора о питании: все зависит от целей ваших занятий йогой. Патанджали делит пять аспектов ниямы на две группы. С одной стороны, шауча и сантоша, физическое здоровье и довольство ума. С другой стороны, тапас, свадхья и Ишвара-пранидхана - горячее стремление к духовному развитию, самоизучение и самоотдача Богу. Первая часть ниямы, включающая шаучу и сантошу, позволяет наслаждаться удовольствиями мира и свободой от болезней. Вторая часть, состоящая из тапаса, свадхья и Ишвара-пранидханы, считается "священной" йогой и позволяет достичь высшего состояния, быть свободным и совершенно независимым от механизмов тела, стать одним целым с душой. Патанджали называет эти два уровня соответственно "бхога" и "апаварга". "Бхога" означает наслаждаться не болей, а "апаварга" - свободу и блаженство. Согласно Патанджали, для здоровья и счастья пища не имеет большого значения. Но если вы хотите достичь духовного здоровья, правильное питание необходимо для успокоения ума. Что посеете, то и пожнете. Разум является продуктом пищи, поэтому характер пищи влияет на ум. Таким образом, питание ограничивается при духовной практике, но не в тех случаях, когда ваша цель лишь здоровье и счастье. Дело не в различиях между Западом и Востоком; дело в духовном уровне, которого вы хотите достичь.

Меня также спрашивают, не является ли индивидуализм, на котором основано западное общество, препятствием для занятий йогой. Но люди во всем мире индивидуалистичны. Как может быть человек Запада индивидуалистичным, а человек Востока - нет? Йога предназначена для индивидуального развития и устранения физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных недостатков. Ее цель - устранение отклонений и болезней, страданий и невзгод. Разве заболевания различны в разных культурах? Разве они присущи обществу, а не личности? Поэтому я говорю, что йога универсальна, - она предназначена не только для индийцев. В тот момент, когда вы говорите, что вы западный или восточный человек, болезнь Запада или Востока уже развивается в вас. Ваша главная проблема - представление о том, что вы в чем-то несовершенны. В тот момент, когда вы начинаете об этом думать, болезнь пускает свои корни. Поэтому не связывайте различия между людьми со странами, в которых они живут. Занимайтесь йогой во имя самих занятий и наслаждайтесь ее плодами!

Во второй главе "Йога Сутр" Патанджали говорит об авидье и асмите, неведении и гордости, которые представляют собой интеллектуальные недостатки; о раге и двеше, желании и отвращении, которые являются эмоциональными недостатками; и об абхинивеше, страхе смерти, который является инстинктивным недостатком ("Йога Сутры", II, 3-9). Воспитывая тело, разум и сознание, человек преодолевает недостатки интеллекта, приводит в равновесие эмоции и усиливает свою интуицию. Йога ведет к такому счастью, когда человек становится свободным от недостатков рассудка, эмоций и инстинктов. Различные книги, рассказывающие о йоге, выделяют ее отдельные аспекты, но все они описывают один и тот же процесс духовного развития.

Не делайте различий, утверждая, что вы занимаетесь "лучшей" йогой, чем эта, или "худшей" йогой, чем та. Йога едина, как един мир и как едины люди в этом мире. Вы становитесь итальянцем или американцем только потому, что родились и живете в Италии или Америке. Я родился и живу в Индии, поэтому я индеец, но между нами, как между человеческими существами, нет различий. Так же и в йоге: одни выбирают один путь для того, чтобы достичь самореализации, а другие - другой, но я утверждаю, что нет абсолютно никакого различия между разными направлениями йоги.

Во многих религиозных практиках есть медитация и различные методы работы с эмоциями и желаниями. Вы могли слышать о медитации в дзен-буддизме и решить, что она как-то отличается от медитации в йоге. Но медитацию нельзя назвать индуистской, дзен-буддистской или трансцендентальной. Медитация - это просто медитация. Вспомним, что Будда родился в Индии и тоже изучал йогу. Когда я был в Токио, я встречался со многими мастерами дзен, и они называли меня мастером дзен. Это значит, что качество моей работы, уровень моих достижений и качество их практики и их духовное развитие были такими же. Нет абсолютно никакой разницы. Суть медитации йогов - заметьте, я говорю не об индуистах, а о йогов - и медитации мастеров дзен одна и та же. Мастера дзен являются йоговами в той же степени, что и мы. Говоря о йоге, мы отмечаем, что она является одной из шести систем индийской философии.

Следовательно, она связана с индуизмом, в то время как дзен связан с буддизмом; отсюда возникают различия во мнениях и фракционные споры. Но йога - дар всему человечеству, а не только индуистам. Именно это и означает понятие сарвабхаума - йога представляет собой всемирную культуру, а не культуру индусов; то же касается и медитации.

Реки, текущие в моей и в вашей стране, орошают наши земли и делают их плодородными; затем они впадают в моря и сливаются в один огромный океан. Так же все мы - человеческие существа, сотворенные Богом, и между нами нет никаких различий. Мы все едины. Методы духовного развития предназначены для эволюции людей во всем мире. И пусть принадлежность к разным странам не уводит вас от этого единства. Суть одна и та же. Рассматривайте суть и не отвлекайтесь на различия в словах, используемых для ее обозначения.

Цели жизни

Согласно индийской традиции, общество разделяется на четыре категории, или касты: брамины (священнослужители), кшатрии (воины), вайшьи (торговцы) и шудры (слуги). Хотя нам кажется, что сегодня эти касты перестали существовать, как социальные категории, они по-прежнему существуют, несмотря на то что мы этого и не осознаем, и представляют собой различные качества существования, которые имеют для нас значение независимо от рода наших занятий и положения в обществе.

Как эти категории используются в учении йоги? Чтобы чему-то научиться, новичок должен работать в поте лица. Это качество шудры. Когда он становится опытным учеником, он выражает себя, обучая йоге и достигая с ее помощью жизненных благ. Это состояние ума купца или торговца представляет собой качество вайшья. Затем он вступает в соревнование со своими коллегами; возможно даже, что он будет преподавать свой предмет с чувством гордости и

превосходства. В этом проявляется воинственный характер кшатрийя. На последней стадии практикующий глубоко проникает в суть йоги и извлекает из нее нектар духовной реализации. Им движет религиозный пыл йоги, и когда человек руководствуется этим чувством, он практикует йогу как брамин.

Эти четыре деления можно увидеть во многих других областях. Если считать сто лет условным сроком жизни человека, то ее можно разделить на четыре последовательных 25-летних периода, которые называются ашрамы. Соответственно, это брахмачарья, стадия общего и религиозного ученичества; гархастхья, или семейная жизнь; ванапрастха, или подготовка к отречению от семейной жизни; и санньяса, или отрешенность от мирских дел и посвящение себя служению Богу.

Мудрецы древности различали также четыре цели в жизни, или пурушартхи, и советовали исполнять одну из этих четырех целей жизни в каждом из четырех ашрамов. Четырьмя целями в жизни являются дхарма, учение об этическом, социальном и моральном долге; артха, накопление мирских благ; кама, удовольствия жизни; и мокша - свобода или блаженство.

Без дхармы, или уважительного отношения к моральным и социальным обязанностям, духовные достижения невозможны. Она изучается в первую из четырех стадий жизни.

Артха, накопление благ, позволяет человеку освободиться от зависимости от других людей. Это означает не столько накопление материального богатства, сколько самостоятельный заработок, позволяющий поддерживать тело здоровым, а разум - свободным от беспокойств. Тело, которое плохо кормят, становится благоприятной почвой для болезней и беспокойства, и не может служить подходящим инструментом для духовного развития. Артха является целью второго периода жизни, и в этот период советуют не только зарабатывать деньги, но и найти своего партнера для семейной жизни. Этот период позволяет испытать любовь и человеческое счастье, и через ощущение единства, вызываемого дружбой и состраданием, подготовит дух к божественной любви. Таким образом, мы не должны избегать обязанностей по отношению к нашим детям и близким. Нет никаких возражений против брака и желания иметь детей - ничто из этого не является препятствием к постижению божественной любви, счастья и единения с Высшей Душой.

Кама, третья пурушартха, традиционно связываемая с третьим периодом жизни, есть наслаждение удовольствиями жизни, и при обладании здоровым телом и гармоничным, уравновешенным умом. Так как тело является обителью человека, к нему нужно относиться как к храму души. На этой стадии жизни человек учится освобождаться от удовольствий мира и стремится к самореализации.

Наконец, четвертый период жизни называется мокшей, что означает освобождение от рабства мирских удовольствий. Согласно Патанджали, это освобождение может наступить только при отсутствии болезни, апатии, сомнения, небрежности, лени, иллюзии, недостатка воли или внимания, страданий, отчаяния, телесных беспокойств, нарушений дыхания, и других недостатков. Мокша также является освобождением от бедности, невежества и гордости. На этой стадии человек осознает, что власть, удовольствия, богатство и знания не ведут к свободе и, в конце концов, исчезают. Когда человек достигает этого уровня приходит освобождение и божественная красота сияет впереди. От самореализации человек движется реализации в Боге. Так заканчивается путешествие человека, прошедшего путь от постижения мира постижения Бога, или Единой Души.

В следующих главах мы увидим, как практика йоги связана с каждым периодом жизненного пути.

Детство

Подход ребенка к йоге сильно отличается от подхода взрослого. Рассмотрим интеллектуальное развитие ребенка и взрослого и скорость физической реакции ребенка по сравнению с взрослым.

Хотя интеллектуальное развитие ребенка еще не достигло уровня взрослого человека, ребенок воспринимает мир как единое целое, тогда как взрослый, скорее, индивидуалистичен, чем универсален. Кроме того, дети более подвижны, чем взрослые.

У нас, взрослых, очень много эмоциональных проблем. У ребенка их очень мало, и они отличаются по природе от ваших проблем. Если на занятиях я сделаю вам замечание, то вы до конца своей жизни будете помнить, что этот индеец пришел и назвал вас глупцом. Но если вы сделаете замечание ребенку, а через полчаса спросите у него, что случилось, он ответит: "Я не знаю". Эмоциональные страдания ребенка длятся всего несколько секунд, тогда как ваши могут оставаться с вами всю жизнь.

Дети подвижны. Они не любят монотонность. Их привлекает разнообразие и новизна во всем. Вам нужно объяснять одну и ту же позу день за днем, и вы все равно не можете ее понять. Но попросите группу детей повторить ее в две секунды - они сделают ее очень хорошо. Ум ребенка пребывает в настоящем и не обращается к прошлому или будущему. А взрослые всегда смотрят в прошлое и в будущее, и никогда - в настоящее. Вот почему взрослым приходится так много объяснять, чтобы вернуть их в настоящее. Ребенок учится намного быстрее взрослого, он учится через глаза. Если вы объясняете слишком долго, ребенок засыпает, а если я быстро объясняю или показываю группе взрослых, они говорят, что не могут этого понять. Детей нужно учить в соответствии с их поведением, а взрослых - в соответствии с их эмоциональным состоянием и окружающими обстоятельствами. По этим причинам детей и взрослых нужно учить отдельно. Ребенок не может посещать уроки йоги, где занимаются взрослые. Даже если ребенок проявляет интерес к йоге, вы убьете этот интерес, если приведете его в класс для взрослых, потому что ему станет скучно.

Взрослым нужна медитация, но если вы попросите ребенка медитировать, он сразу же заснет. У вас процесс засыпания может занимать целые часы, и многие из вас пользуются снотворным, а ребенку оно не нужно. Дети могут быть очень активными, а затем за долю секунды становятся пассивными. Вот почему им становится скучно, если их учат медленно.

Я слышал, как взрослые говорили о детях, которым было трудно сосредотачиваться. Дети концентрируются очень легко. С этим у них нет трудностей. Все зависит от того, как вы привлекаете их внимание. Если я буду разговаривать с детьми с высоты моего возраста, моей зрелости, они не смогут сосредоточиться на предмете. Я должен знать, какой язык они понимают, и выражать свои мысли на этом языке, а не на своем языке или на вашем. Тогда они автоматически сконцентрируются, потому что с ними заговорили на уровне, доступном для их понимания. В первую очередь я должен изложить суть предмета в их понятиях, для того чтобы они смогли меня понимать. Только тогда я как учитель смогу ввести свои собственные, новые понятия. Пока мне не удастся привлечь детей к себе, я не смогу передать им ничего нового.

Я приведу один пример. Несколько лет назад руководители одной школы в Пуне предложили мне обучать йоге группу детей от десяти до шестнадцати лет. У школы была плохая репутация. Даже теперь учителя не хотят там работать, потому что ученики считаются трудными и их сложно контролировать. Меня спросили, смогу ли я учить таких детей, и я согласился. С самого первого дня, когда я начал преподавать, в классе было так шумно, что я понял: дети решили, что могут играть со мной, потому что я новый учитель. И я позволил им играть со мной. Если бы в первый день я был слишком строг, на следующий день мне бы некого было учить, так как дети могли прогулять урок и не прийти вообще. Когда они начали проказничать, я сказал: "У вас здорово получается. А ну-ка, давайте еще!" В тот момент, когда я сказал: "Пошумите еще сильнее!" - я победил их. Если бы я сказал им не шуметь, остановить их было бы очень трудно. Это психология. Я изучил психологию ситуации и сказал: "Мне кажется, вам нужно еще больше пошуметь! Этого шума недостаточно!" Это повергло их в шок. После этого я начал урок. Затем они все начали бросаться бумажками, как это обычно случается; бумажки летали по всему классу, попадая в меня и в других учеников. Я наблюдал за резвящимися детьми и определил вожаков класса. Когда я начал практическое обучение, я попросил именно этих учеников выйти на возвышение, чтобы весь класс мог наблюдать за ними. Я сделал их лидерами и сказал: "Я выполняю позы. Стойте здесь и показывайте всем то же, что буду делать я, так что вы тоже будете учителями".

Я одержал верх над детьми, и на уроки стали приходить учителя из многих других школ. Они удивлялись тому, что на уроках йоги так тихо. Они считали, что на этом уроке будет гораздо больше шума, чем на других, потому что это был необязательный предмет. Все спрашивали, как мне удастся справляться с детьми. Я ответил: "Я не контролирую их. Я ничего им не говорю. Я играю с ними, вот и все". В этом психология детей. Спускаясь до их уровня, физически и умственно, я затем могу начать постепенно подтягивать их вверх. Если я скажу им: "А ну, сконцентрируйтесь!", у меня не будет ни единого шанса на успех. Поэтому я должен схитрить, и я говорю им: "А ну, давайте! Пошумите еще сильнее!"; затем я говорю: "Я люблю вас. Вы мне нравитесь, потому что вы такие озорные". Вот как у учеников появляется любовь к учителю. Дети смотрят нам в глаза, поэтому наши глаза должны быть такими же пронизательными, как и их. Тогда они могут сосредоточиться. Детей надо контролировать через их глаза, а не словами. Вы должны выразить значения слов глазами. Это привлекает их, а затем приходит концентрация.

Любовь и брак

Один ученик, который вот-вот должен был стать отцом, спросил меня, как будущий отец должен себя вести по отношению к своей жене. Мой ответ был: "Что такое будущий отец? В конце концов, вы сначала становитесь мужем, а потом отцом. Вы ведь муж своей жены, не так ли? Так что вы должны вести себя как муж - как настоящий спутник жизни вашей жены".

Естественно, я знаю, что когда у них появится ребенок, они должны будут разделить свою любовь между тремя, а не двумя. Но здесь не посоветуешь ничего другого, кроме того, чтобы жить как настоящий муж, каковым он и был до того, как стал отцом, и сохранять ту же самую любовь и ту же самую привязанность к жене. В конце концов, что есть дитя как не результат любви этих двух человеческих существ? Оно подобно цветку. Так что муж и жена должны испытывать еще большее счастье, когда они видят цветок своей любви.

Не нужно ничего менять в отношениях между мужем и женой только потому, что они ждут ребенка. Я отец шестерых детей. Моя привязанность к жене не иссякала до самой ее смерти, и я не влюблялся ни в кого больше, хотя многие пытались завлечь меня. Эти попытки были безуспешными, так что и я пожелал будущему отцу следить за тем, чтобы никто не смог отвлечь его от жены. Этот мой совет относится точно так же и к жене, будущей матери.

Скажите, можете ли вы отделить духовное от чувственного? Когда родители духовно объединены в сексе, их первое дитя является божественным. Это чистый цветок чистой любви и чистого единения. Но после рождения первого ребенка, способны ли вы на то же единение, которое вы реализовали в этом первом цветке вашей любви? Если вы способны любить всю свою жизнь - это божественная любовь. Если эта любовь меняется и если жена или муж выплескивают ее на кого-то еще, как расплескивают воду, вы должны понять, является ли она подлинной духовной или чувственной любовью. Это нужно испытать. Это субъективно. Каждый может сам определить, является ли это всего лишь чувственным удовольствием или духовным божественным единением любви двух людей. Хотя я побывал на Западе уже сорок или пятьдесят раз, я все еще не могу понять, как женщина может говорить: "Я люблю своего мужа", а потом, через два-три года: "Как я ненавидела своего мужа!", или как мужчина может говорить: "Я любил свою жену, но куда же исчезла эта любовь?". В ваших странах это достаточно серьезная проблема, но, судя по всему, у нас в Индии таких проблем почти нет. Когда мы вступаем в брак, мы живем счастливо до конца жизни. Мы не отмечаем серебряные и золотые свадьбы, потому что, когда мы женимся мы даем клятву, что будем жить во взаимопонимании всю нашу жизнь.

В философии йоги есть один моральный принцип, который очень часто толкуется неверно. Это четвертый аспект ямы - брахмачарья. Согласно словарю, брахмачарья означает безбрачие, религиозное обучение, самоконтроль и целомудрие. Во всех трактатах по йоге говорится, что

потеря семени ведет к смерти, а его сохранение - к жизни. Патанджали также подчеркивает важность контроля над телом, речью и умом. Он объясняет, что сохранение семени дает доблесть и решительность, силу и мощь, бесстрашие и отвагу, энергию и жизненную силу; таким образом, он предлагает сохранять его путем сосредоточенных усилий воли. Несмотря на это, философия йоги предназначена не только для давших обет безбрачия. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женаты и имели семьи. У мудреца Ва-шиштхи, например, была сотня детей, но его все равно считали брахмачари, потому что в сексуальных отношениях он не искал только удовольствия. Брахмачарья, таким образом, не является ни отрицательным принципом, ни навязанным аскетизмом, ни запрещением. Женатые мудрецы определяли по звездам дни, благоприятные для сексуальных отношений, с тем чтобы их потомство было добродетельным и духовно ориентированным. Эта наука считалась частью брахмачарья. По словам Шри Ади Шанкарачарьи, брахмачари тот, кто погружается в изучение священного ведического знания, кто постоянно ощущает связь с сутью своего существа и кто, таким образом, ощущает Божественное в каждом человеке. Женатый мужчина или замужняя женщина могут, следовательно, практиковать брах-мачарью в той мере, чтобы они не злоупотребляли своей сексуальностью, но контролировали ее.

В наши дни, прикрываясь словом "свобода", люди ведут себя распутно, но распутная жизнь не является подлинной свободой. Пять принципов ямы составляют социальную этику. В рамках общества каждый человек должен соблюдать определенную дисциплину. Только свобода, соединенная с дисциплиной, является истинной свободой.

Для меня брахмачарья представляет собой счастливую жизнь в браке, ибо женатый мужчина или замужняя женщина учатся любить своего спутника как умом, так и сердцем, тогда как некоторые, так называемые брахмачари, призывающие к безбрачию, могут не любить никого, но бросать похотливые взгляды на первого встречного.

Семейная жизнь

Иногда люди спрашивают меня, можно ли заниматься йогой и при этом вести нормальную семейную жизнь. Разве мой собственный пример не достаточный ответ? То, что я говорю, возможно, очень лично, но прошу вас, поймите меня правильно. У многих свами и учителей в Индии и Европе есть влиятельные покровители, но за всю мою жизнь меня никто никогда не поддерживал, потому что я обычный семьянин. Когда я ношу длинную, ниспадающую одежду, ко мне относятся как к свами, но когда я одет в такую же одежду, как все остальные, я просто г-н Айенгар!

В дни моей молодости многие люди старались уговорить меня стать санньясином. Я говорил: "Нет, я женюсь. Я хочу столкнуться с трудностями и превратностями мира, и я буду продолжать практику". Так что я - старый солдат. У меня шестеро детей, и я по-прежнему занимаюсь йогой. Я не бросаю своих обязанностей по отношению к другим людям. Я могу жить как очевидец, не будучи вовлеченным в действия. Я здесь, я говорю, я помогаю другим, но я могу полностью отрешиться от всего за долю секунды. Это то, что дала мне йога. И я благодарен этому бессмертному искусству и бессмертной философии.

Когда я только начал учить, йога была малоизвестна.

Мне приходилось просить людей давать мне еду в обмен на урок. Временами я по несколько дней занимался йогой, ничего не ел, пил только водопроводную воду. Когда я немного зарабатывал, я питался только хлебом и чаем - в то время в Индии это были самые дешевые продукты, и только они были мне по карману. Когда я женился, у меня не было средств, чтобы заботиться о своей жене. В глубине сердца я говорил самому себе: "Я страдаю сам и заставляю страдать свою жену". Один из моих учеников дал мне керосиновую плитку, другой дал мне немного керосина, и я купил только одну кастрюлю и две тарелки для еды. Бывало, моя жена готовила рис, и я перекладывал его на одну из тарелок, чтобы она могла сварить в этой же

кастрюле чечевицу. Такой, в то время, была моя жизнь. Теперь она стала намного лучше. Я упорно боролся и медленно поднимался, и не только чтобы накормить себя, жену и детей, но и чтобы в то же время развивать этот наименее понятный предмет йоги, поскольку в 30-е годы даже в Индии считалось, что он не имеет значения.

Все эти годы, несмотря на семейные обязанности, я никогда не прекращал заниматься йогой. Я не останавливался по одной ^простой причине, которую можно назвать благодарностью. Единственное, что помогло мне достичь того уровня, на котором я сейчас нахожусь, это практика асан. В 30-е годы я учил им как физическим упражнениям, не зная, чему нужно учить, а чему не следует, но с твердым намерением вызвать в мире уважение к этому малоизвестному и непонятному искусству.

Я молюсь Господу Патанджали, которому я обязан тем, что он возвысил меня до этого уровня. Я был бестолковым учеником. У меня всегда были плохие отметки в школе. У меня нет даже среднего образования. Мое образование равно нулю. Но, несмотря на необразованность, йога позволила мне встретить людей всех профессий и открыть для себя этот мир. Я выучил английский только благодаря личным контактам. Я продолжал заниматься йогой, но люди настаивали, чтобы я их учил. Я знал всего лишь две вещи: как заниматься и как учить. Занимаясь или обучая, я мог выразить внешнюю красоту асаны с помощью предельного внутреннего внимания. Кроме этого я не знал ничего.

Я не пренебрегал ни моими' занятиями, ни семьей. Проблема многих из нас заключается в том, что мы честолюбивы. Вы хотите выполнять асаны на том же уровне, на каком их делаю я, но вы забываете, что я занимаюсь йогой более пятидесяти лет, а вы только начали. Честолюбивое или нетерпеливое отношение приведет вас к болезни - физической или умственной. Поэтому относитесь к практике йоги как к части вашей жизни, оставляя для нее место в ряду ваших обычных занятий.

Как я уже говорил, в процессе самореализации наступает кульминация. Конечной целью является прозрение души. Если вы не видите конечной цели, то вы не будете стараться что-то сделать. Мы можем достичь бесконечного, имея в распоряжении конечные средства. Все, что делается нерегулярно, приносит только временный эффект. Если вы занимаетесь нерегулярно, вы не можете рассчитывать на сохранение остроты интеллекта, ни на полноценность усилий, необходимых для продвижения к конечной цели. Вы должны выработать определенную дисциплину для того, чтобы суметь сохранить созидательную восприимчивость. Вместо того чтобы заниматься как и когда вы захотите, только когда у вас есть соответствующее настроение, занимайтесь регулярно каждый день, для сохранения качества в результатах. Если ваша практика нерегулярна, какие-то результаты тоже будут заметны, но они будут совсем другого качества.

Когда в распорядке вашей повседневной жизни вы выделили постоянное место для регулярных занятий, позвольте самой божественной силе прийти в определенное время. Когда приходит божественная благодать, испытайте ее, и продолжайте заниматься. Если божественная милость не пришла сегодня, она может прийти через двадцать лет. Продолжайте заниматься, даже если она никогда не придет - по крайней мере, вы добьетесь здоровья и счастья, а когда мы здоровы и счастливы, то это уже Божья милость.

Не думайте о том, что вы должны показать другим людям что-то необычное. Если сегодня вы положите в землю семя и скажете: "Я хочу, чтобы плоды появились через десять дней", разве это произойдет? Плод появится в свой естественный срок, не так ли? Дерево приносит плоды, когда оно готово плодоносить. От того, что вы будете повторять: "Я хочу, я хочу!", он не появится скорее. Но когда вы думаете, что дерево вообще не принесет никакого плода, плод внезапно появляется. Это должно случиться естественно, а не искусственно. Так что занимайтесь и, независимо от того, дают ли эти занятия плоды, продолжайте вашу практику. Тогда, даже если у вас есть семья и семейные обязанности, они не станут помехой.

Если бы я был санньясином, я мог бы сказать, что все вы должны стать санньясинами и отказаться от семейной жизни, чтобы следовать духовному пути. Санньясин не знает, что такое быть главой семьи, поэтому ему легко сказать: "Брось свою семью, разведись и приходи ко мне". В наше время многие люди, поглощенные йогой, забыли о своих обязанностях по отношению к своим детям, мужьям и женам. Это не позиция йога, это - позиция фанатика. Йоги Древней

Индии стояли во главе семей и достигли вершин йоги, пребывая в семейных заботах, в окружении семьи и детей. Как семьянин, я говорю: "Зачем вам отказываться от ваших семейных обязанностей?" Вы должны понять свои собственные ограничения. Йога учит именно этому: сначала понять, что вас ограничивает, а затем идти от этого. Тогда, даже если у вас десять или пятнадцать детей, это не будет помехой на пути вашего духовного развития.

Старость

В жизни никогда не бывает слишком поздно заниматься йогой. В противном случае я сам должен был бы прекратить свои занятия уже давным-давно. Но почему я продолжаю это делать? Многие индийские йоги, на определенном жизненном этапе заявляют, что достигли состояния самадхи, так что им больше не нужна практика. Но я никогда этого не говорил. Почему? Это наслаждение учиться, и занятия йогой приносят много удовольствий. Но я занимаюсь ею не ради удовольствия! Раньше это удовольствие было моей целью, но сейчас это только побочный результат. Нельзя терять приобретенную остроту интеллекта, вот почему практику нужно продолжать.

Если у вас есть нож, которым вы не пользуетесь, что с ним происходит? Он ржавеет, не так ли? Если вы хотите им пользоваться, вам нужно его хорошо заточить. Если его затачивать регулярно, он всегда будет острым. Аналогичным образом, однажды испытав самадхи, как вы можете быть уверены, что всегда останетесь бдительными и знающими? Как вы можете утверждать, что сохраните это состояние без практики? Вы можете забыть и вернуться к удовольствиям вашей жизни, к тому, каким вы были раньше. Может ли танцор или исполнитель дать хороший концерт, если он не репетировал целый год? То же самое можно сказать и о йоге. Даже достигнув высочайшего уровня, в тот момент, когда человек думает, что достиг своей цели и ему больше не нужна практика, он становится нестабильными. Чтобы сохранить стабильность, нужно продолжать практику. Сенситивность должна быть стабильной. Она поддерживается регулярной практикой.

Вам может быть пятьдесят или шестьдесят лет, и вы спрашиваете себя, не слишком ли поздно для вас начинать заниматься йогой. Часть вашего ума говорит: "Я хочу продолжать", а другая часть ума колеблется. Что это за часть ума, которая колеблется? Возможно, это страх. Что вызывает этот страх? Ум играет три шутки с нами. Одна его часть хочет продолжать, другая - колеблется, а третья порождает страх. Один и тот же ум является причиной всех трех состояний. Ствол тот же, но у дерева много ветвей. Ум тот же, но содержание ума противоречиво. И наша ярко реагирующая память тоже играет шутки, не давая возможности нашему рассудку сосредоточиться.

Почему старика волнует секс? Почему при этом ему в голову совсем не приходят мысли о его возрасте? Когда он видит молодую девушку, его ум приходит в смятение, хотя он, возможно, не имеет физической способности. В каком состоянии находится его ум? Он хотел бы обладать ею, не правда ли? Но предложите ему немного позаниматься йогой или чем-то еще, полезным для здоровья. Он скажет: "О нет, я слишком стар!" Так что ум является творцом, и ум является разрушителем. С одной стороны, он создает вас, а с другой - разрушает. Вы должны приказать разрушающей части ума успокоиться, и тогда вы начнете учиться.

Мы все склонны злоупотреблять вредными привычками.

Для этого возраст не помеха, но он внезапно становится помехой, когда нужно сделать что-то полезное. Это меня всегда поражает. Я же говорю, что нам следует научиться "злоупотреблять" хорошими привычками! Вы часто говорите о разуме как о том, что выше материального, но как часто вы действуете в соответствии с этим принципом? Нам нужно просто глубоко нырнуть. Те, кто постигли жизнь и смерть, знают это. Мы ни плывем, ни тонем, но пребываем в каком-то промежуточном состоянии. Жизнь - это плавание, а смерть - погружение на дно. Если вы понимаете и то, и другое, у вас нет страха. Страх приходит от нежелания понять жизнь и смерть.

Но почему мы не можем быть счастливы, когда приходит смерть? Страх говорит нам, что в старости болезни и страдания увеличиваются. Ваш ум говорит вам, что нужно было раньше начинать заниматься йогой или что в юности не стоило прекращать эти занятия, а нужно было продолжать заниматься. Теперь вы утверждаете, что слишком стары и, скорее всего, уже слишком поздно, поэтому вы и колеблетесь. Лучше просто начать, а начав, поддерживать регулярный ритм практики.

В определенном возрасте тело начинает ослабевать и, если вы ничего не делаете, кровь не поступает в те области тела, которые раньше ею снабжались. Выполняя асаны, кровь проникает в самые глубокие и далекие области тела, питая их, так что клетки всего тела остаются здоровыми. Но если вы говорите: "Нет, я стар", кровообращение естественным образом ухудшается. Если нет дождя, наступают засуха и голод, а если вы не занимаетесь йогой - если вы не орошаете свое тело, - вы привносите засуху и голод в ваше тело в виде неизлечимых болезней, вы просто принимаете их и готовитесь умереть.

Почему вы позволяете наступить засухе, если вы в состоянии орошать свое тело? Если бы вы вообще никак не могли ему помочь, тогда другое дело. Но раз вы имеете возможность снабдить свое тело свежей кровью, вам, безусловно, следует это делать. Бездействовать означает позволять силам нападения укрепляться, а силам сопротивления слабеть. Болезнь это наступательная сила; внутренняя энергия - сила оборонительная. С возрастом оборонительная мощь уменьшается, а наступательная мощь увеличивается. Так болезнь проникает в наш организм. Тело, практикующее йогу, подобно крепости, поддерживающей в должном порядке свою оборонительную мощь, так что атакующая сила в форме болезней не может проникнуть внутрь него через кожу. Что вы предпочтете? Йога помогает поддерживать эту защитную мощь на оптимальном уровне - это то, что мы называем здоровьем.

