

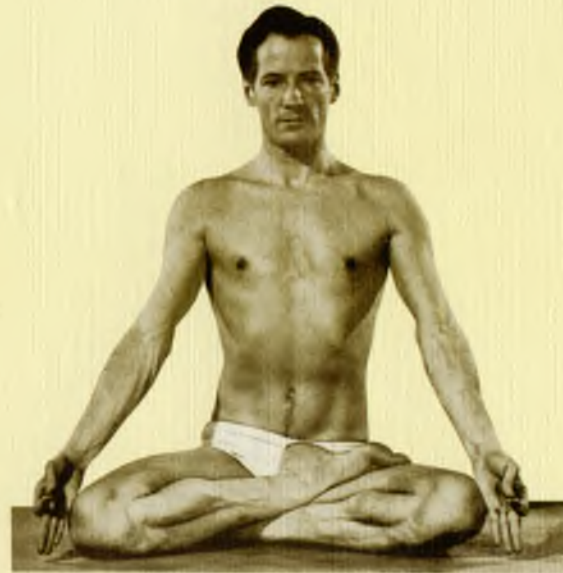
ВІБЛІОТЕКА УОГІСА

I

Теос Бернард

# ХАТХА-ЙОГА

*«Йога – самая замечательная  
система оздоровления,  
основанная на простых принципах,  
проверенных тысячелетиями»*



ऋतंभरा  
RITAMBHARA BOOKS  
2005

Теос Бернард.  
**ХАТХА-ЙОГА**

Главный редактор: Михаил Константинов

Зам. главного редактора: Илья Журавлев

Редактор: Сергей Агапкин

Корректор: Татьяна Веретенова

Первичный перевод: Ирина Можейко

Окончательный перевод и редакция: Анна Агапкина

Верстка: Анна Агапкина

Дизайн обложки: Анна Агапкина

Данная книга не является учебником по йоге,  
а представляет собой художественное произведение.  
Редакция не несет никакой ответственности за  
самодетельное применение изложенных здесь техник.  
Заниматься хатха-йогой необходимо под руководством  
квалифицированного преподавателя.

**ISBN 5-98597-044-2**

Тираж: 1000 экз.

ООО «Издательство «Проспект»

Москва, 2005

АНО «ЦСИТ «РИТАМБХАРА», 2005

Москва, 123103, а/я 20

[www.ritambhara.com](http://www.ritambhara.com)

[books@ritambhara.com](mailto:books@ritambhara.com)

# ऋतंभरा

Центр Систем Интегрального Тренинга «РИТАМБХАРА» в рамках изучения истории, теории и практики йоги основывает антологию книг по йоге под общим названием

## **BIBLIOTHECA YOGICA.**

В этой антологии мы намерены издавать различные тексты, так или иначе связанные с йогой; как первоисточники и комментарии к ним, так и книги современных авторов, на наш взгляд внесшие заметный вклад в развитие и понимание йоги.

### **Открывает серию книга Теоса Бернарда «ХАТХА-ЙОГА».**

Эта книга, один из первых трудов на английском языке на эту тему, написанная еще в первой половине XX века, повествует в форме дневника, достаточно сухо и отстраненно, о реальном обучении европейца хатха-йоге с «полным погружением» «от рассвета до заката». Увлекательный и насыщенный информацией и целым пластом сравнительных цитат из первоисточников йоги, этот рассказ не оставит равнодушным никого из читателей, по-настоящему интересующихся йогой.

Те  
Х

Гл  
За  
Ре  
Ко  
Пе  
Ок  
Ве  
Ди

Да  
а п  
Ре  
сам  
За  
ква

ISBN  
Тира  
000  
Мос

АНС  
Мос  
www  
boo

Издательство с сожалением сообщает о гибели Автора этой книги, произошедшей, со слов его отца, следующим образом:

В 1947 году Теос Берnard отправился в один из монастырей западного Тибета с целью изучения некоторых рукописей. В том районе, через который пролегал его путь, в то время происходили столкновения между индусами и мусульманами. Как известно, мусульманская деревня, в которой последний раз останавливался Теос и откуда он отправился дальше, подверглась нападению, и были убиты все женщины и дети, населявшие ее.

Затем индусы направились в горы, преследуя мусульман, сопровождавших Теоса в качестве проводников и погонщиков мулов. Эти мусульмане, узнав об убийстве, совершенном в деревне, убежали, оставив Теоса и его тибетского носильщика одних. Вскоре они оба были застрелены и их тела были брошены в реку.

По сей день невозможно получить какую-либо подлинную информацию обо всех обстоятельствах его смерти, нет ни одного рукописного свидетельства о том, что произошло. Этот район Тибета очень отдален, так что маловероятно, что мы когда-либо узнаем обо всех обстоятельствах его гибели.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пол Хэкетт о Теосе Бернарде .....	7
2. Предисловие .....	10
3. Вступление .....	14
4. Асаны .....	23
5. Очищение .....	32
6. Пранаяма .....	47
7. Мудры .....	61
8. Самадхи .....	78
9. Иллюстрации .....	102

Теос  
ХАТ

## СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

Иллюстрация на обложке: падмасана (поза лотоса)\*

1. Сарвангасана (стойка на плечах)
2. Матсиасана (поза рыбы)
3. Халасана (поза плуга)
4. Халасана (полное растяжение)
5. Халасана (другой вариант)
6. Пашчимоттанасана (поза заднего растяжения)
7. Маха-мудра
8. Маюрасана (поза павлина)
9. Маюрасана (другой вариант)
10. Шалабхасана (поза саранчи)
11. Бхуджангасана (поза кобры)
12. Дханурасана (поза лука)
13. Ардха-матсиендрасана (полускрутка спины)
14. Матсиендрасана (полная скрутка спины)
15. Сиддхасана с джаландхара- и уддияна-бандхами  
(совершенная поза с шейным и брюшным замками)
16. Ваджрасана (поза молнии)
17. Супта-ваджрасана (поза молнии лежа на спине)
18. Ваджрасана (другой вариант)
19. Самкатасана (опасная поза)
20. Баддха-падмасана (закрытая поза лотоса)
21. Падмасана (другой вариант)
22. Вирасана (поза героя)
23. Куккутасана (поза петуха)
24. Уттанакурмасана (поза, подобная  
растянувшейся черепахе)
25. Йогасана
26. Ваджроли-мудра
27. Пашины-мудра (петля)
28. Ширшасана (стойка на голове в падмасане)
29. Ширшасана (стойка на голове с опущенными ногами)
30. Врикшасана (поза дерева)
31. Падахастасана
32. Уддияна-бандха (первое положение)
33. Уддияна-бандха (второе положение)
34. Наули-мадхьяма (центральное выпонение наули)
35. Наули-вама (левостороннее наули)
36. Наули-дакшина (правостороннее наули)

---

\* В оригинале книги по невыясненной причине данная поза называется *падмасаной*, хотя она явно напоминает *сиддхасану*.

Главн  
Зам.  
Реда  
Корр  
Перв  
Окон  
Верс  
Диза

Данн  
а пре  
Реда  
само  
Зани  
квали

ISBN 5  
Тираж  
ООО «  
Москв

АНО  
Моск  
www  
book

Пол Хэккет

## ТЕОС БЕРНАРД



До последнего времени информации о Теосе Бернарде было очень мало. Точнее, существовало только два источника. Первый – информация о дяде Теоса Омнипотенте и его библиотеке в Университете Вандербильт в Нешвилле. Второй – рассказ про ботанический сад Жанны Вальска Лотосленд в Калифорнии. И вот новая статья из Колумбийского Университета в Нью Йорке, где, как оказалось, учился Теос. Чем интересен Теос? Фактически, это один из немногих западных людей 20 века, кто попал в реальную секту хатха-йоги (не той, что дают сейчас по всему миру с асанами, а той, как она была описана в «Хатха-йога прадипике» Сватмарамы) и получил там посвящение. Во-вторых, это один из немногих, кто в 20 веке учился на Тибете, в Лхасе до прихода туда китайцев и был признан инкарнацией очень авторитетного буддистского Ламы. В-третьих, в конце 30-х-начале 40-х годов 20 века по Тибету ходило много групп спецгентов Германии, Англии, России и Китая, которые искали Шамбалу и путь к бессмертию и власти. Идея Шамбалы была очень популярна в то время, и многие мировые вожди хотели получить такую «ядерную бомбу» в свое распоряжение, чтобы иметь преимущество в борьбе сверхдержав. Вопрос о связи Бернарда со спецслужбами так и остался неясным, даже после статьи «Жизнь и работы Теоса Казимира Бернарда (10 декабря 1908 года – сентябрь 1947 года).»

**«Фактически, я, человек, собирающийся быть инициированным в священные тайны Тибета, был американцем, прибывшим из Аризоны, а не уроженцем Тибета, или жителем Востока. И сейчас, в конце церемонии, я должен стать полностью посвященным буддистским монахом, Ламой.»**

История Теоса Бернарда начинается в пустынях южной Аризоны. Воспитанный своей мамой в Томбстоуне, Бернард поступил в недавно основанный Университет Аризоны в Туксоне, в 1928 году. Учеба Бернарда в колледже прервалась из-за практически смертельной болезни, которая глубоко изменила его жизнь. Именно, поправляясь в Горах Дракона, Бернард встретил своего первого духовного учителя, йога из Индии, который был другом его семьи в течение многих лет и который начал обучать его основам йоги. Хотя Бернард получил образование юриста (в 1934 году), он перешел к религиозному и философскому поиску. Теос Бернард поступил в Университет Колумбии осенью 1934 года, сразу после окончания Университета Аризоны. В то время там не было формальной программы обучения религии, и курсы по предмету преподавались в течение семи лет, главным образом благодаря усилиям Герберта Шнайдера, научного руководителя Бернарда на факультете философии. Записи о продвижении Бернарда в это время редки, и его официальный

диплом не дает никакой информации об изученных предметах или полученных степенях, а только сообщает, что 2 июня 1936 года он получил степень Мастера Искусств. Из его собственных рассказов (первые две публикации Бернарда являются автобиографическими) можно узнать историю его образования и поиска подлинных религиозных наставлений, хотя они не дают никакой информации о годах, проведенных в Колумбийском Университете. «Небеса внутри нас» и «Пентхаус Богов» были изданы по его заметкам о поездках в Индию и Тибет в 1936-37 годах и заложили основу для его более поздних книг о подлинной религиозной традиции. Полное описание жизни Бернарда осталось невысказанным в мире его дяди, Пьера Бернарда, и нью-йоркского высшего света 1920-х и 1930-х годов. Пьер Бернард, иначе Оом или Омнипотент (Всемогущий), основал Нью-йоркский Колледж санскрита в центре Манхэттана в начале двадцатого столетия. Вместе со своей женой, Бланш де Врис, Оом начал обучать ряд богатых светских нью-йоркцев науке и практике йоги. Главой среди его студентов была госпожа Вандербилт, которая направляла к нему не только друзей, но и значительные суммы денег, чтобы создать условия, в которых Оом мог бы читать лекции и обучать. Результатом стал Мистический Орден Тантриков Индии и землевладение Кларктаун-клуб в Нью-Йорке. Здесь Оом действительно читал лекции и обучал практике йоги, даже публиковал журнал, но также и обеспечил эксклюзивный курорт для молодых жителей Нью-Йорка. Он предоставил в их распоряжение исследовательскую библиотеку мирового уровня с «приблизительно 7 000 томов по философии, этике, психологии, образованию и метафизике, а также большое количество сопутствующего материала по физиологии, медицине и другим наукам». Не менее важно, что Оом (специально или случайно) играл в клубе роль свахи. Именно там его племянник Теос Бернард познакомился сплемянницей сэра Генри Мордженто, Виолой Верзейм и женился на ней.

**«Я познал такие глубокие радости, о которых никогда не думал прежде, что они существуют в этой жизни, и я чувствовал, что мои усилия для достижения результата огромны.»**

## Индия и Тибет

Получив степень магистра в 1936 году, и с финансовыми возможностями, полученными в результате своего брака, Бернард смог предпринять обширную поездку в Индию и Тибет в конце лета 1936 года. Рассказывая об этом, Бернард говорит о поиске учителя йоги, которого он встретил однажды в Аризоне через свою мать. Прибыв в Индию, он узнает о смерти своего потенциального гуру. Бернард начинает поиск среди других преподавателей в Индии,



путешествуя по всей стране от Кашмира до Цейлона (Шри-Ланка), получая религиозные посвящения и инструкции по различным аспектам йоги. Он наконец попадает в Калькутту, где приобретает контакты, которые в конечном счете приводят его ко встрече с Ламой Царчин в Калимпонге. Здесь Бернард проводит время в интенсивном изучении тибетской письменности и трех разговорных диалектов. После почти годичного пребывания в Индии, он наконец получает безопасное разрешение от британского чиновника в Сиккиме, Д.Б. Голда, чтобы ехать в Тибет. Попав туда, Бернард встретился с Ганден Три-па, Регентом Тибета, Ретинг Ринпоче и другими чиновниками Тибетского правительства. Кроме того, Бернард получил Тантрические





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книга представляет собой рассказ человека западной культуры о его практике йоги в Индии под непосредственным руководством учителя. Первоначальной целью этого исследования была попытка познакомиться на собственном опыте с техниками хатха-йоги, для чего я и отправился в Индию и Тибет. Сначала я попытался просто поближе познакомиться с Индией, встречаясь и беседуя на протяжении всего своего пути с различными людьми: раджами, попрошайками, бродягами и колдунами, учеными и студентами, святыми и садху. Я посещал колледжи, библиотеки, музеи, храмы, усыпальницы, ашрамы и шмашаны на протяжении всего своего путешествия от Калькутты до Бомбея, от Кашмира до Цейлона, включая такие всемирно известные города, как Аллахабад, Бенарес, Агру, Дели, Лахор, Шринагар, Пешвар, Уддипур, Хайдерабад, Майсор, Бангалор, Мадрас, Мадхуру и многие другие. Это путешествие заняло несколько месяцев, оставив неизгладимое впечатление об индийской культуре. Впрочем, этого и следовало ожидать с самого начала.

После этого «большого турне» я пошел на практические курсы по традиционной хатха-йоге, постоянно наблюдая и попутно составляя критические заметки об увиденном, для того чтобы впоследствии оценить результат в свете полученного практического опыта. В действительности же я с головой окунулся в практику йоги, что во многом произошло благодаря разочарованию, постигнутому меня в процессе изучения теоретических основ этой системы. Теория, о которой написано огромное количество трудов, большей частью сбивала меня с толку и не приносила какой-либо существенной пользы в части практики йоги и понимания йоги в целом. К этому времени я стал искренним последователем одного высокопочитаемого учителя и принял участие в ритрите, проходившем на холмах вблизи Ранчи. Под его наблюдением и руководством я стал твердо придерживаться суровой дисциплины, которая предписывалась всем, кто желал практиковать хатха-йогу.

Впоследствии, для продолжения моего обучения учитель посоветовал мне ехать в Тибет. По его словам, многое, что со временем в Индии превратилось не более чем в традицию, все еще было живо и реально осязаемо в древних монастырях этой уединенной и таинственной страны. Я немедленно отправился в путь. Первое близкое знакомство с практикой — в том виде, как она принята в Тибете, — произошло с одним

известным отшельником вблизи тибетской границы около северного Сиккима. С помощью переводчика я мог беседовать с ним о системе тибетского ламаизма и книгах о нем. Это помогло мне глубже понять тексты школы кагью-па, которые содержали наиболее ранние сведения о ней, переданные из Индии в Тибет с седьмого по одиннадцатый век. Кульминацией моих путешествий стало паломничество в священный город Лхасу, где я был признан инкарнацией одного тибетского святого. Это смело все препятствия на моем пути и дало возможность принимать участие в религиозных обрядах в Джо-во канг и Рамоче — двух священных храмах Лхасы, а также ритуалах, проводимых возле могилы последнего Далай-Ламы в Намгьял Чоде в Потале, не считая многочисленных церемоний, которые устраивались вблизи этого величественного дворца. У меня появилась возможность участвовать во всех этих церемониях и обсуждать учение с наиболее сведущими ламами знаменитых монастырей Друпонг и Ташилумо в Шигадзэ и Сакья, которые оказались подлинным сосредоточием древних знаний, хранящими одну из самых обширнейших на сегодня библиотек в мире по буддизму.

Во время моего пребывания в Лхасе со мной жил ученый-геше из монастыря Сера. Он помог мне найти и систематизировать необходимую мне литературу, а также показал мне некоторые религиозные практики, используемые в монастырях правящей секты гелуг-па. Одновременно с этим я пользовался руководством еще одного ламы, который являлся главой небольшого монастыря кагью-па, расположенного в нескольких днях пути от Лхасы. Днем мы вместе проводили время, обсуждая взгляды школы кагью-па и сравнивая их с верованиями других школ. В течение моего пребывания в Тибете я постоянно общался с ламами, имевшими высокую репутацию, и обсуждал с ними услышанное и прочитанное мной раньше. Подобная пытливость могла, конечно, лишь слегка приоткрыть завесу истинных знаний, однако она дала ключ к осмыслению практической стороны обучения и пониманию того, что йога значила в жизни этих людей. Я не предлагаю вниманию читателя описание событий тибетской части путешествия, потому что они стали лишь основой моего дальнейшего обучения в Индии.