Некоторые люди много говорят об опасностях, связанных с йогой и о риске получить травму. Но если вы невнимательно идете по улице, это тоже может стать причиной несчастного случая.

Почему же никто не советует не ходить пешком? Люди умирают лежа на кровати. Следует ли из этого, что опасно спать на кроватях?

Я занимаюсь йогой более пятидесяти лет, и я обучил много тысяч учеников на пяти континентах земного шара. Печально говорить об этом, но есть учителя йоги, которые знают очень мало, но объявляют себя учителями. Проблема заключается не в самом искусстве йоги, а в неопытности учителей, а также в нетерпении учеников. Если человек, который не умеет стоять, пытается ходить, он сломает ноги; подобное случается и в йоге. Например, в западных странах люди, прежде всего, хотят научиться выполнять падмасану, позу лотоса. Они говорят: "Я думаю, что могу ее сделать!" К сожалению, размышления происходят в голове, а действия в колене! Если вы не понимаете рассудка колена и заставляете его следовать пожеланиям мозга, колено сломается. Но если вы понимаете и причины скованности, и причины подвижности колена, шаг за шагом устраняете эту скованность и увеличивает степень подвижности, тогда нет никакой опасности. Если в йоге и случаются несчастные случаи, в этом виновата не йога - причина в агрессивности учеников, которые так поступают.

Так что все вы можете заниматься йогой. Королева Бельгии начала делать стойку на голове в возрасте восьмидесяти шести лет, и с ней ничего не случилось. Я надеюсь, вы поймете меня правильно. Все вы можете заниматься йогой, но занимайтесь ей благоразумно, осознавая свои возможности. Если вы попытаетесь подражать мне, конечно же вы пострадаете, потому что я занимался йогой полвека. Нужно потерпеть, чтобы достичь подобного уровня. Йогу нельзя взять приступом.

Смерть

Для йога смерть не важна; он не думает о том, когда он умрет. То, что произойдет с ним после смерти, для него несущественно. Его интересует только жизнь и как он может использовать ее

для того, чтобы человечество стало лучше. Испытав в своей жизни много боли и научившись преодолевать страдания, он вырабатывает в себе сострадание, чтобы помогать обществу, и сохраняет самого себя в чистоте и святости. У йога нет интересов помимо этого. Если бы мы все находились на одном и том же уровне развития, то в наших мыслях и поведении не было бы никаких различий. Тогда весь мир давным-давно пришел бы к покою. Но все мы разделены на части: физически, умственно, морально и духовно. Индусское мнение признает это различие уровней между людьми. Согласно ему, мы существуем с незапамятных времен и это различие возникает в соответствии с нашим прошлым прогрессом или замедлением в развитии. Новая жизнь является зерном, рожденным старым растением, и она отражает степень духовного развития этого растения. Обыкновенный человек верит в непрерывное улучшение. Он похож на художника, который хочет улучшить качество своей жизни и стать лучше, чем он есть. Йог тоже знает, что он должен постоянно совершенствоваться. Он принимает смерть как должное и верит в перерождение, поэтому он старается стать лучше и лучше в мыслях и в поступках. Когда зерно посеяно, из него вырастает растение и зрелое растение приносит новые семена для следующего урожая и жатвы. Поэтому йог совершенствует качество своей жизни таким образом, чтобы она дала хорошие семена и его следующая жизнь принесла урожай духовного благоухания. Я рассказываю вам о том, что говорит о смерти и перерождении моя религия. Ваша религия может говорить о них что-то еще. Моя религия утверждает, что перерождение возможно. Мы не должны смеяться над верованиями друг друга. Живите в настоящем и старательно познавайте самого себя. Страх смерти не может быть преодолен обычными людьми, а только йогами, но не простыми йогами, как вы или я! Нам еще предстоит долгий путь в нашей практике йоги. Мы только лишь коснулись самой поверхности этого предмета.

Вера

Иногда меня спрашивают, необходимо ли практикующему йогу верить в Бога? Мой ответ очень прост: "Если вы не верите в Бога, верите ли вы в свое собственное существование? Раз вы верите в свое собственное существование, это значит, что вы хотите совершенствовать себя для того, чтобы сделать свою жизнь лучше. Так сделайте это и, возможно, это приведет вас к высшему свету. Так что нет нужды для вас верить в Бога, но вы должны верить в самого себя". Верите ли вы в самого себя? Верите ли вы в свое существование? Вы сейчас здесь или нет? Вы верите, что вы существуете, или вы верите в то, что ваше существование - просто сон? Этот самый опыт жизни требует, чтобы вы жили как более совершенный человек, чем вы есть. Это - божественная искра веры. Отсюда начинается все остальное. Существует огромное различие между убеждением и верой. Я могу признавать то, что говорил Христос, но это совсем не значит, что я следую его словам. Когда я страдал от туберкулеза и пытался вылечиться с помощью йоги, я не верил в то, что йога может исцелить меня. Она исцелила меня. Это дало мне веру. Вера не есть убеждение. Это больше, чем убеждение. Вы можете быть убеждены в чем-то и не следовать этому, но вера есть нечто, что вы испытываете на своем опыте. Вы не можете ее игнорировать. Если вы игнорируете ее, это не вера. Убеждение объективно - вы можете принять его или отбросить. Но вера субъективна - вы не можете ее отбросить. Я надеюсь, вы понимаете меня, когда я говорю, что вера в Бога вторична. Первичен факт вашего существования, не так ли? Вы - живой пример того, что вы живете. А раз вы живете, вы хотите совершенствоваться. Вы хотите быть лучше, чем вы есть. Это тот золотой витамин, который будет содействовать вашему прогрессу. То, что вы сами существуете, есть вера. Это не убеждение, что вы живете. Само ваше существование является верой в то, что вы живете. Но зачем вы живете? Чтобы стать лучше. Иначе, вы можете умереть прямо сейчас! Попробуйте умереть! Пойдите и бросьтесь в океан!

Почему вы не хотите этого делать? Потому что вам хочется жить. Зачем? Вот то, что вы должны узнать. Это вера.

Часть II

Дерево и его части

Усилие, осознание и радость

Когда вы практикуете какую-либо позу йоги, способны ли вы найти ту тонкую грань между выполнением этой позы в максимальной степени и выполнением ее за той гранью, где чрезмерное усилие создает неправильное напряжение в теле?

Когда вы перерастягиваете какую-либо часть тела для того, чтобы достичь оптимального положения, замечали ли вы когда-нибудь, что при этом уделяете слишком мало внимания другим частям тела? Это нарушает равновесие и вызывает дрожь. Если у дерева слабый корень, само дерево не может быть сильным. Предположим, вы делаете стойку на голове. Что произойдет, если вы будете вытягивать ноги вверх для того, чтобы принять правильное положение и позволяете мышцам шеи расслабиться? Или ваши локти не будут плотно опираться о пол, так что появится страх, что вы падаете, или ощущение, что вы раскачиваетесь из стороны в сторону? Из-за того, что сильные мышцы стремятся контролировать позу, слабые расслабляются. Следовательно, делая эту позу, вам необходимо полностью вытягиваться снизу доверху, не забывая ни об одной части тела. Когда вы вытягиваете вверх ноги, вы должны послать рукам сигнал тревоги: "Я выпрямляю ноги, так что будьте внимательны". В этом заключается осознание. Из-за того, что мы теряем осознание и наше внимание направлено только на отдельные части тела, мы не знаем наверняка, удерживаем мы позу или нет. Вы можете упустить преимущества того, что делаете, потому что вы слишком усердно пытаетесь сфокусировать свое рассеянное внимание на улучшении позы. На чем вы пытаетесь сосредоточиться? Вы хотите улучшить позу, но где и в чем именно? В этот момент все усложняется. Фокусирование на одной точке есть концентрация. Сосредоточение внимания на всех точках одновременно есть медитация. Медитация и центростремительна, и центробежна. При концентрации вы хотите сфокусироваться на одной точке так, что все остальные теряют свой потенциал. Но если вы расширите фокус внимания от вытянутой части на все остальные части тела, не теряя при этом концентрации на этой вытянутой части тела, тогда внутренняя работа будет продолжаться и вы не потеряете внешней выразительности позы - это и учит вас тому, что такое медитация. Концентрация имеет точку сосредоточения, в медитации точек сосредоточения нет. В этом весь секрет.

Во время концентрации, вы, скорее всего, забываете про одни части тела, так как сосредотачиваетесь на других. Вот почему в некоторых областях тела может возникать боль. Это происходит из-за того, что мышцы, которым вы не уделяете внимания, теряют свою силу и не контролируются. Но вы не знаете, что не контролируете их потому, что это именно те мышцы, которые вы на некоторое время перестали осознавать. В йоге есть одна вещь, которую вы должны понять: наиболее слабая часть - это источник активности.

В любой позе йоги необходимо помнить о двух вещах: чувстве направления и центре тяжести. Многие из нас не думают о направлении, но в любой позе нужно сохранять и его, и центр тяжести. Для сохранения центра тяжести необходимо выравнивать все мышцы относительно

друг друга.

Центр тяжести также смещается, если в какой-то мышце возникает перерастяжение. Возможно, нечувствительность не позволяет вам осознать это. Нечувствительность означает, что ощущения в какой-то части тела притупляются, что вы не осознаете ее; это именно та часть, где возникает боль. У вас может возникнуть ощущение, что, когда вы выполняли это упражнение, боли не было, но она появилась позже. Как же получилось, что вы не чувствовали боли в тот самый момент?

Рассмотрим пример болезненных ощущений в области спины над ягодицами во время выполнения наклона вперед, такого, как Пашчимоттасана. Если у вас возникла такая боль, в следующий раз, когда будете выполнять эту позу, обратите внимание на то, что одна ваша нога касается пола, а противоположная ягодица слегка приподнимается над полом; в это время крестцово-подвздошная мышца будет вытягиваться с наружной стороны, а у мышцы с другой стороны будет растягиваться внутренняя сторона. Это происходит из-за того, что одна мышца более чувствительна, чем другая. Каждая из них работает в соответствии со своей собственной памятью и рассудком.

Осознаете ли вы все это? Скорее всего, нет, так как вы не медитируете, когда выполняете позы. Вы выполняете асану, но не осмысливаете ее. Вы сосредотачиваетесь, пытаетесь хорошо выполнить позу. Вы стремитесь к оптимальному результату, но достигаете его только в одной части тела. Это концентрация, а не медитация. Вы должны распределить свет сознания с этой части тела, чтобы наполнить им и другую часть тела. Это необходимо для вашей практики. Если у вас возникают какие-либо сложности, вам нужно понаблюдать за тем, что происходит, когда вы выполняете позу. Гармонична поза или нет? Возможно, ваша печень при этом растягивается, а желудок сжимается, или наоборот. Ваш учитель тоже может это заметить и коснуться соответствующего участка тела, помогая вам вытянуть желудок или печень, чтобы они работали в унисон, и вы сможете правильно регулировать положение органов физического тела.

В ходе практики вы обнаружите, что в вашем собственном теле есть агрессивные и неагрессивные части. В одних частях возникает преднамеренное насилие, так как их клетки перенапрягаются. А в других, ослабленных частях возникает так называемое непреднамеренное насилие, потому что их клетки умирают, как мертворожденные дети. Я прикасаюсь к той части, клетки которой умирают, чтобы оживить их. Таким образом клетки могут обрести новую жизнь. Я возрождаю жизнь в этих клетках, прикасаясь к моим ученикам. Это созидательное прикосновение воспринимается некоторыми людьми как насилие и меня считают учителем, склонным к насилию и агрессии!

Такое прикосновение учителя к телу ученика отличается от прикосновения при массаже. Это нечто большее, чем массаж, - это саморегулирование в позе, на которое массаж вообще не способен. Влияние такого прикосновения в йоге постоянно, так как мы позволяем человеку субъективно понять процессы, протекающие в его теле. При помощи массажа этого достичь невозможно. Там применяется внешняя сила, так что возникает только временный эффект. Принцип такой же, но результат не будет достигнут.

Не стоит совмещать массаж с йогой. Если вы хорошо позанимались йогой, а затем сделаете массаж, посмотрите, что с вами произойдет на следующий день. Вы будете в полумертвом состоянии! Массаж расслабляет, но это расслабление, навязанное внешним воздействием. Йога - это расширение, приносящее телу свободу и возможность расслабляться самостоятельно. Это естественное расслабление.

Вернемся к вопросу об усилиях. Если вы сравните усилия в позе, когда вы еще новичок в йоге, и усилия по мере вашего прогресса, вы заметите, что вы прикладываете все меньше и меньше усилий, а уровень выполнения асаны значительно улучшается. Степень физических усилий уменьшается, а достижения увеличиваются.

В ходе практики вы можете чувствовать неудобство из-за неточного выполнения позы. Тогда вам необходимо понять и усвоить причины этого неудобства. Вам нужно приложить усилие, чтобы понять и увидеть: "Почему в данный момент я испытываю боль? Почему у меня не возникает боль в другие моменты или когда я выполняю другое движение? Что мне делать с этой частью моего тела? Как я могу избавиться от этой боли? Почему я чувствую это давление?"

Почему здесь присутствует боль? Как ведут себя мышцы с этой стороны тела, как они ведут себя с Другой стороны?"

Вы должны постоянно анализировать и путем анализа прийти к пониманию. Анализ - действие, необходимое в йоге. Вновь обратимся к примеру болезненных ощущений после выполнения Пашчимоттанасаны. Выполнив эту позу, вы испытываете боль, но мышцы посылали вам сигналы и в процессе выполнения этой асаны. Как же получилось, что вы их не заметили? Вы должны научиться замечать сообщения, приходящие от волокон, мышц, нервов и кожи во время выполнения позы. Тогда вы научитесь. Неразумно испытывать ощущения сегодня, а анализировать их завтра. Если вы будете поступать подобным образом, вы ничего не добьетесь. Анализ и экспериментирование должны идти рядом, и, упражняясь на следующий день, вы должны вновь задуматься: "Я делаю позу по-старому или возникли какие-то новые ощущения? Могу ли я усилить эти новые ощущения еще чуть-чуть? Если нет, то что мною упущено?" Анализ во время действия является единственным ориентиром. Вы продвигаетесь вперед методом проб и ошибок. Чем больше опытов, тем меньше неудач. Затем постепенно уходят сомнения, а вместе с ними уменьшаются и усилия. Пока есть сомнения, неизбежны и усилия, так как вы продолжаете колебаться, говоря самому себе: "Я попробую так. А теперь вот так. Попробую-ка я сделать это таким образом". Но когда вы находите правильный метод, объем усилий значительно снижается, потому что энергия, которая раньше рассеивалась во всех направлениях, теперь контролируется и не растрачивается впустую. Разумеется, вы тратите энергию и на анализ. Позже это пройдет. Вот почему усилия снижаются. Будет определено нужное направление, а когда вы идёте в нужном направлении, приходит мудрость. Когда придет мудрость действия, вы перестанете воспринимать усилия как усилия - они будут ощущаться как радость. Став совершенными, ваш опыт и исполнение достигнут равновесия и согласия.

Глубина асаны

Тело нельзя отделить от ума, а ум - от души. Никто не может определить границы между ними. В Индии асана никогда не считалась чисто физической практикой, как это считается на Западе. Но сейчас даже в Индии многие начинают так думать, перенимая западные идеи, которые возвращаются назад на Восток.

Когда умер Махатма Ганди, Джордж Бернанд Шоу сказал, что, возможно, пройдет еще тысяча лет, прежде чем на Земле родится новый Махатма Ганди. Махатма Ганди не занимался йогой в ее полном объеме. Он следовал только двум принципам - ненасилию и правдивости, тем не менее, всего лишь при помощи этих двух принципов йоги, он преодолел свою природу и добился независимости Индии. Если всего лишь часть ямы смогла сделать Махатму Ганди столь великим, столь чистым, честным и божественным, - разве невозможно в таком случае использовать другой аспект йоги, асану, и достичь с его помощью величайшего уровня духовного развития? Многие из вас могут сказать, что занятия асаной являются всего лишь физической гимнастикой, но, если вы говорите так, не понимая глубины асаны, вы уже отклонились от благодати йоги.

В последующих частях книги я подробнее расскажу о том, какие механизмы задействованы в выполнении асаны, и покажу, каким образом в асане соединяются все восемь уровней йоги, от ямы и ниямы до самадхи. Я сознательно уделяю особое внимание различным уровням, которые присутствуют в практике асаны, поскольку на Западе принято считать, что йога состоит только из физических упражнений.

Когда мы начинаем выполнять асаны, мы только внешне копируем позу: наша работа в позе поверхностна. Такое действие называется конативным. Слово "конатус" означает усилие или

импульс, эта способность к волевому действию является активной составляющей ума, включая желание и волевое усилие. Конативное действие является просто физическим действием на его самом простейшем уровне.

Затем, когда мы физически выполняем позу, внезапно кожа, глаза, уши, нос и язык - все наши органы чувств - ощущают то, что происходит с телом. Это называется когнитивным, познавательным действием: кожа познает и узнает действия тела.

Третья стадия, которую я называю общением или объединением, наступает, когда ум наблюдает связь познаний кожи с конативным действием плоти и мы выполняем ментальное действие в асане. На этой стадии в работу включается ум; органы чувств направляют его к органам действия для осознания происходящего. Ум действует как мост между движениями мышц и органов чувств, включает в работу рассудок и соединяет его со всеми участками тела - тканями, волокнами, клетками, вплоть до мельчайших пор кожи. Когда в работу включается ум, возникает новая мысль. Мы внимательно наблюдаем и вспоминаем ощущения, возникающие при наших действиях. Мы чувствуем то, что происходит в нашем теле, и наша память говорит: "Что это такое, что я чувствую сейчас и не ощущал раньше?" Мы распознаем это посредством ума. Ум наблюдает и анализирует ощущения в теле впереди и сзади, внутри и снаружи. Эта стадия известна как рефлексивное действие.

Наконец, когда достигается полнота ощущений в действии без каких-либо отклонений в степени растяжения мышц, конативное, когнитивное, ментальное и рефлексивное действия сливаются воедино в полноте осознания от внутренней сути до поверхности кожи и от поверхности кожи до внутренней сути. В этом заключается духовная практика в йоге.

Тело состоит из трех слоев, каждый из которых в свою очередь включает несколько оболочек.

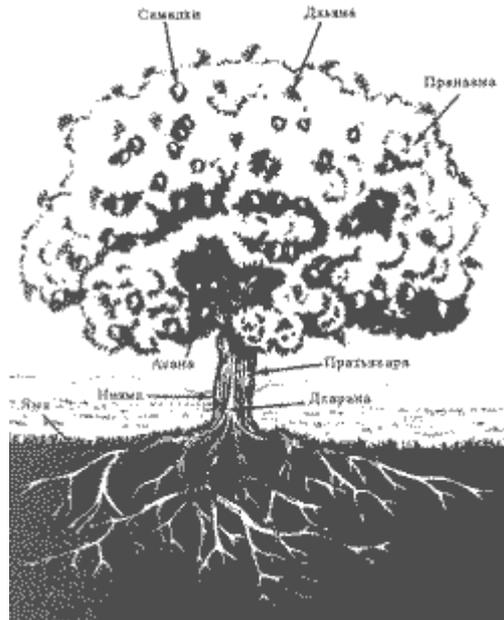
Грубое тело, стхула-шарира, соответствует физической, или анатомической оболочке (аннамая-коша). Тонкое тело, или сукшма-шарира, состоит из физиологической оболочки (пранамая-коша), умственной оболочки (мана-мая-коша) и оболочки интеллекта (виджнянаямая-коша).

Тело, которое находится на самом глубоком уровне и от которого зависят все остальные, известно как каузальное тело, или карана-шарира. Это духовная оболочка блаженства (анандамая-коша). Когда все эти оболочки сливаются воедино с каждой из триллионов наших клеток, когда возникает единство от клетки до внутренней сути, от физического тела до сути нашего существа - тогда поза становится созерцательной и мы достигаем высшего состояния созерцания в асане.

Эта интеграция, описываемая Патанджали в третьей части "Йога Сутр". Интеграция означает единение тела (шарира-сайьяма), единение дыхания (прана-самьяма), единение ощущений (индрия-самьяма), единение ума (манах-самьяма), единение рассудка или высшего знания (буддхи-самьяма или джняна-самьяма) и, наконец, единение нашей внутренней сути со всем сущим (атма-самьяма).

Вот как нужно выполнять асаны. Это не может прийти за один день и даже за многие годы. Это процесс, который длится всю жизнь, при условии, что практикующий поддерживается "витаминами" йоги: верой, памятью, решимостью, поглощенностью и непрерывной осознанностью внимания. Это пять витаминов, необходимых в практике йоги. С помощью этих пяти качеств вы сможете покорить пять оболочек тела и стать единым целым с Абсолютной Сутью.

Поскольку йога означает единение, сведение воедино, то единение тела и ума, природы и предвидения, есть йога. Вне этого не существует ничего - хотя вне этого существует все! В совершенном йоге природная сила течет в изобилии.



Дерево йоги

Корни

В практике асаны можно обнаружить все восемь уровней йоги. Первым уровнем йоги является яма, которая сравнивается с корнем всего дерева, так как является тем основанием, на котором возникают остальные части. Посмотрим, как в процессе выполнения асан выражаются принципы ямы.

Как мы уже говорили, яма заключается в следующих принципах: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (нестяжательство); брахмачарья (контроль над чувственными наслаждениями) и апариграха (отсутствие жадности). Представим, что при выполнении одной из асан вы больше вытягиваетесь с правой стороны и меньше с левой. В вашем теле возникает безнравственное состояние. С правой стороны, где вы вытягиваетесь сильнее, возникает насилие, а с левой, где вытяжение меньше - насилия нет. В правой части тела вы агрессивны, потому что говорите самому себе: "Старайся изо всех сил! Вытягивайся как только можешь!" Это умышленное насилие, потому что вы перенапрягаетесь. С левой стороны вы не вытягиваетесь так сильно, поэтому, может быть, вы считаете, что не применяете насилия. Но человек, осознанно практикующий йогу, замечает, что если он сознательно применяет насилие к одной части, он одновременно неосознанно применяет его и в другой.

Поскольку все ваше внимание направлено на равновесие правой и левой сторон тела, у вас нет привязанностей или жадности; поскольку, когда душа и рассудок движутся вместе в теле, нет ничего, чем можно обладать, нет ничего, к чему можно стремиться. Это свобода от алчности, потому что исчезает мотивация; когда исчезает мотивация, исчезает тяга к обладанию, а вместе с ней и жажда наживы.

Таким образом принципы ямы представлены при выполнении любой асаны. Вот проявление этического закона при выполнении асаны.

Ствол

Ствол дерева соответствует принципам ниямы. Какова роль ниямы в выполнении асаны? Первым принципом ниямы является шауча, чистота. Предположим, что, выполняя позу, вы правильно прогнулись в правой части тела. Это значит, что вы оживили и очистили эту сторону. Но если левая часть приняла неверное положение, не гармонирующее с правой стороной, она не очистится. Если вы не очистили левую часть, как можно достичь шаучи? Когда обе части изгибаются гармонично, они надлежащим образом освежаются и очищаются притоком крови, приносящей с собой биологическую энергию - прану.

Все вы знаете, как получают электричество: вода падает на лопасти турбины, генерируя электрический ток. Так же, выполняя асаны, мы заставляем кровь омывать каждую клетку тела, подобно воде, падающей на лопасти турбины, чтобы высвободить скрытую энергию нашего тела и наполнить его клетки светом. Когда приходит этот свет, мы испытываем сантошу, удовлетворение, которое является вторым принципом ниямы.

Помимо этого довольства существует высшее состояние удовлетворения и высший уровень выполнения асан, которые выражаются в трех оставшихся принципах ниямы: тапасе, свадхьяе и Ишвара-пранид-хане.

Что такое тапас? Обычно это слово переводят как аскетизм, но его значение более точно передается словосочетанием "страстное желание". Это страстное желание очистить каждую клетку нашего тела и каждую частицу наших ощущений, с тем чтобы чувства и тело все время оставались чистыми и здоровыми, чтобы нечистоты больше не смогли войти в нас. Именно с таким духовным подходом нужно выполнять асаны. Это карма-йога, йога действия, ибо глгучее желание сохранять каждую нашу частицу в чистоте требует от нас действий.

Что значит свадхьяя? "Сва" означает "внутренняя суть", а "адхьяя" - "изучение". Как я уже говорил, мы состоим из трех тел и пяти оболочек, от грубого тела и каузального тела, от анатомической оболочки до духовной оболочки блаженства. Понимание полного функционирования этих трех тел и пяти оболочек человеческого существа есть свадхьяя, изучение себя от поверхности кожи до глубины души. Это называют джняна-йогой, йогой духовного знания.

Наконец, Ишвара-пранидхана является бхакти-йогой, йогой преданности. Когда посредством практики вы достигаете высшего состояния рассудка и этот зрелый рассудок заставляет вас терять чувство отождествления со своей личностью, вы становитесь единым с Богом, потому что вы жертвуете себя Ему. Это Ишвара-пранидхана - посвящение своих действий и своей воли Богу. В этом заключается последний из пяти принципов ниямы.

Таким образом, смысл выполнения асан заключается в том, чтобы поддерживать кожу, клетки, нервы, артерии и вены, дыхательную и кровеносную системы, системы пищеварения и выделения, ум, рассудок и сознание в чистоте и ясности. Этот процесс включает в себя все принципы ямы и ниямы, которые являются корнями и стволом дерева йоги.

Ветви

Асаны - это ветви дерева. В чем суть правильного отношения и подхода к выполнению асаны? Выполняя позу, вы должны быть полностью поглощенным тем, что делаете, со всей возможной преданностью, самоотдачей и вниманием. Вам следует, быть честным в подходе и в выполнении асан. Когда вы выполняете позу, вы должны понять, приняло ли ваше тело вызов ума, или ваш ум принял вызов тела. Идете ли вы от тела, чтобы достичь правильного чувства позы, или вы делаете это просто потому, что в книгах написано, что эта поза дает определенный эффект? Находитесь ли вы под влиянием прочитанного, пытаетесь достигнуть опыта, о котором написал

другой человек, или вы выполняете позу, чтобы свежим взглядом оценить свои собственные ощущения, тот новый свет, который возникает при ее выполнении?

В дополнение к такой полной честности вам нужно обладать огромной верой, смелостью, решимостью, осознанием и поглощенностью своими действиями. Если ваш разум, тело и сердце обладают этими качествами, вы хорошо выполните позу. Асана должна наполнять все существо человека великолепием и красотой. Это духовная практика, реализуемая в физической форме. Асана - значит поза, которая есть искусство расположения тела как единого целого: физически, ментально и духовно. Поза состоит из двух аспектов: вход в позу и пребывание в позе.

Вхождение в позу означает действие. Поза означает принятие фиксированного положения тела и его частей, как это представлено в той или иной асане, которую вы выполняете. Пребывание в позе означает размышление. Поза переосмысливается и переоценивается таким образом, чтобы конечности и части тела приняли правильное положение, отдохали и расслабились. В это время ваш ум наблюдает за состоянием полного покоя костей, суставов, мышц, волокон и клеток тела. Осознавая, какая часть тела работает, какая часть ума работает и в какую часть тела не проникает ум, мы заставляем ум работать, наполняя тело. Как тело может сжиматься или расширяться, так и рассудок сжимается или расширяется для того, чтобы достичь каждой части тела. Это называется пребыванием в позе; это острота восприятия. Когда эта чувствительность равномерно соприкасается с телом, умом и душой, мы пребываем в состоянии созерцания или медитации, которое есть асана. В этом состоянии преодолеваются или разрушаются двойственность между телом и умом, умом и душой.

Структура асаны не может быть изменена, так как каждая асана сама по себе есть целое искусство. Каждую асану необходимо изучать арифметически и геометрически, чтобы добиться при ее выполнении выражения ее подлинной формы. Вес тела должен равномерно распределяться между мышцами, костями, умом и рассудком. Сопротивление и движение должны быть в полном согласии. Хотя выполняющий позу является субъектом, а сама асана - объектом, асана должна стать субъектом, а практикующий объектом, чтобы рано или поздно практикующий, инструмент (тело) и асана стали одним целым.

Изучайте аспект асаны. Она может быть треугольной, округлой, дугообразной, овальной, прямой или диагональной. Замечайте это в процессе ее исполнения, изучайте и действуйте в соответствии со своими наблюдениями, чтобы тело могло выполнить асану в ее изначальном величии. Подобно правильно ограненному бриллианту, нужно обработать драгоценный камень тела со всеми его суставами, костями и так далее, чтобы он вписался в совершенную оправу асаны. В этот процесс вовлекается все тело целиком, вместе с чувствами, умом, рассудком, сознанием и внутренней сутью. Вы не должны приспособлять асану к структуре своего тела - наоборот, ваше тело должно подстроиться под требования асаны. Тогда асана обретает правильное физическое, физиологическое, психологическое, интеллектуальное и духовное существование.

Патанджали говорит, что, когда асана выполняется правильно, различия между телом и умом, умом и душой должны исчезнуть. Это называется пребыванием в позе, осознанием в действии. Если асаны выполняются именно таким образом, клетки тела, имеющие свои собственные память и рассудок, остаются здоровыми. Если посредством правильной практики асан сохраняется здоровье клеток, здоровым становится и физиологическая оболочка (прана-мая-коша), а ум приближается к душе. В этом заключается эффект асан. Асаны нужно так выполнять, чтобы ум освобождался от телесной зависимости и направлялся к свету души; чтобы практикующий нашел свое пристанище в обители души.

Листья

Как листва является органом дыхания дерева и снабжает его питательными веществами для здорового роста, так и пранаяма питает и вентилирует клетки, нервы, органы, рассудок и

сознание человека. Выполняя асану, мы только тогда можем полностью вытянуть тело, когда синхронизируем дыхание с движением. "Прана" значит энергия, "аяма" означает созидание, распределение и сохранение. Пранаяма является наукой о дыхании, которая ведет к созиданию, распределению и поддержанию жизненной энергии.

К сожалению, некоторые учителя просят своих учеников задерживать дыхание во время выполнения асан. Нигде в древних текстах не сказано, что нужно задерживать дыхание. Когда мы задерживаем дыхание, на что мы обращаем внимание, на дыхание или на позу? Когда мы вдыхаем, наш разум движется вперед, как листок. Когда мы выдыхаем, он возвращается назад. Когда мы задерживаем дыхание, мозг напрягается. Как же при этом можно ожидать, что в нашем теле появится спокойствие? Любая асана, выполняемая на вдохе, завершится как простое физическое действие, тогда как асана, выполняемая на выдохе, является живительной и органичной, оказывает физиологическое воздействие и приносит оздоровление на клеточном уровне. Выполнение позы с задержкой дыхания является лишь мышечным упражнением - вот такой метод занятий я и назвал бы физическим в противоположность духовной йоге!

Когда все становится единым - когда вы достигаете состояния полного единения тела, разума и души, - вы забываете о своем теле, забываете о дыхании, забываете о рассудке. Такое состояние возникает не на второй или третий день практики. Чтобы испытать то, о чем я говорю, может понадобиться пятьдесят или шестьдесят лет. Пока вы только новичок, вы можете использовать выдох как помощь.