Любые попытки показать сущность и величие «искусства йоги» обречены на провал. Даже если сослаться на тысячи известнейших текстов и привлечь для доказательства все мыслимые правила логики, все равно сомнения и скептицизм современного человека вряд ли удастся преодолеть. Поэтому данный труд не надо воспринимать, как попытку рассказать о достоинствах йоги и описать ее феноменальные достижения. Скорее всего, здесь я попытался представить некий итог личного опыта изучения и практики техник хатха-йоги, для того чтобы передать западному читателю непредвзятый рассказ об обучении этой традиции. Я сопроводил свой труд ссылками на соответствующие разделы классических текстов, чтобы любой пытливый читатель имел

возможность обратиться к корням этой дисциплины и смог без труда соотнести теорию с практикой.

Основные тексты, которые я использовал для этой цели, по понятным причинам я предлагаю вашему вниманию в наиболее удачных, на мой взгляд, переводах, а именно: «Хатха-йога прадипика» в переводе Панча Сингха; «Гхеранда-самхиту» Шри Чандра Васа; «Шива-самхиту» Рай Бахадур Шриса Чандра Видьярнава. В местах, где интерпретация источника казалась мне спорной, я пытался идти по пути наименьшего сопротивления, придерживаясь логики содержания с внесением мелких и незначительных поправок.

Во время своего путешествия по Индии я не выдавал себя за студента, старающегося провести академические исследования путем выявления тесных связей между различными культурными системами. Наоборот, я превратился в преданного ученика, йога телом и духом, безоговорочно желавшего познакомиться «вкус» этих учений.<sup>1</sup>

Это потребовало от меня участия в различных религиозных церемониях, ибо вся культура Индии буквально пропитана формальностями обрядов и ритуалов. Однако, в принципе, подобные вещи не считаются существенным и неотъемлемым условием практики хатха-йоги.

*«Сиддхи не достигь ношением одежды йогина или разговорами о йоге. Лишь в безустанной практике — секрет успеха. Это несомненно, и нет иного. Различными асанами, кумбхаками и другими божественными способами путь хатха-йоги приводит к плодам раджа-йоги.»<sup>2</sup>*

Тем не менее, в попытке приобрести глубокие знания, которые бы могли способствовать более полному пониманию системы, я полностью погружался в традицию каждого своего учителя.

Прототипом изложения практики в данной книге послужила «Хатха-йога прадипика», однако последовательность этого трактата была

<sup>1</sup> См. Отношения между Гуру и учеником описаны в «Шива-самхите», 3.10-3.19: «Успехов в йоге добиваются неослабевающей практикой. Только знание, сообщенное из уст Гуру, могущественно и полезно. В ином случае знание бесплодно, слабо и может навредить. Тот, кто внимает всегда Гуру, тот достигает плодов знания. Вне всяких сомнений, Гуру — отец, мать и даже Бог; ему следует служить делом, словами и мыслями. Почитающий Гуру достигнет всевозможных благ. Гуру достоин ежедневного почитания, иначе не будет ничего благоприятного. Приветствуй Гуру, обойдя вокруг него три раза и дотронься правой рукой до его лотосоподобных стоп.» «Вера, самоконтроль и упорная практика — вот залог успеха. Тот, кто предается чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания к своему Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предается ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах и кем Гуру недоволен — тот никогда не достигнет успеха. Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к Гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание. Седьмого условия не существует. Найдя Гуру, знающего йогу, практикуй серьезно и с верой, в соответствии с методом, указанным Гуру.»

<sup>2</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.68-1.69.

слегка видоизменена в соответствии с моим личным опытом изучения и практики йоги. Чтобы сделать настоящий труд самостоятельным и не нагружать читателя необходимостью поиска нужных ссылок в других книгах, которые не всегда легкодоступны, я включил их в эту книгу, полагая, что это послужит лучшим доказательством соответствия древних писаний и приобретенного мной опыта, и в то же время позволит каждому ученику прикоснуться к первоисточникам этой древней системы. В случаях же, когда подобные ссылки были весьма самостоятельными для понимания вопроса, я старался избегать лишних комментариев. С другой стороны, я пропускал малопонятные выдержки, если они не относились напрямую к рассматриваемому мной вопросу. Некоторые пространственные рассуждения о сверхъестественных силах и способностях йогов стануются наиболее понятны только в процессе личной практики, а те из них, которые не связаны напрямую с хатха-йогой, я посчитал возможным игнорировать вовсе.

На размещенных в книге тридцати шести фотографиях представлены различные позы и тренировочные упражнения йоги. В основном это асаны, хотя есть также несколько мудр. Учитывая отсутствие необходимости иллюстрировать самые простые позы, я посчитал уместным пропустить их. Принимая во внимание статичность большинства асан, представить на фотографиях полноценное изображение очистительных и дыхательных техник было едва ли возможным. Опубликованные в книге фотографии являются одной из последних серий, снятых с участием автора. В книге эти иллюстрации пронумерованы и систематизированы в порядке описания асан, за исключением тех, на которые ссылка дана в примечаниях к тексту. Эти иллюстрации можно сравнить с восьмьюдесятью семью другими, опубликованными в книге Ричарда Шмидта «*Fakire und Fakirtum in alten und modern Indien*» («Факиры и факирши древней и современной Индии»), где представлены те же самые позы плюс несколько простых поз, которые я не включил в данное издание. Недавно в книге «Асаны» Кувалааянанды были опубликованы и другие иллюстрации на эту тему.

Я глубоко признателен своим учителям из Индии и Тибета, которые предпочли остаться безымянными во избежание излишнего внимания к ним со стороны читающей публики. Я хотел бы выразить огромную благодарность профессору Герберту Шнайдеру за его бесконечную помощь и полезные рекомендации, которые я получал при подготовке этой рукописи к изданию, а также профессору Генри Циммеру за ценные дружеские наставления и техническую помощь.

## ВВЕДЕНИЕ

Хатха-йога является дисциплиной, затрагивающей различные степени контроля над телом и умом,<sup>1</sup> однако главным принципом по отношению к ним является контроль и регулирование процесса дыхания. Слово «хатха» имеет два корня: «ха» (солнце) и «тха» (луна), которые символически можно соотносить с втеканием потока дыхания в правую ноздрю (дыхание солнца) и левую ноздрю (дыхание луны). Слово «йога» произошло от корня «йодж» (соединение), таким образом, хатха-йога объединяет эти два потока. Считается, что результатом этого единения становится особое состояние ума, называемое самадхи. Это состояние не является чем-то вымышленным или нереальным, хотя основным источником знаний о нем являются мифические истории. В действительности это подлинное, достижимое состояние ума, которое можно субъективно познать на собственном опыте и объективно понять, пронаблюдав со стороны.

Чтобы стабилизировать дыхание, следует сделать значительный акцент на использование практик по очищению физического тела и различных методик работы с ним. Сама по себе заключительная стадия физической тренировки тела называется гхатастха-йогой. Считается, что используемые в ней методы не вступают в какое-либо противоречие с физическими законами тела, таким образом закрепив за ней понятие «физиологической йоги». Сами практики направлены на то, чтобы привести в движение скрытую силу тела, называемую кундалини. С тех пор

<sup>1</sup> Первоначальное значение слова «хатха» было следующим: (1) принуждение, сила; (2) подавление, притеснение; нарицательно оно используется в значении «делать что-либо принудительно, неистово, внезапно, против чьего-либо желания». Отсюда этот вид йоги называется «йога усилия».

<sup>2</sup> См. работы Джона Вудрофа, известного также под псевдонимом Артура Авалона: «Змеинная сила», «Шакти и Шакта», «Антология писем», «Великое освобождение», «Основы Тантры» (в двух томах). Основные классические тексты сегодня доступны в переводе на английский язык. Среди других трудов следует отметить книгу Омана «Мистицизм, отшельничество и святые Индии», Шмидта «Факиры и факирши древней и современной Индии». Работа Шмидта во многом опирается на труды Омана, однако в то же время содержит перевод Гхеранда Самхиты на немецкий язык, а также полезную серию иллюстраций, собранных Гарбе в 1886 году в Индии. Двухтомник Кувалааянанды содержит иллюстрации большинства асан хатха-йоги. Более современные работы и издания указаны в Библиографии в конце книги.

в йоге применяется еще одно понятие — «кундалини-йога». Все приемы, используемые в йоге, направлены на достижение одной единственной цели — успокоения ума. Та часть йоги, методы которой позволяют достичь этого состояния, называется лайя-йога. Абсолютное подчинение ума есть самый легкий путь к достижению самадхи (его еще называют раджа-йога). Все указанные выше формы йоги часто объединяют под общим названием «тантрическая йога», так как они представляют собой практический аспект йогической дисциплины, основанной на философии тантры.<sup>2</sup> Однако слово «тантра» часто неточно употребляется в названии множества систем, главным образом, с целью их распознавания от других систем нефизиологической направленности.

Другие формы йоги предлагают способы как рациональной, так и религиозной направленности продвижения на пути покорения ума и достижения состояния уравновешенности; однако они не предусматривают какие-либо системы работы с физическим телом внутри своих дисциплин.<sup>3</sup>

Техники хатха-йоги описаны в классических древних текстах: «Хатха-йога прадипике», «Гхеранда-самхите» и «Шива-самхите». Это одни из основных руководств по йоге. «Хатха-йога прадипика» традиционно считается наиболее авторитной среди источников; строфы «Гхеранда-самхиты» во многих случаях тесно перекликаются с «Хатха-йога прадипикой». «Шива-самхита» представляет более раз-

<sup>3</sup> Описание широко распространенных форм йоги можно найти в «Шива-самхите»: «Существует четыре разновидности йоги, которые отбрасывают всякую двойственность: первая — мантра-йога, вторая — хатха-йога, третья — лайя-йога, четвертая — раджа-йога». Эванс-Венц в своей книге «Тибетская йога и тайная доктрина» говорит по этому поводу следующее: «Различные аспекты или части йоги и их соотношение между собой можно проиллюстрировать следующей таблицей:

Форма йоги	Предмет управления	Результат
Хатха-йога	Дыхание	Контроль над физическим телом и жизненной энергией
Лайя-йога (1) Бхакти-йога (2) Шакти-йога (3) Мантра-йога (4) Янтра-йога	Воля Любовь Энергия Звук Форма	Контроль над волей, энергией ума Сила божественной любви Активизация природных сил Энергия звуковой вибрации Энергия геометрической формы
Дхьяна-йога	Мысль	Контроль мыслительного процесса
Раджа-йога (1) Джнана-йога (2) Карма-йога (3) Кундалини-йога (4) Самадхи-йога	Метод, система Знание Действие Энергия кундалини Сущность	Концентрация ума Сила интеллекта Контроль поступков и действий Контроль психических энергий Экстаз

вернутое содержание предмета, включающее в себя сжатое изложение основных позиций хатха-йоги и излагающее всю ее значимость и метафизическую основу.<sup>4</sup>

Другие тексты предполагают, что ученик уже основательно ознакомился с этими принципами. Ни один из текстов не предлагает обсуждение йоги как таковой, так как основная их задача состоит в том, чтобы изложить основную идею вопроса, в то время как детали дополняются непосредственно учителем. Йога никогда не преподносилась как «заочный курс овладения духовностью», тем не менее, она была передана нам как средство самосовершенствования, которое следует развивать под непосредствен-

<sup>4</sup> «Шива-самхита», 1.1-1.19: «Знание вечно, оно не имеет ни начала, ни конца, и на самом деле ничего другого и не существует. Различия, которые мы видим в мире, — следствие обусловленности чувств. Когда эта обусловленность прекращается, тогда это знание (джняна) — единственное, и ничего другого не остается. Я, Ишвара, возлюбленный моих почитателей и дающий всему соответствующему (возможность) духовного совершенствования, провозглашаю науку йоги. В ней отбрасываются все те учения спорщиков, которые ведут к ложному знанию. Она предназначена для духовного освобождения тех, ум которых не отвлекается (на постороннее) и которые полностью обращены ко мне. Некоторые восхваляют правдивость, другие — очищение и аскетизм; некоторые восхваляют прощение, другие — равенство и искренность. Некоторые восхваляют подаяние милостыни, другие жертвоприношения в честь кого-либо из предков. Некоторые восхваляют действие (*карма*), другие думают, что отрешенность (*вайрагья*) предпочтительнее. Иные восхваляют обязанность домохозяина, другие придерживаются жертвенного огня как высочайшего. Некоторые восхваляют мантра-йогу, другие — частое посещение мест паломничества. Столь различны Пути, которые люди объявляют освобождающими. Будучи по-разному связаны в мире, даже свободные от греха, без слов знают, какие действия хороши, а какие плохи и приводят к противоречиям. Те, которые следуют этим учениям, совершая хорошие и плохие поступки, постоянно странствуют в мирах и циклах рождения и смерти, связанные суровой необходимостью. Одни, мудрые среди многих и пламенно преданные исследованию тайного, утверждают, что души множественны, вечны и вездесущи. Другие говорят: «Только о тех вещах можно сказать, что они существуют, которые воспринимаются чувствами; ничего нет за ними, где же небо и ад?» Такова их твердая вера. Третьи верят, что мир есть поток сознания и нематериальной сущности; некоторые называют Пустоту — величайшим. Другие верят в две сущности: материю (*пракрити*) и дух (*пुरुша*). Так одни, веруя в разнообразные учения, отвернувшись от высшего источника, думают в соответствии со своим пониманием и воспитанием, что этот мир — без Бога. Другие верят, что есть Бог, основывая свои утверждения на разнообразных непровержимых аргументах, основываясь на текстах, провозглашающих различие между душой и Богом, и заботясь об установлении того, что Бог существует. Эти и многие другие мудрецы с бесконечно различными именами объявлены в Шастрах ведущими человеческий ум к заблуждению. Невозможно описать здесь их учения, полные склок и самодовольства, — так люди скитаются по этому миру, будучи далеки от пути освобождения. Йога — единственно верный метод. Изучившим все Шастры (учения) и хорошо их обдумавшим вновь и вновь, эта йога-шастра будет признана как единственно верное и стойкое учение. После того, как знание полученное посредством йоги будет признано истинным, все усилия должны быть направлены на то, чтобы достигнуть его. Какая польза тогда от других учений? Эта йога-шастра, которая излагается тебе, есть в высшей степени тайное учение, которое во всех трех мирах может быть открыто только духовным людям.»



ным контролем со стороны учителя. Никогда не предполагалось, чтобы обучение йоге проводилось без его руководства. Это так же невозможно, как стать настоящим музыкантом, обучаясь игре по книгам. Основное значение древних текстов — быть путеводителем в обучении йоге; роль же учителя состоит в том, чтобы дополнять его важнейшими деталями, необходимыми для индивидуальной практики. Язык этих текстов таинственен и загадочен, иногда техничен и часто содержит в себе тантрические термины, что порой заводит в тупик менталитет западного человека.

Все источники признают ключевую роль хатха-йоги, при этом отмечая, что настоящее обретение свободы возможно только при практике раджа-йоги. Текст «Хатха-йога прадипики» начинается со следующих слов:

*«Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науке хатха-йоге — лестнице, ведущей к достижению вершин раджа-йоги. Йогин Сватмарама после приветствия своего Гуру Шринатха излагает хатха-йогу для достижения раджа-йоги. Необходимо рассеять мрак, создаваемый протеворечивыми мнениями людей, неспособных постичь раджа-йогу. Сострагательный Сватмарама излагает свою «Хатха-йога прадипику» подобно факелу, развеивающему этот мрак.»<sup>5</sup>*

Некоторые из наиболее почитаемых учителей древней Индии отстаивают точку зрения, согласно которой снизошедшее на них просветление произошло благодаря практике хатха-йоги в соответствии с традицией, передаваемой до настоящего времени из уст в уста, от учителя к ученику.

*«Матсиендра, Горакша<sup>6</sup> и прочие знали хатха-видью и благодаря им йогин Сватмарама также знает ее. (Упомянуты следующие Сиддхи (мастера), жившие в прежние времена: Шри Адинатха (Шива), Матсиендра, Шабара, Ананада, Бхайрава, Чауранги, Минанатха, Горакшанатха, Вирупакса, Билешайя, Мантхана, Бхайрава, Сиддхи, Буддха, Кантади, Корантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарпати, Канери, Пуджьянада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Виндунатха, Кака-Чандишвара, Аллама, Прабхудева, Гхода, Чоли, Тинтини, Бхануки, Нарадева, Кханда, Капалика.) Эти и другие Махасиддхи (великие мастера) благодаря хатха-йоге разорвали оковы смерти, сковывающие человечество. Подобно стенам дома, защищающим человека*

<sup>5</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.1-1.3. Сравните с приветствием «Гхеранда-самхиты»: «Я склоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой, первым возвестившим учение хатха-йоги. Оно подобно первой ступени на лестнице, ведущей к высотам раджа-йоги.»

<sup>6</sup> Подробнее о жизни и учении см. Бриггс, «Горакнатх и йоги Канпхаты», см. также Митра «Йога Васиштха Махарамаяна Валмики» и Эванс-Венц, «Великий йог Тибета Миларепа».

*от палящего солнца, Хатха-йога служит убежищем всем, страдающим от тапаса; и это убежище, подобно панцирю черепахи, всегда с тем, кто постоянно предан практике йоги.»<sup>7</sup>*

Обучение хатха-йоге не проводится беспорядочно, так как считается, что «йоги, стремящиеся к успеху, должны держать знание хатха-йоги в секрете; молчание придает силу, демонстрация знания ведет к беспомощности».<sup>8</sup>

Для того чтобы быть достойным встать на тропу ученичества, ученик должен строго выполнять моральные обязательства, называемые яма и нияма, которые являются необходимыми условиями при обучении йоге.