Выдох действительно часто может помочь вам в правильном выполнении позы, так как во время выдоха тело освобождается от напряжения. Если у вас проблемы с желудком и вы страдаете от запора, врач дает вам слабительное; через некоторое время кишечник полностью опустошается, и вы чувствуете облегчение. Сходным образом йог принимает выдох как слабительное, и из клеток тела уходит напряжение. Но если и через пятьдесят лет вы все еще используете выдох именно с этой целью, вы не добились никакого физиологического или ментального прогресса. Добивайтесь того, чтобы в вашей повседневной практике были заметны прогресс и преобразования. Если бы сейчас я занимался йогой точно так же, как в 1934 году, когда я начал свои занятия, моя практика была бы подобна здоровому дереву, не приносящему никаких плодов, или здоровой женщине, которая не может родить ребенка. Я не занимаюсь такой йогой. Я хочу, чтобы мои действия приносили плоды. Подлинными плодами йоги являются не материальные достижения или исполнение поз. Йог никогда не замеряет объем вдыхаемого воздуха.

Его интересует совсем другое. Йог стремится к достижению чистоты ума и сердца через гармонию дыхания, а это состояние достигается практикой пранаямы. Этот плод ваших действий покажет, идете вы верным путем или нет.

В Пуранах есть одна интересная история, в которой говорится об амритамантхана, или пахтании океана - нужно было взболтать океан, чтобы добыть нектар жизни. Демоны и ангелы сражались друг с другом за установление дхармы, морального закона. Ангелы пытались установить добродетели, а демоны - пороки. Так как демоны были сильнее ангелов, во Вселенной множились пороки, поэтому ангелы пришли к Брахме и Шиве, которые предложили им обратиться за помощью в утверждении добродетели к богу Вишну, защитнику. Вишну посоветовал ангелам взбить океан и добыть из него эликсир жизни. А уж как его распределить, бог брал на себя. В океан была брошена гора Меру, служащая венчиком для взбивания, а королевская кобра, Адишеша, использовалась как мутовка, приводящая гору в движение. Демоны, будучи сильнее, взяли за голову Адишеша, а ангелы тянули ее за хвост. Когда они начали взбивать океан, гора затонула в море и они не могли продолжать дальше. Тогда бог Вишну принял форму Курмы, черепахи, и опустился на дно океана, чтобы поднять гору, так что ангелы и демоны смогли продолжить добывание эликсира. - Это пахтание олицетворяет вдох и выдох. Подобно горе, волнующей океан, позвоночник работает как венчик в процессе дыхания. Когда происходят вдох и выдох, позвоночник посылает вспышки энергии вперед, назад, вверх и вниз, создавая в нашем организме эликсир жизни, дживамрита. Господь Вишну в этой истории представляет собой пурушу, душу человеческого существа. Вишну в форме нашей сокровенной сути, или атмы,

заставляет нас дышать, впитывать внешнюю энергию, которая, на своем глубоком уровне, содержит ядерную энергию эликсира жизни. Так мы растем в здоровье и гармонии и продлеваем свою жизнь, черпая скрытую энергию океана атмосферы Вселенной.

Говоря философским языком, вдох есть движение нашей внутренней сути к связи с поверхностью: суть нашего существа движется в такт с дыханием и прикасается к внутренней поверхности кожи - границе тела. Это путь наружу, или эволюционный процесс души. Выдох есть возвращение назад: это инволюционный процесс, когда тело, клетки и рассудок следуют внутрь, достигая своего источника, атмы, сути нашего существа. Этот эволюционный и инволюционный процесс в каждом человеке и называется пранаямой.

Таким образом, в каждом цикле дыхания у нас есть два пути постижения существования Бога. Они известны как правритти-марга, путь созидания, и нивритти-марга, путь отречения.

Правритти-марга, путь созидания, направленный вовне, есть вдох; нивритти-марга, путь отречения, направленный внутрь, есть выдох. Основываясь на этой философии, йоги практиковались в достижении равновесия между этими двумя состояниями. Так абхьяса, практика, и вайрагья, отречение, объединяются в сплоченном единстве в практике кумбхаки, которая обычно переводится как задержка дыхания.

Кумбхака представляет собой удержание дыхания, рассудка и нашей внутренней сути, когда проявляющийся во вдохе Бог - основа нашего существа - удерживается йогом так долго, насколько он способен. Это атма-дхьяна - медитация на душе. Вы не просто задерживаете дыхание физическим усилием, но сосредотачиваетесь на своей сути, которая поднялась и проявляется во время вдоха. В тот момент, когда человек позволяет своей внутренней сути вновь опуститься вглубь, задержка дыхания становится всего лишь физическим и механическим действием и уже не является подлинной кумбхакой. Во время вдоха, как я говорил ранее, наша внутренняя суть поднимается на поверхность, как бог Вишну после погружения на дно океана, поднимающий наверх затонувшую гору Меру, чтобы продолжить взбалтывание океана.

Истинная кумбхака заключается в сохранении стабильности проявившейся на поверхности внутренней сути. Это чисто божественное состояние практики, в которую входят вдох (пурака), задержка дыхания (кумбхака) и выдох (речака). Во время кумбхаки наша внутренняя суть становится единой с телом, а тело объединяется с внутренней сутью. Это божественное единство тела и разума во вдохе, задержке дыхания и выдохе.

Если рассматривать дыхание как функцию респираторной системы, оно представляет собой всего лишь физический процесс. Но когда вы изучили и поняли влияние дыхания на ум, оно становится духовным. Пранаяма - это мост между физическим и духовным. Поэтому пранаяма является центральной осью йоги.

Кора

Когда вы совершенно и полностью поглощены своим выполнением асаны, не забывая ни о плоти, ни о чувствах, когда пять органов действия и пять органов восприятия правильно функционируют и взаимодействуют - это пратьяхара. Пратьяхара обычно переводится как отрешение чувств. Это означает перенос восприятия от поверхности кожи к центру нашего существа, к душе. В тот момент, когда ум становится безмолвным, душа пребывает в покое в своей обители, ум растворяется. Аналогичным образом, когда мышцы и суставы находятся в надлежащем положении в состоянии покоя, исчезают различия между телом, чувствами и умом, и сознание сияет во всей своей чистоте. В этом заключается смысл пра-тьяхары.

Мы уже говорили о том, что индийская философия различает пять оболочек тела: анатомическую, физиологическую, ментальную, интеллектуальную и духовную. Почему же мы разделяем ментальную и интеллектуальную оболочки? Почему мы делим ум на две части, которые для западной психологии представляют собой одно и то же? Мы разделяем ум, который собирает информацию, и рассудок, который обладает силой отличать истинное от ложного и

здорово рассуждать.

Философия не является западной или восточной. Методы, которые разрабатывают философы, предназначены для индивидуального развития личности. Вы живете на Западе, а я на Востоке, но у нас с вами одни и те же слабости и сильные качества - не нужно проводить между ними различия. Если восточная и западная философские традиции кажутся вам различными в их подходах, вспомните, что восточная философия намного более древняя, а западная относительно молодая. Философия Запада рационалистична. Все в ней обсуждается с позиции рассудка головы, а не рассудка сердца. Тем не менее даже на Западе появилось новое направление. Появление психологии и парапсихологии служит примером того, что в нашу жизнь входят качественно новые понятия. Подлинная философия - это соединение рассудка головы и рассудка сердца, чему нас учили, к примеру, Будда, Шри Рамакришна, Шри Рамануджа и Святой Франциск Ассизский.

Интеллектуальная часть ума собирает, накапливает и хранит информацию, но не обладает силой ее различения. Различение известно как пратьяхара. Пратьяхара представляет собой развитие и совершенствование чувств восприятия. В большинстве случаев в нашей жизни память вытесняет рассудок. Память активизирует ум, а поскольку ум приводится к действию памятью, мы обращаемся только к прошлому опыту. Память боится потерять свою значимость, поэтому еще до того, как у ума появляется возможность обратиться к рассудку, память появляется и начинает говорить: "Действуй! Сейчас же! Немедленно!" Это импульс, который обычно и управляет нашими действиями. Многие люди импульсивны. Импульсивность предполагает немедленное действие, когда у вас нет возможности подумать. Вот почему нам дана пратьяхара, пятая ступень йоги. Вы должны быть уверены в том, что ваша память дает вам правильную информацию.

Пять органов чувств воспринимают вкус, звук, прикосновение, зрительные образы и запахи и направляют свои ощущения уму. Эти ощущения проходят через ваш ум и сохраняются в глубинах памяти. Память ожидает последующих опытов и возбуждает ум, который, оставляя без внимания рассудок, напрямую стимулирует органы действия, чтобы получить ожидаемый опыт. При этом рассудок пытается оценить возможные положительные и отрицательные результаты описываемого процесса, чтобы привести в равновесие память, ум и органы восприятия. Но они не прислушиваются к здоровым рассуждениям рассудка. Основываясь на прошлых опытах удовольствия, они жаждут все больше и больше. Так возрастают потребности и желания. Желания искушают ум, отправляя его в поиск дальнейших наслаждений. Из-за этой постоянной тяги к удовольствиям органы действия теряют свою силу и уже неспособны чем-либо удивить и поразить органы восприятия или ум. Человек продолжает страстно желать повторения прошлых впечатлений, но так и не получает удовлетворения. В результате в нем растет зерно неудовлетворенности. Пятый аспект йоги, пратьяхара, возникает как истинный друг, чтобы спасти несчастного человека, помочь ему найти счастье в блаженстве души.

Ум, который до этого обходил вниманием рассудок, обращается к нему за советом. Рассудок, с его свойством распознавания, взвешивает правильное и неправильное и помогает уму не полагаться полностью на память и ее впечатления. Этот процесс, когда вы идете против течения памяти и ума, есть пратьяхара. При помощи рассудка, чувства направляются внутрь и возвращаются к источнику их возникновения. Этот процесс оценивания собственных инстинктов, мыслей и действий является практикой отрешения (вайрагья). Отрешение от событий внешнего мира и устремление к собственной душе и есть пратьяхара. С этого момента человек накапливает и использует свою энергию по необходимости, не тратит ее на удовлетворение страстного желания повторных опытов. Память получает новые и свежие впечатления и подчиняется сознанию. Сознание овладевает рассудком (буддхи), успокаивая его у источника совести (дхармендрия). Тогда прекращаются импульсивные реакции, а интуитивное прозрение получает полную свободу.

Пратьяхара означает препятствование памяти, когда она пытается сыграть с вами свою любимую шутку. При этом память как будто бы перестает существовать и между умом и рассудком возникает прямая связь. Этот процесс не описывается ни одним западным направлением психологии, которая не делает различий между умом и рассудком. В индийской философии эти две части ума известны как блуждающий ум и уравновешенный ум. Если вы

овладели этой стадией, то йога уже в ваших руках и отныне у вас появится новое знание и новое понимание жизни.

Если предмет поместить перед совершенным кристаллом, он будет отражать этот предмет без малейших искажений. Так же и сознание, освобожденное от тисков блуждающих мыслей, оно становится предельно чувствительным, безупречным, чистым и совершенным.

С этого момента вы начинаете осознавать, что познающий, инструменты познания и объект познания представляют собой одно целое, и ум может отражать без искажений и без преломления. Патанджали говорит, что на этой стадии память, достигнув своей зрелости, прекращает свое существование, а ум, освобожденный от воспоминаний прошлого, остается вечно бдительным, вечно свежим и вечно мудрым ("Йога Сутры", 1,43).

Сок

Ограничение блуждающего ума известно как дха-рана. Дхарана - это концентрация, или абсолютное внимание. Это сок, текущий в ветвях и стволе дерева по направлению к его корням. Представьте озеро. Разве вода соприкасается только с одним его берегом, а не равномерно со всех сторон озера? Когда вы выполняете асану, ваше сознание, как вода озера, должно касаться внешних границ тела повсюду и в равной степени. Где же тогда возникают мысли? Как в процессе выполнения совершенной асаны - когда ваш рассудок распределяется по всему вашему телу - могут появляться мысли?

Это происходит потому, что вы выполняете асану разделенно, по частям, ваше осознание прерывается волнами мыслей. Но если вы выполняете ее цельно, всеми своими клетками, нервами, рассудком, сознанием и самой сутью вашего существа, тогда, вероятно, вы сможете совсем иначе почувствовать асану. Учитесь выполнять асаны как единое целое, сохраняйте это состояние, а затем посмотрите, пребываете вы в состоянии, в котором есть мысли, или в состоянии, когда мысли отсутствуют, есть ли разница между этими состояниями, или, может быть, между мыслящим и без-мысленным состоянием стерлись все отличия.

Состояние осознанного отсутствия мыслей является и концентрацией, и медитацией. Отсутствие мыслей не означает беспамятство. Вы должны двигаться вдоль одной лишь нити, как паук двигается вдоль единственной нити паутины. Паук может двигаться лишь вдоль одной нити, так и для вас будет существовать одно единственное состояние. Если вы полностью забываете о своих мыслях и мыслительном процессе, это состояние безмыслия в негативном смысле. Но пребывание в позитивном осознанном состоянии без мыслей есть самадхи.

Состояние наполненности мыслями требует предельного внимания. Состояние отсутствия мыслей также требует предельного внимания. Поэтому на самом деле нет ни состояния отсутствия мыслей, ни состояния наполненности мыслями. Вы не становитесь пустым. Вы остаетесь наполненным и полностью осознающим. Это дхарана, которая, со временем, приводит к дхьяне и самадхи; вот как нужно выполнять асаны.

Цветок

В выполнении асан задействованы два пути. Один путь эволюционный, выразительный или проявляющий, поднимающий внутреннюю суть к телу, к порам его кожи, к его внешним границам. Второй путь является инволюционным, интуитивным или сдерживающим, когда механизмы тела устремляются по направлению к внутренней сути. Объединение этих двух путей является божественным единением тела с душой и души с телом. Это медитация.

Во время выполнения асан нам нужно учиться выражать внешние формы и красоту позы, не теряя при этом внутреннего внимания. Кожа - это орган восприятия. Она не действует. Она получает. Любое действие воспринимается кожей, но если при выполнении асаны тело перерастягивается, его кожа теряет свою чувствительность и не посылает мозгу никаких сигналов. На Западе люди склонны к чрезмерному напряжению. Вы хотите добиться чего-либо. Вы хотите сделать это быстро. Вы хотите преуспеть в овладении позой, но вы не чувствуете реакций. Плоть настолько перерастягивается, что органы восприятия становятся невосприимчивыми и вы не чувствуете реакцию мозга на происходящее действие. Медицина различает афферентные и эфферентные нервы. Эфферентные нервы посылают сообщения от мозга к органам действия, заставляя их работать. Афферентные нервы посылают мозгу сообщения от органов чувств о том, что они воспринимают. В йоге также существуют эти понятия, но они по-другому называются. Эфферентные нервы - это волокна плоти, или нервные каналы действия (карма-нади), а афферентные - волокна кожи, или нервные каналы знания (джняна-нади). Гармония нервных систем действия и знания, функционирующих в полном согласии друг с другом, есть йога. Практикуя йогу, необходимо создавать пространство между окончаниями волокон плоти и окончаниями волокон кожи - пространство между получением сообщения от органов чувств и отправкой сообщения органам действия. Если вы делаете так - это медитация. Обычно мы не создаем такого пространства, так как нам кажется, что мы должны действовать немедленно. Это не медитация.

Вы должны знать, что, хотя мозг физически расположен в голове, ум существует во всех частях нашего тела. В тот момент, когда мозг получает сообщение, он либо немедленно посылает команду к действию, основываясь на памяти, либо приостанавливает свою работу ради анализа. Разум и мозг анализируют полученное сообщение. Вы реагируете на него. Вы размышляете о нем. Вы думаете: "Правильно ли я это делаю? Может, я делаю это неверно? Почему в этой части тела у меня возникло такое ощущение? Почему в той части тела у меня возникло другое ощущение?" Это называется рефлексией. Вы обдумываете действие, осуществленное плотью и воспринятое кожей. Вы оцениваете, является оно правильным или неправильным. Когда вы оцениваете и создаете повсюду в себе одинаковое равновесие, это дхьяна - созерцание. Это дхьяна плоти, дхьяна кожи, дхьяна ума, дхьяна интеллекта. Между этими четырьмя процессами нет различий.

Вы закончили свои рассуждения. Вы достигли состояния равновесия, и теперь вы - одно целое. Вы осознаете все свое существо, от кожи до души, от внутренней сути до поверхности тела. Теперь вы знаете, как видеть то, что снаружи, и то, что внутри. И внешний, и внутренний мир наполнены. Но, к сожалению, медитация, в той форме как ее практикуют в наше время, приводит человека к одиночеству и пустоте. Одиночество приводит к унынию, а опустошенность - к инертности. Пустота не является медитацией. Во время сна мы тоже опустошены. Если бы опустошенность являлась медитацией, то, проводя во сне восемь часов ежедневно, мы все уже давно должны были бы стать совершенными. Однако этот процесс совершенно нас не изменяет!

В эпосе "Рамаяна" рассказывается о десятиглавом короле демонов Раване на острове Шри Ланка. Его десять голов символизируют пять кармендрий, или органов действия, и пять джнянендрий, или органов восприятия. У короля Раваны было два брата - Кумбха-карна и Вибхишана. Эти три царя демонов Шри Ланки представляют собой три гуны, или качества бытия: саттва, раджас и тамас. Саттва есть свет. Раджас - динамика, или гиперактивность. Тамас - инерция, или пассивность.

Все три брата занимались медитацией и с ее помощью добились огромной власти и силы. Перед Кумбха-карной, средним братом, предстал бог Брахма и предложил ему исполнение любого желания, сказав: "Я наслаждаюсь твоей медитацией. Проси, и я исполню все, что ты захочешь". Кумбхакарна был настолько польщён, что не знал, о чем попросить, поэтому он выбрал нидру, сон. Бог Брахма исполнил его просьбу, и тот спал 365 дней в году. Брахма сказал ему: "Если ты проснешься сам, ты будешь бессмертен, но если кто-то потревожит твой сон, ты умрешь". Старший брат, Равана, похитил Ситу, жену царя Рамы. Посредством своей могущественной медитации он обрел настолько мощную физическую силу, что перенес на Землю Кайласу, гору-обитель Шивы. Когда бог Шива спросил, каково его желание, Равана ответил: "Я хочу владеть

тобой", именно поэтому он смог перенести его на Землю. Но даже когда в его руках был сам бог Шива, он не мог выбросить из головы прекрасную Ситу. Хотя сила его медитации была невероятна, слепое увлечение заставило его стремиться к обладанию Ситой. В одной его руке был бог Шива, а другая жаждала обладать чужой женой. Несмотря на то, что Равана достиг уровня Бога, он все еще не мог полностью контролировать свои чувства. Он выкрал Ситу и забрал ее в свое царство.

Третий брат, Вибхишана, прекрасно понимавший, что его старший брат совершил ошибку, уговаривал его вернуть Ситу назад к ее мужу: "Ты видел Господа Шиву. Зачем тебе эта простая женщина? Оставь ее. Верни ее тому, кому она принадлежит". Но Равана не послушался Вибхишану, и тогда Рама начал войну против Раваны и победил его.

Два старших брата погибли в этой войне, а Вибхишана, младший брат, сдался царю Рама со словами: "Ты добродетелен. Благослови нас, чтобы добродетель вновь вернулась и в мое царство". Рама исполнил просьбу Вибхишаны. Таким образом, только медитация Вибхишаны была чистой, саттвической медитацией.

Хотя все три брата достигли высочайших вершин медитации, один из них остался в состоянии тамаса, второй - в состоянии раджаса, и только один пребывал в чистейшем состоянии саттвы. Я рассказал вам эту историю, чтобы вы смогли определить, на каком уровне работает ваш рассудок после медитации. На уровне тамаса, раджаса или саттвы? Просто закрыв глаза, вы не узнаете, что такое медитация. Чистой медитацией является такое состояние, при котором все средства познания - органы чувств, органы действия, ум, мозг, рассудок, сознание и совесть - направлены к сути нашего существа без малейшего различия в этом состоянии. Медитация представляет собой динамическое равновесие интеллектуального и интуитивного сознания. Возможно, вы все занимались медитацией. Я тоже практиковал ее. Может быть, вы медитировали сидя в углу, ощущая ту пустоту, которая возникает в нашем внутреннем мире, когда мы спим. Я не занимаюсь такой медитацией. Я медитирую не сидя в углу, а каждый момент моей жизни, в любом положении, в каждой асане.

Возможно, вы читали "Бхагавад Гиту", в которой говорится, что нам нужно поддерживать тело в размеренном, гармоничном состоянии, не проводя никаких различий между правой и левой, передней и задней частью по отношению к центральной линии тела, проходящей от середины горла до середины заднего прохода. Способен ли я выровнять все части моего тела, ум и рассудок параллельно этой осевой линии? Могу ли я сделать так? Это довольно легко понять, читая, но насколько же трудно этого добиться!

Направлены ли мои рассудок и сознание параллельно но в моем теле, не затрагивая при этом берегов реки моего тела - его кожи? Способен ли я распространить осознание своей внутренней сути и направить его на каждую мельчайшую часть моего тела без каких-либо различий? Вот что я имею в виду, когда говорю о наполненности в медитации. Мое тело наполнено. Мой мозг бдителен. Я позволяю своему уму расширяться, проникать, охватывать различные части тела. Таким образом, я учусь, как достичь единения тела, мозга, ума, рассудка и сознания со своей душой, не проводя ни малейших различий между ними. Вот в чем заключается моя практика. Вот почему для меня нет никакого различия между асаной и дхьяной. Где есть дхьяна, там должна быть и асана. Где выполняется асана, должна быть и дхьяна.

Плод

Изучая выполнение асаны на глубоком уровне, я показал вам, как, даже выполняя одну асану, можно достичь полной интеграции человека. Тем не менее, когда мы говорим о физической йоге, ментальной йоге, духовной йоге, джняна-йоге, бхакти-йоге, кундалини-йоге, сиддха-йоге и так далее, мы необоснованно разъединяем йогу, которая, по определению, является единым предметом. Очень жаль, что это происходит. Почему мы разграничиваем и разделяем то, что объединяет каждую личность, от ее тела до души?

Многие ли из вас действительно знают, как выполнять асаны? Многие ли из тех, кто утверждает, что асаны суть просто физические упражнения, понимают всю глубину способа их выполнения, которую я описываю? Вам необходимо тщательно вникать в каждое слово и в каждое действие. Проверьте сказанное на собственном опыте. Не позволяйте моим или чьим-то еще словам уводить вас в сторону. Вникайте в каждое слово путем занятий и практики. Вникать означает испытывать. Сделайте это! Откройте это! Проникая в смысл слов посредством опыта, вы развиваете изначальный рассудок. Эта изначальность и есть медитация. Пользоваться суждениями других, а потом говорить, что вы занимаетесь йогой, - это все равно что делать копии. Это заимствованный рассудок. А заимствованный рассудок не способен к медитации. Я призываю вас вникать в мои слова и в слова других людей и не вырабатывать своего мнения, пока вы не усвоите эти слова. Тогда вы насладитесь блаженством - ничем не омраченным, незамутненным и незапятнанным. Реален опыт; слова нереальны. Они всего лишь произнесенные кем-то слова, но у вас есть свой собственный опыт. Поэтому проверяйте все опытом. Когда опыт поддерживается непрерывно и восприятие посредством опыта не меняется, достигается состояние самадхи.

"Сама" означает равновесие, гармоничность. Когда душа, первопричина нашего существования, проникает повсюду, создавая гармонию, наступает самадхи. Многие люди говорят, что самадхи означает транс, но слово "транс" не подходит к этому состоянию. Самадхи - совершенно осознанное состояние. Сознание распространяется повсюду, пронизывая все оболочки тела и все его части. Тем не менее мы говорим, что кульминация йоги наступает, когда мы забываем свое тело и забываем свой ум. Как вся сущность дерева скрыта в его семени, так сущность дерева человека скрыта в семени его души. Как невозможно увидеть дерево в его семени, так вы не можете разглядеть свою внутреннюю суть в сокровенной обители души. Поэтому в кульминационный момент внутренняя суть также забывается, но вы забываете ее, только проникая в ее глубины. Самадхи является проникновением души в каждую и все части тела. Существует два вида занятий йогой. Когда вы полностью поглощены этими занятиями, не думая о прошлых впечатлениях, но, занимаясь и шлифуя свое мастерство день ото дня, вы стремитесь к точности и совершенству, йога становится духовной. Если вы колеблетесь, если ваш ум блуждает или если вы проводите границу между своей внутренней сутью, своим телом, разумом и мыслями, йога является чувственной, хотя вы можете практиковать ее и называть ее при этом духовной.

Вы новичок в йоге. Я тоже новичок - относительно того момента, на котором я закончил мою практику вчера. Я не переношу вчерашние позы в сегодняшнюю практику. Я помню вчерашние занятия, но когда я начинаю свою практику сегодня, я становлюсь новичком. Я не хочу повторять полученный вчера опыт. Я хочу увидеть то новое понимание, которое может прийти ко мне сегодня в дополнение к тому, что я знал до этого момента. В этих поисках тело есть мой лук, рассудок - стрела, а мишенью является моя внутренняя суть. Я осознаю то, что происходит внутри, и то, что меня окружает. Перед тем как стрелять по мишени, мы должны научиться хорошо натягивать лук, поэтому нам нужно заниматься накоплением силы и гибкости лука - нашего тела. Затем, когда стрела вашего рассудка заострится и вы выпустите эту стрелу, она поразит мишень - вашу душу. Не волнуйтесь о попадании в цель. Если лук натянут хорошо, а стрела остра, вы поразите ее.

Каково состояние вашего ума, когда вы практикуете йогу? С какой целью вы это делаете? Чтобы улучшить свой внешний вид и выглядеть более привлекательным для окружающих? Или чтобы развивать себя от тела до души? Если ваши мысли направлены на второе, ваша йога становится духовной. Чувственность и духовность потому что в этом нет присутствия ни разума, ни тела; присутствует только ваша внутренняя суть. Если вы можете уловить это состояние и сохранять его в большей части вашей активной жизни, вы можете заниматься чем угодно, не теряя при этом внутренней духовной связи. Связь с собственной сутью называют духовной или божественной связью. Так вы можете оставаться духовным несмотря на то, что вовлечены в деятельность окружающего мира.

Представьте, что вы видите нечто прекрасное. Его видит ваше тело или разум? Чем именно вы видите прекрасное? В этот миг вы просто стоите с раскрытым ртом. Вы пребываете в духовном

состоянии. Потом вы говорите: "Я это вижу!" - и в этот момент донесли это до уровня ума. Вы снова скрыли в себе свою суть и пребываете на уровне ума.

Как я говорил, чувственность и духовность проявляются как две стороны медали. Если вы повернете ее одной стороной, вы обнаружите свою внутреннюю суть; повернете другой стороной - вот ваше тело, и ум, и окружающий вас мир. Духовное удовлетворение - с одной стороны, чувственное удовольствие - с другой. Помните, что никто другой не может сказать вам, является ваша практика духовной или физической садханой. Я могу медитировать, но в глубине моего сердца думать о красивой девушке. Для окружающих я выгляжу медитирующим, но, если смотреть изнутри, - разве я действительно в состоянии медитации?

Вы должны научиться улавливать подобные состояния. Как получается, что ваш ум бездействует, когда вы отправляетесь спать? Каково состояние вашего ума, когда вы видите прекрасное голубое небо, но еще не успеваете произнести слова "голубое небо"? Когда солнце, заходящее за горизонт и напоминающее сочное красное яблоко, настолько прекрасно, что вы не способны произнести и слова, - как называется такое состояние ума? В озере вы замечаете тень рыбы: сначала что-то просто привлекает ваш взор, но потом вы кричите: "Смотри! Смотри!" - и теряете всю вашу одухотворенность, потому что возвращаетесь к своим чувствам.

Таким образом, чтобы понять, что духовно и что не духовно, вы должны быть бдительны каждую секунду. Я не могу четко разграничить эти два состояния. Тот, кто проводит такие границы, нечестен перед самим собой. Вы должны научиться видеть единство, а не различия. Если моя суть заключена в каждой клетке моего тела, как я могу говорить, что существование клетки является только лишь физическим? В клетке существует моя внутренняя суть. Я существую в ней. Если внутренняя суть существует в теле, как можно утверждать, что это всего лишь физическое тело? Когда разум и мысли растворяются в новом восприятии, вы духовны до тех пор, пока продолжается это новое восприятие. В тот момент, когда вы начинаете запоминать его, вы становитесь чувственными.

Попытки повторить старый опыт являются механической, а не духовной садханой. Пусть ваш опыт всегда остается с вами; посмотрите, что вам принесет новый день. Вам не следует обращаться ко вчерашнему опыту. Этот опыт уже стал конечным, так как вы его poznали. Помните о нем и воспринимайте то, что приходит к вам в сегодняшней практике. Если вы будете заниматься таким образом, ваша практика станет духовной садханой. Но если вы хотите сегодня повторять опыт того, что было новым вчера, - это всего лишь повторение; это не садхана - такая практика не может быть духовной.

У дерева миллионы и миллионы листьев. Каждый лист отличается от остальных, хотя все они растут на одном и том же дереве. У вас также есть бесчисленное количество листьев - различных мыслей, действий, реакций, колебаний, ощущений, неудач и ограничений, - но все они связаны с одним и тем же корнем, вашей внутренней сутью. Вам нужно стремиться к целостному видению, к восприятию дерева целиком и не называть его цветком, плодом, листком или корой. В тот момент, когда вы смотрите на листок, вы можете забыть о самом дереве. Аналогичным образом, если вы говорите, что хотите медитировать, но забываете о других частях йоги, - вы уже не видите всего дерева целиком.

Если вы коснетесь оголенного электропровода, вас ударит током. В вашем организме рассудок должен быть подобен оголенному проводу, чтобы в тот момент, когда внимание начинает блуждать или вы отвлекетесь, удар тока указал бы вам на то, что что-то ускользает от вашего ума. Это действие в медитации. Это медитация в действии. Таким образом, между действием и медитацией нет различия; нет никакой разницы между хатха-йогой и раджа-йогой. "Хатха" означает силу воли рассудка, а "раджа" - душу. Рассудок является мостом между душой и телом. Это та нить, которая связывает тело и душу в божественном союзе, в божественном браке который называется самадхи, или абсолютное совершенство. Это - плод дерева йоги.

Чтобы дерево выросло здоровым и сильным и принесло свой восхитительный плод, необходимо рыхлить землю и делать ее мягкой, выбирать из нее камни и палки, поливать и удобрять развивающееся растение и аккуратно направлять его рост. Мы знаем, что духовная сущность дерева заключена в соке его плода, который является кульминацией роста дерева. Мы срываем плод и наслаждаемся его вкусом. Мы можем почувствовать блаженство этого вкуса, но это невозможно выразить словами.

Подобным образом, чтобы испытать блаженство плодов дерева йоги, нам следует осторожно и внимательно следовать различным ее ступеням. Яма культивирует правильную работу органов действия, чтобы они могли правильно функционировать; нияма оттачивает восприятие и органы чувств; асаны орошают каждую клетку человеческого тела и питают его обильным притоком крови; пранаяма приводит в порядок наши энергетические каналы; пратьяхара контролирует ум и очищает его от мельчайших примесей; дхарана снимает завесу, которая скрывает рассудок, и обостряет его чувствительность, чтобы он смог послужить мостом между умом и внутренним сознанием; дхьяна объединяет рассудок; в самадхи реки рассудка и сознания текут вместе и впадают в море души, чтобы душа засияла во всем своем величии. Так дерево йоги - йога-врикша - ведет нас посредством практики слой за слоем через наше существо до тех пор, пока мы не испытаем амброзию плода йоги - прозрение души.

Часть III

Йога и здоровье

Здоровье как целостность

В наши дни стало очень модным слово "холистический", и мы часто слышим, как люди говорят о холистической медицине. Слово "целительный" ("holistic") родственно слову "целостный" ("whole"), которое является подлинным значением слова "здоровый" ("healthy"). Когда существует целостность тела, ума и внутренней сути, эта цельность становится святой (holy). Святой означает божественный, а без понятия божественного нельзя говорить о холистической практике или холистической медицине.

Когда человек устанавливает связь души с поверхностью тела и поверхности тела с душой, когда между клетками тела и частицами души существует неразрывное единство, тогда эту практику можно назвать холистической, или целостной, так как весь человеческий организм объединен в единое целое, в котором тело, ум, рассудок, сознание и душа едины. Несмотря на большие достижения, сделанные наукой, медициной и психологией на протяжении многих столетий, никто не может определить границу между телом и умом или между умом и душой. Их нельзя разъединить. Они взаимопроникаемы, взаимосвязаны и объединены. Где есть ум, есть тело; где есть тело, там есть душа; где есть душа, там есть и ум. Тем не менее наша повседневная жизнь состоит из постоянного их разделения. Когда мы занимаемся умственной деятельностью, мы не осознаем наше тело. При физической деятельности мы теряем прозрение души.

Йога есть путь к единению, но откуда же возникает наше первоначальное состояние разъединения? Оно возникает от превратностей жизни: недостатка знаний, недостатка понимания, гордости, привязанностей, ненависти, злобы, ревности. Это те причины, которые заражают нас и рождают физические, умственные и духовные болезни.

Известно, что Патанджали дал нам грамматику, чтобы мы использовали правильные слова, медицину, чтобы мы сохраняли телесное здоровье, и йогу, чтобы мы удерживали ум в равновесии и покое. В самом начале "Йога Сутр" он говорит нам: "Успокойте свой ум!" Эти слова действуют на наш мозг как удар электрического тока. Патанджали использует шокотерапию для воздействия на наш ум и мозг, чтобы встряхнуть нас и заставить попытаться понять значение этих слов. Почему он использует эти слова? Если ум нужно успокоить, значит, сейчас он находится в состоянии колебаний. Но почему наш ум колеблется? Что заставляет его колебаться? Патанджали продолжает анализировать причины треволнений ума и недостаток равновесия в теле.

В "Пуранах" есть рассказ об истории рождения Патанджали. Его мать, Гоника, была незамужней; она была тапасвини и йогиней. Накопив огромные знания и великую мудрость, она не смогла найти достойного ученика, чтобы передать ему свои знания. Она начала молиться богу Солнца и набрала в ладони воду как жертвоприношение, произнеся при этом: "Мои знания пришли ко мне с твоей помощью, так позволь теперь вернуть их тебе назад". В это мгновение она открыла глаза и увидела нечто,двигающееся у нее в руке. Это был Патанджали. "Пата" означает "упавший"; "анджали" означает время молитвы. Имя Патанджали, которое дала ему мать Гоника, символизирует способ его появления на свет. Именно он написал "Махабхашью", великий трактат по грамматике. Он так же изучил танец и посредством танцевальных движений пришел к пониманию различных функций тела, в результате чего написал трактат о здоровье и медицине. Написав эти два трактата, он все еще чувствовал, что его работа остается неполной, так как в ней он не затронул вопросов, касающихся сознания. Тогда он сказал: "Теперь позволь мне говорить о сознании", и начал писать "Йога Сутры", начинающиеся с утверждения: "Йогах читтавритти ниродхах": йога есть ограничение движений сознания ("Йога Сутры", I, 2).

"Махабхашья", трактат Патанджали по грамматике, сохранился до наших дней; сохранились и "Йога Сутры". Многие считают, что знаменитая "Чарака Самхита", трактат по аюрведической медицине, был написан Патанджали, и имя Чарака это его псевдонимом, но другие говорят, что у Патанджали не было никаких медицинских знаний. Некоторые также утверждают, что авторы "Махабхашьи" и "Йога Сутры" - два разных человека с одинаковым именем Патанджали. Но мы знаем, что Шри Ауробиндо, который обладал великой душой, мог писать сотни стихотворений в день и что такая поразительная способность еще больше возрастала у него, когда он занимался йогой. Поэтому ничуть не удивительно, что Патанджали, который был великой и целостной душой своего времени, смог написать основные трактаты по грамматике, медицине и йоге, хотя каждый из этих трех предметов является чрезвычайно обширным и сложным. Я приветствую Патанджали, который принес нам знания и понимание в этих трех областях.

"Йога Сутры" начинаются с рассмотрения самого корня ума и рассудка - сознания, или читты. В первой главе, которая называется "Самадхи Пада", Патанджали анализирует движения и поведение ума. Во второй главе, которая называется "Садхана Пада", посвященной практике, он говорит о клешах, страданиях тела, которые являются причиной движений ума или манер поведения личности.

В третьей главе, "Вибхути Пада", посвященной достижениям, Патанджали описывает результаты, которые приносит йога, и те блага, которых можно достигнуть, практикуя йогу. Он предупреждает, однако, что мы не должны попасть в ловушку, посчитав, что с этими достижениями наше духовное путешествие достигло своей конечной цели. Наоборот, мы должны продолжать практику, чтобы рассудок сознания и рассудок души смогли достичь идеального равновесия. Когда они уравновешены, мы достигаем высшего состояния мудрости, в котором человек существует в полном единении. Это состояние называется кайвалья, абсолютное освобождение, и ему посвящена четвертая глава книги Патанджали - "Кайвалья Пада".

Таким образом, в первой главе "Йога Сутра" говорит об уме, во второй - о теле, а в третьей и четвертой напоминает нам, что наша конечная цель в йоге - единение с душой. В своем трактате по грамматике Патанджали применяет свою мудрость к речи, в трактате по медицине - к телу, а в трактате по йоге - к душе. Тем не менее в учении йоги объединяются все три уровня нашего существа: тело, ум и душа. Поэтому йога - единое учение, которое может разделенное человеческое существование вновь привести к целостности и здоровью.

Цель и побочный результат

Прежде всего, йога не является терапевтической наукой. Йога - это наука, которая ведет человека к освобождению души через интеграцию сознания, ума и тела. Но когда для производства определенного продукта построен завод, к счастью или к несчастью, он, в процессе производства, создает и многие другие продукты, и они тоже могут иметь рыночную ценность. Иногда даже забывают цель, ради которой завод был построен, и производят для продажи только побочные продукты. Йога так же имеет несколько граней, и хотя целью и вершиной йоги является прозрение души, она дает многочисленные благотворные побочные результаты - здоровье, счастье, мир и покой. Как любой производственный процесс непременно подразумевает создание побочных продуктов, так здоровье, счастье и исцеление являются побочными результатами йоги, и йогу, в определенной степени, можно рассматривать как медицинскую науку.

Наше здоровье и само наше существование зависят от дыхательной системы и системы кровообращения. Это ворота в царство человеческого организма, и, если хоть одни из этих ворот закрыты, повреждены или заперты, в теле развивается болезнь. Представьте, что комната, в которой вы находитесь, это ваш организм. Если окна и двери будут закрыты, в комнате образуется спертый воздух. Этот спертый воздух есть болезнь комнаты. Что вы делаете в таком случае? Вы открываете окна и двери и свежий воздух вытесняет спертый воздух из комнаты. Точно так же, практика асан снабжает энергией и стимулирует кровообращение в человеческом организме. Если ваше тело страдает от болезней, вызванных недостатками циркуляции крови, например от ревматоидного артрита, астмы, бронхита, болей в печени, желудке, кишечнике и так далее, и вы выполняете асаны, позы орошают ваш организм и вымывают из него заболевания. Затем, очищенные от болезней, вызывающих нарушение баланса, вы вновь обретаете единение и жизнь, и здоровье расцветает в вашем организме. Аналогичным образом, если заперты или повреждены ворота вашей дыхательной системы, практика пранаямы очистит эту систему и вновь приведет ее к целостности.

Асаны и пранаяма являются источником и питающей силой всех остальных аспектов йоги, потому что весь человеческий организм находится в зависимости от дыхательной системы и системы кровообращения. Регуляция дыхания поддерживает ворота дыхательной системы чистыми и открытыми, а очищенная и здоровая кровеносная система питает кровью каждый уголок нашего тела. Когда мы позволяем крови наполнить те части нашего тела, в которых поселилась болезнь, мы питаем их энергией, растворяем токсичные вещества, и все болезни и симптомы физических заболеваний исчезают. Это может занять достаточно долгое время. Это естественный процесс, и он работает в ритме, присутствующем всем природным процессам. Помните, что даже когда вы принимаете лекарства, рекомендованные современной медициной, эти лекарства также активизируют определенные внутренние процессы, ускоряя природные функции организма; сами по себе они не лечат - они всего лишь стимулируют естественные процессы. Лекарства не исцеляют болезни. Только природа способна их излечить. С другой стороны, йога не использует внешних средств и не ускоряет процессы. Вам необходимо довериться своей собственной природе, и только с ее помощью заставить ваш организм функционировать настолько быстро и эффективно, насколько он способен. Таким образом, йога действует медленно, но верно, тогда как современная медицина может быть быстрой, но не всегда помогает!

Согласно аюрведе, медицинской науке Индии, различные физические заболевания возникают из-за неуравновешенности в теле пяти основных элементов, или стихий. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее. Выполнение асан способно восстановить равновесие этих элементов, а пранаяма ускоряет этот процесс. Выше я говорил о том, что лекарства способны ускорять процессы исцеления, но сами они при этом не исцеляют. Сходным образом, пранаяма сама по себе не создает равновесия, но ускоряет этот процесс, помогая позам быстрее принести свой результат. Какие именно позы следует выполнять, а каких избегать, нужно выяснить, занимаясь с компетентным учителем. Асаны являются не предписаниями, а описаниями.

Предписание означает рецепт, в котором подробно описано лекарство, так что пациент идет и покупает его в аптеке. Но в йоге необходимо описать позу и метод ее выполнения при таких-то заболеваниях, с тем чтобы больной прошел обучение и смог вылечиться от болезни, выполняя нужные позы правильным способом.

Йога и аюрведическая медицина

Аюрведа представляет собой традиционную индийскую медицину. "Аюр" происходит от корня "аюх", означающего "жизнь", а "веда" - от глагола "вид", "знать", "понимать". Понимание своего тела, ума и души называют аюрведой.

Первоисточником аюрведы является "Атхарва Веда", которая, вместе с "Риг Ведой", "Сама Ведой" и "Яджур Ведой", составляет четыре Веды - священные тексты, лежащие в основе всей системы мысли и философии индуизма. Никто не знает, когда появились Веды. Они считаются апаурушей: не сотворенными человеком. Йога - тоже апаурушей. Поскольку эти науки не были сотворены человеком, они универсальны и предназначены для всего человечества.

Создателем йоги был Брахма, из чего следует, что йога ровесница цивилизации. Аюрведа тоже является ровесницей человеческой цивилизации, матерью всех направлений медицины, как аллопатических, так и гомеопатических. В аюрведе можно найти и свойственные гомеопатии методы лечения, вызывающие симптомы, подобные признакам болезни, и присущие аллопатии лечебные средства, вызывающие симптомы, противоположные проявлениям болезни. Аюрведа использует обе эти методики.

В Ведах сказано: "Источником любого действия является совершенство тела". И далее: "Слабый не в состоянии испытать опыт души". Таким образом, тело является источником развития личности. Цели йоги и аюрведы почти совпадают. Они предназначены для самореализации.

Единственным различием является то, что йога использует психодуховный путь, а аюрведа - физическо-физиологический. Причинами болезней, согласно йоге, являются колебания ума, или читты. С другой стороны, по аюрведе, болезни вызываются дисбалансом элементов тела.

Пятью элементами, из которых состоит наше тело, являются земля, вода, воздух, огонь и эфир. Первым элементом является земля - основа для производства энергии. Когда энергия выработана, для ее распределения необходимо пространство, которым является последний элемент, эфир. Земля и эфир, производитель и распределитель энергии, сами по себе неизменны и вечны; они изменяются, когда начинают взаимодействовать с остальными тремя элементами: воздухом, огнем и водой. Аюрведа говорит о трех дошах, или качествах тела, которыми являются вата, питта и капха - соответственно, принципы воздуха, огня и воды в той форме, в какой они проявляют себя в нашем теле. Аюрведа объясняет, что дисбаланс вата, питта и капха нарушает равновесие в теле и приводит к появлению болезней.

Согласно философии йоги, нарушения в типах поведения людей происходят из-за неправильного соотношения трех гун, или качеств природы и ума. Мы встречали эти три качества в истории о Раване, Кумбхакарне и Вибхисане. Это саттва, раджас и тамас, или свет, динамизм и инерция. Эти три качества природы возмущают ум, который, в свою очередь, приводит к нарушению функций тела. Практика асан и пранаямы предназначена для глубокого проникновения внутрь и для объединения всех частей тела воедино.

Между объяснениями причин болезней, приводимыми йогой и аюрведой, нет противоречия. В нашем организме около семисот мышц, трехсот суставов; общая длина вен, артерий и капилляров составляет 96 тысяч километров, а нервной системы - 16 тысяч. Человеческий организм является очень сложным устройством, поэтому так тяжело поддерживать все его части в надлежащем состоянии. Мы не знаем, сколько малых мышц помогают осуществить действие основной мышце; мы даже не знаем, как называются эти вспомогательные мышцы. Чтобы тело двигалось, в нем должен быть ток; это вата, движение ветра. Кровь должна циркулировать, и течение крови называют питой, элементом огня. Кровь наполняет различные области тела, и, по

мере ее циркуляции, в теле вырабатываются разные виды химической энергии, которые в йоге называются оджас, или лучистость, а в аюрведе - теджас, или сияние. Это не что иное, как элемент огня, или электрическая энергия. Современная медицина тоже говорит об электрических импульсах, которые распространяются в нашей нервной системе. Наконец, капха, элемент воды, является смазкой нашего тела. Капха нужна нашему организму так же, как автомобилю нужно смазочное масло. Мы не смогли бы даже согнуться, если бы в наших суставах не было жидкости, обеспечивающей их движение.

Единственным различием между йогой и аюрведой является то, что йога требует огромной силы воли. Для того чтобы одержать победу над болезнями, вам необходимо производить собственную энергию. Поскольку многим людям недостает внутреннего потенциала для борьбы с болезнями, аюрведа помогает этому процессу, предлагая больным тонизирующие средства и витамины. Этими тонизирующими средствами являются лекарства минерального, растительного или животного происхождения. Раса, или вкус определенных тонизирующих средств, наполняет организм энергией. Сходным образом, в практике асан должны присутствовать расатмака-карма и расатмака-джняна (действие вкуса и знание вкуса). Во время выполнения асан и пранаямы в самом источнике своего тела вы должны ощущать сущность, или вкус энергии.

И йога, и аюрведа различают три вида недомоганий организма. Во-первых, человек сам может быть причиной своей болезни. Вполне естественно, что нам приходится расплачиваться за злоупотребления своим телом. Такие заболевания называются адхьятмика-рога. Во-вторых, существуют врожденные болезни, адхидайвика-рога, наследуемые детьми от своих родителей. Наконец, адхибхаутика-рога означает болезни, возникающие в результате дисбаланса в организме пяти элементов. Если в теле нарушено равновесие элемента земли, мы страдаем от запоров. Если возник дисбаланс элемента воды, человек заболевает водянкой или другой подобной болезнью. При нарушениях элемента огня возникают желудочные болезни, сопровождаемые ощущением жара в желудке. Дисбаланс элемента воздуха вызывает вздутие живота или ревматизм суставов. Если внезапно, без всякой видимой причины, ни с того ни с сего, ваше тело набирает или теряет вес, а затем возвращается к норме, это является признаком неуравновешенности эфирного элемента. Практика асан позволяет поддерживать равновесие всех пяти элементов и, таким образом, избегать болезней, входящих в группу адхибхаутика-рога.

Как в аюрведе, так и в йоге существуют витамины. Патанджали называет витаминами йоги веру, смелость, мужество, концентрацию и хорошую память, которые позволяют нам понимать и осознавать различия между тем, что происходит с нами сегодня, что было с нами вчера, что мы чувствовали позавчера и много дней назад. Эти качества являются пятью витаминами для практикующего йогу. Если вам не хватает этих витаминов, вы занимаетесь не йогой, а всего лишь бхогой. Бхога переводится как "удовлетворение". Вы помните, что нияма начинается с шаучи и сантошы. Шауча означает чистоплотность, а сантоша - довольство. Вместе они составляют бхо-гу, которую можно описать как здоровье тела и гармонию ума. Но Патанджали не останавливается только на шауче и сантоше. Он говорит также о тапасе, свадхьяе и Ишвара-пранидхане, которые ведут к освобождению души от телесной зависимости.

Аюрведа начинается с тела, а йога начинается с сознания. Однако, несмотря на различные начальные точки, обе они помогают поддерживать здоровье тела, и обе они являются мокша-шастрами, то есть учениями об освобождении.

Практический подход

В современной медицине используется кортизон, который считается единственным лекарством, которое можно принимать, практически, при любых болезнях. Символически можно сказать, что кортизоном йоги является прозрение души. Тем не менее, если у вас болит желудок, это практическая проблема, и решать ее нужно тоже практически. Руководство опытного учителя

поможет вам понять, почему возникла боль, что происходит с вами, когда вы совершаете какое-либо движение, какие ошибки вы допускаете при выполнении поз, где возникает напряжение, когда вы их выполняете, необходимо ли прилагать усилие к этой части тела или его нужно сместить в другую часть, чтобы нейтрализовать напряжение. Во время практических занятий необходимо наблюдать за этими вещами.

Представим, что у вас на ноге появился абсцесс. Ни один врач не начнет немедленно вскрывать его, чтобы выпустить гной: сначала он очищает, дезинфицирует прилегающие части тела. Если причина нагноения была внутренней, недостаточно просто вскрыть его, потому что болезнь, гнездящаяся в вас, очень скоро вызовет новый абсцесс. Аналогичным образом, в йоге вы не бьете в ту точку, где болезнь проявляется в явном виде. Если у вас болит желудок, вы должны понимать, что существуют скрытые внутренние процессы, связанные с этой болью. Вам нужно наблюдать за тем, что происходит с вашим телом. Для этого достаточно обычного здравого смысла. Перед тем как заняться лечением пораженной части тела, вам необходимо укрепить и оздоровить остальные его части.

Когда вы выполняете асаны, не вытягивайте больную часть тела непосредственно, но сначала укрепите окружающие ее части. Вам следует сказать своему учителю: "Я не хочу прилагать прямое усилие в этой области тела". После этого у вас все получится. Если в какой-то части тела вы испытываете боль, вам не следует ждать быстрого результата от практики. Прежде чем вы можете перейти к непосредственной работе с больным местом, вам нужно натренировать и укрепить окружающие части тела. Иначе вы только усугубите проблему, и это произойдет не по вине йоги. Необходимо четко понимать причину болезненных ощущений и применять позы йоги разумно с целью избавления от этой боли. Нужно укрепить расположенные рядом мышцы, чтобы потом работать непосредственно с источником боли. При этом учитель, может наблюдать за вами со стороны, направлять вашу практику для того, чтобы вы смогли очистить и укрепить все прилегающие части тела прежде, чем вы дойдете до внутренней работы с ослабевшим болезненным органом.

Большинство учеников обладают сильным интеллектом, но тело не реагирует на волевые команды мозга. Обычно их мозг действует как субъект, но вы должны научиться воспринимать свой мозг как объект, а тело как субъект. Это первое, чему учит йога. Как только это положение усвоено, практика йоги начинает быстро приносить результаты.

Если у вас болит желудок, вам не устранить боль одними лишь умственными усилиями. В такой ситуации мозг не должен действовать как субъект. Если в подобном случае вы полагаетесь на свой мозг, это вызывает у меня протест. Я говорю: "У вас болит желудок, а не мозг!" Я сочувствую вашему желудку, но по отношению к вашему мозгу я жесток. Я скажу: "Расслабьте свой мозг! Отпустите его!" Это снимет напряжение мозга, а поскольку напряжение уменьшилось, то уменьшится и боль в желудке. Таким образом, психологически расслабляя мозг, мы физиологически помогаем желудку. Мозг смиряется, принимая боль, которая с этого момента становится терпимой, потому что энергия, прежде расходуемая на напряжение мозга, теперь преобразована в исцеляющую энергию, воздействующую на желудок. Тогда и начинается процесс исцеления.

Возможно, так называемым интеллектуальным людям труднее воспринимать свое тело как субъект, так как они живут умом. Йог знает, что его мозг простирается от подошвы ног до макушки головы. Интеллектуал считает, что он существует только в голове и нигде больше: его рассудок не может распространиться за пределы мозга и охватить все остальные части тела. Но йог говорит: "Нужно распределить энергию мозга на все свое тело, чтобы тело и мозг работали в согласии, и энергия равномерно распределилась между ними". Вот где начинается исцеление, так как освобождение от напряженности мозга приносит расслабление всей нервной системе. Меня часто просят посоветовать какие-либо упражнения для людей, страдающих тем или иным конкретным заболеванием. Я не даю советов. Я просто говорю: "Занимайтесь, чтобы избавиться от проблем". Советы не имеют практической ценности. Я не даю рекомендаций по конкретным упражнениям. Откуда мне знать, какой результат они принесут? За этим нужно внимательно наблюдать в каждом конкретном случае. Иначе это было бы то же самое, что прочесть книгу о лекарствах, потом пойти в аптеку, купить и принять выбранное лекарство. Никто не может научиться лечебным методам по книгам йоги и помогать ученикам, приходящим с надеждами на

облегчение. Я не могу разрешить это своим ученикам. Книги являются всего лишь общими руководствами. Если как учитель вы столкнулись с определенной медицинской проблемой, ищите совета у более опытного учителя, которому приходилось иметь дело с подобными случаями. Пусть эти случаи служат для вас ориентиром. Тогда и вы будете чувствовать себя уверенно, и ваши ученики будут в надежных руках.

Рассмотрим пример больного анкилозирующим спондилитом. Если это застарелая болезнь и позвонки покрыты плотными спайками, очень трудно достичь существенного прогресса - точно так же как гораздо труднее подрезать полностью развитое дерево, чем молодой саженец, направление роста которого можно достаточно легко изменить. Если болезнь недавняя, с ней можно обращаться, как с саженцем, тогда как в случае застарелой болезни вы уже должны быть довольны, что можете ее контролировать и что болезнь дальше не прогрессирует. Действуйте быстро, чтобы вылечить недавно возникшую болезнь, и действуйте не менее быстро, чтобы приостановить застарелую и не дать ей развиться глубже. Применяйте свой здравый смысл: приводите в равновесие мышцы и кости, органы и связанные с ними ткани, внешнюю поверхность и внутренние области, переднюю и заднюю части тела, добивайтесь правильного расположения органов и наблюдайте за своим организмом во время занятий.

Когда вы выполняете триконасану и наблюдаете за линией внешней стороны тела, многие из вас могут заметить, что одна нога выполняет полу-шавасану: она слегка провисает от стопы до бедра. Понаблюдайте за собой в повседневной жизни и обратите внимание на то, как работает каждая часть вашего тела. Если провести линию от колена до бедра, то она не будет совпадать с линией, соединяющей стопу с бедром. Такая йога никогда не вылечит болезнь. Кости являются центром, а мышцы - крыльями, исходящими от этого центра. Мышцы должны расходиться в равной степени с обеих сторон, подобно крыльям птицы. Если половины крыла недостает, птица остается всего с одним крылом и уже не может летать. Аналогично, с одной целой и другой половинной мышцами вы не можете сделать эту часть тела здоровой и вылечить болезнь.

Каждая часть мышцы должна разделяться пополам, чтобы крылья или мышцы одинаково широко раскрывались с обеих сторон. Вот как нужно лечить болезнь.

Если вы учитель йоги, вам следует знать основополагающие моменты о причинах заболеваний, признаках их протекания и поражаемых ими областях тела. Быть учителем йоги очень трудно. Хотя вы можете сразу понять, что данный человек страдает от той или этой болезни, если вы не знаете, как взяться за непосредственное лечение этой болезни, вам следует начать с периферии, укрепляя мышцы, расположенные далеко от пораженной болезнью области. Убедившись, что повсюду вокруг - сверху, снизу, с боков мышцы укреплены, постепенно переходите к работе с пораженной областью. Поступая таким образом, вы не подвергаете ученика риску. Если поврежден поясничный отдел позвоночника, вам следует заняться упражнениями шейного отдела позвоночника, копчика, крестцово-подвздошной области. Только после этого вы можете приступить к работе с пораженной областью. Если вы в таких случаях начнете работать напрямую с поясничным отделом позвоночника, вы не только рискуете, но и подрываете свой авторитет, нанося вред благородным ценностям и благам искусства йоги.

Опытный учитель йоги воздействует непосредственно на пораженную область только если болезнь возникла недавно, но в случае застарелых заболеваний учитель подходит к больному органу через другие части тела. Сначала он оздоравливает другие части тела и лишь потом приближается к пораженной части, чтобы, в свою очередь, исцелить ее. Именно таким образом нужно обучать йоге с целью лечения.

Я изложил здесь лишь общие идеи; я не могу давать детальные рекомендации для конкретных случаев. Нужно наблюдать и учиться под руководством опытного учителя, а затем работать с максимальной осторожностью.

Искусство осторожности

Многие книги по йоге описывают специальные очистительные методики, которые называются криями. Но если вы внимательно прочтете "Хатха-Йогу Прадипику", то обнаружите, что о них говорится как о терапевтических методах, но они не являются частью йоги. Крии применяют при болезнях, которые невозможно вылечить другими способами, однако перед тем, как прибегнуть к этим крайним средствам, необходимо попробовать применить множество других. Крии подходят не каждому человеку. В современной медицине также существуют радикальные методы, например кортизон, который применяется, если какие-либо иные методы лечения бессильны. Подобным образом в древности, когда другие методы не помогали, для лечения применяли крайние средства в виде крий, однако при этом всегда помнили, что здоровому человеку такие средства применять не следует.

В "Хатха Йога Прадипике" говорится, что результатов, которые приносят крии, можно достичь также и с помощью асан и пранаямы. В наши дни многие люди думают, что хатха-йога это то же самое, что крии. Но это совсем не так. Хатха-йога состоит из асан, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи. Крии это нечто совсем другое, и они предназначены для случаев особых болезней.

Некоторые люди очищают внутренние полости тела, с помощью воды, или шнура, или куска ткани - эти крии называются, соответственно, джала-нети, сутра-нети и дхаути. Но я делаю прана-нети, или очищение, при помощи дыхания, практикуя пранаяму. Зачем мне использовать механические средства, если сама природа снабдила меня нитью дыхания? Именно поэтому я говорю, что совсем не обязательно проводить сутра-нети, джала-нети и дхаути.

Если вы частично или полностью проглотили кусок ткани, но он был недостаточно чистым, и у вас в желудке началось воспаление, кого в этом винить? Совсем немногие люди способны овладеть техникой заглатывания ткани или втягивания воды из ведра через анальное отверстие. Природа обеспечила нас естественной системой йоги, которая сильно отличается от подобных техник. Вот почему древние тексты говорят о них как о крайних средствах, применимых только в исключительных случаях и не для каждого. Если вы хотите сами это прочитать, загляните в главу 2, 21 "Хатха Йога Прадипики".

Если вы посадили саженец, вы можете наблюдать, как он растет. Но если каждый день вы будете вырывать его и пересаживать на новое место, растение погибнет. Аналогичным образом вы не должны раздражать свою нервную систему радикальными средствами лечения. Крии предназначены для тех, кому не помогли другие средства йоги. Если их выполнять без крайней необходимости, они могут вскоре привести к болезням другого типа, возникающим из-за злоупотребления своим организмом.

Асаны тоже следует выполнять с определенной осмотрительностью, принимая во внимание ваши физические возможности и состояние в данный момент. Например, движение рук вверх вызывает напряжение в области сердца. Поэтому людям с сердечными заболеваниями рекомендуется избегать поз с поднятыми руками. В тот момент, когда вы поднимаете руки вверх, возникает напряжение в сердце, поэтому мы не рекомендуем ученикам с сердечными заболеваниями выполнять подобные асаны. Это может действовать раздражающе и не принесет никакой пользы.

Мне очень трудно объяснить людям Запада различие между стимулирующими и раздражающими упражнениями. Рассмотрим, например, бег трусцой. Медицина утверждает, что бег трусцой стимулирует работу сердца. Но мы должны различать стимулирующее и раздражающее воздействие. Учащенное сердцебиение еще не означает стимуляции его работы. Стимуляция означает наполнение энергией или приток сил, однако упражнение может быть также и раздражающим или истощающим. Бег трусцой вызывает учащенное сердцебиение, которое раздражает сердце.

В йоге мы выполняем наклоны назад, делать которые гораздо труднее, чем бегать трусцой, но они не раздражают сердце, потому что во время их выполнения мы не сбиваемся в дыхании, и наше сердцебиение остается ритмичным. Поэтому, когда мы обучаем асанам, мы должны выяснять, что действительно придает силы, а что нет. После выполнения упражнения, придающего силы, у человека совершенно не возникает утомления. Приятное ощущение после тяжелой работы означает, что эта работа была заряжающей, однако ощущение усталости уже через десять-пятнадцать минут означает, что упражнение является раздражающим. Подобный

анализ является очень важным в занятиях йогой. Например, я вижу, как один из моих учеников обучает ардха-чандрасане с явными признаками раздражающего воздействия позы - с огромным напряжением, нагрузкой, натяжением мышц и сухожилий. Это то, что я называю раздражающим способом занятий йогой. Я могу подойти и показать, как выполнять позу, используя стимулирующий подход.

Прекрасно понимая, что у каждого ученика есть его собственные физические недостатки или болезни, учитель должен пытаться стимулировать больные части тела, но не раздражать их. В принципе, обучать йоге легко, однако правильно обучать йоге очень сложно. Хотя у каждого ученика строение мышц, суставов и сухожилий одинаково, оно может варьироваться в результате психофизиологических нарушений, вызванных индивидуальными привычками, поэтому учитель должен принимать во внимание эти нарушения. По этой причине в больших группах иногда необходимо выделить слабейших учеников и дать им отдельные упражнения или уделить таким людям особое внимание, чтобы избежать возможных осложнений.

Вернемся к примеру ученика с сердечной недостаточностью. Сердечная мышца расположена в сердечной сумке в центре левой части тела. Если сердечная сумка смещается к периферии, это означает, что сердце расширено и поэтому возникают сердечные болезни. Когда мы выполняем такие позы, как сету-бандха-сарвангасана или випарита-карани, сердечная сумка возвращается в свое исходное положение. Но когда мы поднимаем вверх руки, расположение сердца в грудной клетке изменяется, поэтому мы не советуем людям с кардиологическими заболеваниями практиковать позы, вызывающие растяжение сердечных мышц.

Мы так же не советуем им делать стойку на голове, потому что при этом кровь начинает двигаться гораздо быстрее, и обычно люди, пребывающие в этой позе, невольно пытаются остановить дыхание. Мышцы сердца поддерживаются сердечным отделом позвоночника, поэтому люди с больным сердцем должны разработать и укрепить расположенные в спине поддерживающие сердце мышцы. Представьте, что происходит после землетрясения, - ведь сердечный приступ подобен землетрясению сердца. Что происходит с землей в течение нескольких дней после первого толчка? По мере того как она возвращается к устойчивому положению, происходят повторные, более слабые толчки и колебания. Это не новое землетрясение, но толчки продолжаются, пока массы земли не укрепятся в новом положении. То же происходит и после сердечного приступа. После основного толчка сотрясения продолжают до тех пор, пока земля не приходит к новому равновесию. После приступа мышцы, защищающие сердце, становятся очень жесткими - волокна этих мышц предельно натянуты.