*«Вот яма — 10 правил поведения: ахимса (не наносить вреда любому объекту), сатья (правдивость), астейя (не брать то, что принадлежит другому), брахмачарья (соблюдать воздержание), прощение, терпение и стойкость, милосердие и сострадание, искренность, умеренная диета и чистоплотность. Тапас (аскетизм), жизнерадостность, ишварапранидхана (вера в Бога), благотворительность, поклонение Богу, присутствие при обсуждении религиозных принципов, стыдливость, здоровый ум, медитирование, яджна (жертвоприношения) — вот, согласно учению йоги, правила ниямы (внутреннего контроля).»<sup>9</sup>*

<sup>7</sup> См. упоминание о двух других известных учителях йоги в «Хатха-йога прадипике», 1.4-1.10. Сравните соответствующее описание в «Гхеранда-самхите», 1.1-1.11: «Однажды пришёл Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда сказал: О, наивысший среди йогинов! О, Учитель йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведёт к познанию истины (*таттваджня*). Гхеранда ответил: Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я расскажу тебе, сын мой. Слушай внимательно. Нет уз, равных узам маяи; нет силы выше, чем йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (*ахамкара*). Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой йогой достигается познание истины. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (*карма*) и это всегда идёт по кругу, как колодезное колесо. Точно так же, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, подвижимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (*кармы*), проходит через рождения и смерти. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожжённый кувшин. Обожги тело в огне йоги и так соверши его очищение. Вот средство для этого (очищения), состоящее из семи частей: очищение, настойчивость, твёрдость, стойкость, лёгкость, познание, незапятнанность — *садхана* (тренировка), состоящая из семи частей. Составные элементы 7-частной садханы: шесть действий (*шаткарма*) дают очищение. Асаны дают силу. Мудры дают стойкость. Пратьяхара — покой. Пранаяма даёт лёгкость. Дхьяна — восприимчивость своей Сущности. Самадхи даёт незапятнанность (*нирлиптата*), которая есть освобождение (*мокша*).»

<sup>8</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.11.

<sup>9</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.17-1.18. Требования для различных форм йоги описаны в «Шива-самхите», 5.10-5.14: «Садхаки бывают четырех типов: слабые, умеренные, горячие и очень горячие. Люди не предприимчивые, забывчивые, слабые, ищущие ошибки в учителях, жадные, порочные, любящие сладкое, привязанные к своим женам, робкие, непостоянные, болезненные, несвободные, жестокие — это слабые садхаки. С трудом достигают они успеха даже за 20 лет. Они подходят лишь для мантра-йоги.

Далее текст приводит примеры поведения, которое может как затруднить продвижение ученика на пути к успеху, так и наоборот, способствовать его обретению.

*«Йогу вредят следующие шесть вещей: переедание, перенапряжение от тяжелого труда, болтливость, соблюдение обетов — в том числе купание в холодной воде по утрам, еда на ночь, еда, состоящая из одних только фруктов; беспокойная компания и отсутствие настойчивости. Успех приносит следование следующим шести вещам: веселость, настойчивость, мужество, истинное знание, вера, отстраненность от компании.»<sup>10</sup>*

Умеренные садхаки имеют право на лайя-йогу: думающие, милосердные, желающие добродетелей, с приятной речью, избегающие крайностей.

Горячие имеют право на хатха-йогу: с устойчивым умом, знающие лайя-йогу, независимые, полные энергии, великодушные, преисполненные симпатии, прощающие, справедливые, смелые, полные веры, поклоняющиеся своим Гуру, всегда практикующие йогу — это *адхيماتры*, они достигают успеха за шесть лет.

Очень горячие, имеющие право на все виды йоги: это те, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, знает Шастры, настойчив, свободен от влияния эмоций, кого не легко смутить, кто с ранней юности умерен в еде, управляет своими чувствами, бесстрашный, чистый, искусный, милосердный, помогающий всем, знающий, способный, устойчивый, удовлетворенный, прощающий, с хорошим характером, религиозный, умеющий хранить тайну, с кроткой речью, миролюбивый, имеющий веру в Писания, полный почтения к Богу и к Гуру, кто не тратит свое время в обществе; свободный от гнетущей болезни, знакомый с обязанностями *адхيماتры*, практикующий все виды йоги — он достигнет успеха за три года.»

<sup>10</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.15-1.16. Сравните описание «Шива-самхиты», 5.1-5.8: «Парвати сказала: О, Господин! О, возлюбленный Шанкара (Шива)! Поведай мне ради тех, чьи умы ищут высочайшей цели, о помехах в йоге. Шива сказал: Слушай, о Богиня! Я расскажу тебе о всех препятствиях, что стоят на пути йоги. Бхога (наслаждение) — величайшая из всех помех.»

«Бхога (наслаждение). Женщины, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и Шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети — все это большие помехи. Сейчас слушай о препятствиях, возникающих от религиозных обрядов.»

«Дхарма (ритуализм религии). Препятствия, создаваемые дхармой: омовения, соблюдения диеты и священных дней Луны, огонь, жертвоприношения, страстное желание освобождения, обеты, посты, молчание, аскетизм, созерцание и объекты созерцания, мантры, подаяние милостыни, всемирная слава, монастыри, голодание, поклонение Луне (*чангра-яна*) и паломничество.»

«Джняна. А сейчас я опишу, о Парвати, препятствия, проистекающие из знания: сидение в гомукхасане и практика дхаути, различение нади, изучение пратьяхары, стремление пробудить кундалини быстрым движением живота, вступление на путь индрий и знание действия нади. Все это — препятствия.»

«Теперь, о Парвати, об ошибочных представлениях о диете: мнение, что самадхи может быть вызвано приемом каких-либо химических веществ или особенной пищи — ошибочно.»

«<Дружи с добродетельными и избегай порочных> — и это ошибочное мнение. Измерение легкости или тяжести вдыхаемого или выдыхаемого воздуха — это пустая затея.»

«Учение о том, что Брахман находится в теле, или что Он — создатель форм, или что Он сам имеет форму, или же что Он ее не имеет; или что Он есть все — все эти тешащие (ум) учения всего лишь препятствия.»

Эти наиболее распространенные ограничения и рекомендации применимы ко всем видам йоги.

Йогу описывают как «средство ограничения трансформаций ума». <sup>11</sup> Первичным условием достижения этой цели служит поза (или положение тела), так как без нее невозможно достижение состояния покоя ума. Каждое движение тела, рывок или растяжение, каждый нервный импульс наряду с потоком дыхания вызывает беспокойство. Патанджали указывает на необходимость использования позы или «асаны», как ее называют на санскрите, однако он не уточняет какую-либо специальную форму в связи с тем, что этот вопрос ученик решает самостоятельно в соответствии со своими индивидуальными особенностями. <sup>12</sup> Любая асана, которая устойчива и приятна, считается подходящей. Вачаспати Мишра говорит, что под асаной подразумевается «любое положение, которое обеспечивает удобство и комфорт». <sup>13</sup>

Знаменитый тантрический трактат по хатха-йоге — «Хатха-йога прадипика», который я использовал в качестве основы для сравнения, открывает свой раздел об асанах следующими словами: «Будучи первым вспомогательным средством хатха-йоги, об асане первой пойдет речь. Ее следует практиковать для достижения устойчивости в позе, здоровья и легкости в теле». <sup>14</sup> Без каких-либо дальнейших комментариев в тексте описываются пятнадцать самых важных асан, выполняемых такими великими йогами, как Васиштха и Матсиендра. Это следующие асаны: свастикасана, гомукхасана, вирасана, курмасана, куккутасана, уттанакурмасана, дханурасана, матьясана, пашчимоттанасана, маюрасана, шавасана, сиддхасана, падмасана, симхасана и бхадрасана. <sup>15</sup>

<sup>11</sup> «Йога-сутры» Патанджали, 1. 2. Патанджали традиционно считается Отцом йоги, будучи первым, кто систематизировал практики этой системы.

<sup>12</sup> Асана не обязательно должна быть сидячей, так как существуют позы, которые выполняются в положении стоя, лежа, в наклоне или на голове. «Гхеранда-самхита», 2.36: «На внутреннюю сторону внешней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как врикшасана (поза дерева).» (См. илл. 30) Также см. 2.19: «Лежание на полу, подобно трупцу, называется мритасана (поза умершего). Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие». Иногда эту позу называют шавасаной. Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 1.34: «Ляг на спину на землю, полностью вытянувшись, как труп. Это шавасана (поза трупа). Она уничтожает полноту и дает отдых уму». В падахасане йог стоя касается своими ладонями стоп (см. илл. 31). В вамадакшинапада-сане стопы развернуты под углом к телу, что напоминает разворот гусиных лап. Описание других поз будет приведено далее.

<sup>13</sup> «Йога-сутра Патанджали», 2.46. Вачаспати Мишра — один из выдающихся комментаторов «Йога-сутр» Патанджали.

<sup>14</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.19.

<sup>15</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.21-1.57. В тексте говорится, что не все асаны являются обязательными. См. 1.35-1.36: «Шива дал 84 Асаны. Я опишу 4 самых важных из них:

«Гхеранда-самхита» — тантрический труд по хатха-йоге — говорит следующее по этому поводу:

*«Гхеранда сказал: Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (асан), из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой. Эти 84 — выдающиеся асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире: сиддхасана (совершенная поза), падмасана (поза лотоса), бхаграсана (благородная поза), муктасана (свободная поза), ваджрасана (поза молнии), свастикасана (благоприятная поза), симхасана (поза льва), гомукхасана (поза головы коровы), вирасана (поза героя), дханурасана (поза лука), мритасана (поза умершего), гуптасана (скрытая поза), матсьясана (поза рыбы), матсиенграсана (поза Матсиенгры), горакшасана (поза Горакши), пашчимоттанасана (поза растягивания задней поверхности тела), уткатасана (рискованная поза), самкатасана (опасная поза), маюрасана (поза павлина), куккутасана (поза петуха), курмасана (поза черепахи), уттанакурмакасана, уттанамандукасана, врикшасана (поза дерева), мандукасана (поза лягушки), гарудасана (поза орла), вришасана (поза буйвола), шалабхасана (поза саранчи), макарасана (поза дельфина), уштрасана (поза верблюда), бхуджангасана (поза кобры) и йогасана являются асанами, которые приносят сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.»<sup>16</sup>*

сиддха, падма, симха, бхадра. Из них самая удобная и самая лучшая — сиддхасана». О сиддхасане и падмасане речь пойдет позже. Симхасана описывается в тексте следующим образом, 1.52-1.54: «Симхасана. Помести голени по обе стороны ануса и половых органов. Правую голень на левую сторону, а левую — на правую сторону. Ладони помести на колени, вытянув пальцы, и устремь взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли. Симхасана высоко ценится лучшими из йогингов. Она эффективнее вместе с тремя бандхами (мула-бандха, джаландхара-бандха и уддияна-бандха)».

Сравните с комментарием «Гхеранда-самхиты», 2.14-2.15: «Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу. Открой рот, выполняя джаландхара-мудру, и смотри на корень носа. Это — симхасана (поза льва), прогоняющая всякие болезни».

Описание бхадрасаны дается в «Хатха-йога прадипике», 1.55-1.57: «Бхадрасана. Помести голени по обе стороны от промежности. Правая голень справа, левая — слева. Затем согни бедра, руками обхватив их (и прижав к земле). Это бхадрасана, разрушающая все недуги. Знающие йогини называют ее горакшасаной. Сидя в этой асане, йогин избавляется от усталости».

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.9-2.10: «Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки с спиной и возьми ими большие пальцы ног. В то время как ты выполняешь джаландхара-бандху, смотри на кончик носа. Это — бхадрасана, излечивающая всякие болезни».

Другое описание горакшасаны дается в «Гхеранда-самхите», 2.25-2.26: «Подошвы ступней, повернутые кверху, держи открытыми между бедрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми кверху. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это — горакшасана, дающая йогину сиддхи».

<sup>16</sup> «Гхеранда-самхита», 2.1-2.6. Сравните с «Шива-самхитой», 3.84: «Из 84 Асаня упомяну сиддхасану, падмасану, уграсану (пашчимоттанасану) и свастикасану.» Описание этих поз будет приведено ниже. Описание свастикасаны см. в шлоках 3.95-3.97: «Помести подошвы на бедра, сиди прямо и свободно. Это называется

В этих литературных текстах можно встретить много фантастических заявлений и утверждений о тайных целебных свойствах каждой асаны йоги и других ее дисциплин. Хотя современные йоги буквально воспринимают некоторые из них, очевидно, что эти свойства не служат главной целью практической йоги и не представляют основополагающий интерес для занимающихся ею. Объяснение некоторых утверждений приведено через известные нам метафоры, других — через потенциальную пользу от их реализации, однако основной акцент, который делают йоги (по крайней мере, так было с моим учителем), приходится на гораздо более реальную и ощутимую пользу, которую получают в этом случае тело и ум. В последующих комментариях я попытался быть как можно более конкретным и точным в воспроизведении интерпретаций целей йоги, которые предлагались мне моим учителем, не привязываясь в этом случае к литературному первоисточнику.

В йоге не существует асан, воздействие которых прямо или косвенно не было бы направлено на успокоение ума; однако для продвинутых практиков йоги есть только две позы, которые считаются самыми важными. Это сиддхасана и падмасана. Другие асаны были разработаны с целью развития разных частей тела и приобретения ими качества силы, которое крайне необходимо для преодоления суровой телесной дисциплины, возлагаемой на ученика. Кроме этого эти позы используются для поддержания в теле хорошего здоровья, а также в качестве вспомогательного средства для начинающих учеников с целью разнообразия их чрезвычайно малоподвижного образа жизни.

Учителем особенно подчеркивается основополагающая задача всех асан, которая заключается в том, чтобы заново упорядочить систему человека, его ум и тело, чтобы добиться максимально возможного качества мускулов, психического здоровья и естественной энергии. Отсюда специальный акцент делается на нервную систему и систему желез внутренней секреции. Существует толкование хатха-йоги как способа, при котором максимальный результат достигается при минимальном расходе энергии. Асаны в их бесконечном разнообразии были придуманы главным образом для стимулирования, тренировки и массажа отдельных участков тела, которые требуют к себе повышенного внимания. В связи с этим мое повествование и начнется с этих асан.

---

свастикасана. Мудрый йогин практикует это для регулирования дыхания и для достижения Вайю-сиддхи. Это также называется сукхасана».

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.13: «Подолы между коленями и бедрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется свастикасана».

Сравните также с «Хатха-йога прадипикой», 1.21: «Твердо помести обе стопы между бедрами и икрами. Сядь прямо на ровном месте. Это — свастикасана».

## АСАНЫ

Первой мне была предписана группа асан, предназначенных для улучшения кровоснабжения мозга и различных частей позвоночника. Это сарвангасана (стойка на плечах, илл. 1)<sup>1</sup> для обеспечения кровью шейного отдела позвоночника, халасана (плут, илл. 3)<sup>2</sup> для грудного и поясничного отделов, пашчимоттанасана (заднее растяжение, илл. 6)<sup>3</sup> для поясницы и крестца, маюрасана (павлин, илл. 8)<sup>4</sup> для верхнего пояснично-

<sup>1</sup> Лягте ровно на спину, после чего начните медленно поднимать ноги вверх до тех пор, пока не перейдете в «стойку на плечах». В этом положении туловище удерживается ладонями, локти стоят твердо на полу. Эта асана не упоминается в традиционных текстах по йоге. См. дополнительную информацию по ней в книге Шримат Кувалааянанды «Асаны».

В дополнение к сарвангасане я выполнял еще матсьясану (позу рыбы, см. илл. 2). Ее описание приводится в «Гхеранда-самхите», 2.21: «Сядь в падмасану не скрещивая руки, затем ляг на спину; обхвати голову локтями. Это — матсьясана, изгоняющая болезни».

<sup>2</sup> Лягте на спину как в сарвангасане, затем медленно поднимите ноги и опустите ступни за головой. Это положение позволяет изогнуть и вытянуть весь позвоночник, поэтому оно должно выполняться очень осторожно. В рассматриваемых нами текстах описание этой позы не приводится. См. Шримат Кувалааянанда, «Асаны».

<sup>3</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.30-1.31: «Выпрями обе ноги подобно палке. Возьмись пальцами рук за пальцы ног, положи голову на колени. Это пашчимоттанасана, одна из наилучших асан. Она заставляет воздух течь через сушумну, она разжигает желудочный огонь, делает поясницу тонкой и уничтожает все болезни.»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.22: «Выпрями ноги на земле подобно палке (пятки не соприкасаются), положи лоб на колени, возьмись руками за пальцы ног. Это — пашчимоттанасана.»

Сравните с «Шива-самхитой», 3.92-3.94: «Вытянув ноги и держа их врозь, аккуратно возьми голову руками и положи ее на колени. Это называется Ургасана, она стимулирует движение воздуха, уничтожает скудоумие и телесное беспокойство, и также зовется пашчимоттанасаной (поза растягивания задней поверхности тела). Мудрый человек, ежедневно практикующий эту замечательную позу, может намеренно вызвать движение воздуха в заднем проходе. Практикующий эту асану достигает всех сиддх; поэтому желающий достичь могущества должен упорно ее выполнять. Ее надо держать в большом секрете и не давать никому и каждому. С ее помощью достигаются вайю-сиддхи и разрушается множество страданий.»

<sup>4</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.32-1.33: «Положи ладони на землю, поддерживай тело твердо на локтях, прижав их к полу. Подними ноги в воздух, вытянувшись, как

го и грудного отделов. Мне дали серию восстанавливающих асан для вытяжения, наклонов и скручивания позвоночника различными способами, которые бы массируют нервные окончания, тем самым придавая им необходимый тонус. В эту серию вошли шалабхасана (саранча, илл. 10),<sup>5</sup> бхуджангасана (кобра, илл. 11),<sup>6</sup> дханурасана (лук, илл. 12).<sup>7</sup> Наилучшей скручивающей асаной была ардхаматсиендрасана (полускрутка позвоночника, илл. 13).<sup>8</sup>

палка. Это — маюрасана. Она устраняет недуги живота, водянку, болезни селезенки, уничтожает все недуги, порожденные действием желчи, слизи и газов. Легко переваривается чрезмерная пища и даже смертельный яд.»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.29-2.30: «Поставь ладони на землю, опусти на локти живот в районе пупка, отвори от земли ноги, перекрещенные как в падмасане. Это называется маюрасана (поза павлина, см. илл. 9). Она нейтрализует воздействие вредной пищи, яда, возбуждает жар в желудке, легко излечивает болезни селезенки и лихорадку, поэтому это очень полезная асана.» Я обнаружил, что эта поза чрезвычайно полезна после выполнения *бастии* (промывания кишечника). Описание этой мудры я приведу позднее. Когда я делал эту асану именно для усиления эффекта бастии, то разводил ноги в стороны, что помогало расслабить мышцы анального сфинктера.

<sup>5</sup> «Гхеранда-самхита», 2.39: «Лежа на земле лицом вниз, расположи руки на уровне груди; касаясь ладонями земли, подними ноги на высоту локтя. Это — шалабхасана (поза саранчи).» Вариант этой позы приводится там же, 2.40: «Лежа лицом вниз и касаясь грудью земли, с прямыми ногами, захвати голову предплечьями. Это — макарасана, усиливающая жар в теле.»

<sup>6</sup> «Гхеранда-самхита», 2.42-2.43: «Тело касается земли от пупка до кончиков пальцев ног, ладони упираются в землю, голова поднимается вверх насколько возможно подобно змее. Это — бхуджангасана (поза кобры). Она всегда усиливает жар в теле, разрушает болезни и постоянная практика этой асаны пробуждает змеиную силу (кундалини).»

<sup>7</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.27: «Возьми в руки носки обеих ног, подтяни их к ушам, прогнувшись как лук. Это — дханурасана.»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.18: «Выпрямив на земле ноги подобно палке, захвати руками (пальцы ступней) ступни, превратив тело в подобие лука. Это — дханурасана (поза лука).» Поза лука, в том варианте, которому меня учили, называется уштрасана. См. там же, 2.41: «Лежа лицом вниз, подними голени и расположи их поближе к спине. Возьмись за голени руками, энергично сжав рот и живот. Это зовется уштрасаной (позой верблюда).»

<sup>8</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.28-1.29: «Помести правую стопу за стопу левой ноги, согнутой в бедре, а левую стопу за правое колено. Держи правую стопу в левой руке, а левую стопу в правой руке. Полностью поверни голову и тело налево. Эту асану избрал Шри Матсьянатха. Она разжигает аппетит, увеличивает желудочный огонь и разрушает страшные недуги тела, пробуждает кундалини и оставливает нектар, текущий из той луны, которая находится в человеке (*сома-чакра*).» Я выполнял эту позу с полным лотосом (баддхападмасана).

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.23-2.24: «Сделай живот таким же плоским, как спину, согни левую ногу и положи ее ступню за правое бедро. Затем положи на левую ногу правый локоть. Положи лицо на ладонь правой руки и зафиксируй взгляд в межбровье. Это — матсиендрасана.» Положение, которому меня учили и которое имеет аналогичное название, не соответствует описанному в тексте. Поместите левую стопу в основание правого бедра, затем поместите правую стопу на левое бедро. Захватите левое колено левой рукой. Поверните туловище вправо, переместите предплечье левой руки таким образом, чтобы оно оказалось справа



Вначале было практически невозможно выполнить эти позы. Однако к концу первого месяца я мог принимать эти формы без усилий. Прошло несколько месяцев, прежде чем я смог удерживать их с легкостью. Мне разрешили варьировать порядок выполнения асан любым способом, как это было комфортно для меня. Чаще всего я начинал с пашчимоттанасаны, потому что она согревала тело быстрее, чем любая другая асана. Однако я не старался выполнить ее максимально до конца, до тех пор пока с меня не начинал течь пот. Первые несколько минут я был доволен тем, что, положив руки на лодыжки, наклонял голову к коленям так близко, как это было удобно, без усилий. Я удерживал каждую позу по 10 секунд и повторял ее 5 раз. Этого было достаточно для начала. Затем я постепенно увеличивал время, чтобы удерживать позицию комфортно в течение минуты, повторяя ее 10 раз без утомления. Когда я развил в себе достаточно сил для того, чтобы удерживать сарвангасану, я увеличил время ее выполнения до 15 минут, не выполняя повторов, как я делал это со всеми другими асанами.

После серии восстанавливающих асан я брался за позы для медитации. Наилучшими из них, которые я выполнял постоянно, были сиддхасана и падмасана. Каждый ученик должен выучить их. Сиддхасана<sup>9</sup> (см. илл. 15),

возле правого колена. Такое положение служит хорошей опорой для скручивания туловища. Заведите как можно дальше правую руку за спину, направляя взгляд за правое плечо. Выполните это положение зеркально в другую сторону.

<sup>9</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.37-1.45: «Крепко прижми пятку левой ноги к промежности, пятку правой ноги расположи над половым органом. Подбородок прижми к груди. Чувства держи под контролем. Смотри неподвижно в пространство между бровями. Это — сиддхасана, открывающая дверь к спасению. Эта сиддхасана выполняется еще и следующим образом: левая пятка располагается над половым органом, а правая пятка — на левой. Одни называют ее сиддхасаной, другие — ваджрасаной, также ее называют муктасаной или гуптасаной. Подобно тому, как умеренное питание — важнейшее в яме, а ахимса — в нияме, так и сиддхасана — важная из асан. Из 84 асан сиддхасана должна практиковаться всегда, потому что она очищает 72000 надй. Самосозерцанием, умеренным питанием и практикой сиддхасаны в течение 12 лет йогин достигает успеха. Когда достигнут успех в сиддхасане и прана-вайю (дыхание) становится спокойным и сдерживается кевала-кумбхакой (форма остановки дыхания, о которой речь пойдет дальше), другие асаны выполнять уже нет необходимости. Успех в сиддхасане приводит к унмани-авастхи (состоянию «не ума»), и три бандхи получаются сами собой. Не существует асаны, подобной сиддхасане, и не существует кумбхаки, подобной кевала. Не существует мудры, подобной кхечари, и не существует лайи (растворения), подобной нага (анахата нада — сердечный звук).»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.7: «Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется сиддхасаной.»

Сравните с «Шива-самхитой», 3.85-3.87: «Сиддхасана, приносящая практикующему успех, такова: старательно прижав пяткой йони (промежность), йогин должен поместить другую пятку над лингамом (половым органом), фиксируя взор между бровями. Чувства успокоены, тело совершенно прямое, ничем не скованное. Место

в том виде, как она разъяснена в текстах, была не слишком сложной – просто поза со скрещенными ногами. Я справился с ней быстро. Ваджрасана, муктасана и гуптасана, упомянутые в «Хатха-йога прадипике», были мне даны как разные позы.<sup>10</sup> Название асаны указывает либо на ее форму, либо на ее воздействие на практикующего. Я обнаружил, что эти три асаны очень эффективны. В соответствии с данными мне инструкциями, единственное различие между обычными асанами и асанами для медитации – это точка в теле, на которую оказывается давление для стимулирования потока нервной энергии. Для этой цели я использо-

должно быть уединенное и тихое. Желающий быстро достичь совершенства в йоге посредством практики, должен выполнять сиддхасану и регулировать дыхание. Благодаря этой позе, йогин покидает мир и достигает высочайшей цели. Во всем мире нет более тайной позы, чем эта. Созерцанием, совершаемым в этой позе, йогин освобождается от грехов.»

<sup>10</sup> Описание этих асан в «Гхеранда-самхите» дается отдельно. См. 2.12: «Сделай бедра твердыми подобно ваджре и помести голени по обе стороны от ануса. Это – ваджрасана (поза молнии, см. илл. 16). Она дает йогину духовные силы.» Эту позу также можно выполнять в положении лежа (илл. 17). Дальнейшее развитие этой асаны заключается в выполнении прогиба, в котором макушка головы ставится на пол (илл. 18), после чего туловище возвращается в вертикальное положение сидя. Сначала я опускал туловище при помощи рук, после чего упирался локтями в пол. Выдержав это положение в течение десяти секунд, возвращался в исходное положение опять же при помощи рук. И так я делал десять подходов, а через несколько недель уже мог выполнять эту асану, не опираясь на руки.

Там же, 2.11: «Расположи левую пятку у основания полового органа, правую пятку – над ним. Голова, шея и тело ровные. Это – муктасана (свободная поза). Она дает сиддхи (совершенство).»

Там же, 2.20: «Ступни лежат между коленями и бедрами, закрывая задний проход. Это известно как Гуптасана.» Некоторые учителя называют эту позу самасаной или симметричной позой.

<sup>11</sup> См. «Гхеранда-самхиту», 2.27: «Пальцы ног упираются в землю, пятки приподняты над землей, анус расположен на пятках. Это – уткатасана (рискованная поза).»

Там же 2.28: «Положи левую голень и ступню на землю, правую ногу перенеси через левую, обе руки – на колених. Это – самкатасана (опасная поза).» (илл. 19).

Там же, 2.32: «Положи пятки крест-накрест под мошонку. Держи голову, шею и туловище прямыми. Это называется курмасана (поза черепахи).» Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 1.24: «Положивший правую лодыжку слева от ануса, а левую лодыжку справа от ануса, сделает то, что йогини называют курмасана.»

Там же, 2.34: «Подолы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Колени вперед. Так будет выполнена мандукасана (поза лягушки).»

Там же, 2.35: «Оставаясь в мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это – уттанамандукасана.»

Там же, 2.37: «Голени и бедра прижми к земле, распределив вес тела на колених. Положи обе кисти рук поверх колен. Это называется гарудасана (мифическая птица).»

Там же, 2.38: «Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись (левой ступней) земли. Это вришасана (поза буйвола).»

Там же, 2.16: «Положи на землю обе ступни; пятки – под ягодицами, смотрят вверх. Тело ровное, рот приподнят, сиди спокойно. Это – гомукхасана, напоминающая голову коровы.» Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 1.22: «Положивший правую лодыжку слева, а левую – справа, сделает гомукхасану, названную так потому, что похожа на голову коровы.»

вал симхасану, бхадрасану, горакшасану и свастикасану, описание которых уже приводилось в тексте. Другие асаны, также входившие в комплекс практики, приведены ниже.<sup>11</sup>

Наиболее универсальная и одновременно сложная асана — падмасана.<sup>12</sup> Мне потребовалось много месяцев, чтобы достичь в ней мастерства. Под «мастерством» понимается состояние завершенности, описанное Вьясой: «Поза становится превосходной, когда прекращаются всякие усилия в ней и нет движения в теле».<sup>13</sup> Требование выполнять позу в течение 3 часов — основная сложность; здесь становится понятным, почему нужно так много времени для достижения подобного уровня. На первый взгляд это кажется невозможным, однако мне не пришлось ждать слишком долго, чтобы увидеть первый результат своих усилий. Я начал с одной минуты и добавлял по минуте каждую неделю. В конце первого месяца я чувствовал себя комфортно в течение 5 минут. В конце второго месяца

<sup>12</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.46-1.51: «Помести правую ступню на левое бедро, левую ступню — на правое бедро. Перекрести руки за спиной и крепко возмись за большие пальцы ног. Подбородок прижат к груди, взгляд сосредоточен на кончике носа. Это — падмасана, уничтожающая все недуги тела у того, кто соблюдает яму.» (Этот продвинутый вариант позы лотоса называется баддхападамасана; илл. 20). «Положи ступни на бедра подошвами вверх, кисти рук положи на бедра ладонями вверх; взгляд на кончике носа, язык прижат к основанию верхних зубов, подбородок прижми груди; поднимай воздух вверх, т.е. медленно направляй апана-вайю вверх. Это — падмасана, разрушающая все болезни. Она трудна в достижении, но любой мудрый человек в этом мире может освоить ее. Приняв падмасану, положи ладони внизу одна над другой, подбородок прижми к груди и размышляй о Нем (Брахмане); выполняя мула-бандху, поднимай вверх апана-вайю и опускай вниз воздух, который вдохнул (прану). Прана и апана встречаются в области пупка, пробуждая Шакти (кундалини) и принося высшее знание. Йогин, сидящий в падмасане и контролирующий дыхание, без сомнения становится освобожденным.» Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.8: «Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за большие пальцы ног. Прижми подбородок к груди, взгляд направь на кончик носа. Это — падмасана (поза лотоса), изгоняющая все болезни.»

Сравните с «Шива-самхитой», 3.88-3.91: «Сейчас я опишу падмасану, предотвращающую (или излечивающую) все болезни: аккуратно перекрести лодыжки, положи ступни на противоположные бедра (т.е. левую ступню на правое бедро и наоборот); перекрести руки и аналогично расположи их на бедрах, взгляд сосредоточь на кончике носа. Язык лежит у корней зубов, подбородок поднят, грудь расправлена; медленно вдыхай воздух, заполняя им грудную клетку насколько это возможно, выдыхай медленно, не препятствуя. Лишь мудрый достигает успеха в этом. Без сомнения, у практикующего эту асану жизненные потоки уравновешиваются и гармонично текут через все его тело. Сидя с падмасане, зная, как действуют прана и апана, регулируя дыхание, йогин освобождается. Поистине, я говорю тебе правду.»

Один из близких вариантов этой асаны — вирасана (поза воина; илл. 22). «Хатха-йога прадипика», 1.23: «Одна ступня лежит на противоположном бедре, другая ступня — под этим же бедром. Это — вирасана.»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.17: «Одну лодыжку (правую ступню) положи на противоположное (левое) бедро, другую ступню разверни назад. Это — вирасана (поза героя).»

<sup>13</sup> «Йога-сутра Патанджали», 2. 47. Вьяса является одним из выдающихся комментаторов «Йога-сутры Патанджали», автором трактата «Вьяса-бхашья».

я мог удерживать позу в течение 15 минут. С этого момента я начал принимать падмасану в любое время, когда это было возможно. Это позволило мне повторять ее несколько раз в день. Настоящего препятствия я достиг, когда смог удерживать положение в течение получаса. Мне казалось невозможным преодолеть эту точку, не испытывая настоящих страданий. Чтобы увеличить продолжительность пребывания в позе, я взял за привычку сидеть со скрещенными ногами всегда, когда учился. Только таким образом я в конце концов смог увеличить время выдержки. Развитие падмасаны до такой степени не является абсолютно необходимым. Однако нет сомнений в важности этого для продвинутой практики пранаямы. Для обычной медитации достаточно сиддхасаны, так что не надо беспокоиться, если падмасана кажется слишком сложной.

После того, как я достиг успеха в падмасане, мне была дана следующая серия родственных поз: куккутасана (илл. 23), уттанакурмасана (илл. 24), йогасана (илл. 25), ваджроли (илл. 26), пашини-мудра (илл. 27).<sup>14</sup> От меня требовалось развить две последние мудры, чтобы иметь достаточно силы использовать их на более продвинутых уровнях практики. Иллюстрации дают достаточное представление о них.

Одна из наиболее важных поз для овладения мастерством в йоге — это ширшасана (стойка на голове; илл. 28). Она заслуживает специального комментария. Эта поза не описана в текстах как асана, но объяснена в категории мудр под названием *випарита-карани* (перевернутое тело)<sup>15</sup>. Независимо от названия, это одна из ключевых поз, которую надо уметь выполнять. Как и в случае с другими асанами, мне посоветовали быть очень осторожным с ней. Мой учитель объяснил мне, что в ширшасане нет опасности для тех, у кого нормальное здоровье, кто делает все движения осознанно и дает телу время для того, чтобы приноровиться к перевернутому положению. Вначале это казалось

<sup>14</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.25: «Куккутасана. Прими падмасану. Просунь руки между бедрами и икрами. Твердо упрись ладонями в землю и поднимись над землей. Это — куккутасана».

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.31: «Сидя в позе лотоса, продень руки по локти между коленями и верхней частью бедер. Подними тело высоко, удерживая его на локтях. Это — куккутасана (поза петуха)».

«Хатха-йога прадипика», 1.26: «Уттанакурмасана. Прими куккутасану, обхвати шею сзади руками и останься в этой позе подобно черепахе, с задом, касающимся земли. Это — уттанакурмасана».

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 2.33: «Сидя в позе петуха, держи шею обеими руками. Стой ровно как черепаха, это называется уттанакурмакасана».

Там же, 2.44-2.45: «Поверни ступни вверх и положи их на колени. Положи кисти рук на землю ладонями вверх. Вдохни и смотри на кончик носа. Это — йогасана, выполняемая йогинами при практике йоги».

Там же, 3.45: «Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту мудру, пробуждающую Шакти (кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют ваджроли.»