Поскольку мышцы усиленно работали, чтобы защитить сердце, колебания и сотрясения продолжают. Поэтому задача состоит в том, чтобы привести эти защитные мышцы в пассивное состояние. Мы предлагаем больному те позы, которые помогут сделать эти мышцы мягкими, а после этого они смогут выдержать и повторный сердечный приступ, так как уже являются расслабленными и отдохнувшими. Если же заставить этого человека делать стойку на голове, его мышцы, и так уже перенапряженные, начнут напрягаться еще сильнее, удерживая равновесие тела, и можно себе представить, чем все это закончится.

Я привел такой подробный разбор для вашей пользы, чтобы показать вам пример того, каким образом вы должны подходить к практике асан в случае физических заболеваний. Многие люди склонны к необоснованному риску. Если кто-то так поступает, ответственность остается на нем самом, но вам не следует так поступать. Иногда вполне достаточно просто расслабить мускулы, положить на пол несколько подушек, лечь и выполнить шавасану, совместив ее с простой пранаямой, и ограничиться только этим.

Следующее предупреждение касается женщин, занимающихся йогой: во время менструации им настоятельно рекомендуется избегать перевернутых поз. Естественным процессом во время менструального периода являются выделения. Если выделения недостаточны, возникают головные боли и приходится обращаться к врачу. При чрезмерных, обильных кровотечениях тоже необходимо прибегать к лечению. При выполнении перевернутых поз в менструальный период существует тенденция к поглощению, а не выделению. Если кровотечения блокируются выполнением перевернутых поз, в организме накапливаются шлаки. Вначале это может быть совершенно незаметно, но, поскольку выделения удерживаются силой гравитации, образующиеся внутри тела шлаки могут привести к различным болезням, включая кисту, рак и

так далее. Именно поэтому желательно воздержаться от таких поз в менструальный период. Советуем выполнять в это время наклоны вперед, при которых естественный процесс выделения не нарушается. При наклонах вперед сохраняется естественное направление тока, и в то же время матка при этом сокращается, так что процесс высыхания происходит быстрее.

С другой стороны, кишечные кровотечения вовсе не являются естественным процессом, подобным женскому менструальному циклу. В этом случае ограничения на перевернутые позы не применяются. Люди, страдающие геморроем, тоже имеют выделения крови, но при регулярном выполнении перевернутых поз эти симптомы через некоторое время полностью исчезают. Кровь перестает скапливаться, так как поры кожи смягчаются, больные участки подсыхают и происходит исцеление. Движения кишечника становятся легкими, поэтому в нем не возникает разрывов, через которые может выделяться кровь. Таким образом, при геморрое человеческий организм контролирует внутреннее течение крови, быстро перекрывая его в определенных местах. Но во время менструального периода организм открыт, и его нельзя закрыть, потому что это приведет к болезни.

Я приведу вам один пример из собственной жизни. Это может шокировать вас, но в течение почти пятнадцати лет у меня были постоянные кровотечения во время отправления естественных надобностей. Это происходило каждый раз, когда я отправлялся в туалет, и я с трудом вставал из-за раздражения в анусе. Я прошел медицинское обследование (я не верю в хирургические операции до тех пор, пока не становится очевидным, что это единственный оставшийся выход), и тесты показали, что я совершенно здоров. Тем не менее, когда я был в туалете, кровь капала из меня как из крана вода. Я никогда не принимал ни единой таблетки, и все это прошло само собой через пятнадцать лет.

Интересно, многие ли люди обладают достаточной смелостью, чтобы проявить решимость в подобной ситуации? Среди моих учеников было много великолепных врачей - людей, которые, как считается, знают все о подобных вещах. Они качали головой и говорили: "Мы не знаем, по какой причине у вас происходят кровотечения. У вас нет никаких внешних повреждений". Они уверяли меня, что мне необходимо лечь на операцию и удалить шейку ануса, но я ответил: "Если нет уверенности в том, что я чем-то болен, скажите, зачем же мне делать операцию?" Они сказали, что в противном случае мои кровотечения будут продолжаться, а я сказал: "Пусть они продолжают. Я подожду, пока они прекратятся сами собой".

Еще одной часто встречающейся болезнью является псориаз. Он проявляется в шелушении кожи. На Западе псориаз часто возникает из-за ношения определенных видов носков или одежды, которые побывали в автоматических сушилках. Существует множество возможных причин заболевания. У здоровых людей болезнь обычно не возникает, но люди, страдающие малокровием, легко заражаются псориазом. По моим наблюдениям, если, несмотря на крайне раздражающие шелушение и сыпь, человек регулярно выполняет стойку на голове и на плечах, утром и вечером, в целом около двух часов в день, трещины псориаза на коже очень быстро затягиваются, поскольку повышается качество крови и наступает быстрое облегчение. Я не утверждаю, что способен вылечить псориаз, но мои наблюдения за многими учениками показали, что эту болезнь можно контролировать и ускорить процесс выздоровления.

Теперь поговорим об экземах. При сухих экземах не существует никаких противопоказаний, можно выполнять любые позы. При влажных экземах вам необходимо быть очень осторожным при выполнении упражнений и тщательно следить, чтобы выделения или пот с пораженного места не попадала на другие участки кожи. Но если вы спрашиваете, можно ли вообще при этой болезни заниматься йогой, то я определенно это подтверждаю; у меня есть опыт работы с учениками, страдавшими и той, и другой формами экземы.

Я не знаю, сохранились ли в моем организме следы этого, но очень давно я обучал одного больного экземой, и тогда болезнь перешла и ко мне. Я страдал этим многие годы. Я заработал много болезней из-за ногтей своих учеников, потому что очень часто во время урока они хватают меня за ноги и другие части тела, их ногти царапают мою кожу. Вы уже слышали, что г-н Айенгар иногда бывает груб со своими учениками, когда помогает им правильно выполнять позы, но вряд ли вам известно, как мне достается от моих учеников! На моем теле видны оставленные ими следы. Два или три года меня мучила чесотка. Внешне на коже ничего не было заметно, но у меня было сильное раздражение, и, чтобы снять его, я использовал мазь из

камфары и гхи. Однажды жена принесла домой полное ведро воды. На ручке ведра был очень острый край. Я не знал, что в комнате стоит ведро, открыл дверь и быстро вошел внутрь. Острый край проткнул именно то место, в котором у меня постоянно был зуд, и из него потекла черная кровь. Вытекло около чашки этой очень черной крови, раздражение стихло и начала течь обычная свежая кровь. Я сказал жене, что это было именно то, что раздражало мое тело все эти годы. Вот такие проблемы возникали у меня в процессе обучения учеников, хотя обычно я не рассказываю о своих болезнях.

В Америке я лечил человека, зараженного СПИДом, и этот человек решил приехать в мой институт в Пуне, чтобы заниматься там йогой, потому что он больше не страдал от истощения. Впоследствии он сказал, что снова мог выполнять любую ручную работу, которую он не мог выполнять до того, как начал практиковать йогу. Мои американские ученики хотели открыть специальную клинику для больных СПИДом и изучить, каким образом йога может влиять на эту болезнь, но я посоветовал им не торопиться. В любом случае, очевидно, что люди, страдающие от экзем, псориаза и подобных болезней, могут заниматься йогой без всякого смущения и без боязни вредных последствий.

Наконец, мне хотелось бы дать совет быть осмотрительными тем учителям, которые хотели бы самостоятельно применять методики, используемые другими учителями в определенных случаях. Представьте, что некто зашел в класс, где я провожу занятия с женщинами на шестом месяце беременности, понаблюдая за тем, чему я их обучаю, затем произнес: "О, это хорошая йога!", и ушел, считая, что уже знает, как работать с беременными женщинами. Он не видел, как я работаю с женщинами на других сроках, от трех до девяти месяцев. Он не знает, что для каждого месяца беременности у меня есть особая методика, но, уходя из класса, этот человек считает, что раз он видел, каким позам я обучал беременных женщин, то он уже знает, как это делать.

Я привел пример беременности, но есть еще много других примеров. Например, меня как-то спросили, можно ли выполнять перевернутые позы людям, страдающим от глаукомы. У меня были больные глаукомой, которые выполняли такие позы, но это совсем не значит, что я рекомендую их всем страдающим этой болезнью. Если я и использовал такие позы, то лишь потому, что я знаю, как помочь этому ученику выполнить эту позу. Если больной глаукомой выполняет стойку на голове, его давление повышается. Необходимо изучить, что при этом происходит с его глазами, ушами, дыханием. Если бы я, как доктор, предписал бы эти позы больным глаукомой, кто-нибудь другой в тот же миг сказал бы: "Я хочу помочь человечеству, поэтому я собираюсь обучать больных глаукомой перевернутым позам". Вот случай, который произошел несколько лет назад.

В Пуне я обучал нескольких учеников с глаукомой и даже смещениями сетчатки. У меня было несколько пациентов с небольшим смещением сетчатки, поэтому я не переживал из-за этого. Если ученик понимает, что его сетчатка начинает смещаться, я могу помочь ему избежать такого смещения. Но, хоть раз столкнувшись с подобным случаем, впредь я очень внимателен.

Несколько лет назад, когда я проводил занятия йогой с шестью больными, страдающими глаукомой, один человек присоединился к занятиям и наблюдал за тем, как я работаю. Сам он не был болен глаукомой, но он следил за моей методикой, а позже написал мне письмо, в котором говорилось: "Я видел, как вы обучали стойке на голове больных глаукомой, я тоже это делаю, и это идет на пользу. Можете ли вы мне сказать, чему еще я должен их учить?" Я был совершенно взбешен. Я не в силах что-либо сделать, когда случаются подобные вещи.

Я чрезвычайно осторожен, когда рекомендую упражнения людям с различными нарушениями здоровья, - слишком много людей, которые могут заявить: "Я тоже буду учить этим упражнениям". Но важно то, как вы учите. Если вы не знаете, как это делать, не делайте этого. Это справедливо не только для стойки на голове, но и для многих других асан, которые могут повышать глазное давление. Не делайте этого, если вы не знаете, как это делать. Это опасно. В подобных случаях выполняйте только наклоны вперед. Этому вы можете учить без риска причинить вред. Если глаукома остается в прежнем состоянии, она, безусловно, не будет увеличиваться, так что в безопасности пребываем и я, и вы, и ученик, выполняющий позы.

Искусство исцеления

Основной целью йоги является достижение свободы и блаженства, а побочные результаты, которые вы достигаете на этом пути, включая физическое здоровье, для занимающегося йогой вторичны. Тем не менее мы можем видеть, как эти побочные результаты воплощаются в жизнь и как результаты занятий асанами и пранаямой проявляются в нашем теле, омолаживая все его клетки. Наблюдая, мы можем изучить, каким образом различные движения могут вызывать разнообразные физические и физиологические эффекты, мы приходим к пониманию того, что они являются способами влияния и на другие части тела.

Это традиционное знание, но связь с традицией была утеряна. Поэтому ученые и практикующие йогу должны возрождать ее. Причины потери этих связей - исторические, и нам следует о них знать. Одно время йогой в Индии занимались практически все. В те времена в Индии был мир - на нее никто не нападал. Но затем, в последнее тысячелетие, Индия стала жертвой многочисленных набегов и вторжений с севера, запада и востока и, наконец, даже с южной стороны, с моря. Ее культура, ее храмы и центры обучения были разрушены и уничтожены. Так погибли многие древние традиции, и наша связь с ними ослабла. Традиционно священное знание хранилось там но оно было утеряно, и теперь мы должны постигать его заново. Вот почему нам приходится следовать нашему собственному опыту и открывать то, что я называю оптимальным эффективным движением-

Практикующие йоги и ученые-исследователи обнаружили множество нитей, которые могут связать нас с утерянным знанием. Многие годы занимаясь асанами и пранаямой, достигнув оптимального возможного уровня в своей практике, работая и с удовольствием и с усердием, наблюдая собственные реакции и экспериментируя с ними, мы способны обнаружить в нашем теле меридианы и работать с ними самостоятельно, не надеясь, что кто-то поможет вам и исцелит вас. Йога представляет собой индивидуальное медицинское средство, воздействующее на многие жизненные центры тела.

Это очень сложная тема. Рассмотрим понятия иды пингалы и сушумны, основных энергетических каналов нашего тела. Их можно сопоставить с китайскими принципами инь и янь. Ида есть инь (женское начало), а пингала - янь (мужское начало). Эти энергетические каналы в определенных местах пересекаются; они проходят через весь организм, переплетаясь, и места их пересечения являются точками меридианов. Когда мы практикуем асаны и пранаяму, в этих центрах происходит обмен энергией между двумя каналами; эти центры играют роль накопителей энергии. Когда оптимальное положение нашего тела позволяет выровнять непрерывный поток энергии, который протекает по каналам ида и пингала, то при этом скрытая энергия, хранящаяся в центрах, высвобождается и исцеляет различные болезни, от которых страдает наше тело.

Когда вы достигли оптимально возможного правильного положения и совершенства в выполнении асан, тогда сознание наполнит каждую клетку вашего тела независимо от того, осознаете вы это или нет. Тем не менее осознанность просыпается, как только начинает действовать рассудок. Если вы заболели, вы знаете, что та часть тела, которая поражена болезнью, теряет свою чувствительность. Практика йоги дает множество различных способов, при помощи которых мы можем оживить ее. Когда мы выполняем розы йоги, энергия направляется в эти пораженные области. Испытав это на собственном теле, учитель корректирует позы ученикхэв, касаясь их в этих точках, с тем чтобы энергия могла беспрепятственно растекаться по пораженной части тела и исцелять ее.

Я очень прошу вас не пытаться помогать в тех ситуациях, когда вы ничего в этом не понимаете. Это рискованно. Я уже несколько раз говорил об этом, и я должен предупредить вас: учите только тому, что вы знаете. Не обучайте тому, с чем незнакомы, не делайте из других подопытных кроликов для ваших экспериментов. Перед тем, как учить других, сделайте себя самого своим подопытным кроликом. Я говорю вам об этом, потому что учитель йоги, помогая людям, ведет себя совсем не так, как лечащий врач. Квалифицированный врач выписывает лекарства, но не вступает в эмоциональный контакт с пациентом. Врач знает симптомы и

причины болезни и знает, какие лекарства при каких болезнях применяются. Он выписывает их вам, вы идете в аптеку, покупаете их и принимаете в соответствии с предписанием врача. Если вам становится лучше - то это прекрасно. Если нет, то врач советует вам обратиться к специалисту и пройти обследование. Исцеляя при помощи йоги, учитель входит в контакт с учеником или пациентом и время от времени наблюдает за его эмоциями и реакциями. В йоге нет посредника, такого, как аптека, который предоставляет лекарство. Вы должны быть предельно осторожны, потому что в ваших руках чужая жизнь. Врач имеет дело не столько с жизнью, сколько с лекарствами. Если выбранное лекарство не помогло, он говорит: "Хорошо, я выпишу вам другое". Но в йоге вы не можете поменять лекарство; в ней всегда приходится основываться на одних и тех же принципах. Поэтому вам необходимо знать, как применять эти принципы в каждом конкретном случае.

Некоторые люди говорят, что моя йога - это физическая гимнастика. Очень грустно это слышать: только люди, незнакомые с подлинной глубиной йоги, могут делать подобные заявления. Я глубоко проник в свое тело; моя практика сугубо индивидуальна. Я не нахожусь в зависимости от полученного со стороны знания. Я основываюсь на знании, которое идет от опыта. Я познал глубину каждой асаны. Я должен понять, в чем заключается различие между одной мышцей и другой. Предположим, предплечье моей руки длиннее, чем плечо. Моя рука может выглядеть здоровой, но она деформирована. Локтевой сустав должен находиться ровно посередине и не должно быть различий между верхней и нижней частью тела. Достижение этого есть понимание. Асаны помогают нам избавиться от этой двойственности, от всех противоречий и неправильной работы тела, разума и души. Рассмотрим пример человека, страдающего от шума в ушах. Это реальная проблема пациента, и она нуждается в практическом решении. Причиной может быть ушная пробка. Может быть, кости уха слишком сблизились, а может, в нем началось нагноение. Причиной может быть физическая слабость этого человека или нарушенное выделение ушной серы. Необходимо рассмотреть строение его шеи и ушей. Я не могу определить причину заранее, не видя больного, но в принципе мне известно, что при подобных симптомах полезными могут стать перевернутые позы, такие, как сарвангасана, халасана и сету-бандха-сарвангасана. Эти перевернутые позы могут помочь, но если они выполняются неправильно, они не только не избавят от гула в ушах, но еще и добавят к нему болезненные ощущения. Поэтому учитель должен быть предельно бдительным и заметить, возникает ли у ученика боль во время выполнения подобной позы. Также очень полезна шанмукхи-мудра, однако знать, как правильно вставлять пальцы в уши уже есть целое искусство. Ее стоит попробовать, и осторожным методом проб и ошибок человек научится правильно вовлекать в этот процесс внутреннее ухо. Чтобы достичь равновесия внутреннего уха, необходимо развить большую сноровку и чувствительность пальцев. В Пуне у меня была ученица с таким дефектом. Она совершенно отвыкла разговаривать по телефону, потому что ничего не слышала. Ее родители пришли ко мне в слезах и сказали: "Наша двадцатилетняя дочь глуха, и мы не можем выдать ее замуж. Пожалуйста, сделайте что-нибудь, чтобы помочь ей". Я ответил: "Что я могу сделать? Она глухая. Но я попробую, и если мне это удастся, выдавайте ее замуж побыстрее". И я начал работать с этой больной, веря что Бог поможет мне вылечить ее. До того, как обратиться ко мне, родители водили свою дочь к отоларингологу, который сказал: "Необходима немедленная операция, так как ушные каналы перекрыты на восемьдесят процентов. Через месяц или около того каналы полностью закроются, и после этого вообще не останется никаких шансов на выздоровление". Эти родители были моими учениками, и я спросил их, почему же они никогда раньше не говорили об этом, когда заболевание только началось. Они ответили, что не думали, что йога способна помочь в подобном случае, и поэтому даже не заговаривали об этом. Тогда я сказал: "Хорошо, у меня есть ученик, врач-отоларинголог из Бомбея. Я отправлю вашу дочь к нему на обследование, чтобы он обеспечил меня верной картиной болезни". Врач обследовал ее уши и заключил: "У меня нет сомнений в необходимости операции, но если г-н Айенгар собирается поработать с девушкой, я могу ждать в течение трех месяцев. Если он сможет сделать что-то за три месяца, возможно, операции удастся избежать, но если у него ничего не выйдет, не затягивайте и немедленно отправляйте ее на операцию". Итак, я взялся за дело. Я начал обучать девушку, и через три месяца этот врач вновь провел обследование и обнаружил существенные улучшения. Это было нечто, что современная

медицина не способна объяснить. Даже моя дочь Гита была поражена, когда я стал работать с этой пациенткой: "Как ты собираешься ее лечить, если болезнь гнездится так глубоко в ушах?" До этого мне приходилось лечить ушной грибок и зуд в ушах, и я добился успеха. Естественно, случай с этой девушкой был намного сложнее, но я принял вызов и начал с ней заниматься. У большинства людей, выполняющих стойку на голове или другую перевернутую позу, ушное отверстие становится овальным, тогда как обычно оно круглое. Если оно становится овальным, значит, вы выполняете позу неправильно. Даже на таком маленьком примере вы можете представить, насколько тонко и наблюдательно нужно относиться к себе во время обучения. Когда девушка стояла прямо, выполняя тадасану, я вкладывал палец ей в ухо и отмечал, насколько глубоко он входит в него. Затем я делал то же самое, когда она стояла на голове, и палец должен был входить в ухо глубже, чем при тадасане. Если это происходит, то стойка на голове выполняется правильно, и выполняющий ее находится в совершенно безмятежном и пассивном состоянии; в это время уши девушки открывались, и ее слух улучшался. Я обучал ее и другим, более сложным позам, учитывая при этом, что девушка была очень тонкой и высокой, так что халасана и сарвангасана были для нее практически бесполезны. Ее уши стали открываться, и девушка сама сказала мне о том, что она это чувствует. Благодаря этому, я узнал очень много нового о множестве асан. Через три месяца она отправилась на осмотр, и врач был просто поражен, обнаружив, что ее левое ухо открылось, полностью, а правое приоткрылось на десять процентов по сравнению с прежним состоянием. Узнав об этом, родители сказали: "Нашей дочке стало намного легче. Есть ли смысл продолжать занятия?", на что я ответил: "Почему бы не попробовать одолеть еще десять процентов? Я взялся помогать ей исправить слух до того, как она выйдет замуж, чтобы после свадьбы она могла слышать голос своего мужа. С той минуты я уже не буду ни за что отвечать!"

Однажды после этого случая тот врач из Бомбея пришел на мои занятия. Во время занятия я вложил палец ему в ухо и сказал: "Вы плохо слышите правым ухом". Он был поражен: "Как вы узнали?" Вот то, что я называю искусством. Вы должны научиться правильно вкладывать палец в ухо, поскольку ухо - очень нежный орган. Я помог врачу привести уши в порядок, и он признался, что стал слышать лучше. После занятий он сказал мне: "Господин Айенгар, это не йога исцелила ту девушку. Это вы ее исцелили!" К тому времени правое ухо девушки открылось на сорок процентов. Она уже могла пользоваться телефоном. Она могла легко разговаривать со всеми. И тогда я сказал ее родителям: "Что ж, поскорее выдавайте ее замуж!"

Как заставить ухо открыться? Я не могу этого объяснить. Это не так уж легко. Сначала нужно научиться правильно управлять блуждающим нервом при выполнении стойки на плечах, а затем, после работы с этим нервом, переходить к управлению ушным нервом. Тогда вы сможете заметить разницу. Если ваш пациент слишком полный и его уши очень маленькие, анатомическая структура тела оказывает значительное воздействие на симптомы и причины шума в ушах. В этом участвует очень много органов и частей тела. Человек с такими симптомами должен приехать в Пуну, чтобы я мог осмотреть его и подумать, как его лечить. Может быть мне не удастся помочь ему, но я не стану отказываться от этой возможности по той простой причине, что если впоследствии ко мне обратится второй больной с теми же проблемами, я начну работать с ним с того места, на котором остановилась работа с первым пациентом. Даже если мне не удастся достигнуть успеха с первым больным, я все равно приобрету опыт работы, который пригодится для последующих подобных случаев. Я не могу гарантировать успех первому пациенту, зато я могу обещать улучшения всем последующим пациентам с той же болезнью, которые обратятся ко мне.

Когда я только начал обучать йоге, я был совершенно бесполезным учителем. Обстоятельства или ученики требовали от меня, чтобы я обучал йоге, поэтому я начал проводить занятия, когда мне было всего шестнадцать лет. Когда ко мне начали приходить люди с просьбами обучать их, у меня были постоянные головные боли и другие телесные недуги. Я принимал их болезни и страдания в свое собственное тело. Тогда я занимался йогой с этой постоянной болью в теле. Я лично, субъективно постигал эти боли. Я субъективно ощущал чужие страдания. И я сам лично экспериментировал со своим собственным телом, изучая воздействие асан при правильных и неправильных движениях, прежде чем я обучал этим движениям других. Вот как я стал хорошим учителем.

Вы можете учить людей только тому, что испытали на самом себе. Если вы хотите помочь людям посредством целительной силы йоги, вы должны полностью отдать себя служению этому искусству и через свой опыт достичь понимания. Не воображайте, что вы уже знаете все, и не навязывайте свое несовершенное понимание тем, кто обращается к вам за помощью. Запомните, что знание и опыт, который вы сами испытали, в миллион раз более значим, чем накопленное и приобретенное знание. Знание, основанное на опыте, является субъективным и реальным, тогда как накопленное знание, будучи объективным, часто вызывает сомнения.

Поэтому учитесь, проверяйте на практике, изучайте заново, накапливайте свой собственный опыт, - и тогда вы сможете обучать уверенно, решительно и с полной ясностью.

Часть IV

Путешествие "Я"

Возвращение к истокам

Мы представили восемь аспектов йоги как частей дерева, от его корней до цветов и плодов. Духовное развитие человека можно уподобить росту дерева - от семени до полной зрелости. В семени невозможно разглядеть, каким станет будущее дерево, - это скрыто внутри него. Семя человека - это душа, в которой скрыта вся наша суть. Именно душа человека является причиной его развития, так же как семя является причиной роста дерева.

Через пару дней после того, как семя посажено, оно дает росток. Этот росток называется дхармендрия. "Индрия" означает орган, а "дхарма" - добродетель, сущность природы.

Дхармендрия, орган добродетели, есть наша совесть. Этот проросший побег души дает нам самое первое восприятие, ощущение добродетельности.

Вскоре после того, как семя прорастает, росток становится стеблем, который есть читта, или сознание. Затем этот единственный стебель, идущий от семени, разделяется на различные ветви - одной веточкой является маленькая "суть", которую называют асмита; другой является эго, или ахамкара. Асмита представляет собой осознание собственного существования. Это еще не эго. Это осознание самого себя, то что "Я есть". Ахамкара - это эго, росток асмиты, ставшее деятельным. До тех пор, пока наша суть бездействует, она остается асмита, но в тот момент, когда она выражает себя в действии, она становится ахамкарой.

По мере развития сознание разделяется на множество ветвей. Одной является ахамкара, эго, другой буддхи, или рассудок, третьей - манас, или ум. Дерево продолжает расти и выпускает все новые ветви: кармендрии и джнянендрии, органы действия и органы восприятия; они взаимодействуют с внешним миром и становятся причиной появления мыслей, колебаний, размышлений, суждений и изменений. Подобно листе, которая соприкасается с воздухом, внутренняя суть, рассудок и ум соприкасаются с внешним миром и собирают информацию, которая передается ветвям, затем основному стволу сознания, и достигает в результате семени души. Таким образом, они являются мостом, соединяющим внутреннее тело с внешним телом. Развитие от семени к стеблю, ветвям и листьям является естественным процессом,

происходящим в каждой личности. Если листья не действуют, они не контактируют с воздухом и они увядают. В этом случае все дерево высыхает. Листья обеспечивают питание для всего дерева. Точно так же, предназначением наших органов чувств и действий является забота о внутреннем теле. К сожалению, часто мы забываем о внутреннем мире и заботимся только о внешнем теле, потому что воспринимаем только внешний мир и не подозреваем о том, что происходит внутри дерева. Мы не замечаем, как листья собирают питательные вещества из окружающего мира и как эти вещества в виде сока, скрытого под корой, струятся по ветвям и стволу и насыщают корни и все дерево целиком.

Наши органы действия и восприятия даны нам для накопления знаний и понимания, для воспитания рассудка и эго, для насыщения нашей внутренней сути и изначального семени души, которая является первопричиной и содержит в себе суть нашей личности в целом. Подобно тому, как дерево в своем внешнем путешествии проделывает путь от семени до стебля, ветвей и листьев, внутреннее путешествие должно быть направлено от листьев назад к семени. Выполняя асаны, вы ощущаете энергию, текущую в вашем теле. Вы чувствуете, как она работает, как она течет. В дереве энергия течет от семени к листьям, и затем, когда листья начинают взаимодействовать с воздухом, они отправляют получаемую энергию назад через ветви и ствол к корням, а корни распределяют ее по всему дереву, которое в результате расцветает и приносит плоды и цветы.

Мозг расположен в верхней части тела, подобно плоду в кроне дерева. Занимаясь йогой, мы должны сделать мозг, ум и сознание объектами. Это не значит, что мы отвергаем их - мы воспитываем их. Отправной точкой в европейской философии является мозг, источник мышления. Йога начинается с семени. Согласно йоге, мозг - это периферия сознания. От него нужно идти вглубь, к корню. Из-за того, что у нас все идет от головы, мы теряем связь с остальными частями тела.

Сознание всегда присутствует в нашем пальце, но большую часть времени мы этого не осознаем, поэтому сознание пальца дремлет. Вы должны понимать разницу между сознанием и осознанием. Сознание существует повсюду в нашем теле. Что происходит, когда вы наступаете на колючку? Она впивается в кожу, и вы сразу чувствуете боль, так что вы не можете утверждать, что там не присутствовало сознание. Но до тех пор, пока шип не впился в ваше тело, вы не осознавали своей стопы. Сознание стопы дремало, но в тот момент, когда вы наступили на шип, оно проснулось. Такое пробуждение спящего сознания есть осознание. Ваше сознание простирается на 1,6 - 1,9 метра - в точности на всю длину вашего тела. Но ваше осознание маленькое. Оно распространяется всего на полметра, на двадцать пять сантиметров, на один сантиметр или даже на полсантиметра. Йог говорит, что, выполняя асаны, вы можете расширить свое осознание до размеров сознания. Это полное осознание. Это - медитация. Когда снижается осознание, снижается также концентрация, рассудок и сознание теряют бдительность. Но в тот момент, когда вы внимательны, ваш рассудок сосредоточен. Эта концентрация представляет собой дхарану, а когда рассудок и осознание не блуждают и остаются постоянными, возникает состояние медитации. Если процесс наблюдения становится непрерывным, течение рассудка так же не прерывается, и ваше осознание не уменьшается, и субъект и объект становятся одним целым. Во время дхараны субъект и объект все еще разделены - вот почему нам приходится сосредотачиваться, чтобы вернуть субъект к созерцанию объекта или объект - в поле зрения субъекта. Но в тот момент, когда объект растворяется в субъекте, а субъект забывает о собственном существовании, наступает состояние самадхи. Тогда не существует никаких различий между созерцающим и созерцаемым. В момент единения субъекта и объекта уже нет ни объекта, ни субъекта - существует лишь душа, существует лишь семя.

"Йога Сутры" Патанджали

Практикующим йогу очень трудно осознать всю ее глубину. Все мы знаем, что йога есть успокоение разума. В древние времена, когда великие мудрецы и йоги писали свои книги, они определяли цель в самом начале- своего обучения, а затем описывали методы успокоения ума, с тем чтобы достичь состояния внутренней тишины. Около двух с половиной тысяч лет назад Патанджали написал "Йога Сутры", состоящие из четырех глав, в которых собрано 196 сутр, или афоризмов; это полная методика, следуя которой любой человек может развиваться и достичь единства в себе самом.

В двух первых сутрах Патанджали говорит, что, когда ум успокоен, внутренняя суть пребывает в покое в своей обители. Если бы все было настолько просто, автор мог бы на этом и поставить точку. Но он, в дополнение к этим двум, дает еще сто девяносто четыре сутры, в которых описывает методы и способы достижения этого состояния. Он начинает с утверждения о том, что, когда ум успокоен, внутренняя суть покоится в своей обители. Но когда ум беспокоен, когда он блуждает и отвлекается на внешние объекты, наша внутренняя суть следует за нашим УМОМ и поэтому не может пребывать в покое в своей обители.

В первой главе Патанджали описывает, каким образом ум отвлекается на то, что человек видит или слышит, как образуются колебания или потоки мыслей в уме. Он предлагает различные способы, при помощи которых можно успокоить эти колебания ума, учитывая индивидуальные способности и различные уровни развития человека, так что любой практикующий может найти подходящий метод для достижения единства ума, тела и души.