Там же, 3.84: «Заложи обе ступни за шею, крепко держа их вместе, подобно петле. Это пашини-мудра, пробуждающая Шакти (кундалини).»

безнадежным, особенно когда я узнал, что стандарт для мастерства — выдержка в течение 3 часов. Чтобы приблизиться в этой отметке, мой учитель посоветовал мне начать выдержку в 10 секунд в течение первой недели, постепенно добавляя по 30 секунд каждую неделю, до тех пор, пока я не достигну фиксации в 15 минут. Это заняло у меня несколько месяцев, после чего мне посоветовали выполнять практику дважды в день, что в сумме составляло 30 минут. Еще через месяц я увеличил длительность до 20 минут, что суммарно дало выдержку в 60 минут ежедневно. После этого я добавлял по 5 минут каждую неделю, пока не достиг фиксации в 3 часа в сутки. После этого мне рекомендовали отказаться от дневной практики и увеличить время в двух других. В конце концов, я перестал выполнять ширшасану во время вечерней практики и достиг выдержки в 3 часа за один подход.

Сразу после того, как я вставал на голову, мое дыхание учащалось, затем медленно затихало, и я испытывал чувство общего расслабления. Затем появлялась тенденция к беспокойству — желание двигать ногами в разные стороны. Вскоре после этого мое тело становилось теплым и начинал течь пот. Мне сказали, что это был предел моих возможностей и что я никогда не должен удерживать позу дольше положенного времени. По мере того, как мое тело становилось сильнее, мне требовалось больше времени, чтобы приблизиться к моменту появления нервозности.

Когда эта тенденция была преодолена, мне разрешили увеличить продолжительность выдержки. Одна из основных проблем, с которой мне приходилось иметь дело в процессе увеличения времени фиксации, был вопрос, что делать с моим умом. Когда начинала появляться малейшая усталость, мой ум начинал бродить. В этот момент учитель сказал мне, чтобы во время выполнения стойки на голове я выбрал точку на уровне

<sup>15</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.78-3.81: «Сурья выше пупа, чандра ниже неба. «Солнце» — над пупом, «луна» — там, где небо. Их нужно поменять местами. Это — випарита-карани, и этим не овладеть без Гуру. Она разжигает аппетит, и выполняющий ее должен хорошо питаться, иначе огонь пищеварения сожжет практикующего. В первый день переверни голову и подними ноги вверх только на один миг. День за днем увеличивай срок. После шести месяцев морщины и седые волосы исчезают. Тот, кто практикует это три часа ежедневно, побеждает смерть.» Чтобы достичь этого, практикующий должен быть настоящим йогиним.

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.33-3.35: «У корня пупа пребывает солнце, у корня неба — луна. Когда солнце поглощает стекающий нектар, человек подвержен смерти. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз (и они меняются местами), называется випарита-карани. Эта мудра — тайная во всех Тантрах. Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется випарита-карани.» Сравните с «Шива-самхитой», 4.45-4.47: «Голову положи на землю, ноги подними вверх и двигай ими кругобразно. Это — випатитра-карани, хранящая в тайне во всех Тантрах; Йогин, который практикует випарита-карани по три часа ежедневно, побеждает смерть и не разрушается даже в *прапайе* (конец вселенной). Практикующий эту бандху и пьющий нектар становится равным Сиддхам.»

глаз и удерживал внимание на ней. Вскоре это превратилось в привычку, и мой ум успокоился. Фактически, я мог оставаться на голове в течение часа и дольше с полной потерей ощущения времени, как это происходит у человека во сне.

Далее мне дали несколько серий практик, которые можно использовать в стойке на голове: скрестив ноги, как в падмасане, начните опускать их, пока колени не коснутся рук (илл. 29); после этого верните ноги в первоначальное перпендикулярное положение, удерживая равновесие.<sup>16</sup> Я выполнял эту серию 10 раз и очень рекомендую ее для развития брюшных мышц живота. Чтобы удерживать баланс, каждое движение должно выполняться с большой осторожностью и внимательностью. Я делал то же движение без скрещивания ног. Я наклонял ноги вперед, пока пальцы не касались пола, затем возвращал их в перпендикулярное положение. Мне также разрешили выполнять растяжение ног стоя в стойке на голове, когда требовалось разводить их в стороны, делая шпагат, скручивать туловище, пока ноги не оказывались в противоположных направлениях. Эти упражнения очень полезны и нужны для развития многих мышц тела, а также для устранения чувства монотонности практики. Вся серия занимает несколько минут, и я нашел ее очень полезной для развития тела на ранних стадиях тренировки. Самое необходимое в этой работе — развитие выносливости.

Все оборудование, которое требуется для практики, — это маленький коврик или мат. Любая твердая поверхность подойдет для того, чтобы уверенно сидеть с прямой спиной. Не рекомендуется практиковать после еды. Нужно выбрать промежуток времени, когда желудок пустой. Полдень вполне подойдет для этой цели. Тело должно быть теплым, чтобы не растянуть мышцы. Рекомендуется практиковать в теплой воде, но будет достаточно делать асаны после принятия солнечных ванн, когда начинает течь пот. Согласно теории йоги, когда избыток влаги удален из тела и суставов, позы получаются гораздо легче, и в теле появляется гораздо меньше болевых ощущений.

Для всех асан достаточно просто принять позу, повторить ее 3-5 раз и затем принять другую асану. После недели практики можно удерживать асану 10-15 секунд. С этого момента всегда оставайтесь в пределах разумности в выполнении асан.

Кажется, между ними нет специального порядка. Мне разрешили варьировать асаны в соответствии с моими пожеланиями. В целом, я выполнял их в порядке, в котором они представлены здесь, делая стойку на голове последней. Работая с асанами, я взял за привычку уделять им час-полтора. Поскольку я становился более опытным и ста-

<sup>16</sup> Этот вариант не упоминается в традиционной литературе. См. далее асаны на стр. 71-75.

рался удерживать отдельные асаны более длительное время, как в случае со стойкой на голове, время практики увеличивалось. Для большего разнообразия и для более полного тразвития мышц время от времени я включал в свою последовательность соответствующие асаны. Со временем я освоил все эти асаны, но никогда не выполнял их все в течение одной тренировки.

Так как мое обучение не проходило в лабораторных условиях, я могу привести только общие наблюдения. Наиболее заметным эффектом было прекрасное физическое состояние. Мышцы стали твердыми, жир исчез, и я наслаждался хорошим здоровьем с сопутствующим ему состоянием ума. Несомненно, медицинское исследование может определить много физиологических факторов, которые помогут объяснить те эффекты, которые я здесь просто описываю.

## ОЧИЩЕНИЕ

Целью хатха-йоги является обретение контроля над дыханием, однако практически это недостижимо, если тело не будет к этому процессу тщательно подготовлено. Раздел о пранаяме «Хатха-йога прадипики» открывается следующей выдержкой:

*«Когда асаны освоены, пусть йогин, владеющий собой и соблюдающий диету,<sup>1</sup> практикует пранаяму согласно указаниям своего Гуру<sup>2</sup>... Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать прану<sup>3</sup>... Если нади очищены, то дыхание можно останавливать надолго, пищеварение улучшается, слышен (внутренний) звук нага и достигается совершенное здоровье. Тот, кто толстый или вялый, сначала должен выполнять шаткарма (6 очищений). Другим шаткарму делать необязательно. Дхаути, басты, нети, траатка,<sup>4</sup> наули и капалабхати — так называются эти 6 очищений.»<sup>5</sup>*

<sup>1</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.60: «При умеренной и правильной диете желудок наполняется на три четверти пищей, хорошо приготовленной на гхи (очищенном масле), сладкой и с мыслями о Шиве.» Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.21-5.22: «Чистая, сладкая, прохладная пища должна заполнить половину желудка; принятие такой сладкой пищи с удовольствием и наполнение желудка наполовину называется умеренной диетой. Половина желудка должна наполняться пищей, четверть — водой, четверть должна оставаться пустой для практики пранаямы.»

<sup>2</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.1

<sup>3</sup> Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.34-5.35: «Ученик спросил своего учителя: «О, Океан Милосердия! Как очищаются нади? Что такое очищение нади? Я хочу узнать это! Ответь мне!» Гхеранда, учитель, ответил: «Вайю не может войти в нади из-за их загрязненности. Как же тогда можно достичь совершенства в пранаяме? Как можно получить знание о таттвах (тонких силах природы)? Поэтому, прежде чем приступить к практике пранаямы, необходимо очистить нади.»

<sup>4</sup> Эта практика не была включена в мою систему очищения тела, однако я освоил ее в самом начале обучения с намерением впоследствии подготовиться к продвинутым медитативным техникам. Она очень проста. «Хатха-йога прадипика», 2.31-2.32: «Сидя спокойно, сосредоточь свой взгляд на маленькой точке до тех пор, пока глаза не наполнятся слезами. Мудрецы называют это траатака. Она изгоняет болезни и вялость глаз. Храни ее в секрете подобно коробке с драгоценностью.» Сравните с «Гхеранда-самхитой», 1.53-1.54: «Смотри на маленькую точку, не мигающая и не закрывая глаз, пока не потекут слезы. Мудрецы называют это «траатака».



Мне было необходимо освоить все шесть крий, прежде чем мне было позволено участвовать в ритрите. Обыкновенно подготовительный период занимал от одного до трех месяцев; у меня же он занял три недели, так как к этому моменту я уже довольно много времени посвятил работе с телом. Эти простые техники должен освоить каждый. Останавливаясь на какой-то одной из них и прорабатывая ее понемногу каждый день, я не обнаружил каких-либо трудностей в овладении ими.

«Дхаути» означает промывать, очищать. Йоги всегда были чрезвычайно озабочены внутренним состоянием своего тела, в связи с чем и была изобретена эта простая техника очищения. «Кусок ткани, 3 дюйма в ширину и 15 локтей в длину, смоченный теплой водой, медленно проглоти под руководством своего Гуру, затем вытащи его обратно. Это — дхаути-карма.»<sup>6</sup> Важность, которая придавалась этой практике в традиции йоги,

Этим упражнением несомненно достигается шамбхави-мудра. Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.»

<sup>5</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.1-2.22. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 1.12. В этом тексте перечисляются шесть очистительных процедур: «дхаути, басты, неги, лаулики, траака, капалабхати — это шаткарма или шесть практик, называемых шодханой.» Противоположания будут обсуждаться далее. Важность этих практик видна из их местоположения в этих авторитетных текстах.

<sup>6</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.24. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 1.13-1.44: «Дхаути бывают четырех видов, они выводят из тела загрязнения. Это: (1) ангар-дхаути (внутреннее очищение); (2) данта-дхаути (очищение зубов); (3) хрида-дхаути (очищение груди); (4) мула-шодхана (очищение заднего прохода). (1) АНТАР-ДХАУТИ в свою очередь подразделяется на четыре части: ватасара (очищение воздухом), варисара (очищение водой), агнисара (очищение огнем) и бахискрита. ВАТАСАРА-ДХАУТИ: медленно пей воздух ртом в форме вороньего клюва, медленно наполни воздухом желудок, двигая животом, медленно выпусти воздух из заднего прохода. Ватасара — тайный процесс, она очищает тело, разрушает болезни и разжигает желудочный огонь. ВАРИСАРА-ДХАУТИ: наполни горло водой и пей её медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь её выйти из заднего прохода. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело. Из всех дхаути варисара наилучшая. Кто старательно выполняет её, тот очищает своё тело и достигает сияющего божественного тела. АГНИСАРА, или огненное очищение: подтяни пупок к позвоночнику сто раз. Это — агнисара, или движение огня. Она приносит успех практикующим йогу, излечивает все болезни желудка и усиливает внутренний огонь. Эту дхаути нужно сохранять в тайне — её трудно достичь даже богам. Но даже практикуя только её достигается сияющее божественное тело. БАХИСКРИТА-ДХАУТИ: Выполнив каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва), наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой её руками, пока она не станет чистой, затем втяни ее обратно в тело. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своём роде дхаути достигается сияющее божественное тело (дэва-деха). Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая бахискрита невыполнима. (2) ДАНТА-ДХАУТИ, или очищение зубов. чистка зубов, корня языка, рта, обеих евстахиевых труб и лобных пазух — пять видов данта-дхаути. ДАНТА-МУЛА-ДХАУТИ: Чисти корни зубов порошком акации катеху или чистой

можно проследить из следующей строфы: «Без сомнения, кашель, астма, увеличение селезенки, проказа и двадцать видов болезней, порожденных слизью исчезнут, если практиковать дхаути-карму.»<sup>7</sup>

Лучше всего начать с небольшого куска ткани около трех футов длиной. Я обнаружил, что обычный четырехдюймовый хирургический бинт вполне подходит для этих целей. Сначала положите ткань в чашку с водой и после того, как она тщательно намочнет, вставьте один из ее концов поглубже в горло. Затем сымитируйте горлом жевательные и глотатель-

глиной, пока грязь не будет удалена. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей дхаути. Знающий йогу на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта дхаути упоминается всеми йогинами. ДЖИВА-ШОДХАНА, или дхаути языка: сейчас я открою тебе метод очищения языка: вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти. Три пальца — указательный, средний и безымянный — правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется. Три язык свежим коровьим маслом и при этом всё время дои его. Затем вытягивай его железными щипцами всё больше и больше. Делай это старательно всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится. КАРНА-ДХАУТИ, или очищение ушей. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обоих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний мистический звук. КАПАЛАРАНДРА-ДХАУТИ: Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, после еды и в конце дня. (3) ХРИД-ДХАУТИ: хрид-дхаути, или очищение грудной клетки (или точнее горла) существует трех видов: палкой (данда), при помощи рвоты (вамана), при помощи куска ткани (вастра). ДАНДА-ДХАУТИ: Возьми корень куркумы или черенок тростника, введи его в глотку, медленно двигай его и так же медленно вытяни его наружу. Это удаляет слизь, желчь и другие загрязнения из рта. С помощью данда-дхаути несомненно излечиваются все виды сердечных болезней. ВАМАНА-ДХАУТИ: после еды мудрый практикующий пьет много воды, наполняя себя до гортани; потом недолго смотрит вверх и выпускает воду с помощью рвоты. Постоянная практика этой дхаути устраняет расстройства слизи и желчи. ВАСТРА-ДХАУТИ: медленно заглотни тонкий кусок ткани шириной в четыре пальца, затем вытяни его наружу. Это — вастра-дхаути. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезенки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днём. (4) МУЛА-ШОДХАНА или очищение заднего прохода: загрязненный задний проход не позволяет апана-вайю течь свободно. Поэтому к этой процедуре очищения толстого кишечника надо относиться с особой тщательностью. Корнем куркумы или средним пальцем несколько раз тщательно мой задний проход. Этим ты устранишь запор, несварение желудка, нарушение пищеварения; тело станет более красивым, энергичным, усилится огонь пищеварения.» Совсем необязательно для ученика пользоваться всеми этими практиками. Наиболее значимые из них будут рассмотрены отдельно.

<sup>7</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.25. Чтобы понять эту шлоку, следует обратиться к древней индийской оздоровительной системе — аюрведе. Одними из признанных трудов на эту тему являются «Сушрута-самхита» и «Чарака-самхита». Чтобы быть независимым в этом вопросе, следует обстоятельно изучить этот предмет. (примечание первоиздателя: к сожалению, классические тексты по аюрведе, такие как «Сушрута самхита», «Чарака самхита» до сих пор не переведены на русский язык. Неполный перевод «Аштанга-хридайя самхиты» можно найти в Интернете. Для знакомства с аюрведой рекомендуем книги: Сунил Джоши «Панчакарма», Васант Лад «Аюрведа — наука самодиагностики и самоисцеления».)

ные движения, которые помогут проглотить конец бинта внутрь. Конечно, в горле могут возникнуть спазмы от этих действий, но они скоро пройдут, так же как и некоторая болезненность ощущений в слизистой горла. За несколько дней горло и желудок привыкнут к этой процедуре. Однако не пытайтесь совершить подвиг в первый же день. Я начинал проглатывать по несколько дюймов полоски в день, постепенно увеличивая длину до тех пор, пока весь отрезок в двадцать два с половиной фута не оказывался полностью у меня в желудке. Практикуя постепенно и терпеливо, каждый желающий сможет освоить эту технику за три недели.

Я практиковал от десяти до пятнадцати минут каждый день, после чего, независимо от успеха, откладывал тренировку до следующего дня. Таким образом, я избегал чрезмерной нагрузки, которой подвергалась слизистая горла. Для начала требовалось приспособить окружающие мышцы для непривычного вторжения постороннего предмета. Когда эта задача была решена, время и практика развили необходимое восприятие к проглатыванию всего куска ткани. Я обнаружил, что подслащивание воды, в которой смачивался кусок ткани, очень помогало мне в преодолении трудностей первого этапа практики. Иногда я даже вымачивал его в молоке.

Извлечение бинта было самой легкой частью процедуры. Основная проблема заключалась в том, чтобы удержать его в желудке, потому что при помещении всего куска в живот срабатывал рефлекс извержения его наружу. Здесь я заметил, что небольшая передышка на несколько секунд помогает избавиться от возникающих в горле спазмов. Когда ткань будет заглочена, нужно совершить некоторые взбалтывающие движения животом, чтобы обеспечить внутренностям должное очищение. Затем следует согнуться над тазом и осторожно потянуть за свободный конец ткани, держа рот в этом положении широко открытым. В случае, если стенки горла начнут сокращаться, сделайте небольшую паузу и спазм пройдет. Не тяните за ткань с усилием, в этом действии нечего бояться. Упражняйтесь так несколько дней, вскоре я уже мог выполнять всю процедуру без малейших усилий.

Опыт предыдущих практик заставляет обратить внимание на одну необходимую предосторожность: если вы пользуетесь четырехдюймовым хирургическим бинтом, для обеспечения безопасности крийи рекомендуется завязать узел в том месте, до которого вы собираетесь проглотить один его конец, оставив три или четыре фута свободными. В процессе постепенной практики этой крийи ученик становится все более смелым в дальнейшем ее освоении, и часто любопытство может привести к непредвиденным трудностям. Кто-то, экспериментируя, захочет проглотить бинт до последнего дюйма; в этой ситуации свободный конец может внезапно выскользнуть из рук, тогда ученик обнаружит в своем животе весь кусок бинта без какого-либо конца, за который его можно бы было вытянуть обратно. Когда это происходит, основной проблемой в этой

ситуации становится не живот с заключенным в нем бинтом, а человеческий ум со свойственным ему воображением, представляющий разного рода картины фатального исхода этого эксперимента. Однажды это случилось со мной, вот почему я стараюсь предостеречь остальных практиков. Тем не менее, если уж это произошло, выпейте стакан крепко подсоленной воды или любой другой вызывающий рвоту раствор, и тогда желудок извергнет ткань обратно. После того, как наш бинт или ткань оставались в желудке двадцать минут или около того, начинается дальнейшее продвижение полоски ткани в другие его отделы. Даже если это произойдет, ничего страшного здесь нет. В этом случае потяните чуть-чуть полоску за свободный конец, и мышцы ослабят свой захват. Чтобы избежать этих ненужных сложностей, следите за тем, чтобы ткань в желудке находилась не более двадцати минут, оставляя при этом пару футов свободного конца полоски не проглоченными.

Следуя этим инструкциям, любой ученик может освоить эту технику за три недели. Однако я заметил, что мне потребовался месяц, чтобы достичь необходимой выносливости для проглатывания бинта в течение десяти минут, что является нормальным показателем для совершения этого действия. Для выполнения этой крийи достаточно месяца или двух, после чего ее можно оставить и перейти к освоению следующей. В случае, если до момента возобновления практики первой крийи пройдет длительный период времени, вы потратите всего несколько дней, чтобы привыкнуть к ней снова. В этом вы не испытаете никаких трудностей.

Обычно крийю выполняют каждое утро в течение всего подготовительного периода к ритриту. После того, как организм будет тщательно очищен и установится принципиально иной стиль жизни, эту практику можно отложить. Однако мне было рекомендовано ее продолжать до тех пор, пока я окончательно не набрался опыта в практике пранаямы.

Также существует еще одна форма дхаути, которая чрезвычайно полезна для практики, особенно если под рукой нет куска ткани для дхаути-кармы. Она называется вamana-дхаути.<sup>8</sup> Техника ее проста. Нужно выпить восемь-девять полных стаканов воды. Обычно этого достаточно для того, чтобы почувствовать наполненность ею до уровня горла и возникающую в связи с этим тошноту. Это чувство способствует опорожнению. Вначале, чтобы полностью освободить желудок от жидкости, я выполнял при помощи пальцев рук небольшой массаж у основания языка. Позднее

<sup>8</sup> «Гхераанда-самхита», 1.39 (см. предыдущую сноску). См. способ без употребления воды там же, 3.86-3.87: «Заглоти воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это — каки- (воронья) мудра, прогоняющая всякого рода болезни. Каки-мудра — величайшая мудра, держи ее в тайне. Посредством ее обретаешь свободу от болезней подобно ворону». См. там же, 3.92-3.93: «Вытянув рот вперед, пей (втягивай) воздух через глотку. Это бхуджангини- (змеиная) мудра, изгоняющая старость и смерть. Этой мудрой быстро устраняются все болезни

я уже мог сознательно управлять опорожнением желудка. Когда я достиг этой стадии практики, нескольких стаканов воды стало достаточно. При этом я выполнял в течение некоторого времени взбалтывающие упражнения животом, чтобы лучше омыть водой его стенки.

Следующей важной очистительной техникой, описанной в «Хатха-йога прадипике», является басты.

*«Сядь на корточки в воду так, чтобы она доходила до пупка. Возьми гладкую полую трубку глиной шесть дюймов и диаметром полдюйма, введи ее на половину глины в анус. Сокращением ануса втяни воду, затем выпусти ее наружу. Это очищение зовется басты-карма (клизма). С помощью басты-кармы колики, увеличенная селезенка и водянка, вызванные дисбалансом ваты (ветра), питты (желчи) и капхи (слизи)<sup>9</sup> полностью излечиваются. У практикующего басты очищаются дхату,<sup>10</sup> индрии<sup>11</sup> и ум. Она придаст телу свечение и тонус, усиливает аппетит. Все болезни излечиваются.»<sup>12</sup>*

Когда ученик принимает решение приступить к освоению басты, подразумевается, что им уже в совершенстве освоены наули и ашвини-мудра, о которых речь пойдет далее.<sup>13</sup>

В этом случае у ученика не возникнет сложностей в знакомстве с техникой (так, как она описана в «Хатха-йога прадипике») и в дальнейшем ее совершенствовании. Ее можно выполнять, используя обыкновенную

<sup>9</sup> Это три основных принципа аюрведической физиологии. См. Сунил Джоши «Панчакарма», Васант Лад «Аюрведа — наука самодиагностики и самоисцеления».

<sup>10</sup> Основными составляющими компонентами человеческого тела являются сок, кровь, мясо, жир, кости, костный мозг и семя. См. Сунил Джоши «Панчакарма», Васант Лад «Аюрведа — наука самодиагностики и самоисцеления».

<sup>11</sup> «Индрии» означают группы восприятия и действия. Под первыми подразумеваются пять известных органов чувств: слух, зрение, вкус, осязание и обоняние. Под вторыми — речь, воспроизводство, удаление продуктов жизнедеятельности, восприятие и опорно-двигательная система. Лежащая в основе Тантры философия Самхьи развивает эти понятия.

<sup>12</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.26-2.28. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 1.45-1.49: «Существует два вида басты: джала-басты (водяная клизма) и сушка-басты (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую — на земле. ДЖАЛА-БАСТЫ: сядь в уткатасану в воде так, чтобы она доходила до пупка. Сокращай и расслабляй мускулы сфинктера ануса. Это называется джала-басты. Она излечивает заболевания мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет свободным от всех болезней и прекрасным подобно телу бога любви Камадэвы. СУШКА-БАСТЫ: приняв пашчимоттанасану, медленно двигай внутренностями книзу. Затем ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход. Этим упражнением излечиваются запоры, усиливается огонь пищеварения, а вздутие живота исчезает.» Эти же практики описываются в «Шива-самхите».

<sup>13</sup> См. наули ниже на стр. 43, ашвини мудру — на стр. 72.

насадку от клизмы, ванну или бадью с водой. Опуститесь на корточках в ванну с водой до пупка, вставьте насадку в анус и выполните наули. У меня все получилось с первой попытки. Активизация прямых мышц живота путем выполнения наули воздает вакуум, который позволяет всасывать воду внутрь. Выполнив вдох, выньте насадку и отдохните несколько секунд. Сделайте еще ряд подходов. Сам процесс втягивания воды внутрь занимает всего несколько секунд, таким образом, нужно стараться осуществить данную манипуляцию за один вдох. Тем не менее, это вопрос личного комфорта, поэтому можно сделать столько вдохов, сколько для этого требуется.

Мне же предстояло научиться выполнять эту технику без помощи трубки. Инструкции к ней были следующие: нужно было поставить ноги на ширине одного фута друг от друга, после чего сесть на корточках, обхватив руками согнутые колени. Цель этого захвата заключается в том, чтобы задействовать в работу необходимые мышцы, для чего рекомендуется выполнить на корточках некоторые покачивания, чтобы обнаружить для себя максимально комфортное положение. Когда это достигнуто, следует выполнить полный выдох, вытолкнуть наружу прямую кишку, затем втянуть ее обратно. Это действие требует активной мышечной работы. Как только вы подтянули сфинктер обратно внутрь, продолжайте сидеть на корточках с задержкой дыхания и выполните наули. Это поможет активизировать прямые мышцы живота. При хорошем наули вода начинает подниматься глубже внутрь. К этому моменту будут ощущаться позывы отпустить задержку, что стоит сделать и дать себе небольшой отдых. В следующий раз не будет необходимости вытягивать наружу прямую кишку, достаточно будет втянуть ее внутрь и выполнить наули. В этой практике успех достигается исключительно благодаря совершенствованию наули и выполнению ашвини-мудры. В связи с этим я обучился технике басты только после того, как по-настоящему освоил наули и ашвини, о которых речь пойдет ниже. Благодаря такой последовательности мне удалось успешно выполнить басту после двух-трех попыток, в течение которых я понял все тонкости этой практики. В случае, если практикующему не удастся достичь желаемого эффекта басты после выполнения всех должных инструкций, можно попробовать растянуть мышцы сфинктера пальцами рук, убирая их в тот момент, когда вода начнет поступать внутрь.

Баста выполняется утром до первого приема пищи. Для ее выполнения не требуется большого количества воды. Часто мне хватало чуть больше тазика воды, при этом я не испытывал каких-либо неудобств за исключением тех, когда приходилось прикладывать чуть больше усилий для втягивания воды внутрь. После того, как кишечник оказывается заполненным водой, изоляция прямых мышц живота и перекачивание их слева направо помогают продвижению воды по толстому кишечнику.

Когда наступает момент удаления воды, направление вращения мышц живота следует поменять справа налево. Здесь также полезно будет выполнить перекаты мышцами сверху вниз, что обычно способствует выталкиванию наружу остатков воды. В случае, если остатки воды будут продолжать ощущаться внутри, тогда можно выполнить маюрасану,<sup>14</sup> которая эффективно промоет весь толстый кишечник. Выполняя маюрасану, держите ноги врозь с фиксацией самой позы не менее тридцати секунд. При необходимости можно выполнить несколько подходов маюрасаны.

В целом преимущества этой практики очевидны. Для себя я нашел целесообразным выполнять ее каждый день, чтобы полностью очистить кишечный тракт. Дело заключается, конечно, не в отходах пищи, которые обычно скапливаются внутри, тем более что мой рацион был и так существенно сокращен, здесь более ощущалась необходимость освобождения пищеварительной системы от мелких веществ, которые в любом случае образуются внутри в результате процессов метаболизма. Басти как нельзя лучше подходит для этого. Конечно, любой человек, живущий в большом городе, может усомниться в практичности ее выполнения, особенно при наличии современных способов промывания органов пищеварительной системы. Однако следует помнить, что происхождение этой практики относится к тому времени, когда западная цивилизация еще не начала свое существование, и что все эти практики предназначались для выживания в крайне примитивных условиях. Йоги обычно выполняли свои практики в маленьких пещерах или в уединенных местах диких джунглей. Не было никаких удобств — только поток реки и необходимость внутреннего очищения организма. Тот, кто однажды овладел этой техникой, вряд ли когда-либо найдет более подходящий способ очищения.

Нети является следующей очистительной практикой. Описание ее несложно:

*«Протащи через носовой проход и вытащи изо рта мягкий шнур длиной шесть дюймов, состоящий из нитей. Агенты называют это нети-карма. Она очищает мозг и дарит отличное зрение. Вскоре она разрушает все болезни в области затылка, шеи и лопаток.»<sup>15</sup>*

Самым простым способом для осуществления нети является покупка катетера наименьшего размера. Далее нужно слегка запрокинуть назад голову и вставить катетер в нос. Продельвать это нужно мягко, постепенно проталкивая катетер внутрь, так чтобы чувствительная оболочка слизистой носа могла привыкнуть к присутствию постороннего

<sup>14</sup> Эта поза упоминалась выше, см. стр. 23-25.

<sup>15</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.29-2.30. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 1.50-1.51: «Возьми тонкую нить длиной в один локоть, вставь ее конец в ноздрю, затем вытащи его изо рта и вынь через рот всю нить. Это — нети-крийя. Практикующий нети-крийю достигает кхечари-сиддхи. Она разрушает болезни слизи и развивает ясновидение.»

предмета. Скоро вы ощутите продвижение конца нити в месте, где носовая полость соединяется с горлом. Все, что нужно будет сделать в этом случае, это ввести пальцы в рот и, захватив ими катетер, вытянуть его наружу. Если захват через рот не получается, нужно слегка кашлянуть и тогда проталкиваемый конец попадет в горло, где его можно будет поймать. Когда оба конца катетера окажутся в ваших руках, медленно потяните его несколько раз вперед-назад, прежде чем вы вытяните его наружу через рот. Эта крийя вызывает обильное выделение слюны и стимулирует область носовых пазух.

Эту технику можно заменить следующим образом: воду втягивают в нос, выливая ее затем через рот. И в обратном порядке: набирают воду ртом затем выдувая ее через нос.<sup>16</sup> Эта методика немного трудновата, поэтому для ее освоения потребуются соответствующая тренировка, однако здесь у учеников не должно возникнуть особых трудностей.

Итак, наберите в рот воды, удерживая ее в горле не глотая. Закройте рот, загните язык к верхнему небу, создавая таким образом давление и не позволяя воде вытечь куда-либо еще кроме носа. Одновременно наклоните голову вперед и сделайте выдох носом. Этой практике можно научиться, тренируясь ежедневно по несколько раз в течение недели. Первые попытки будут сопровождаться затруднениями и странными ощущениями в носу, но они быстро пройдут. Здесь нет никакой опасности, однако отдача от освоения этой практики не заставит себя долго ждать. И хотя она не является столь необходимой для практики йоги, тем не менее, о ней стоит знать каждому.

Следующая практика, представленная мне, является основой любой продвинутой практики йоги и, следовательно, обязательно должна быть освоена учеником. Называется она уддияна. В текстах ее называют мудрой; однако совершенствоваться в ней надо как можно скорее.

<sup>16</sup> Эти два способа не упоминаются в «Хатха-йога прадипике». В «Гхеранда-самхите» они описаны как формы капалабхати, см. 1.55-1.60: «Существует капалабхати трех видов: вама-крама, вьют-крама и сит-крама. («Крама» означает исполнение, метод или направленность воздействия; «вама» означает левое; «вьют» — обратное действие; «сит» — шипящий звук.) Они разрушают болезни слизи. ВАМА-КРАМА: Вдохни через левую ноздрю и выдохни через правую, затем наоборот, вдохни через правую и выдохни через левую ноздрю. Эти вдохи и выдохи должны совершаться без какого-либо усилия. Эта практика разрушает болезни слизи. ВЬЮТ-КРАМА: Втягивай воду носом и медленно-медленно выпускай ее изо рта. Это вьют-крама, изгоняющая болезни слизи. СИТ-КРАМА: Втяни воду ртом и выпусти ее из носа. Это упражнение делает тебя равным богу любви (Камадэва). Тебя не разрушит старость, тело твое станет здоровым и гибким, а болезни слизи разрушатся.» Подобная практика также описана как мудра, см. «Гхеранда-самхиту», 3.88-3.91: «Стоя в воде по шею, втяни воду ноздрями и выпусти ее изо рта. Затем втяни воду ртом и выпусти из ноздрей. Повторяй это снова и снова. Это — матангини-мудра (мудра слона), разрушающая болезни и смерть. Сосредоточенно практикуй ее в безлюдном месте; делая это, станешь сильным подобно слону. Где бы йогини был, этот процесс принесет ему огромное удовольствие, поэтому эту мудру надо практиковать с должным вниманием.»



*«Йогины назвали ее уддияной потому, что посредством ее практики прана (вайю-дыхание) протекает по сушумне.<sup>17</sup> Уддияна (значит взлетать, воспарять) названа так потому, что великая птица прана (дыхание), соединенная с ней, парит без усталости. Это будет объяснено далее. Внутренние органы, расположенные выше пупка, прижимаются к позвоночнику. Для слона смерти уддияна-бандха подобна льву. Ее легко освоить с помощью Гуру. Если начавший практиковать ее стар, он становится вновь молодым. Практикующий ее в течение шести месяцев несомненно побеждает смерть.<sup>18</sup> Среди всех бандх, уддияна — наилучшая; практикующий ее постоянно легко получает освобождение.»<sup>19</sup>*

Более подробное описание позволит легче освоить ее. Встаньте ровно, ноги врозь. Руки положите на слегка согнутые ноги, как будто вы наполовину сидите на корточках. Это положение должно быть комфортным. Затем сделайте полный выдох. Опустошив легкие, с усилием втяните мышцы живота, подтягивая вверх внутренние органы до тех пор, пока под диафрагмой не образуется впадина ощутимых размеров (см. илл. 32).<sup>20</sup> В этом «кармане» должны уместиться оба кулака. После этого расслабьтесь и снова, чередуя, повторите сокращение и расслабление мышц живота. Перед тем, как сделать очередной вдох, выполните 10 чередований «сокращение — расслабление». Это называется одной серией на 10 счетов. Перед следующим подходом встаньте прямо и в этом положении отдохните, пока к вам не вернется нормальный ритм дыхания.

<sup>17</sup> Канал в позвоночнике, через который, как полагают, проходит дыхание жизни.

<sup>18</sup> Для понимания этого утверждения ученикам советуют изучить «Тибетскую книгу мертвых» Эванса-Венца.