Колебание недисциплинированного ума зависит от привычек и поведения, поэтому Патанджали предлагает различные способы концентрации на Абсолютном Божественном Духе, на дыхании, на личностях, достигших освобождения путем йоги, или на чем-то еще, близком человеку по духу. Следуя этим методам йоги, практикующий развивает совершенствующийся ум, который четко анализирует и правильно рассуждает, а если он не взаимодействует с объектами внешнего мира - не анализирует и не рассуждает, а остается безмолвным. Когда развитый мозг успокаивается, практикующий погружается в блаженство, и в этом блаженстве он ощущает суть своего существа.

Более двух тысячелетий назад Патанджали осознавал важность человеческого мозга и описал его лобную долю как аналитический мозг, заднюю - как рассуждающий, нижнюю часть, как центр блаженства (что, кстати, подтверждается открытиями современной медицины, обнаружившей, что центром удовольствия и боли является гипоталамус, расположенный в основании мозга), а верхнюю часть мозга - как творческий разум, или центр созидательного сознания, источник существа, эго или гордыни, обитель индивидуальности.

Патанджали рассказывает о способах совершенствования мозга, когда все четыре его доли приводятся в пассивное состояние. Нужно сделать так, чтобы они стали объектами, подобно нашим рукам и ногам и успокаиваются. Когда они успокаиваются, в мозгу не происходит абсолютно никакого движения. Вместо направленности на внешний мир мозг обращается к внутреннему и начинает поиск своего источника. Все мы испытываем это пассивное состояние, когда спим, и наш мозг не активен. В этот момент мы теряем осознание себя. Философия йоги описывает это состояние как духовную равнину или духовную пустыню; в таком состоянии мы похожи на человека, который оказался на перекрестке и не знает, куда ему дальше идти, так как там нет никаких указателей. Это так же состояние мира и покоя.

Патанджали предостерегает об опасности попасться в ловушку этой тишины. Существует нечто вне ее, то, что называют местопребыванием самого сознания. Если вы успокоили сознание и вошли в это состояние, помните, что за этим следует падение, известное как йога-бхрашта, что означает "утративший благодать йоги". Это происходит, когда вы входите в это состояние и думаете, что достигли вершин йоги. Практика йоги должна продолжаться, так как, согласно Патанджали, она достигает своей кульминации в прозрении души. Поэтому путь йоги - это переход от колебаний к успокоению, от спокойствия к безмолвию и от безмолвия к прозрению души. С помощью настойчивых усилий и веры вам следует перенастроить ваш рассудок, преодолеть колебания сознания и выяснить, где эти колебания прекращаются. Когда вы достигнете этого состояния зрелого сознания, которое можно назвать "закаленным" или зрелым рассудком, прекратившим колебания, вы достигнете единения со своей внутренней сутью. Это называют нирбиджа-самадхи, или самадхи без семени.

Этот вывод завершает "Самадхи Паду", первую главу книги Патанджали, часть, предназначенную для людей, которые достигли такого уровня развития, когда они могут спокойно воспринимать любые обстоятельства. В ней четко оговаривается, что эта часть предназначена не для всех, но для людей, которые умеют сохранять ровное настроение в любых обстоятельствах. Она объясняет, как эти развитые души могут непрерывно сохранять эту зрелость в своей жизни.

Вторая глава предназначена для тех, кто еще не ступил или лишь недавно ступил на путь духовного развития. Она говорит о телесных недугах, вызывающих колебания ума. Болезни тела являются причиной колебаний ума, поэтому, сражаясь с болезнями тела, вы устраняете колебания- своего ума.

Как я уже много раз говорил, йога есть единение. Вторая глава книги дает основу понимания того, что такое единение. Человек состоит из трех уровней: карана-шариры, или казуального тела, включающего духовную оболочку; сукшма-шариры, или тонкого тела, включающего физиологическую, психологическую и интеллектуальную оболочки; и стхула-шариры, или грубого тела, представляющего собой анатомическую оболочку. Сукшма-шарира, тонкое тело, расположена между двумя другими - она является мостом, соединяющим тело и душу. Согласно Патанджали, когда карана-шарира и стхула-шарира сливаются, противоречия между телом, разумом и душой исчезают.

В начале второй главы написано: "Тапах свадхья Ишварапранидханани крийяйогах": самодисциплина, самопознание и самоотдача Богу составляют йогу действия ("Йога Сутры", И, 1). Когда с помощью тапаса (рвения и самодисциплины, основанных на пылком желании) очищены тело, ум и чувства, когда посредством свадхьяи (самопостижения) достигнуто понимание своей сути - только тогда человек становится достойным Ишвара-пранидханы (самоотдачи Богу). Такой человек отбрасывает гордость и обретает смирение, и только такая смиренная душа достойна следовать бхакти-марге, которая есть путь преданности.

Таким образом, Патанджали не пренебрегает ни карма-маргой, путем действия, ни джняна-маргой, путем знания, ни бхакти-маргой, путем преданности. Он подчеркивает значение каждого из этих путей по той простой причине, что каждый человек состоит из трех частей: рук и ног для действий, головы для мышления и сердца для преданности и самоотдачи. Каждый человек должен пройти эти пути. Ни один из них не лучше и не хуже другого, и каждый требует своей особой формы активности.

Вторая глава "Йога Сутр", "Садхана Пада", посвящается практике. В ней Патанджали описывает различные методы, которые можно использовать в соответствии с уровнем развития человека. Они представляют собой восемь частей йоги, которые мы последовательно изучали во второй части данной книги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Третья глава, "Вибхути Пада", посвящена достижениям. В ней говорится о приобретаемых в процессе практики йоги благах, которые могут нарушить гармонию развитых душ, искушая их поразительной властью йоги. Патанджали описывает те способности, которые можно достичь, практикуя йогу. Он приводит около тридцати пяти эффектов практики, которые являются признаками того, что ваша практика истинна. Если вы правильно занимаетесь, говорит Патанджали, вы достигнете этих результатов. Если вы не достигли ни одного из этих эффектов, значит, ваша практика все еще несовершенна. Но эти сокровища, эти дары, приходящие с практикой йоги, являются в то же время и ловушкой. Поэтому Патанджали учит также и непривязанности.

К сожалению, эти результаты часто описываются, как сверхъестественные способности, но на самом деле они совсем не являются сверхъестественными. Они свидетельствуют о повышении чувствительности, что происходит автоматически в результате правильной практики йоги. Однако случается, что практикующий позволяет этим успехам увести его в сторону, как если бы вы убежали от ветра и попали в воронку вихря. Чтобы вы не попали в вихрь сверхнормальных способностей, Патанджали просто советует наблюдать за тем, появились ли у вас такие качества, и просто продолжать практиковать йогу.

Эти способности и дары являются такими же ловушками для практикующего йогу, как удовольствия и комфорт - для обычного человека. Патанджали объясняет, что как обычный

человек борется со своими болезнями, так йог обязан противодействовать своим удивительным способностям, поскольку они могут превратиться в психологические недуги. Эти способности могут казаться сверхнормальными, но они не являются сверхъестественными, они являются самыми совершенными из всех природных человеческих способностей. По мере того как практикующий развивает свою чувствительность и рассудок, он пожинает плоды этой чувствительности. Это нормальные способности, хотя они кажутся сверхъестественными тем людям, которые еще не достигли такого уровня чувствительности. Но когда в своем развитии вы достигаете этого уровня и эти способности становятся для вас естественными, вы должны быть осторожными, ибо то, чего вы раньше никогда не испытывали, становится искушением. Вы подобны человеку, давшему обет безбрачия и искушаемому женщиной. Способности, которые недавно в вас открылись, могут стать для вас ловушкой и отвлечь от истинной цели йоги. Вот почему вы должны воспитывать в себе непривязанность.

Когда боль и колебания ума преодолены, практикующий йогу обретает духовные способности и дары, которые, в свою очередь, тоже нужно себе подчинить. Только когда вы этого достигнете, дух проявляется в своем чистом виде. Когда душа освобождается от оков тела, разума, способностей и гордости успеха, она достигает состояния кайвальи, уединения, при котором тело и ум контролируются, а душа свободна. Оно является предметом четвертой главы, "Кайвалья Пада", посвященной абсолютному освобождению.

Пранаяма

Прана означает "энергия". Космическая энергия, индивидуальная энергия, сексуальная энергия, энергия интеллекта - все это прана. Сказано, что именно прана заставляет подниматься солнце и вызывает дождь. Прана универсальна. Она пронизывает каждого человека и всю Вселенную на всех уровнях. Все, что движется, есть прана - тепло, свет, тяготение, магнетизм, сила, энергия, электричество, жизнь, дыхание, дух - все они суть формы праны. Прана есть ось колеса жизни. Она является причиной появления всех живых существ, живут благодаря ей, а когда они умирают, их личное дыхание растворяется в дыхании Космоса. Это стержень всего живого и первичный источник любой деятельности.

Прана и сознание находятся в постоянной взаимосвязи. Они подобны близнецам. В текстах по йоге говорится, что когда дыхание спокойно, прана спокойна, и разум тоже пребывает в покое. Все виды колебаний и вибраций прекращаются, когда прана и сознание приходят в состояние равновесия, покоя и тишины.

Зная о том, что существует связь между дыханием и сознанием, мудрые индийские йоги обосновали практику пранаямы, которая является сердцем йоги. Тексты по йоге не объясняют, как именно прана высвобождается и распространяется в нашем организме, но в "Пуранах" есть одна удивительная история, с помощью которой я хочу проиллюстрировать этот процесс. Я уже упоминал об этой истории во второй части этой книги. Сейчас мне бы хотелось рассмотреть ее более подробно.

Много тысяч лет назад шла война между демонами и ангелами. Демоны были очень сильны и разрушали Вселенную своей физической силой. Ангелы очень опасались наступления в мире полной бездуховности. Они пришли за помощью к Создателю, Брахме, но он сказал, что не может ничего сделать, так как сам даровал демонам их силу. Он посоветовал ангелам обратиться к Господу Шиве. Но Шива ответил: "Я тоже ничем не могу вам помочь. Я благословил их и дал им долгую жизнь". Так что Брахма и Шива отправили их за советом к Господу Вишне.

Господь Вишну выслушал ангелов и принял решение: "Идите к демонам и предложите им взбить океан, добыть из него эликсир жизни и разделить его, чтобы обрести бессмертие. Затем, когда нектар будет получен, оставьте его распределение мне". Ангелы и демоны спорили некоторое время, а затем пришли к согласию.

В качестве пахтального пестика для взбивания океана они взяли гору Меру. Потом им

понадобилась веревка, приводящая пестик в движение. Господь Вишну сказал: "Возьмите моего слугу, Адишешу, королевскую кобру". Адишеша согласился с предложением своего хозяина и ответил, что готов стать мутовкой для вращения горы.

Ангелы и демоны бросили в океан деревья, дерн, траву и различные минералы, чтобы эти материалы перемешались во время пахтания и вошли в состав добываемой смеси - эликсира жизни. Это сырье символизирует пять элементов, из которых состоит тело: землю, воду, огонь, воздух и эфир. Сильные демоны держались за голову Адишеши, а ангелы - за его хвост; они начали пахтать океан. Это пахтание символизирует вдох и выдох человеческого существа. Когда ангелы и демоны начали свою работу, огромная и тяжелая гора-пестик сорвалась и затонула в океане, так что пахтание прервалось. Когда она тонула, ангелы начали молиться Господу Вишну, который предстал перед ними в воплощении черепахи Курмы и нырнул за горой, чтобы поднять ее на поверхность. После этого процесс мог продолжаться. Вишну в воплощении Курма символизирует в этой истории интуицию или душу в каждом из нас, являющуюся частицей Абсолютного Духа. На санскрите ее называют пуруша. "Пура" означает крепость, замок, город, дом, обитель или тело; "иша" - хозяин или владелец. Пуруша, душа, есть царь тела, а тело является ее обителью. Диафрагма, расположенная над вместилищем души, представлена в этой истории в виде основания горы, сама гора символизирует грудную клетку, а процесс пахтания - вдох и выдох. Господь Адишеша является символом сушумны, основного энергетического канала тела, а его голова и хвост есть ида и пингала, о которых мы поговорим подробнее в следующей главе.

Первым результатом пахтания стала халахала, смертельный яд, выделившийся на поверхности моря. Господь Шива, преисполненный сострадания к человечеству, выпил его, чтобы спасти человеческий род от полного уничтожения, и от этого его шея стала абсолютно синей. Затем океан выбросил на поверхность драгоценные камни и, наконец, сам нектар, дживамриту, эликсир жизни.

Когда образовался нектар, Господь Вишну принял форму Мохини, прекрасной и обворожительной женщины, которая танцевала и дарила нектар только ангелам. Так праведность вновь воцарилась во Вселенной. Когда мы дышим, мы выдыхаем и во время этого избавляемся от ядов тела, а затем вдыхаем, вбирая в себя из воздуха нектар.

Наше тело состоит из пяти элементов. Элемент земли отвечает за выработку эликсира жизни, праны. Элемент воздуха через вдох и выдох функционирует как пахтальный пестик, а распределение энергии происходит посредством эфира. Эфир есть пространство, и его свойствами являются сжатие и расширение. Когда мы вдыхаем, эфирный элемент расширяется, чтобы вместить воздух. На выдохе эфир сжимается, чтобы вытолкнуть наружу токсины. Остаются два элемента: вода и огонь. Воду используют, чтобы тушить огонь. Это дает нам представление о противоположности элементов. С помощью элементов земли, воздуха и эфира между водой и огнем создается трение, которое не только создает энергию, но и освобождает ее, подобно тому как вода приводит в движение турбины гидроэлектростанции, генерируя электрический ток. Чтобы возникало электричество, вода должна двигаться с определенной скоростью. Слишком медленный поток не будет генерировать электроэнергию. Аналогичным образом, в нашем организме обычное дыхание не производит мощной энергии. Вот почему мы страдаем от стрессов и напряжения, которые являются причиной плохой циркуляции энергии, что вредит нашему здоровью и омрачает наше счастье. Поскольку поток энергии недостаточен, мы просто существуем, а не живем.

В практике пранаямы, наше дыхание становится продолжительным. В результате этого элементы воды и огня активно взаимодействуют, и такое взаимодействие огня и воды, вызванное с помощью воздушного элемента, высвобождает новую энергию, которую йоги называют божественной энергией, кундалини шакти; она есть проявление энергии праны. "Прана"- это энергия; "аяма" означает накопление и распределение этой энергии. Аяма имеет три аспекта расширения: вертикальный, горизонтальный и круговой. Посредством пранаямы мы учимся направлять энергию вертикально, горизонтально и по кругу до границ тела. Пранаяма образует связь между физиологическим и духовным организмами человека.

Как физическое тепло является осью нашей жизни, так пранаяма представляет собой ось йоги. В

"Прашна Упанишаде" говорится, что сознание и прана являются братьями-близнецами. Это подтверждает и "Хатха Йога Прадипика", говоря о том, что где есть ум, там есть дыхание, и где есть дыхание, там присутствует ум. Если вы способны управлять дыханием, вы способны контролировать ум, и наоборот, поэтому нам следует учиться пранаяме, чтобы сделать наше дыхание ритмичным. Однако ею нельзя заниматься без известной осторожности; она способна и возвысить, и навредить. Если сердечный ритм человека неровен, в нем поселяется страх и может наступить внезапная смерть. Аналогичным образом, если пранаяма неритмична, ваша энергия расходуется, вместо того чтобы накапливаться. К сожалению, пранаяма часто обучают тех, кто не имеет соответствующей подготовки. В "Хатха Йога Прадипике" говорится: "Когда йог добивается совершенства в асане, когда его тело полностью под контролем, тогда с помощью гуру он может начать изучать пранаяму". Объясняя практику йоги и ее восемь аспектов, от ямы до самадхи, Патанджали не говорит, к примеру, что яму нужно практиковать до пратьяхары или нияму - перед практикой асаны. Но когда он начинает описывать технику пранаямы, он намеренно оговаривает: "Тасмин сати шваса прашвасайох гативичхедах пранаямах": только после того, как вы достигли мастерства в асанах, следует приступать к пранаяме, искусству регулирования вдоха, выдоха и задержки дыхания ("Йога Сутры", II, 49).

Следующая сутра объясняет, что вдох, выдох и задержки нужно выполнять в соответствии с указаниями. Патанджали говорит: "Бахья абхьянтара стамбха вриттих деша кала самкхьябхих паридриштах дирighа сукшмах" ("Йога Сутры", II, 50). Это очень важная сутра, и она стоит пристального рассмотрения. "Бахья" означает внешнее, или выдох. "Абхьянтара" означает внутреннее, или вдох. "Стамбха" есть контроль, а "вритти" - движение. Таким образом, сутра начинается с управления движениями выдоха и вдоха. Затем следуют "кала" - время, "деша" - место, "самкхья" - количество и "паридриштах", что означает "отрегулированный". Дыхание должно регулироваться или точно выполняться по времени, объему и количеству. К сожалению, когда мы учимся дышать на восемь или шестнадцать счетов, мы можем легко позабыть про последние слова сутры: "дирighа", длинный, и "сукшма", тонкий. Мы стараемся сосредоточиться на общей продолжительности дыхания, но упускаем из вида его тонкость. Поток дыхания во время счета совершенно не должен изменять свой темп. Вдохи и выдохи должны быть долгими, мягкими, плавными и непрерывными.

"Стамбха вритти" означает управление движением. Когда в клетках, разуме или любом другом механизме души нет ни малейшего движения, мы говорим о кумбхаке. "Хатха Йога Прадипика" рассказывает об антара-кумбхаке и бахья-кумбхаке, задержке дыхания с наполненными легкими и его задержке с пустыми легкими, а также о пураке, вдохе, и речаке, выдохе. В ней говорится, что необходимо научиться вдыхать и выдыхать таким образом, чтобы это совершенно не беспокоило тело.

Патанджали говорит также и о четвертом методе пранаямы. Первый метод - это вдох; второй - выдох; третий - задержка на вдохе и на выдохе. Четвертый метод - это когда мы переходим от упорных усилий к отсутствию усилий путем овладения асанами. Сначала пранаяма проводится осознанно и с усилиями, но она не требует никаких усилий, когда вы полностью овладеваете ею. Это кевала-кумбхака, что означает "чистая", или "простая" кумбхака - кумб-хака, которая происходит сама по себе, становится естественной и не требует никаких усилий. Во время кевала-кумбхаки мыслительный процесс останавливается. В ней нет места мыслям. Когда вы практикуете такую духовную пранаяму, вы не способны думать ни о чем, кроме собственной отрешенности.

Пранаяма находится на границе между материальным и духовным мирами, а диафрагма является пересечением физиологического и духовного тел. Если во время задержки дыхания вы начинаете о чем-то думать, это не кумбхака. Даже когда вы произносите в уме "раз, два, три, четыре", вы теряете состояние одухотворенности - вы не можете обрести покой. Помните, что кумбхака не является задержкой дыхания - это удержание энергии. В кумбхаке реализуется наша подлинная суть, которая в этот момент поднимается до уровня тела. Вы не думаете ни о внешнем мире, ни о своих внутренних ощущениях. Контролируя движения, происходящие внутри и снаружи, вы видите, что в этом состоянии тишины нет места мыслям. Где находится ваш ум, когда вы ни о чем не думаете? Он растворяется в душе.

В "Хатха Йога Прадипике" говорится, что посредством пранаямы вы сознательно достигаете опыта пребывания в единении с душой. Когда вы достигаете в себе состояния полного единения, вы становитесь царем среди людей. Это неделимое, абсолютное состояние существования. Чтобы быть честным, не требуется обладать поразительным интеллектом, но как ловко мы должны использовать свой ум, чтобы быть нечестными! Жизнь становится сложной и запутанной только благодаря нашему собственному поведению. Но истина проста, следовательно, и жизнь может стать простой. Устранение усложненности ума и сведение его к простоте является целью йоги, а эта простота приходит посредством занятий пранаямой.

В мозге происходит постоянное перетягивание каната между чистым и замутненным сознанием. Это похоже на пахтание океана. Такое же противоборство происходит между рассудком внутреннего, или подсознательного ума, или сердца, и рассудком головы, или мозга. Сознание головы покрыто вуалью тьмы. Если мозг замутнен, мы не способны ясно видеть.

Практика пранаямы разгоняет темные тучи в мозге, озаряет нас светом, приносит ясность и свежесть, так что мы начинаем видеть нужные вещи в нужный момент. Обычно же мы видим либо важные вещи в неподходящий момент, либо не имеющие значения вещи в нужное время. Если ваш разум блуждает, сделайте мягкий и медленный выдох и побудьте в этом состоянии некоторое время. Позвольте вашему сознанию плыть вместе с вашим дыханием. Скоро колебания прекратятся. Когда вы достигли единства ума, двойственность исчезнет. После этого ваш ум готов к медитации.

Когда вы вдыхаете, ваша суть соприкасается с телом. Таким образом, вдох есть подъем души к телу, и в этот момент духовное дыхание Вселенной приближается к вашему индивидуальному дыханию.

Выдох, с точки зрения физического здоровья, служит для выведения вредных веществ из человеческого организма. С психологической точки зрения, выдох успокаивает разум. С духовной точки зрения, во время выдоха индивидуальное дыхание человека соединяется с внешним космическим дыханием, и они становятся одним целым.

Выдох есть жертва, приносимая нашим эго. Это не выталкивание воздуха, а выталкивание нашего эго в форме воздуха. Во время выдоха, человек становится скромным, тогда как с вдохом к нему приходит гордость. Пранаяма может нанести вред и в духовном смысле, если вы не знаете, как правильно ее практиковать. В словах "Я могу задерживать дыхание на целую минуту!" проявляется гордость. Изучать пранаяму означает учиться и постигать движение от привязанности к непривязанности и от непривязанности к привязанности.

Энергия и божественная милость

Мы говорили о пране. Давайте теперь рассмотрим иду, пингалу и сушумну. Они представляют собой три основных нади, или энергетических канала нашего тела. Они имеют два разных значения: физиологическое значение этих каналов отличается от психологического.

Физиологически, пингала соответствует симпатической, ида - парасимпатической, а сушумна - центральной нервной системе. Солнце является источником энергии, и йоги называют пингалу "сурья-нади" - нади Солнца. Она берет свое начало в солнечном сплетении. Иду называют "чандра-нади", нади Луны, и она берет начало в мозге. В "Хатха Йога Прадипике" говорится, что ида обладает охлаждающим свойством, и это подтверждает современная медицина, открывшая, что гипоталамус, расположенный в основании мозга, является центром, ответственным за поддержание температуры тела. Таким образом, ида нисходит из гипоталамуса, лунного сплетения, а пингала поднимается по телу вверх из солнечного сплетения.

Между симпатической и парасимпатической нервными системами существует теснейшая связь. Медицина говорит, что если задействованы симпатические нервы, то парасимпатические бездействуют, но если симпатическая нервная система поражена, то энергия поступает через парасимпатическую; таким образом сохраняется равновесие организма. Йоги тоже говорят о том, что пингала и ида работают согласованно. Одна обеспечивает тепло, а вторая - охлаждение. Одна подобна Солнцу и несет солнечную энергию; другая подобна Луне и в ней циркулирует лунная энергия. Что произошло бы с миром, если бы Солнце стало светить круглые сутки? Что

случилось бы с человечеством? Оно бы погибло! Луна, которая обладает только отраженной солнечной энергией, оказывает охлаждающее воздействие. Вот почему существует день и ночь. Аналогичным образом, если в нашем теле пингала слишком активна, она говорит: "Тепла слишком много, и мне пора действовать". Так взаимодействуют симпатическая и парасимпатическая нервная системы.

Соединение в нашем организме иды и пингалы, подобно слиянию воды и огня, рождает новую энергию. Это энергия сушумны, известная как кундалини. Сушумна соответствует центральной нервной системе, и эта божественная энергия, образуемая при слиянии иды и пингалы, физиологически проявляется как электрическая энергия.

Симпатическая и парасимпатическая нервная системы являются одновременно и автоматическими, и контролируемыми, так же, как и респираторная система. Обычное дыхание происходит автоматически, но вы можете также и управлять им. Аналогично, выполняя различные асаны, вы можете повышать количество энергии в симпатической или парасимпатической нервных системах. Объем энергии центральной нервной системы невозможно контролировать подобным образом. Вы не можете сказать: "Сейчас я буду увеличивать количество электрической энергии в моем теле". Однако слияние двух энергий иды и пингалы производит новую, электрическую энергию, которая сохраняется в нашем теле и может быть высвобождена для снабжения центральной нервной системы, через которую она затем распространяется по всему нашему организму и проникает во все части нашего тела. Сушумна существует повсюду, а не только в позвоночном столбе, так же как центральная нервная система простирается по всему телу. Предположим, во время выполнения асаны вы выпрямляете указательный палец; если внешний край пальца вытягивается сильнее, чем внутренний, в нем образуется солнечной энергии больше, чем лунной. В этом случае вам нужно сосредоточиться на лунной энергии, чтобы она компенсировала излишек солнечной. Когда в практике асаны солнечная и лунная энергии уравновешены и равномерно распространяются по организму, они компенсируют друг друга, и практикующий испытывает новые ощущения и новую энергию, которая образовалась в результате слияния иды и пингалы. Это энергия сушумны, проникающая во все клетки тела.

Таково действие иды, пингалы и сушумны на физиологическом уровне. Рассмотрим теперь их психологическое значение. Представим себе глину. Она является основой, из которой создаются предметы различной формы: кувшины, вазы, горшки. Все они могут быть вылеплены из глины. Если вы хотите изменить какой-либо предмет, вам нужно разбить его и вернуться к исходному порошку глины, прежде чем вы сможете вылепить из нее нечто новое. Согласно Патанджали, читтавритти-ниродха, ограничение движений ума, еще не есть йога; это только начало йоги. "Читтавритти" означает движения сознания - те различные формы, которые оно может принимать, подобные различным предметам, которые можно изготавливать из одной и той же глины. Из слитка золота можно сделать множество различных вещей: кольца, браслеты для рук и ног, серьги, монеты и так далее. Но чтобы переделать серьги в кольцо, их необходимо расплавить, вернуть к первоначальному слитку, так же как глину необходимо растереть перед приданием ей новой формы. Аналогичным образом, если вы хотите понять, что такое внутренняя суть, вам нужно понять природу самого сознания, а не природу движений сознания. "Вритти" означает движение, "ниродха" означает ограничение, а "читта" - сознание. Таким образом, "читтавритти-ниродха" переводится как ограничение движений сознания, однако совсем не ограничение самого сознания. Как вы можете понять природу глины и золота, если не прекратите их движения, постоянного изменения их формы? Вы должны перейти к изучению первоосновы. Как порошок глины является основой для всех глиняных изделий, как золото является основой всех золотых украшений и ценностей, так читта, сознание, есть причина читтавритти, движений сознания.

Путем ограничения движений сознания создается пространство между отсутствием мыслей и наполненностью мыслями, между пустотой и наполненностью. Попробуйте понять это. Наблюдая пространство между этими двумя состояниями, вы поймете, что читтавритти отличается от читты - движения сознания! не являются самим сознанием. Патанджали говорит, что когда сознание умолкает, когда наступает такое созерцательное состояние внимания, достигнутое через практику асаны, пранаямы, дхараны и дхьяны, - в этот момент сознание

понимает, что не обладает собственным светом, так как оно неспособно быть и действующим лицом, и наблюдателем одновременно. Оно способно лишь отражать свет, исходящий от души. В этом заключается скрытая роль сознания.

В первой главе "Йога Сутр" Патанджали говорит о колебаниях сознания, а не о существенных характеристиках самого сознания, не о том, что собой представляет само сознание. Только в четвертой главе он объясняет существенную характеристику, или дхарму сознания, и говорит, что эта дхарма заключается в том, что сознание, подобно Луне, не обладает собственным светом. Сознание понимает, что оно не светит само по себе и зависит от чего-то другого. Оно понимает, что его свечение заимствовано у внутренней сути. Читта, ум, отражает свет, излучаемый атмосферой, душой, как Луна отражает свет Солнца.

Когда сознание, действовавшее до этого времени как субъект, понимает, что оно не является самостоятельным источником света, оно жертвует себя душе. Колебания сознания прекращаются. Теперь ограничения происходят естественным образом. Мозг успокаивается. Он становится пустым. Он прекращает вести себя как субъект и становится объектом, пассивным и восприимчивым. В тот миг, когда мозг превращается в объект, наш рассудок в равной мере распространяется повсюду. Это означает, что ида и пингала, Солнце и Луна, уравновешены и уступают дорогу третьему свету, божественной силе сушумны - кундалини.

В "Хатха Йога Прадипике" говорится, что кундалини пробуждается только когда на вас снизошла благодать, так что все усилия по ее высвобождению бесполезны до тех пор, пока на нас не снисходит Божья милость. Что об этом говорит Патанджали? Он говорит, что мы не можем знать, когда на нас снизойдет благодать, так что мы должны подготовить все необходимое для того, чтобы принять ее, когда она придет к нам. Он говорит: "Будьте физически крепки, умственно уравновешены и духовно готовы принять ее".

Патанджали очень хорошо показал, что те средства, которыми нас наделила природа, - органы действия и восприятия, ум, рассудок и сознание, - предназначены для служения их господину, душе. Если вы знаете, как их использовать, они становятся вашими верными слугами. Эти средства даны как друзья, помогающие внутренней сути, но если сама внутренняя суть не знает, как ими пользоваться, они становятся ее хозяевами и причинами несчастий, болезней, нарушений и колебаний. Патанджали говорит о "бхоге" и "апаварге". "Бхога" означает "пойманный в сети мирского", а апаварга - "захваченный силой божественности".

Асаны и пранаяма являются источником, позволяющим создавать и сохранять одухотворенную энергию кундалини, которая есть не что иное, как энергия Космоса. Если внутренняя энергия вашего ума и внешняя энергия едины, ничто не может навредить вам. Вы - божественная личность, и вы воспримите божественный свет без всякого вреда. Но может так случиться, что в результате практики йоги на вас снизойдет божественное озарение, а ваша внутренняя энергия недостаточно сильная, чтобы воспринять эту силу, она принесет вам несчастье или нарушит равновесие вашего тела. Поэтому вы должны подготовить себя к ее появлению, чтобы, когда божественный свет снизойдет на вас, ваше тело, ваш разум и ваши нервы смогли принять его. Мы уже говорили о целительных процессах йоги, но помните, что йога не только целительная, но и профилактическая система. И сейчас мы говорим не только о теле, но и о разуме и душе. Учитель проводит в школе урок, и все ученики слышат одни и те же слова. Но хотя они и слышат одни и те же слова, или даже пишут одинаковые слова в своих тетрадях, они получают разные оценки. Один учится отлично, другой средне, а третий - неудовлетворительно. Все слышат одни и те же слова, все прилагают старание, но, тем не менее, схватывают и понимают материал по-разному, и никто заранее не может сказать, кто именно получит "отлично". Сила кундалини подобна этой отметке. Вы можете получить хорошую оценку, даже если вы не занимаетесь йогой; иногда божественное озарение даруется, как хорошая оценка. Но если вы работаете хоть чуть старательнее, вы получаете лучшую отметку, и чем больше вы работаете над собой, тем большее вы обретете. Эту энергию можно заработать, и, когда она достигает полной зрелости, ваши старания подобны дереву, приносящему плоды. Суть всего дерева заключена в его плодах. Точно так же, сущность всей вашей практики заключена в божественной энергии кундалини.