<sup>19</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.54-3.59. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.10-3.11: «Равномерно прижми к позвоночнику внутренние органы, расположенные выше и ниже пупка. Постоянно практикующий эту уддияну (взлет), разрушает смерть. (Большая птица (дыхание), посредством этой практики, без труда поднимается по сушумне и постоянно летает (движется) только там. Среди всех бандх эта — лучшая. Правильно практикуя ее, легко получишь освобождение.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.48-4.52: «Когда внутренности выше и ниже пупка прижаты к позвоночнику, это — уддияна-бандха, разрушающая все грехи и страдания, лев против слона смерти. Йогин, практикующий ее четыре раза в день, так очищает свой лупок, что все, протекающее через него, очищается. Йогин, практикующий ее шесть месяцев, разрушает смерть; разжигается желудочный огонь, усиливается движение жидкостей в теле. Благодаря этому приобретаются виграхасиддхи (способность к изменению внешнего вида). Йогин разрушает все болезни. Получив от Гуру необходимые наставления, йогин должен усердно практиковать ее. Самая недостижимая мудра должна практиковаться в удаленном и недоступном месте.»

<sup>20</sup> Дополнительная практика, часто используемая для освоения этого положения, приведена в «Гхеранда-самхите», 3.61: «Сделай живот впалым подобно пруду. Это — тадага- (пруд) мудра, разрушающая болезни и смерть.»

Не перенапрягайтесь, не навязывайте вашей системе избыточную нагрузку. Если это упражнение вызывает чрезмерное утомление, сократите его время вдвое. Практики йоги предназначены для того, чтобы выполняющий их становился сильнее, а это требует времени. После отдыха снова опустошите легкие и выполните очередной подход на 10 счетов. Ученик среднего уровня подготовленности должен выполнить пять подходов, однако, если при выполнении возникнут болезненные ощущения или станет тяжело дышать, следует остановиться на трех. По прошествии недели добавьте еще пять подходов. Естественно, это количество условно, так как все зависит от физиологических особенностей практикующего, его возраста, комплекции и начального состояния организма перед практикой. После того, как ученик определит меру своих возможностей, а тело приучится к выполнению данного упражнения, количество сокращений при задержке дыхания можно будет увеличить. Однако не стоит жертвовать силой сокращений ради скорости, которая все равно придет к вам с течением времени.

Думаю, что будет не лишним изложить некоторые общие принципы того плана, которого я придерживался, разрабатывая эту практику. Однако они не есть истина в последней инстанции — каждый практикующий должен разработать свою технологию тренинга. Я же очень скоро смог выполнять десять подходов по двадцать сокращений на одном выдохе и придерживался этого темпа в течение месяца. Как только мои мышцы окрепли, я начал упражняться дважды в день — утром и днем перед обедом. По прошествии очередного месяца я добавлял в свой график по пять дополнительных подходов каждую неделю, следуя заданному темпу по две серии в день. Когда количество сокращений достигло 500 за одну практику, следующий месяц я придерживался этой цифры, пока не начал снова увеличивать число подходов. Моей задачей было достигнуть 750 сокращений, что считается в йоге пороговым результатом.

Когда все признаки усилий исчезали и в конце практики я чувствовал себя таким же бодрым и энергичным, как и до нее, я прибавлял количество сокращений на одном выдохе до тех пор, пока оно не достигло пятидесяти. Я шел к этому пределу постепенно, не спеша, ни при каких условиях не форсируя свою практику. Не за горами был тот день, когда я смог выполнять по 1000 сокращений дважды в день. Придерживаясь этого ритма следующие тридцать дней, я прекратил дневную сессию упражнений, одновременно увеличив утреннюю нагрузку, которая вскоре достигла максимума в 1500 сокращений.

Вся серия занимала у меня от тридцати до сорока минут, что зависело от длительности интервалов между подходами. Увеличение количества сокращений на выдохе не является целью этой практики. Все дело заключается в синхронизации дыхания и сокращения мышц живота. Здесь не следует жертвовать тщательностью ради скорости исполнения. Меня учи-

ли медленно стремиться к достижению оптимальной эффективности практики, поддерживая ее на заданном уровне в течение трех месяцев, после чего практика считалась освоенной. Потом ученик мог пользоваться ею на свое усмотрение или сообразно тем обстоятельствам, в которые он попадал. В повседневных условиях сотня или две сокращений бывают вполне достаточными. Те же ученики, чья цель в йоге направлена на достижение продвинутого уровня практики, должны с самого начала взяться за освоение этой техники, являющейся краеугольным камнем успеха.

Следующим шагом в моей практике было освоение наули.<sup>21</sup> Любой ученик, потративший шесть месяцев на практику уддияны, может переходить к этой технике. Суть ее заключается в том, чтобы собрать в жгут прямые мышцы живота и начать вращение ими. Примите положение, аналогичное положению для выполнения уддияны. Здесь не требуется устанавливать руки далеко от бедер, вместо этого их нужно слегка приподнять и развернуть ладони пальцами внутрь. Этим данное положение будет отличаться от предыдущего с разворотом ладоней пальцами наружу. Таким образом, руки будут играть роль рычага. Опустошите легкие, затем втяните прямые мышцы живота. Удерживая это положение, изолируйте эти мышцы и толкните их вперед (см. илл. 34). Нужно будет провести несколько экспериментов по удержанию мышц, чтобы овладеть полным контролем над ними. Однако перед началом практики очень важно добиться определенных результатов в выполнении уддияны. Только в этом случае можно с легкостью овладеть наули. И все же, если вас постигла неудача с наули, не расстраивайтесь — вернитесь к практике уддияны, остальное освоится со временем.

После того, как вы изолировали прямые мышцы живота таким образом, чтобы их можно было выталкивать вперед и втягивать вовнутрь, можно попробовать проделать отдельные манипуляции с каждой мышцей. Это достигается выполнением легкого наклона влево и расслабления мышцы справа. В этом положении можно автономно поработать мышцей с левой стороны, не вовлекая в процесс другую сторону (см. илл. 35). Затем следует переключиться на другую сторону (см. илл. 36). Далее начните перека-

<sup>21</sup> Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 2.33-2.34: «Сядь на носки, пятки приподняты, ладони упираются в землю; в этом согнутом положении энергично двигай животом слева направо, как при рвоте. Это называется наули-карма. Она устраняет диспепсию, улучшает аппетит и пищеварение и подобна богине созидания, приносящей счастье. Она высушивает все болезни. Эта наули — превосходное упражнение хатха-йоги.» Взамен этой практики «Гхеранда-самхита» предлагает следующее, см. 1.52: «С большой силой двигай желудок и кишечник с одной стороны на другую. Это — лаулики-йога. Она разрушает все болезни и усиливает огонь в теле.» Я изучал лаулики в том варианте, в котором она приводится здесь. Ее могут практиковать те, кому на данном этапе физически тяжело осваивать наули. В некоторых случаях лаулики вполне достаточно, однако ученик должен прилагать все усилия для освоения наули, что является одним из главных требований для продвижения к более продвинутым уровням йоги.

тывать мышцы из стороны в сторону. Начните медленно, передвигая мышцы слева направо. Десять перекатов на одном выдохе называются одной серией на 10 счетов. После выполнения такой серии вернитесь к обычному естественному дыханию. Затем повторите технику, вращая мышцы справа налево десять раз. После такой практики ничего не остается, кроме накопления силы в мышцах живота.

В целом эта техника требует несравненно больше силы, чем уддияна, однако строгая и выверенная дисциплина помогает добиться такого же количества повторений за год. Я начинал работать мышцами назад-вперед по десять раз на одной задержке дыхания. После короткого перерыва я работал десять раз на левую сторону, затем симметрично на правую. К концу первого года работы над уддияной я добавил к ежедневной практике десять раундов каждого из этих движений всего за несколько месяцев тренировки.

Набравшись опыта настолько, что брюшные манипуляции давались мне без особого труда, я прекратил делать уддияну и сосредоточился исключительно на наули. Для этого я удвоил количество движений до двадцати на каждом выдохе. Через несколько месяцев я добился приличного контроля над мышцами и начал выполнять перекаты. На один выдох я выполнял 25 вращений мышцами влево, затем отдыхал несколько секунд и делал аналогичный подход вправо. Полный цикл практики состоял из десяти серий каждая: вперед, влево и вправо, или 250 движений вперед, 250 — влево и 250 — вправо. В течение нескольких месяцев я увеличивал количество подходов, оставляя количество движений на выдохе фиксированным. Для максимальной отдачи от практики двадцать пять серий было достаточно, так как отсутствовала необходимость доводить упражнение до крайности с целью получения пользы на физическом уровне. Эта практика была предписана мне, как подготовка к более продвинутому уровню практики йоги, и я должен был овладеть ею, с тем чтобы двигаться дальше. Во время этого подготовительного этапа, когда я только обучался всевозможным техникам, я отметил в своем организме повышение аппетита, улучшение зрения и общего физического состояния в целом. Все мышцы моего тела пребывали в отличном состоянии, в них ощущалась твердость и сила. Я просто получал удовольствие от пышущего здоровьем организма, который не беспокоили недомогания, присущие малоподвижному образу жизни.

Последней освоенной очистительной практикой была бхастрика (кузнечные мехи), которая в тексте описывается как дыхательное упражнение. Учитывая всю ее важность, я бы сказал, что это описание весьма расплывчато и неконкретно:

*«Перекрести голени и положи ступни на бедра. Это — пагмасана, уничтожающая все грехи. Сидя в пагмасане, держи тело ровно; плотно закрой рот, дыши носом. Заполни себя воздухом до лотоса*

*сердца, вдыхая через нос с силой, производя шум и затрагивая горло, грудь и голову. Выдыхай и вновь с силой вдыхай, подобно тому как действуют кузнечные мехи в руках кузнеца. Когда почувствуешь усталость, прикрой нос средним и указательным пальцами, аккуратно вдохни через правую ноздрю, наполни живот воздухом так, чтобы не было тяжести. Задержи дыхание, затем выдохни через левую ноздрю). Это регулирует вату (ветер), питу (желчь) и капху (слизь)<sup>22</sup> и усиливает энергию пищеварения (желудочный огонь). Этот быстро вдыхаемый воздух пробуждает кундалини,<sup>23</sup> очищает организм, приносит радость и излечивает. Он удаляет слизь и загрязнения, скопившиеся у входа в брахма-нади. Бхастрика должна много практиковаться для открытия трех узлов:<sup>24</sup> брахма-грантхи (в груди), вишну-грантхи (в горле) и рудра-грантхи<sup>25</sup> (в межбровье).»*

Техника довольно проста. Нужно сесть в одну из медитативных асан, желательно падмасану. Для начала подойдет сиддхасана. Когда достигну удобное положение, резким сокращением мышц живота на выдохе опустошите свои легкие. После этого они автоматически вернуться в свое естественное положение, таким образом освобождая вас от необходимости делать сознательное усилие для вдоха. Подобное принудительное

<sup>22</sup> Три основных принципа аюрведической физиологии, на которых базируется хатха-йога.

<sup>23</sup> Спящая энергия человека. См. ниже на стр. 61.

<sup>24</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.59-2.67. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.75-5.77: «Подобно тому, как работают кузнечные мехи, медленно вдыхай воздух через обе ноздри, наполняя живот; затем быстро выдохни его (воздух издает звук подобно кузнечным мехам). Вдохнув и выдохнув таким образом двадцать раз, сделай кумбхаку на вдохе; затем выдохни таким же образом. Мудрый, выполняющий эту бхастрику (кузнечные мехи) трижды, будет всегда здоров.»

Сравните с описанием последней крийи — капалабхати. «Хатха-йога прадипика», 2.35-2.37: «Вдыхая и выдыхая очень быстро, подобно кузнечным мехам, иссушиваешь все болезни слизи. Это известно как капалабхати. Для избавления от врожденной тучности, вызванной нарушением слизи, выполняй пранаяму по шесть раз, и добьешься успеха. Некоторые учителя не признают никаких других практик, будучи уверенными в том, что все нечистоты иссушиваются посредством практики пранаямы.» Описание капалабхати в «Гхеранда-самхите» (см. в сноске на стр.18) Описания, приводимые двумя текстами, различаются между собой, однако это не имеет сколько-нибудь практического значения. Цель крийи очевидна из ее названия: на санскрите слово «капала» означает «череп, головной мозг», слово «бхати» произошло от корня со значением «сиять».

<sup>25</sup> Об этом говорится, когда пробужденная кундалини становится активной и начинает свое движение через *сшумна-нади* (спинной мозг). В местах сплетения нервных окончаний возникают трудности для ее дальнейшего подъема. В качестве сравнения можно привести сплетение электрических проводов с проходящей по ним энергией перед последующим ее распределением по линиям электропередач. В йоге существуют особые техники для устранения этих препятствий.

дыхание на выдохе с автоматическим вдохом после него нужно проделать шестьдесят раз за минуту, после чего остановиться, медленно выдыхая воздух из легких. Затем нужно перейти на нормальное дыхание в течение минуты и повторить всю технику от начала и до конца. Для повседневной практики достаточно будет 3-5 подходов. При совершенном овладении уддияной и наули такой минутный подход может показаться рутиной. И хотя я тоже начинал на этом этапе, через пару недель я стал выполнять более интенсивные выдохи, около 120 в минуту, и увеличил продолжительность подхода с минуты до двух. Короткого двухминутного перерыва мне также было достаточно. Через три недели серия из десяти подходов не вызывала во мне ни малейшего дискомфорта. По прошествии очередного месяца я увеличил продолжительность интенсивных выдохов до трех минут и сократил время на отдых между подходами. Для моей практики это было оптимальным режимом, так как задача состояла в том, чтобы как можно качественнее и лучше очистить организм.

Боль рассматривается йогами как сигнал достаточности практики. Пока мышцы не укрепились, ученик может испытывать некоторые болевые ощущения в них. Когда это происходит, нужно немного отдохнуть и затем продолжать свою практику. В случае, если боль не отступает и дальше, следует сделать перерыв до следующего дня.

Выше были описаны основные приемы очищения организма, без которых какой-либо прогресс на пути йоги весьма затруднен. При их выполнении успех в практике не заставит себя долго ждать. Основной их эффект заключается в укреплении здоровья и умственного потенциала, которые сопровождают любое состояние благополучия человеческого существа.

# ПРАНАЯМА

Патанджали говорит: «Пранаяма — это задержка между вдохом и выдохом тогда, когда дыхание становится подконтрольным. В результате этого со света срывается покрывало и ум становится пригодным к концентрации.»<sup>1</sup> Вачаспати говорит: «Пранаяма изменяет состояние ума, делая его устойчивым и способным к концентрации».<sup>2</sup>

«Хатха-йога прадипика» открывает главу о пранаяме следующими словами:

*«Когда асаны освоены, пусть йогин, владеющий собой и соблюдающий диету, практикует пранаяму согласно указаниям своего Гуру. Когда прана (жизненное дыхание) находится в движении, тогда и ум находится в движении. Когда прана приостанавливается, ум также становится менее подвижным. Тело йогина становится неподвижным. Поэтому прану необходимо контролировать. Насколько долго в теле остается вдохнутый воздух, настолько долго длится жизнь. Смерть заключается в выходе воздуха. Вот почему необходимо задерживать дыхание. Дыхание не проходит по срединному каналу (сушумне) из-за загрязненных нади. Как в таком случае можно добиться успеха и достигнуть унмани-авастха (состояния не-ума)?»<sup>3</sup>*

Все тексты сходятся во мнении, что выполнение пранаямы невозможно без соответствующего очищения нервных каналов (нади).

*«Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным сберечь прану (дыхание). Поэтому пранаяму нужно практиковать каждый день с саттвическим сознанием (разумом, свободным от раджаса и тамаса или активности и лени) для устарения загрязнений сушумны.»<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> «Йога-сутра Патанджали», 2.49, 2.52, 2.53.

<sup>2</sup> Комментарий Вачаспати Мишры, 2.104.

<sup>3</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.1-2.4.

<sup>4</sup> Там же, 2.5-2.6. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.33-5.35: «Сиди на подстилке из травы куша, или на шкуре антилопы, или на шкуре тигра или на шерстяном одеяле, или на земле, в молчании и спокойствии, обращенный лицом на восток или север. Очистив нади, практикуй пранаяму. Чанда-Капали сказал: «О, Океан Сострадания!»

Наиболее распространенный метод очищения нади с помощью дыхания приведен ниже.

*«Сидя в падмасане, вдохни через левую ноздрю, закрыв при этом правую; насколько возможно удержи дыхание и медленно выдохни через правую ноздрю. Затем вновь наполни живот воздухом, вдыхая через левую ноздрю, сделай кумбхаку (задержку дыхания) как в первый раз и медленно выдохни через левую ноздрю. Дыши так, вдыхая через ту ноздрю, из которой перед этим выдохнул, задерживай дыхание насколько возможно и медленно и без усилий выдыхай через другую ноздрю. Если вдохнул через левую ноздрю, выдыхай через правую, затем вдыхай через правую и выдыхай через левую. Практикуя так, чередуя ноздри, практикующий очистит от загрязнений все нади в течение трех месяцев.»<sup>5</sup>*

Этот способ попеременного дыхания является традиционно общепризнанной техникой очищения и, безусловно, самой результативной. Я обучался разным техникам, но ни одна из них не имела такой значимос-

---

Как очистить нади и что такое 'очищение нади'? Я хочу знать это! Ответь мне!» Гхеранда сказал: «Вайю не может войти в загрязненные нади. Как тогда совершать пранаяму? Как тогда можно получить знание о таттвах? Поэтому вначале необходимо очистить нади, а затем приступать к практике пранаямы.»