На занятиях йоги вы можете получить эту энергию потому, что учитель прикасается к вам, вы ощущаете часть его вибраций. Это как хорошая отметка. Но останется ли она с вами навсегда?

Это всего лишь временное явление, и вам нужно заниматься, чтобы сделать ее постоянной. Тогда божественная сила остается в вас навечно.

Когда здоровье тела, ума, нервной системы и рассудка достигли полной зрелости, этот свет озаряет вас вечно. До наступления такого здоровья, он может приходить к вам и покидать вас. Одни деревья плодоносят, а другие нет. Одни приносят сладкие плоды, другие кислые, и даже на одном и том же дереве одни плоды могут быть вкусными, а другие нет. Божественная кундалини есть плод дерева. Он зависит от вашего собственного труда и от божественной милости. Так работайте, чтобы получить ее, а когда она придет - удерживайте ее. Божественная сила не может проснуться без божественной милости. У вас может быть очень сильное желание добиться ее, но без благодати свыше она не придет к вам. Вот почему я говорю, что вы должны удерживать ее. Если эта милость снизошла к вам, продолжайте свои занятия и не позволяйте ей исчезнуть.

Медитация и йога

Медитацию невозможно описать словами. Ее нужно испытать самому. Медитации нельзя научить. Если кто-то заявляет, что он обучает медитации, знайте, что он не йог.

Медитация заключается в приведении запутанного сознания к простоте и невинности без малейшей гордости и высокомерия. Никакой духовный опыт невозможен без этической дисциплинированности. Этическая и духовная практика рука об руку ведут нас к нектару Божественного.

Таким образом, для тех, кто следует путем духовного развития, необходимыми являются этические учения ямы и ниямы.

Мы уже говорили о том, что йога разделяется на три части. Яма и нияма составляют одну из них, асана, пранаяма и пратьяхара - другую, а дхарана, дхьяна и самадхи - третью. Яма и нияма дисциплинируют органы действия и органы восприятия. Они являются общими для всего мира. Они присущи не только индийцам и связаны не только с йогой. Они представляют собой определенную основу, которой нужно придерживаться. Для того чтобы летать, птица должна иметь два крыла. Чтобы подняться по лестнице духовной мудрости, необходимы этическая и ментальная дисциплины.

С этой исходной точки должна начаться эволюция. Для индивидуального развития человека учение йоги предлагает ему три метода: асану, пранаяму и пратьяхару. Эти три метода являются второй ступенью йоги, на которой необходимо применять усилия.

Третья стадия включает в себе дхарану, дхьяну и самадхи, которые, соответственно, означают концент- рацию, медитацию и единение с Абсолютной Сутью. Эти три состояния являются результатами практики асаны, пранаямы и пратьяхары, но сами по себе они не являются практическими занятиями. Поскольку су- ществуют огромные различия в каждой индивидуальной практике, различными будут и результаты. Если вы работаете в течение двух часов, вы получаете оплату за эти два часа. Если вы проработали восемь часов, вам платят за восемь часов труда. Если вы проявляете инициативу, то можете добиться повышения зарплаты. Таковы правила деловой жизни. На них похожи и правила дхараны, дхьяны и самадхи. Если вы усердно занимаетесь асаной, пранаямой и пратьяхарой, вы получаете вознаграждение в форме дхараны, дхьяны и самадхи, которые суть результаты вашей практики. В них невозможно упражняться непосредственно. Если кто-то утверждает, что он практикует их, это означает, что он не знаком с более ранними аспектами йоги. Только практикуя начальные аспекты йоги, мы можем надеяться когда-нибудь прийти к этим результатам.

Что говорит Патанджали об эффектах, которые приносит асана? "Татах двандва анабхигхатах": исчезает двойственность между телом и умом ("Йога Сутры", II, 48). Что он говорит о результатах пранаямы? "Татах кшияте пракаша аваранам. Дхаранасу ча йогъята ма-насах": снимается вуаль, покрывающая свет знания, и ум становится инструментом, пригодным для

сосредоточения ("Йога Сутры", II, 52 и 53). Каков же результат пратьяхары? "Свавишайя асампрайоге читгасья сварупанукара ива индриянам пратьяхара": посредством практики пратьяхары чувства перестают отвлекать ум от объектов удовольствия и отказываются от внешних удовольствий, чтобы помочь уму в его внутреннем поиске ("Йога Сутры", II, 54). Таким образом, эти три практики ведут практикующего к дхаране, дхьяне и са-мадхи. Патанджали использует специальное слово для дхараны, дхьяны и самадхи - самьяма, полное единение.

Дхарана означает внимание, концентрацию. Это способ сосредоточения внимания на отдельно взятом пути, области, точке или месте нашего тела или вне его. Дхарана есть контроль над колебаниями сознания, который помогает сознанию сосредоточиться на определенной точке. Практикуя дхарану, человек учится постепенно уменьшать колебания ума до тех пор, пока окончательно не устраняет все волны, приливы и отливы сознания, пока познающий и познаваемое не становятся одним целым. Когда сознание поддерживает это внимание без изменений или колебаний в степени интенсивности осознания, тогда дхарана превращается в дхьяну, медитацию.

Когда масло переливается из одного сосуда в другой, оно льется непрерывной и равномерной струей. Такими же устойчивыми и ровными должны оставаться поток внимания и осознанности. Непрерывная осознанность есть дхьяна. Дхьяна является путем к познанию высшей сути. Это искусство самопостижения, наблюдения, анализа и созерцания бесконечности, скрытой внутри. Она начинается с наблюдения физических процессов, затем возникает бдительность ума, а потом, через единение рассудка головы и рассудка сердца, погружается в глубины созерцания. В этом глубоком созерцании сознание сливается с объектом медитации. Это единение субъекта и объекта делает сложное сознание простым и наполняет его светом духовности. Результатом йоги является озарение светом знания и пребывание в полной чистоте с невинным, а не высокомерным умом. В этом красота мудрости йоги: это наивная, а не горделивая мудрость. В этом эффект медитации: высокомерие, гордость и эго превращаются в смирение и невинность, ведущие к самадхи.

Самадхи заключается в равномерном распространении души из сердца, ее обители, вплоть до самых ее границ. Самадхи совсем не является трансом. Разве человек, потерявший сознание, пребывает в состоянии самадхи? Если бы это было так, самадхи было бы бессмысленно. Пребывать в самадхи значит находиться в состоянии полного осознания и состоянии сна одновременно. Что это означает? Во время сна мы ничего не осознаем. Только когда мы встаем, мы говорим, что крепко спали. То, что подсказывает нам, что мы спали, - наша душа. Практикующий йогу старается сознательно удерживать ум, рассудок, сознание, органы действия и органы чувств в предельно пассивном состоянии. Существует три уровня сознания: подсознательный, сознательный и бессознательный. Йог приводит все три аспекта сознания к единому состоянию, которое называется сверхсознанием. Когда нет ни подсознательного, ни бессознательного, наступает самадхи. Этого очень трудно достичь, ибо мы даже не способны проникнуть во все три слоя сознания, так что нам приходится продвигаться медленно, начинать с видимого и переходить к невидимому, прежде чем мы перейдем к тому, чего мы не знаем и о чем мы даже не подозреваем.

Я говорил, что йога означает сведение воедино, объединение, единение. Это означает единение того, чем нас наградила Бог - тела, ума и души. В каждой личности существует огромная пропасть, разделяющая тело, ум и душу, и мудрецы древности подарили нам искусство йоги с тем, чтобы мы объединили эти разрозненные части внутренней сути и чтобы все люди смогли достичь такого единения.

Почему же в Индии, с ее шестисотмиллионным населением, так мало людей, интересующихся медитацией? И почему, наоборот, ею интересуются очень многие люди Запада? Мои коллеги, учителя йоги, применяют для западных людей особые методы, так как вы не умеете контролировать свои нервы. Вы всегда пребываете в состоянии стресса. Вы работаете с напряжением. Вы спите в напряженном состоянии. Сходить в туалет - это также стресс для западных людей! Вы почти непрерывно находитесь в стрессовом состоянии, поэтому то, что предлагается вам, можно назвать пассивной медитацией, и, когда вы на какое-то время достигаете внутренней тишины и молчания, вы считаете, что уже овладели йогой или что ваша

кундалини уже проснулась! Люди Востока более расслаблены, поэтому предлагать им подобную медитацию неразумно. Наоборот, на Востоке людей нужно учить быть более активными, им нужно предлагать активную медитацию.

В последнее время мы часто слышим о том, что кто-то практикует медитацию. И эти люди считают, что они способны практиковать медитацию без других предшествующих дисциплин йоги: ямы, ниямы, асаны, пранаямы и пратьяхары. Помните, что река, которая начинается в горах и впадает в море, течет как единый поток. После этого вода реки испаряется, превращается в облака и вновь питает ту же реку, возвращаясь в нее каплями дождя. Река нашего тела, река нашего мозга, река нашего ума являются единым потоком, который течет от родника души к поверхности кожи, и возвращается от поверхности тела к своему источнику, душе. Можно ли сказать, что нас интересует лишь одна часть течения реки, а остальные не имеют для нас значения? Как ручьи, образующиеся тут и там, сливаются воедино и становятся источниками огромной, великой реки, которая связывает горы с морем, так весь человеческий организм представляет собой единую реку, связывающую душу с поверхностью тела и поверхность тела с душой.

Как можно утверждать, что вас интересует река ума или река души, но река тела для вас не имеет значения? Как можно отбрасывать некоторые аспекты йоги, утверждая, что они физические, а вот медитация духовна? Асана неотделима от йоги в той же мере, что и медитация. Если вы принимаете одну часть йоги, медитацию, то почему отбрасываете остальные, такие как асана, пранаяма, яма или нияма? Если вы отвергаете эти другие, почему бы вам тогда не отказаться и от медитации?

Ваше тело состоит из нескольких частей. Какими из них вы пренебрегаете, а о каких заботитесь и пытаетесь поддерживать их в хорошем состоянии? Каждая часть тела, разума и мозга одинаково важна. Так же и в йоге. Нельзя разделять различные уровни или аспекты йоги, заявляя: "Вот эти важны, а эти не имеют значения". Каждая часть йоги одинаково существенна, несмотря на ошибочное утверждение, что медитация является ее высшим аспектом.

Глядя на дерево, мы можем определить, здоровы или больны его корни. Мы с вами не достигли такого уровня развития, как великие мудрецы древности, не можем разглядеть сами корни, семя, основу нашего существа. Поэтому мы должны обращать внимание на видимую часть (тело, мозг, ум и их функции) и, исходя из этих внешних форм, проникать глубже, с тем чтобы познать корень самого нашего существа и определить, здоров он или нет.

Искусство йоги начинается с морального кодекса, на котором основаны этические, физические, ментальные и духовные законы. Нельзя научиться читать и писать, не зная алфавита. Не зная алфавита йоги, который состоит из ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны и дхьяны, невозможно достичь обители нашей сути. Поэтому я прошу вас изучать глубину йоги, начиная с ее поверхности - только так вы сможете постичь ее суть. Лишь очень немногие, исключительные личности способны сразу начать с самой сути своего существа.

Природа медитации

Медитация есть единение - она заставляет разъединенные компоненты человека стать одним целым. Когда вы говорите, что ваше тело и ваш ум или ваш ум и ваша душа - разные вещи, вы разъединяете самого себя. Как способна медитация вернуть вас назад, к единству, если существует нечто, что различает тело и мозг, мозг и ум, ум и душу?

Если закрытые глаза и молчание означают медитацию, то все мы медитируем ежедневно по восемь

- десять часов во время сна. Почему же мы не называем это медитацией? Это безмолвие, не так ли? Когда мы спим, наш ум спокоен, но мы, тем не менее, не считаем сон медитацией. Не обманывайтесь

- медитация совсем не так проста; ее можно сравнить с обучением в университете. На скачках в

забеге участвует много лошадей, но приз выигрывает только одна. Ради медитации, мы совершаем наш забег, но финишная черта далека, очень далека от нас, так как мы еще не покорили свои чувства, ум и рассудок.

Существуют три превращения, происходящих в медитации. В самом начале "Йога Сутр" Патанджали говорит, что успокоение ума есть йога. Позже он пишет, что когда человек пытается успокоить свой ум, в нем возникает противодействие, так как появляются все новые мысли и новые идеи. Идет постоянное перетягивание каната между ограничением ума и возникающими мыслями. Через некоторое время после того, как в уме подавляются мысли, в образовавшемся пространстве возникают новые мысли. Многие ли из нас способны уловить этот промежуток между подавлением мыслей и возникновением новых? Пространство между подавленной и новой мыслью, которая всплывает в нашем сознании, является моментом пассивности. В этот момент наступает полное спокойствие и человек, продлевающий этот момент, этот промежуток между старыми и новыми мыслями, все больше приближается к состоянию самадхи.

Само по себе ограничение мыслей, как вы, возможно, подумали, не есть самадхи. Когда вы можете увеличивать пространство между сдерживаемой мыслью и вновь возникающей мыслью, к вам приходит третье переживание - экаграта-паринама. Вы, возможно, не знаете, что Патанджали говорит о нирод-ха-паринаме, самадха-паринаме и экаграте-паринаме в медитации, описывая переход от состояния контроля к состоянию покоя, а от этого состояния покоя к единой, непрерывной точке осознанности ("Йога Сутры", III, 9, 10, 11 и 12).

"Паринама" означает изменение, или трансформацию, а "ниродха" - ограничение. Возможно, вы читали, что "экаграта" означает концентрацию. Слово "экаграта" состоит из двух частей. Первое значение слова "экаграта" - это концентрация. Когда успокоен блуждающий ум - это экаграта, или дхарана. "Дхарана" означает удерживать, но что удерживать? Это значит концентрация, но концентрация на чем? Патанджали говорит, что мы достигнем "экаграты"

все новые мысли и новые идеи. Идет постоянное перетягивание каната между ограничением ума и возникающими мыслями. Через некоторое время после того, как в уме подавляются мысли, в образовавшемся пространстве возникают новые мысли. Многие ли из нас способны уловить этот промежуток между подавлением мыслей и возникновением новых? Пространство между подавленной и новой мыслью, которая всплывает в нашем сознании, является моментом пассивности. В этот момент наступает полное спокойствие и человек, продлевающий этот момент, этот промежуток между старыми и новыми мыслями, все больше приближается к состоянию самадхи.

Само по себе ограничение мыслей, как вы, возможно, подумали, не есть самадхи. Когда вы можете увеличивать пространство между сдерживаемой мыслью и вновь возникающей мыслью, к вам приходит третье переживание - экаграта-паринама. Вы, возможно, не знаете, что Патанджали говорит о нирод-ха-паринаме, самадха-паринаме и экаграте-паринаме в медитации, описывая переход от состояния контроля к состоянию покоя, а от этого состояния покоя к единой, непрерывной точке осознанности ("Йога Сутры", III, 9, 10, 11 и 12).

"Паринама" означает изменение, или трансформацию, а "ниродха" - ограничение. Возможно, вы читали, что "экаграта" означает концентрацию. Слово "экаграта" состоит из двух частей. Первое значение слова "экаграта" - это концентрация. Когда успокоен блуждающий ум - это экаграта, или дхарана. "Дхарана" означает удерживать, но что удерживать? Это значит концентрация, но концентрация на чем? Патанджали говорит, что мы достигнем "экаграты" вчера? Погода была пасмурной. Значит ли это, что солнца не было вообще? Конечно же оно было на небе, но облака загордили его. А сегодня тучи рассеялись. Медитация похожа на это. "Татах кшияте пракаша аваранам": снимается завеса, скрывающая свет знания ("Йога Сутры", II, 52). Аваранам означает скрытый, то есть этот свет застилается нашими мыслями. Мысли закрывают душу, как облако закрывает солнце, так что его лучи не могут пробиться через эту преграду. Душа не могла медитировать; солнечный свет не мог достичь поверхности земли. Сегодня земля купается в лучах солнца, потому что на небе нет ни облачка. Так же мы должны узнать, какие механизмы приводят нас к медитации, как ведет себя наш ум, как реагирует наш рассудок, как работает наше сознание, какие мысли закрывают от нас чистый свет души, какие мысли мешают нашей осознанности, изнутри и снаружи. Когда мы осознаем все вокруг нас и внутри нас, мы на

собственном опыте понимаем, что медитация и физические действия неразделимы, что нет никакого различия между телом, разумом и душой.

Вы можете заниматься медитацией и развивать осознание, сидя в тихом парке, и там это будет удаваться довольно легко. Но когда вы перегружены работой, мысли доминируют в вашей жизни, и вам очень сложно сохранить полноту осознания. Когда вы практикуете асану, пранаяму и пратьяхару, вы учитесь полному осознанию - вы развиваете осознание своего тела, когда вы вовлечены в эту практику. Тогда вы можете стать полностью осознающими во всех обстоятельствах. В парке, созерцая дерево, вы забываете о самом себе и становитесь одним целым с Вселенной. Почему же вы не можете научиться быть единым с вселенной вашего собственного мира, то есть вашей сути и вашего тела? Такой подход в повседневной жизни и есть полное осознание, полное единение и подлинная медитация.

Медитирующий человек не ощущает времени. Пожалуй, немногие из нас знают, что такое время. Все мы знаем слово "мгновение". Мгновение неподвижно. Мгновение фиксировано, но наш ум не различает отдельного мгновения - он видит только движение, которое происходит, последовательность мгновений. Мы воспринимаем последовательность мгновений, как спицы вращающегося колеса. Мгновение есть ось колеса, а его спицы - последовательность мгновений. Пребывая в медитации, человек с высоко развитым интеллектом живет в настоящем и не отвлекается на движение, смену моментов времени.

Движение мгновений проявляется как пробуждающиеся, развивающиеся и исчезающие мысли. Человек с развитым интеллектом старается жить в настоящем, его не затягивает поток мыслей. Движение есть прошлое и будущее; мгновение есть настоящее. Практикующий йогу воспитывает свой ум, рассудок и сознание, чтобы жить в настоящем, и, как только наступает новый момент, он движется вместе с ним, но не в потоке движения времени. Это медитация. Вы когда-нибудь смотрели на железнодорожное полотно? Колеса поезда катятся по двум параллельным рельсам. Представим себе, что поток мыслей это один рельс, а их отсутствие - другой. В человеческом механизме также есть поток мыслей и состояние отсутствия мыслей. И наш ум катится по этим двум рельсам. Йог знает, как сделать так, чтобы рельсы были параллельными, как осмысленно оставаться бездумным, а не быть неосознанно наполненным мыслями. До тех пор, пока он остается осознанно бездумным, ни одна другая мысль не рождается в его уме. Тот момент, когда он становится просто бездумным, похож на рассоединение болтов, удерживающих рельсы на шпалах. Если рельсы разойдутся в стороны и поезд сойдет с них, то произойдет авария. Подобно этому, когда эти два состояния протекают одновременно и параллельно, существует одна единственная мысль, и вы пребываете в текущем моменте. Если возникает малейшее изменение в вашем внимании или осознанности, происходит несчастный случай. Этот несчастный случай представляет собой колебание ума, ментальную преграду, так что вам следует удерживать себя в таком состоянии, когда ни один болт не может выпасть из рельсов осознанного отсутствия мыслей.

Патанджали говорит, что Бог есть Тот, кто свободен от страданий, кто неподвластен воздействиям, кто вечно свеж и нов. Его действия не имеют последствий, и Он свободен от страданий и удовольствий. Освобожденный человек - это тот, кто преодолел страдания жизни и покорил их.

Человек не может стать Богом или тем, кого называют Богочеловеком, или Бхагваном. Мы не можем стать Богами, но мы способны стать божественными. И эту божественную жизнь, где в гармонии присутствуют удовольствия жизни и радости духа, способен достичь только тот, чей рассудок возвысился до сияния души. Только такой человек знает, что есть медитация. Это медитативный человек. Вы и я только на пути медитации, но мы все еще не достигли цели.

От тела к душе

Кульминация йоги - это освобождение от оков тела. Многие люди считают, что этого можно достичь одной лишь медитацией или другим способом, совершенно не связанным с работой над телом. Но только тот, кто практикует, способен понять, является медитация изоляцией, абсолютным одиночеством или полнотой. Я утверждаю, что необходимо практиковать асаны и пранаяму, из-за чего некоторые называют меня гимнастом от йоги, как будто я не продолжаю постоянно утверждать, что целью йоги является прозрение души! Выполняя асаны, я достиг полного единства тела, разума и души. Для меня это активная медитация.

Хотя асаны часто считают физическими упражнениями, это ошибочное представление, так как асана означает позу, а после принятия этой позы - размышление и пребывание в позе. Асаны не являются просто упражнениями. Вам необходимо следить за тем, чтобы волокна кожи располагались строго параллельно волокнам плоти, с тем, чтобы одновременно с действием происходило его познание, чтобы разум ощущал состояние йоги, взаимосвязи. Йога означает единение, соединение. Если же ум посредством органа восприятия, кожи, не чувствует, что вы находитесь в асане, - тогда это обычные физические упражнения. Чтобы понять это яснее, рассмотрим четыре стадии практики йоги, описанные в древних текстах. "Хатха Йога Прадипика", "Шива Самхита" (еще один важный текст по хатха-йоге) и сам Патанджали говорят о четырех типах практикующих йогу.

У новичка ум всегда находится на поверхности, то есть на уровне физического тела. На этой стадии вам необходимо работать над дхараной, концентрацией. Ваш ум совершенно расчленен; вы не понимаете, что именно вам следует делать. Таким образом, мы учим новичков осознанию различных частей тела: сначала наблюдать за стопой, затем за лодыжкой, затем объединить стопу и лодыжку, затем перейти к колену, объединить лодыжку и колено, свяжите стопу с коленом, потом наблюдать за бедром, соединить наблюдения за бедром, коленом, лодыжкой и стопой; продолжайте этот процесс для нижней и верхней частей туловища, подмышечных областей, шеи, лица и так далее. Таким образом, обучая асанам, мы переносим широту и множественность рассудка от состояния расщепленной концентрации к общей концентрации. Но работа по-прежнему ведется на поверхностном уровне физического тела.

Целью второй стадии является заставить ум почувствовать действие. Сначала мы просто просим ученика сосредоточиться на связи различных частей тела. Потом мы говорим: "Почувствуйте свой ум, когда вы это делаете. Двигается ли он вместе с вами или только наблюдает, созерцает?" На этой второй стадии мы говорим: "Следуйте со своим умом! Позвольте своему пальцу двигаться вместе с ним! Позвольте своему колену действовать вместе с умом!" Существует различие между тем, чтобы переносить свой ум в различные части тела во время их движения, от тела. В этот момент вы забываете о теле, так как все в вас происходит с одинаковой скоростью и в одном направлении. В третьей главе своего трактата Патанджали говорит, что тело йога должно двигаться со скоростью души.

Но если вы забываете о теле прежде, чем вы освоите начальные ступени, вы никогда не достигнете этой точки. В этом заключается проблема. Как мы можем прикоснуться к бесконечному, пока не познали конечное?

Часть V

Йога и мир

Йога как искусство

Йога, обычно, известна как философия или как путь, но немногие знают о том, что йога так же еще и искусство. Творчеству невозможно дать определение; его можно выразить только посредством самого искусства, но нельзя описать словами.

Мудрецы древности различали знания мира и знания души. Зная, что человек существует как физическое, мыслящее и духовное создание, и, понимая важность этих трех уровней, они создали различные виды искусства, позволяющие ритмично, систематично и равномерно использовать тройственность проявления человека.

В индийской традиции существует шесть основных видов искусства: йога, борьба, стрельба из лука, драма (в том числе и танец), музыка и экономика. Существуют различные виды искусства, такие как полезные, целительные, эстетические, искусство представления, и так далее.

Искусство йоги включает в себя все эти виды и, таким образом, является основополагающим искусством. Посредством йоги человек обретает связь со своей душой; поэтому йога является духовным искусством. Каждая асана обладает строгой геометрической и архитектурной формой, следовательно, это так же эстетическое искусство. Йога приносит здоровье и счастье; значит, она и целительное и полезное искусство. Когда красотой и гармонией асан наслаждаются зрители, она становится искусством исполнения.

Чтобы стать человеком искусства, необходимо иметь три качества. Нужно обладать талантом к искусству, то есть способностью овладеть высшим мастерством; нужно любить это искусство, чтобы работать во имя него решительно, усердно и сосредоточенно; наконец, нужно иметь воображение и созидательные наклонности, чтобы он был способен открывать новые, неизвестные грани своего искусства. То, что мы знаем сегодня, было неизвестно вчера. Каждый день к нам приходят новые знания, но мы не можем познать все, так как Вселенная бесконечна. Человек искусства должен исследовать непознанную область, чтобы совершенствовать искусство. Человек искусства живет в обычной социальной среде, но в то же время находится и на другом плане бытия, черпая и принося миру новое из еще не изведанных источников, чем продлевает жизнь своего искусства.

Господь Шива является основателем йоги, первой ученицей которого была его жена, богиня Парвати. Шиву еще называют Натараджа, богом танца. Йоги и танцоры в равной степени поклоняются ему, ибо он одарил человечество этими двумя проявлениями единого знания, благодаря которому человек способен испытать святой дух Божественного в каждой клетке своего тела и открыть единообразие в разнообразии, безликое в личности.

Существует прекрасная история о том, как Господь Шива пригласил Господа Вишну посмотреть его танец разрушения и созидания, тандаванритья. Господь Вишну восседал на Адишеше, королевской кобре.

Когда Вишну созерцал танец Шивы, его тело становилось все тяжелее и тяжелее, и он едва не раздавил Адишешу. Когда Шива закончил танцевать, тело Вишну стало легким, почти невесомым. Адишеша спросил Вишну, почему он стал таким тяжелым, а потом столь легким. Вишну ответил: "Я был полностью поглощен танцем Шивы, и мое тело стало вибрировать, что стало причиной моей тяжести. Как только танец закончился, я пришел в себя и стал легким". Адишеша, осознав столь сильное восхищение своего господина искусством танца, сказал: "Господин мой, если танец настолько восхищает тебя, почему бы мне не научиться этому искусству и не развлекать тебя им?" Тогда Господь Вишну ответил: "Придет время, и Господь Шива попросит тебя написать "Махабхашья", великий трактат по грамматике. В то время ты и научишься искусству танцев". Автором "Махабхашья" является Патанджали, который также изучал танец и написал трактат по медицине и "Йога Сутры". Он считается воплощением Адишеши.

Йоги верят в нивритти-марга, внутренний путь отречения; танцоры верят в правритти-марга, внешний путь созидания. Йога есть джняна-марга, путь знания; танец есть бхакти-марга, путь любви. Различие между йогой и танцем заключается в том, что йога является совершенным искусством действия, а танец - совершенным искусством движения. Танец выражает себя во

внешнем проявлении путем движений тела, тогда как йога, хотя она обладает интенсивной внутренней динамикой, выглядит для внешнего наблюдателя статичной. Движение в ней может быть совершенно незаметным, но происходящее при этом действие огромно.

Все мы находимся в плену у желаний, гнева, алчности, слепых привязанностей, гордости и ревности. Все это вызывает те эмоциональные переживания, которые мы испытываем в повседневной жизни. Танцор использует эти эмоции и преобразует их в своем артистическом исполнении. Йог работает над покорением этих эмоций, как это советует Патанджали: "Майтри каруна мудита упекшанам сукха духкха пунья апунья вишаянам бхаванатах читтапрасаданам": развитие дружелюбия, сострадания, радости, отстраненности от счастья и горя, добродетелей и пороков, ведет к умственному покою ("Йога Сутры", I,33).

Йогу и танцору необходимо в равной степени уважать свое тело. И йогу и танцору в равной степени необходимо иметь развитое, гибкое, сильное и грациозное тело. Если вы творческий человек, помните, что какие бы темы вы не представляли в формах своего искусства, все ваше творчество основывается на внутренних ощущениях и действиях, с которыми так же имеет дело йог. Если вы человек искусства, но при этом вы также занимаетесь йогой - если вы находитесь в связи со своим внутренним миром - вы создаете бесконечный спектр выразительности, и ваше творчество становится "сатьям, шивам, сундарам" - истинным, благим и прекрасным. Тогда искусство становится божественным и именуется йога-кала, искусство благодати. Искусство, не обладающее внутренней глубиной, называется бхога-кала, искусство удовлетворения. Конечно, искусство ради удовольствия тоже обладает своей ценностью, но если глубина и преданность творчеству исчезают, оно может легко скатиться до кама-кала, искусства чувственного удовольствия.

Необходимо совмещать бхога-кала и йога-кала. Если творчество есть только бхога-кала - это искусство является чувственным, а не возвышенным; если же творчество представляет собой одно лишь йога-кала, оно слишком возвышенно и недосыгаемо, чтобы иметь какую-либо ценность для общества. Чтобы искусство помогало двигаться, обучало и вдохновляло людей, эти два уровня творчества нужно объединить, создать их единый сплав, чтобы все в этом искусстве пребывало в совершенном свете, излучаемом сознанием. Тогда оно вызывает живые вибрации, которые одухотворяют нашу жизнь и дают смертному телу возможность насытиться нектаром бессмертной души, а искусство становится божественным.

Учителя и обучение

Относительно легко преподавать академический предмет, очень сложно обучать искусству, но труднее всего быть учителем йоги, потому что учитель йоги критичен к самому себе и непрерывно корректирует собственную практику. Искусство йоги совершенно индивидуально и носит практический характер. Учителя йоги должны полностью знать функции человеческого тела; они должны понимать психологию поведения людей, которые к ним приходят. Они должны знать, как реагировать на это поведение, а так же помогать, защищать и обезопасить своих учеников.

Учитель должен обладать многими качествами, и я бы хотел остановиться только на основных из них, чтобы вы уловили, осознали и работали над ними. Позже вы сможете открыть для себя многие другие методики. Учитель должен быть чистым, умным, пользоваться доверием, не бояться принимать вызов, заботливым, осторожным, творческим, бесстрашным, понимающим, созидющим, полностью верный и преданный своему предмету, рассудительным, добросовестным, критичным, полным энтузиазма, веселым, целомудренным и спокойным. В своем подходе учитель должен быть сильным, настойчивым и положительным. Он должен быть позитивным, пробуждая в учениках уверенность в успехе, и критичным по отношению к самому себе, критически оценивая собственную практику и отношение. Учитель должен всегда учиться. Он учится у своих учеников, и он должен обладать достаточным смирением, чтобы признаться

им, что до сих пор пребывает на стадии изучения своего искусства.

Отношения между учителем и учеником подобны отношениям мужа и жены и отношениям отца и сына. Это очень наполненные и сложные взаимоотношения. Как в отношениях мужа и жены, чрезвычайно близких, учитель обязан ревниво следить, чтобы его ученики не упали, и помогать им на протяжении всей их практики. В то же время, как любящий отец по отношению к растущему сыну, учитель должен соблюдать определенную дистанцию. Задача учителя - защищать и направлять своих учеников, чтобы они не упали с того пути, по которому следуют. Ученики же должны применять то, что им дает учитель, чтобы не упасть в яму собственных ошибочных представлений. Между учителем и учеником существует двухсторонний обмен, заключающийся в любви, восхищении, преданности и самоотдаче.

Я очень хорошо помню, как в те времена, когда Индия была под властью Англии и Франции, индусы, возвращавшиеся из Европы, обычно вешали на свой дом таблички: "Вернулся из Франции" или "Вернулся из Англии", как если бы они становились особенными или привилегированными людьми. Подобное происходит сейчас в йоге. Западные студенты приезжают в Индию обучаться йоге, а затем по всему миру появляются учителя, "Вернувшиеся из Индии". Очень жаль, что многие люди, которые прошли небольшой курс обучения, объявляют себя учителями йоги. Только Богу известно, насколько богат их опыт и каково качество их работы. Люди, которые приходят к таким учителям, тоже ответственны за результаты обучения, так как они не проверяют своего учителя, действительно ли он обладает знанием. Ученикам тоже нужно иметь орлиные глаза, чтобы наблюдать за своим учителем. Сегодня многие люди называют себя гуру, йогами или йогинями. Это неправильно. Учителей нельзя называть гуру, а гуру нельзя воспринимать как простых учителей. Гуру есть тот, кто рассеивает тьму и приносит свет. Гуру - это тот, кто всегда защищает своих учеников, чтобы они не смогли стать жертвами обстоятельств, и заставляет их работать больше и больше над развитием их смиренности и скромности. Гуру выполняет роль моста. Обладающий опытом истины, гуру играет роль моста, помогающего другим приблизиться к Богу. Гуру есть орудие Бога, сила которого направлена на то, чтобы встряхнуть тех, кто еще не понял духовной ценности жизни, чтобы привести таких людей к Богу.

Жить духовно означает жить настоящим. Вы одухотворены во время ваших занятий до тех пор, пока не думаете ни о чем другом, кроме практики. В тот момент, когда ваш ум блуждает где-то еще, возможно вы думаете о человеке, которого вы встретили на улице или вспоминаете слова, которые вам кто-то сказал на работе, - даже если вы в этот момент практикуете йогу, важно не то, что вы сейчас делаете, а то, что происходит в вашем уме.

Йога приносит устойчивость тела, ясность рассудка и чистоту сердца. Это покой, и другие люди замечают это состояние покоя. Развивайте эту высшую силу покоя, радости и наслаждения. Тогда другие, видя такую радость в вас, скажут: "Я тоже хочу радоваться". Вы являетесь подлинным помощником общества, когда ученик приходит к вам, а не вы к нему. В этом признак чистого обучения и чистого общения.

В моем методе обучения, по мере того как я обучаю вас множеству поз, я непрерывно удерживаю ваше внимание по два-три, иногда по четыре часа, не позволяя вашему уму отвлекаться. Те, кто занимался у меня, испытали это. Когда я веду занятие три-четыре часа подряд, замечают ли ученики, что прошло столько времени? Нет. В течение четырех часов я удерживаю их в одухотворенном состоянии. Если они пребывают в одухотворенном состоянии в течение четырех часов из каждых двадцати четырех, я могу сказать, что я делаю что-то хорошее в этом мире!

Предположим, что я прошу вас заняться медитацией, закрыть глаза и оставаться в молчании. Допустим, я тоже должен при этом закрыть глаза. Могу ли я знать при этом, что происходит в вашем уме? Потом вы скажете, что ваше состояние было духовным, но я отвечу, что в нем не было одухотворенности, ибо ваш разум где-то блуждал. Это не мой метод обучения. Мое обучение приходит извне, но при этом я заставляю ваши внутренние органы в течение четырех часов пребывать в состоянии осознания, сосредоточения на чем-то одном. Так что мне не нужен сертификат, чтобы определить, является эта практика физической или духовной йогой. Когда я обучаю, я знаю, что в течение четырех часов я не позволю вашему разуму блуждать. Когда я обучаю, я наполняю вас - вы полностью осознаете свое тело, ум, чувства и рассудок.

Я очень активен, когда веду занятия. Значит ли это, что я не медитирую? Вы можете медитировать, сидя в углу, но я постоянно двигаюсь и при этом медитирую. В чем же разница? Сидеть в углу с закрытыми глазами еще совсем не значит медитировать - это может быть просто опустошенность. Некоторые люди говорят, что я просто учитель физкультуры, потому что во время урока я прикасаюсь к телам своих учеников, поправляю их, прошу вытянуться тут или там. Тем не менее я одновременно осознаю и то, что происходит у меня внутри, и внешний мир. Когда вы сидите с закрытыми глазами, вы осознаете происходящее в вашем внутреннем мире, но не осознаете мир внешний. Я тоже смотрю внутрь себя, но с тем же вниманием я наблюдаю и за миром вокруг меня. В противном случае, как бы мне удавалось во время урока помогать такому числу учеников? Когда они делают ошибку, я немедленно поправляю их. Таким образом, проводя урок для пятидесяти или трехсот учеников сразу, я полностью собран. Когда человек полностью собран, когда он одно целое, это называется медитацией. Как я могу не медитировать, если я успеваю замечать ошибки трехсот человек?

Но когда вы закрываете глаза и говорите, что медитируете, вы не замечаете даже собственных ошибок. Я мог бы просто сесть рядом с вами и говорить вам: "Делай это так, а теперь делай так", но это отделило бы меня от моих учеников. Вместо этого я подхожу к ученику, который делает что-то неверно, и поправляю его, так как он тоже должен увидеть тот свет, который вижу я. Я не имею ничего против выявления ошибок моих собственных учеников, которые сами уже обучают йоге. Иногда я провожу занятия для пятидесяти или шестидесяти человек, больше половины из которых - учителя йоги. После того как я некоторое время наблюдаю за классом, я вижу, что они учат йоге без собственной практики. Сейчас я говорю о своих собственных учениках, так что вы должны ценить это. Когда такое случается, первым делом я провожу то, что вы могли бы назвать шоковой терапией. Когда учитель говорит, что сам он не практикует, но тем не менее знает, что он делает, я говорю ему, что должен перестать учить людей, если он не практикует сам. На Западе люди отправляются на занятия, даже не проверив уровень учителя. Как учитель проверяет учеников, так и они должны испытывать мастерство своего учителя, прежде чем принять его как учителя. Врач не может выписывать лекарства без надлежащей подготовки. Ученики должны давать лекарства своему учителю, если они знают, что его мастерство еще не достигло необходимого уровня. Это можно назвать моральным долгом. Обучение, совмещенное с практикой, этично, но не этично, если учитель, который обучает учеников, неправильно выполняет позы.

Йогу нельзя изучить с помощью лекций. Йоге нужно обучать через восприятие и практику. Ученикам очень легко определить, хороший у них учитель или нет. Я не обвиняю учителей; я возлагаю ответственность на учеников, которые приходят к учителю и не оценивают его уровня. В тот момент, когда ученик начинает оценивать учителя, последний замечает, что за ним пристально наблюдают. Это позволит ему понять, как мало он еще знает, это заставит его больше практиковать, и, может быть, он станет хорошим учителем. Таким образом, решение должны принимать сами ученики.

Официальные дипломы учителей не имеют большой ценности. Важно то, как учитель подходит к процессу обучения. Мир чист, Атман чист, но, к сожалению, в этом мире есть развращенные люди. По мере того как йога становится все более популярной на Западе, все больше людей начинают учить йоге, утверждая, что работают по методу Айенгара. Многие использовали мое имя и до сих пор прикрываются им, обучая при этом тому, чему я никого никогда не учил. Когда в Англии классы йоги стали проводиться официально, с разрешения Управления образования, многие люди обращались к этой государственной структуре с просьбой о выдаче им лицензии на преподавание, утверждая при этом, что учились у меня, хотя это была неправда. Когда Управление образования обнаружило, что многие методики этих учителей отличались от моих, они потребовали подтверждение того, что эти учителя действительно были подготовлены и обучены мной или моими доверенными учениками. По этой причине я сам ввел сертификаты для учителей, чтобы соблюдалась единообразная система, чтобы никто не мог спутать одни методы обучения с другими. По этим свидетельствам, каждый может определить, кто действительно был моим непосредственным учеником. Помимо этого, эти свидетельства не имеют никакой ценности. Если учитель хочет продолжить свое образование в этой области, он может продолжать учиться и получить более серьезный диплом, как и в любой другой области

образования. Если вам хватает вашего начального образования, пусть будет так. Если вы желаете получить среднее образование, это тоже хорошо. Если вы хотите защитить диссертацию или добиться чего-то еще большего - это ваше желание, все в ваших руках, но диплом не играет при этом никакой роли. Важно только то, искренни ли вы, скромны ли вы, сострадательны ли вы. Вы должны быть сострадательны и безжалостны одновременно. Вы должны понимать, когда вы можете быть страдающим и когда вы не можете позволить себе жалеть своих учеников, если вы хотите помочь им решить их проблемы.

Если вы учитель, не заходите за пределы своих знаний. Если ученик перенапрягается, или вы просто не уверены в том, что он делает что-то правильно, скажите ему, что вы учитель и что ему следует вас слушаться. В этом случае вы можете направлять ученика с той скоростью, в которой вы уверены. Тогда вам будут доверять. Йога основана на правдивости. Даже если мне знакомо наслаждение в позе, которую я выполняю, я также знаю те мучения, которые она может вызвать у вас. Выполняя, к примеру, натараджасану, я знаю, как можно расслабиться даже во время вытяжения, но моим ученикам это неизвестно. У них она вызывает усталость. Они не позволяют своей энергии течь свободно. Они блокируют энергию, пытаясь выполнить эту позу, а затем называют это перенапряжением. Я называю это недостаточным растяжением. Они перенапрягают мозг, но недостаточно вытягивают тело. Напряженность и усталость в этом случае возникают в их мозге. Первым устает человеческий мозг. Тело выдерживает нагрузку дольше. Вы должны уметь различать эти два вида усталости.

Те ученики, которые настолько усердно и отчаянно работают над позой, что быстро устают и истощаются, выполняют асаны разделенно. Они не знают, как им равномерно вытянуть все свое тело. Если вы перерастягиваете одну сторону, вы иссушаете эту часть тела. Не важно, начинающий ли вы учитель или у вас уже опытные ученики. Кто в состоянии измерить степень перенапряжения? Перерастяжение означает мучительную боль. Усталость немедленно возникает в той части тела, которую вы перерастягиваете, а не приходит после занятий. Если вы считаете, что перенапрягаетесь, но при этом не испытываете боли, это только умственный барьер. Вы думаете: "Я слишком сильно вытягиваюсь; я не должен перенапрягаться", и сама эта мысль мешает вам продвигаться дальше в выполнении асаны.

Когда устает мое тело, я говорю, что устало мое тело; я никогда не говорю, что я устал. Если устает мой ум, я выполняю халасану и возвращаю ему энергию, а если устает мое тело, я выполняю полу-хала-сану и наполняю его клетки энергией. Возможно, когда вы устаете, вы выполняете позы стоя. Вы уже устали, а затем вы дополнительно перенапрягаетесь в позах стоя; естественно, при этом вы устаете еще больше. Вы должны уметь различать - что вам делать, как долго это делать и когда это делать.

Я хотел бы задать вам один вопрос. Когда учителю следует заканчивать занятие? Если вы учитель, то в какой момент вы должны сказать группе учеников: "Все, на сегодня достаточно"? Каждый знает, как нужно начинать занятие, но никто не знает, как его завершать. Очень важно знать, когда нужно закончить занятие. Если ученики не могут больше выполнять то, что я прошу, я говорю: "Хватит!" Так я завершаю занятие. Вы можете понимать, что человек обладает огромными запасами энергии, но вам также следует уметь определять момент, когда он уже не в состоянии продолжать работу. Обращаете ли вы внимание на цвет кожи ученика, когда он приходит на занятие и когда он уходит с него? Обращаете ли вы внимание на изменения в оттенке его кожи во время занятия? Внимательны ли вы, учитель, к таким вещам? Один лишь взгляд на кожу ученика позволяет мне заключить, что он уже не способен эффективно работать сегодня. Искусство обучения так же заключается в том, чтобы знать, когда следует остановиться. Я могу считать вас опытным учителем, только если вы умеете определять этот момент для каждого ученика. Проблема заключается не в качестве того, чему вы учите. Вы можете перегружать своих учеников, подсознательно выстраивая культ собственной личности, вы можете просто бояться остановиться.

Вы не можете стать превосходным учителем, если вы не новатор. У одних людей шея длинная, а у других короткая. У одних грудь узкая в верхней части и широкая в нижней, а у других - наоборот. У одних позвоночник сильный, а у других слабый. Человек может обладать мощным интеллектом, но при этом у него будет полностью отсутствовать связь с собственным телом. Общаясь с людьми и понимая их эмоциональные проблемы, я изучаю позы, приносящие

эмоциональную стабильность. Я знаю, какие типы асан влияют на печень, какие на селезенку, какие на почки, а какие на сердце. Я узнаю на своем опыте, как растягивать печень, как сжимать ее, как вызывать продольные движения печени, желудка и кишечника. Вот как я учился и продолжаю учиться. Так что я так же должен быть творцом, когда я веду занятие.

Есть две формы обучения. Одна заключается в объяснениях в зависимости от вашего рассудка. Вторая заключается в знании слабостей своих учеников и понимании того, как им можно объяснить то, что вы имеете в виду. Второй способ требует творческого подхода. Я выработал и использую оба способа: я могу объяснять с позиции ума, но я также умею распознавать слабости ума и тела моих учеников и вести занятия так, чтобы они поняли меня и правильно выполняли. В этом секрет моего обучения.

Когда я был молод, когда общество меня совершенно не признавало, я был пессимистом. Люди считали меня безумцем. Но через пятьдесят лет мои старания и ошибки привели меня к нынешнему положению, в котором я ясно осознаю все, что я делаю и чему обучаю. Человеку свойственно ошибаться. Самые великие и развитые люди совершали ошибки. Я обучал множество высоко духовных людей мира: ученых, художников, философов, священников. Неужели вы думаете, что я ничему не учился у них? Я все еще учусь.

Первое, о чем всегда должен помнить учитель, это то, что его ученики, те, кто занимается у него сейчас, такие же важные люди, как и он сам. Все те, кого я учил, стали для меня моими детьми. И теперь я беспокоюсь о том, как мои дети будут относиться к моим внукам!

Глоссарий

Большинство терминов в этом глоссарии являются санскритскими словами, именами людей, божеств, легендарных личностей или названиями священных книг и других древних текстов. В дефинициях жирным шрифтом выделены слова, для которых есть толкование в этом же глоссарии и к которым тоже полезно обратиться. Слова, выделенные курсивом, являются либо заимствованными, либо словами на языке хинди.

Для облегчения чтения сложные слова, такие как бхакти-марга и индриясамьяма, записаны с дефисом: бхакти-марга, индрия-самьяма и так далее. По этой же причине сложные слова, которые являются названиями литературных произведений или священных текстов, такие как "Бхагавадгита", "Атхарваведа" записаны раздельно "Бхагавад Гита", "Атхарва Веда".

абхинивеша - привязанность к жизни и страх потерять все с наступлением смерти

абхьянгада - внутреннее; вдох

абхьяса - постоянное и решительное изучение или практика

авастха -авастха состояние см. также арамбхавастха, гхатавастха, нишпаттьявастха, паричаявастха

авидья - неведение

Адишеша - первобытная тысячеглавая змея, изображаемая в виде ложа Вишну или основания, на котором покоится весь мир

адхибхаутика-рога - болезнь, которая возникает из-за нарушения равновесия пяти элементов (земли, воздуха, воды, огня и эфира) в человеческом организме; раны, наносимые живыми существами, например змеями, тиграми и т.п.

адхидайвика-рога - болезнь, которая передается по наследству от родителей детям или является следствием поступков в прошлом (судьбы); болезнь, причиной которой является влияние планет

адхьятмика-рога - физическая или психическая болезнь, причиной которой является сам

человек; болезнь, которая появилась вследствие неверного использования собственного организма

адхья - изучение

амрита - нектар

амритамантхана - взбивание нектара, сюжет истории в Пуранах

ананда - блаженство, радость

анандамая-коша - духовная оболочка радости, внутренняя суть - самая внутренняя из пяти оболочек, в которые заключена душа см. также коша, шарира

анджали - руки, сложенные в молитве

аннамая - созданное из пищи (анна); материальное

аннамая-коша - анатомическая оболочка, созданная из пищи; грубое материальное тело: самая внешняя из пяти оболочек, в которые заключена душа

ангара - см. также коша, шарира внутренняя часть, внутри, внутреннее

ангара-кумбхака - задержка дыхания после полного вдоха см. также кумбхака

апаварга - освобождение от зависимости апариграха - нестяжательство и отсутствие алчности, жадности, стремления к

обладанию помимо самого необходимого см. также яма

апаурушея - проявившееся, не сотворенное человеком арамбхавастха - состояние начала какой-либо деятельности; первая стадия практики йоги см. также гхатавастха, паричаявастха, нишпатгьявастха

ардха - половина

ардха-чандрасана - поза полумесяца: выполняется стоя на одной ноге, при этом туловище и другая нога вытягиваются горизонтально, одна рука касается пола, а все тело расположено в одной вертикальной плоскости

артха - средство, польза, прок, причина, преимущество, побуждение; благополучие, как одна из целей жизни человека

см. также дхарма, кама, мокша

асана - поза; третья ступень йоги

асмита - "Я"-принцип; чувство индивидуальности, осознание реальности существования

астея - нестяжательство см. также яма

атма, атман - душа, внутренняя Суть, принцип жизни

атма-дхьяна - медитация на высшей Сути

атма-самьяма - интеграция души см. также самьяма

"**Атхарва Веда**" - одна из четырех Вед, священных индусских текстов, состоящая из магических песнопений

Ауробиндо, Шри - индийский борец за независимость и религиозный лидер (1872-1950)

ахамкара - эго; буквально "Я-Делатель"; та часть нашего существа, которая является активной и самоосознающей

см. также читта

ахимса - ненасилие не только в узком смысле удержания от убийства или насилия, но в позитивном и исчерпывающем смысле чувства любви, распространяющегося на все сущее см. также яма

ачарья - мастер, учитель; проповедник какой-либо доктрины

ашрама - стадия жизни; существует четыре ашрамы, каждой из которых соответствует определенный вид деятельности

см. также брахмачарья, гархастхья, ванапрастха, санньяса

аюрведа - знание жизни; здесь: наука здоровья, медицина

аюх - жизнь

аяма - движение, связанное с длиной, растяжением, расширением; ограничение, контроль, остановка

бандха - замок, оковы, зависимость; связывание, сжатие; поза, при которой определенные органы или части тела сжимаются и контролируются

бахья - внешнее; выдох

бахья-кумбхака - задержка дыхания после полного , выдоха

брамин - член касты жрецов, высшей касты в индуистской системе см. также кшатрий, вайшья, Брахм

Брахма - верховное божество индуистской троицы, Создатель см. также Вишну, Шива

Брахман - Высший Дух, Абсолют брахмачари - давший обет безбрачия, воздержания и религиозного ученичества

брахмачарья - безбрачие, религиозное ученичество и самоограничение; первая из четырех ашрам, или ступеней обучения жизни

см. также яма

Будда - буквально: просветленный, пробудившийся

буддхи - интеллект, рассудок, различение, распознавание, суждение см. также чигта

буддхи-самьяма - интеграция рассудка см. также самьяма

"Бхагавад Гита" - Божественная Песнь, священные диалоги Кришны и царя-воина Арджуны - один из первоисточников индийской философии, в котором содержится суть Упанишад

Бхагван - благословляющий, благословенный

бхакти - почитание, поклонение

бхакти-марга - путь преданности и самоотдачи Высшему Богу см. также марга

бхакти-йога - путь к реализации и единению личности с Абсолютной Душой путем поклонения и преданности божественному

см. также йога

бхаума - земное; принадлежащее земле см. также сарвабхаума

бхога - наслаждение, опыт

бхога-кала - искусство наслаждения см. также кала

бхрашта - падший

вайрагья - отрешенность, отказ от мирских желаний

вайшья - принадлежащий к касте торговцев; третья каста индуистской системы см. также брамин, кшатрий, шудра

ванапрастха - третья ашрама, или ступень жизни, когда человек оставляет семейную жизнь ради аскетической жизни в лесу

Васиштха - знаменитый мудрец, автор нескольких ведических гимнов

вата - одно из трех качеств тела, соответствующее элементу воздуха см. также доша

Веды - священные книги индуизма, рассматриваются как сакральные тексты, состоящие из четырех сборников: "Риг Веда" (гимны богам), "Сама Веда" (песнопения жрецов), "Яджур Веда" (жертвенные формулы в прозе) и "Атхарва Веда" (магические песнопения). Они содержат первые философские откровения и считаются высшим авторитетом; каждая Веда состоит из двух частей, а именно: мантр (гимнов) и брахман (наставлений); последние включают араньяки (церковные ритуалы) и упанишады(философию)

Вибхишана - младший брат Раваны, заявивший ему, что его поведение припохищении Ситы, жены Рамы, было

неправедным и что ее необходимо вернуть мужу

вибхути - мощь, власть, величие, достижение

"Вибхути Пода" - третья глава "Йога Сутр" Патанджали: в ней говорится о способностях, которые появляются у йога в результате его духовной практики

ВИД - знать; понимать

виджняна - знание, мудрость, рассудок, понимание, проницательность; мирское знание, идущее от опыта как противоположное знанию Брахмана

Виджнянамв-коша - интеллектуальная оболочка, в которую входят процессы размышления и суждения, идущие от субъективного опыта - одна из пяти оболочек, в которые заключена душа см. также коша, шарира

випарита - переставленное, противоположное, повернутое вспять, обратное, наоборот

випарита-карани - поза, в которой верхняя часть тела вплоть до паха располагается всеу-бандха-сарвангасане, а ноги

как в сарвангасане; это не полная асана, а, скорее, подготовка к ней

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

врикша - дерево

вритти - способ, изменение, колебание см. также читтавритти

гархастхы - семейная жизнь: вторая ашрама, или стадия жизни

гхи - очищенное сливочное масло

Гоника - кормилица Патанджали

гуна - качество: три гуны, или качества, являются фундаментальными компонентами или составляющими природы и вселенской субстанции см. также саттва, раджас, тамас

гуру - духовный наставник; учитель; тот, кто озаряет светом темноту духовных сомнений

гхата - тело; сосуд

гхатавастха - понимание тела через практику йоги; состояние приближения, достижения, объединения, столкновения, старания, намеренной занятости чем-либо; вторая стадия практики йоги см. также арамбхавастха, паричаявастха, нишпаттьявастха

дал - чечевица

двеша - ненависть, вражда, отвращение

деша - место

джала - вода

джала-нетти - одна из шести крий в хатха-йоге, которая заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпускании воды через другую ноздрю

джива - живое существо; создание; индивидуальная душа в отличие от вселенской души

дживамрита - нектар жизни джняна - знание, включающее священное знание, полученное путем медитации на высших истинах религии и философии джняна-йога - путь к реализации и единению личности с Высшей Душой через знание и понимание см. также йога

джняна-марга - путь знания и понимания см. также марга

джняна-самьяма - интеграция знания см. также самьяма

джнянэндрия - орган восприятия; один из пяти органов слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния см. также индрия

диргха - длинное

доша - качества тела; дефект, нарушение, недостаток, болезнь см. также капха, питта, вата

дхарана - концентрация или полное внимание: шестая ступень йоги

дхарма - религия, закон, свойство, праведность, благие дела; сущность природы вещей; кодекс поведения, идущий на благо душе и развитие добродетелей, моральных или религиозных качеств - одна из четырех целей человеческого существования; то, что идет во благо и поддерживает. см. также артха, кама, мокша

дхармендрия - орган добродетели; совесть см. также индрия

дхаути - одна из шести крий в хатха-йоге, заключающаяся в заглатывании длинного куска влажной ткани для очистки желудка

ида - один из основных нади, или энергетических каналов в теле, проходящий от левой ноздри к основанию позвоночника, а затем к темени (также называемый чандра-нади, каналом лунной энергии) см. также чакра, пингала, сушумна

индрия - орган, включающий пять органов действия и пять органов восприятия см. также дхармендрия, джнянэндрия, кармендрия

индрия-самьяма - объединение органов действия И восприятия см. также самьяма

йог - тот, кто идет по пути йоги

йога - единство, объединение; единение нашей воли и воли Бога, которое позволяет одинаково относиться ко всем проявлениям жизни; метод достижения этого. Слово "йога" происходит от корня "юдж", означающего соединяться, объединяться; основная цель йоги заключается в том, чтобы обучить тем средствам, благодаря которым человеческая душа может полностью соединиться с Абсолютным Духом, пронизывающим Вселенную, и, таким образом, достичь освобождения см. также яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи см. также крийя-йога, раджа-йога, хатха-йога; карма-йога, джняна-йога, бхакти-йога; кундалини-йога, сиддха-йога "Йога Сутры" - классическая работа по йоге, написанная Патанджали около двух с половиной тысяч лет назад и состоящая из 196 афоризмов по йоге, разделенная на четыре

части, последовательно посвященных самадхи, средствам, с помощью которых постигают йогу, способностям, которые обретает практикующий по мере своих поисков и состоянию абсолютного освобождения см. также "Самадхи Пада", "Садхана Пада", "Вибхути Пада", "Кайвалья Пада"

кайвалья - абсолютная свобода; совершенное освобождение, отделение души от материи и слияние с Высшим Духом

"Кайвалья Пада" - четвертая, заключительная глава "Йога Сутр" Патанджали, посвященная абсолютной свободе

кама-кала - искусство возбуждать чувственное желание см. также кала

капха - слизь; одно из трех качеств тела, соответствующее элементу воды см. также доша

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

карма-йога - путь к реализации и единению личности с Высшей Душой через действия см. также йога

кевала-кумбхак - состояние, когда практика кумбхаки (задержки дыхания между вдохом и выдохом) настолько совершенна, что

становится инстинктивной, называется кевала-кумбхакой

коша - оболочка, футляр; одна из пяти оболочек, которые окружают душу: 1) аннамая-коша, анатомическая оболочка питания,

соответствующая грубому физическому телу; 2) пранамая-коша, физиологическая оболочка, включающая дыхательную,

кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы; 3)

маномая-коша, психологическая оболочка,

включающая осознание, чувства и суждения, не связанные с субъективным опытом;

4) виджнянамая-коша, интеллектуальная оболочка, включающая процессы размышления и суждения, исходящие из субъективного опыта; 5) анандамая-коша, духовная

оболочка блаженства см. также шарира

Кришна - самый знаменитый герой индийской мифологии; восьмое воплощение Вишну

кундалини - свернувшаяся кольцом змея; божественная космическая энергия: ее символом является свернувшаяся змея, которая спит в муладхара-чакре, самом нижнем нервном центре в основании позвоночника; эту латентную энергию нужно пробудить и заставить подняться по сушумне, главному каналу энергии в позвоночнике, с тем чтобы она прошла через все чакры вплоть до сахасрара-чакры, тысячелепесткового лотоса, расположенного в голове; после этого йог становится единым с Абсолютной Душой Вселенной

манас - индивидуальный ум, владеющий силой и средствами внимания, выбора и отказа; повелитель чувств см. также читта

маномая-коша - психологическая оболочка, в которую входят осознание, чувства и суждения, не связанные с субъективным опытом; одна из пяти оболочек, окружающих душу см. также коша, шарира

мантра - священный слог, слово, фраза или молитва, которая повторяется для помощи в медитации; формула,

посвященная отдельному божеству, выражающая обожание божества или божеств

"Махабхашья" - буквально, великий комментарий; трактат Патанджали по грамматике санскрита, который имеет форму комментария сутр Панини

натараджасана - поза Натараджи: в этой поразительной позе практикующий балансирует на одной ноге, в то время как вторая нога выгибается назад, а рука вытягивается через плечо, удерживая эту ногу за стопу; другая рука вытянута вперед

ниродха - преобразование ограничения: первая стадия медитации, описанная Патанджали, заключающаяся в ограничении движений и колебаний ума и создании промежутка или пространства между состоянием ограничения и колебания ума

см. также паринама

падмасана - поза лотоса: в этой позе практикующий сидит скрестив ноги таким образом, что стопы располагаются на противоположных бедрах

пасчимотанасана - интенсивное вытяжение задней поверхности тела: в этой позе ноги

вытянуты вдоль пола, а верхняя часть тела вытягивается вперед и располагается на ногах ("пашчима" буквально означает запад - подразумевается задняя поверхность тела от головы до пяток; "уттана" означает интенсивное вытяжение)

прамая-коша - физиологическая оболочка, включающая дыхательную, кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы - одна из оболочек, покрывающих душу см. также коша, шарира

Равана - царь демонов Ланки (Шри-Ланки), похитивший жену Рамы, Ситу в эпосе "Рамаяна". (Равана был развит интеллектуально и обладал удивительной силой; он был горячо предан Шиве и прекрасно знал Веды; считается, что он расставил ударения в ведических текстах, вследствие чего они остались неизменными)

раджа-йога - путь к реализации и единению личности с Абсолютной Душой через господство над собственным умом и победу над его врагами, главными из которых являются страстное желание, гнев, алчность, заблуждение, гордость и зависть см. также йога

"Риг Веда" - первая из четырех Вед, священных книг индуизма, в которую входят более тысячи гимнов в честь разных божеств

самадхи - вторая стадия медитации, описываемая Патанджали: состояние спокойствия, достигнутое через ограничение колебаний ума и ведущее к полному растворению в высшей Сути см. также паринама

самьяма - ограничение, проверка, контроль; интеграция, состоящая из трех процессов дхараны, дхьяны и самадхи см. также атма-самьяма, буддхи-самьяма, джняна-самьяма, индрия-самьяма, манах-самьяма, прана-самьяма, шарира-самьяма

Сватмарама сету-бангха-сарвангасана - автор "Хатха Йога Прадипики" поза моста (сету - мост, сету-бандха - конструкция в виде моста): в этой позе тело прогибается в форме арки и опирается с одной стороны на плечи, а с другой - на пятки; арка поддерживается в области талии руками

сутра-нети - одна из шести крий в хатха-йоге: нить пропускается в одну ноздрю, выходит через другую или через рот и передвигается, удерживаемая пальцами за два конца

триконасана - поза треугольника: в этой позе ноги расставлены, тело наклонено вбок, одна рука вытягивается вниз и касается пола; таким образом, туловище, рука и нога образуют треугольник

Упанишады - философская часть Вед, самой древней священной литературы Индии, описывающая природу человека и Вселенной, и единение индивидуальной души, или сути, с Абсолютной Душой; название происходит от приставок "упа" (рядом) и "ни" (внизу), добавленных к корню "шад" (сидеть), что означает сидеть рядом с гуру для получения духовных наставлений

см. также Веды

чакра - колесо, круг: чакры являются энергетическими центрами тела, отвечают за регулирование праны в человеческом организме; они расположены в точках пересечения основных нади, или энергетических каналов: ида, пингала и сушумна

читтаврители - колебание ума; модель поведения, образ существования, условие или ментальное состояние; волна мысли

шастра - любое руководство или свод правил; любая книга или трактат, особенно религиозный или научный; любая

священная книга или тексты божественного происхождения - слово шастра обычно стоит после слова, определяющего тематику сочинения или общее название соответствующего раздела знания, например, йога-шастра может представлять собой работу по философии йоги или основе учения йоги; см. также мокша-шастра

шудра - принадлежащий к касте работников; низшая каста в индийской системе см. также брамин, кшатрий, вайшья

экаграта-паршшма - преобразование концентрации на одной точке; третья стадия медитации, описанная Патанджали см. также паринама

"Яджур Веда" - одна из четырех Вед, священных текстов индуизма, посвященная жертвоприношению

яма - жертвоприношению универсальный моральный закон или этические принципы, стоящие

выше вероисповедания, государства, эпохи и времени; пятью принципами, упоминаемыми Патанджали, являются ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (нестяжательство), брахмачарья (сдержанность) и апариграха (отсутствие жадности); первая ступень йоги.