<sup>5</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.7-2.10. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.38-5.45: «Сидя в падмасане, благословя Гуру, выполняй очищение нади для успеха в пранаяме. Созерцая вайю-биджа (йам), (источник звука энергии воздуха) полного энергии и цвета дыма, вдыхая его через левую ноздрю, повтори биджу шестнадцать раз. Это — пурака. Задержи дыхание настолько, чтобы произнести мантру шестьдесят четыре раза. Это — кумбхака. Медленно выдыхай через правую ноздрю, повторив мантру тридцать два раза. Основание пупа — обитель *agni-таттвы* (стихий огня). Подними его и соедини с *пृтхиви-таттвой* (стихией земли); затем сосредоточься на этом смешанном свете. Затем шестнадцать раз повтори агни-биджу (*рам*), (источник звука энергии огня), вдыхая через правую ноздрю, задержи дыхание, шестьдесят четыре раза повторив мантру, выдохни через левую ноздрю, повторив мантру тридцать два раза. Зафиксируй взгляд на кончике носа, наблюдай свечение луны и вдыхай через левую ноздрю, повторяя биджу *тхам* шестнадцать раз; задержи дыхание, повторив биджу *тхам* шестьдесят четыре раза; в это время представляй, как нектар из луны, находящейся на кончике носа, протекает по всем сосудам тела, очищая их. Сосредотачиваясь таким образом, выдохни, повторяя тридцать два раза притхиви-биджу *лам* (источник звука энергии земли). С помощью этих трех пранаям очищаются нади. Затем, приняв уверенную позу, практикуй регулярную пранаяму.» Данные шлоки имеют смысл для того, кто стал настоящим йогиню. Очевидно, что для всех остальных потребуется гораздо больше времени для достижения этого уровня практики.

Сравните с «Шива-самхитой», 3.22-3.24: «Мудрый практикующий закрывает большим пальцем правой руки *лингалу* (правую ноздрю), вдыхает через *иду* (левую ноздрю), насколько возможно задерживает дыхание, и медленно, без усилий выдыхает через правую ноздрю. Вновь вдыхает через правую ноздрю, насколько возможно задерживает дыхание и выдыхает через левую ноздрю без усилий, медленно и мягко. Эта задержка (кумбхака) выполняется двадцать раз. Не пренебрегая и не ленясь, без борьбы (любви и ненависти, сомнений и бсоревнований и т.д.) практикуется это каждый день.»



ти и важности, чтобы ее можно было порекомендовать для практики. Мне было предписано использовать бхастрику для очищения нади, однако тот, кто не способен добиться успеха в бхастрике, как я уже говорил, может пользоваться стандартным способом попеременного дыхания.

В традиции йоги суть правильной пранаямы представлена следующим образом:

*«Брахма и другие боги пранаямой победили страх смерти. Поэтому надо регулярно практиковать пранаяму. Насколько долго задерживается дыхание, настолько долго ум остается спокойным, так же долго взгляд фиксируется в межбровье и нет страха смерти. Когда система нади очищается с помощью правильного контроля над праной, тогда воздух легко входит в сушумну. Ум уравнивается, когда воздух свободно проходит по середине (сушумне). Это состояние манонмани, или остановки ума. Для его гостижения опытные практики используют различные кумбхаки. Практикуя разные кумбхаки, можно достичь большого успеха. Существует восемь видов кумбхак, а именно: сурья-бхедана, уджайи, ситкари, ситали, бхастрика, бхрамари, мурча и плавини».*<sup>6</sup>

Это фундаментальные дыхательные техники, используемые для остановки потока дыхания и обуздания ума. Появляющийся врожденный страх перед началом подобного предприятия весьма очевиден, в связи с чем любому пытливому ученику рекомендуется быть осторожным на каждом его этапе.<sup>7</sup> Любая практика имеет свое индивидуальное назначение или цель. Ученику совсем не требуется использовать полный арсенал имеющихся техник, тем не менее я освоил их все и собираюсь представить в том порядке, в котором познакомился с ними сам.

<sup>6</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.39-2.44. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.46: «Есть восемь видов кумбхаки или задержки дыхания: сахита, сурья-бхедана, уджайи, ситали, бхастрика, бхрамари, мурча, кэвали». Описание этих техник будет приведено в должной последовательности.

<sup>7</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.15-2.20: «Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе (т.е. будучи быстрым или производимое с большим усилием) оно убьет практикующего. Пранаяма и т.д., выполняемые правильно, разрушают болезни, неправильная практика порождает болезни. Икота, астма, кашель, головная боль, боль в ушах и глазах — эти и другие недуги возникают в результате неправильного дыхания. Вдыхать, выдыхать и задерживать воздух необходимо правильно. Это принесет успех. Когда нади очищены и появляются внешние признаки успеха, такие как сухощавое тело приятного цвета, приходит ощущение успешной практики. После того, как нади очищены, становится возможным регулировать задержку дыхания, улучшается аппетит, пробуждается божественный звук и тело становится здоровым.» Сравните с «Шива-самхитой», 3.31: «Тело йогина несомненно приобретает следующие качества: хороший аппетит, хорошее пищеварение, жизнерадостность, красивая фигура, бесстрашие, воодушевленность и большая сила.»

Первой идет сурья-бхедана (пронизывание солнечного канала). Техника эта довольно проста:

*«Сев удобно, йогин принимает легкую для него асану и медленно вдыхает через правую ноздрю. Он задерживает дыхание так, что воздух наполняет все его тело от ногтей на пальцах ног до кончиков волос на голове, затем медленно выдыхает через левую ноздрю.»<sup>8</sup>*

Будет полезным описать дополнительные техники, данные мне моим учителем. Данная практика получила свое название потому, что вдох в ней всегда выполняется через правую ноздрю. Выполняется она в любой комфортной позе со скрещенными ногами, однако падмасану желательно использовать уже на более продвинутых этапах освоения

<sup>8</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.48-2.49. Эффект, появляющийся в результате этой практики следующий, см. там же, 2.50: «Эта превосходная сурья-бхедана очищает лобные пазухи, разрушает болезни ваты, изгоняет глистов; поэтому выполняй ее снова и снова.» Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.48-5.68: «Изо всей силы вдохни через солнечный канал (правую ноздрю): выполнив джаландхара-мудру, удержи дыхание. Позволь длиться этой кумбхаке до тех пор, пока на кончиках пальцев и у корней волос не выступит пот.

Существует десять вайю: прана, апана, самана, удана и вяна; нада, курма, крикара, дэвадатта и дханамджая.

Прана всегда движется в сердце; апана — в районе ануса; самана — в области пупка; удана — в горле; вяна пропитывает все тело. Это пять основных вайю, называемых пранади. Они принадлежат внутреннему телу. Нагади — это пять вайю, принадлежащих внешнему телу.

Сейчас я расскажу о действии этих пяти внешних вайю. Нага-вайю вызывает отрыжку; курма открывает веки; крикара вызывает чихание; девадатта — зевоту; дханамджая пронизывает все грубое тело и не покидает его даже после смерти.

Нага-вайю дает рост сознания; курма отвечает за зрение; крикара вызывает чувство голода и жажды; девадатта вызывает зевоту, дханамджая порождает речь. Даже на минуту они не покидают тело.

Усиль все эти вайю, разделенные сурьянади от основания пупка; выдохни через ида-нади, медленно, непрерывно и без рывков. Снова вдохни через правую ноздрю, сделай задержку, как говорилось выше, затем выдохни. Делай это снова и снова. (При этом воздух все время проходит по сурья-нади).

Сурьябхеда-кумбхака разрушает болезни и смерть, пробуждает кундалини, усиливает внутренний огонь. О, Чанда! Я поведал тебе о сурьябхедана-кумбхаке.»

Для сравнения см. описание вайю в «Шива-самхите», 3.1-3.9: «В сердце есть сверкающий лотос с 12 лепестками, на них — 12 букв: ка, кха, га, гха, на, ча, чха, гжа, джха, н, т, тха. Здесь обитает прана, украшенная разными желаниями, сопровождаемая прошлыми деяниями (кармой), которая не имеет начала и соединена с ахамкарой (самосознанием). Различные модификации праны порождают разные имена. Все они не могут быть описаны. Прана, апана, самана, удана и вяна; нада, курма, крикара, дэвадатта и дханамджая. Это десять основных имен, описанных мною в этой шастре; каждая выполняет надлежащую ей функцию. Из этих десяти первые пять — главные. В свою очередь из них, по моему мнению, прана и апана — наиглавнейшие. Место праны — в сердце, апаны — в анусе, саманы — в области пупка, уданы — в горле, тогда как вяна движется по всему телу. Остальные пять вайю — нага и т.д. — выполняют следующие функции: отрыжка, открывание глаз, голод и жажда, зевание и икота. Познавший микрокосм своего тела, освободившись от грехов, достигает высшего состояния.»

пранаямы. Чаще всего я использовал сиддхасану и нашел ее весьма подходящей. Итак, сделайте максимальный вдох через правую ноздрю, задержите дыхание и опустите подбородок в подъяремную впадину. Это последнее движение называется *джаландхара-бангхой* (шейным замком),<sup>9</sup> оно должно выполняться каждый раз при задержке дыхания. Во время задержки подтяните внутрь брюшные мышцы живота, как в *удьяна-бандхе*, — это поможет замкнуть воздух внутри тела и создать дополнительное давление в брюшной полости, что в конечном счете позволяет практикующему осуществлять полный контроль за дыханием и обузданием ума. В то же время задерживать дыхание рекомендуется так, чтобы в теле не возникало избыточное напряжение. В этом помогает настойчивая практика и последовательное повторение одного и того же действия.

Один подход в этой практике состоит из глубокого вдоха, осуществляемого через правую ноздрю, задержки дыхания и последующего выдоха через левую ноздрю. За ним без остановок следует следующий вдох через правую ноздрю и задержка, продолжительность которой индивидуальна в каждом случае. Я начал с 30 секунд, что является хорошим показателем для среднего новичка. Десять подходов было для меня было нормой. Когда я смог совершать технику без ощущения какого-либо дискомфорта, я начал увеличивать количество подходов на пять, пока не достиг восьмидесяти. Здесь очень важна непрерывность процесса с постоянным соблюдением контроля за дыханием. В конце концов подобное дыхание становится естественным. При этом мне всегда напоминали о том, что в дыхательных техниках крайне важна непрерывность потока дыхания. Конечно же, я был благоразумен и следовал всем малейшим указаниям Гуру, поэтому не могу привести примеров вреда, который мог бы быть вызван несоблюдением правил выполнения этой техники.

Когда я приступил к освоению дыхательных упражнений, то делал их ежедневно утром и вечером. Спустя некоторое время я включил их в дневную сессию и еще через некоторое время — в вечернюю.<sup>10</sup> Однако это может показаться лишним для новичка. Единственным предостережением было не доводить организм до изнурения. Поэтому после практики я отдыхал в течение тридцати минут, после чего мог поесть или заняться чем-то еще. Все это делалось для того, чтобы дать организ-

<sup>9</sup> Это простая техника, не позволяющая потоку воздуха ударить в голову. Классическое описание см. на стр. 72-73.

<sup>10</sup> «Хатха-йога прадипика», 211: «Рано утром, в середине дня, вечером и в полночь — 4 раза нужно практиковать кумбхаку, пока число дыханий за один раз не достигнет 80, а всего за сутки — 320.» Сравните с «Шива-самхитой», 3.25: «Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь». Это приемлемый режим дыхательной практики, хотя для начинающего ученика три и даже два раза будут вполне достаточными.

му привыкнуть к подобному режиму. Обычно после практики я выпивал небольшой стакан молока, что доставляло мне удовольствие и в то же время укрепляло мое тело.

Существует традиционная техника для прикрывания ноздрей.<sup>11</sup> Согните средний и указательный пальцы, большим пальцем прикройте одну ноздрю, а безымянным и мизинцем — другую. Когда обе ноздри открыты, пальцы могут касаться переносицы. В случае, когда необходимость регулирования потока дыхания из одной ноздри в другую отсутствует, руки обычно кладут на колени — ладонь на ладонь. Есть еще один способ, когда подушечки большого и указательного пальцев соединяются вместе, а запястья кладутся на одноименные колени с вытянутыми свободными пальцами.

Описание следующей техники — уджайи (победоносного дыхания) — несложно:

*«С закрытым ртом вдыхай через ноздри таким образом, чтобы воздух, создавая шум, ощутимо проходя через горло, заполнил грудную клетку. Затем задержи дыхание и выдохни через одну (левую ноздрю). Это удаляет шлесму (слизь) из горла и усиливает аппетит; разрушает нарушения в нади, воганку и нарушения дхату (тканей). Уджайи следует практиковать во всех жизненных ситуациях, даже совершая прогулку или сидя.»<sup>12</sup>*

Это простой способ глубокого грудного дыхания со слегка прикрытой голосовой щелью. Для него подойдет любая подходящая для выполнения пранаямы асана. Уджайи можно практиковать в любых условиях — стоя, сидя или при ходьбе. Впрочем, подобные варианты я не пробовал, ограничившись положением для медитации. Перед практикой мне было сказано полоскать рот и очищать язык. Вдохи совершаются с равномерным по напряженности, слегка шипящим звуком. После остановки дыхания выполняется джаландхара-бандха: на задержке приподнимите грудь и подтяните внутрь мышцы живота, как в сказано в предыдущей практике. Классические тексты советуют делать выдох через левую ноздрю; мне

<sup>11</sup> «Гхеранда-самхита», 5.53: «Снова и снова практикуй, чередуя ноздри. Вдохнув, закрой обе ноздри, правую — большим пальцем, левую — безымянным и мизинцем. Никогда не используй для этого указательный и средний пальцы. Держи ноздри прикрытыми на всем продолжении кумбхаки.»

<sup>12</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.51-2.53. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.69-5.72: «С закрытым ртом вдыхни через обе ноздри, вытолкни воздух из легких и горла, удерживая его во рту. Затем выдохни через рот, выполняя джаландхару. Кумбхаку надлежит делать изо всех сил, беспрепятственно удерживая воздух. Все действия завершаются выполнением уджайя-кумбхаки. Делая так, ты никогда не подвергнешься болезням слизи, нервным расстройствам, несварению желудка, дизентерии, туберкулезу, кашлю, лихорадке, депрессии. Практикуй уджайи и ты победишь старость и смерть.»

же разрешили делать выдох через обе ноздри, сопровождая его тем же звуком, что и при вдохе. Живот должен быть подтянут до тех пор, пока последние остатки воздуха не покинут легкие. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше вдоха, при этом не следует дотягивать выдох, иначе будет невозможно сделать следующий подход, не совершив нескольких быстрых дыханий. Здесь необходимо внимательно отслеживать ритм дыхания, чтобы оно было ровным и непрерывным. Чтобы должным образом подготовиться к практике, в первую неделю допускается пропускать задержку, добиваясь полного контроля над вдохами и выдохами. Я начал с серии из четырех раундов в минуту и по прошествии недели мог полностью контролировать весь процесс.

Описание следующих двух практик следует привести вместе. Первая техника:

*«Ситкари (шипящее дыхание) выполняется следующим образом: втяни воздух ртом, заключив язык между губами. Выдохни носом. Делая это, йогин становится прекрасен, как бог любви (Камагэва). Йогини поклоняются ситкари, способной разорвать круговорот перевоплощений. Нет голода, нет жажды, нет лени и сонливости. Самтwa тела становится свободной от помех. Йогин, практикующий это, становится владыкой всех йогин в этом мире.»<sup>13</sup>*

Вторая техника:

*«Как и в первой технике, выдыхая, слегка высунь язык изо рта. Затержи дыхание, затем медленно выдохни через нос. Ситали (охлаждающая)-кумбхака излечивает увеличение селезенки, туберкулез, нарушение желчи, удаляет голод и жажду, нейтрализует яды.»<sup>14</sup>*

Здесь необходимо дать небольшой комментарий. Обе эти техники предназначены для охлаждения организма, хотя лично мне не представилось случая проверить на себе этот эффект. Первую технику (ситкари) следует выполнять, зафиксировав зубы и поместив язык таким образом, чтобы он не соприкасался со стенками рта. С шумом начните всасывать воздух сквозь зубы, затем без задержки выдохните через нос. Меня научили двум способам выполнения ситали. Первый, когда язык подворачивается назад, касаясь мягкого неба, после чего идет вдох, горловой замок

<sup>13</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.54-2.56. Первая техника не упоминается в «Гхеранда-самхите».

<sup>14</sup> Там же, 2.57-2.58. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.73-5.74: «Вдохни через рот (с вытянутыми губами и высунутым языком), медленно наполнив живот. Сделай небольшую задержку, выдохни через обе ноздри. Йогин должен всегда выполнять эту ситали-кумбхаку, приносящую счастье; практикуя ее, он становится свободным от несварения желудка, болезней, вызванных нарушением желчи и слизи.»

и задержка. Второй, когда язык во рту сворачивается в трубочку, после чего немного просовывается между губ. Удерживая язык в этом положении, втяните воздух внутрь, выполните горловой замок и задержите дыхание. В обоих случаях выдох совершается через нос. Обычно с этими практиками никаких проблем не возникает.

Следующая практика — бхастрика,<sup>15</sup> о которой речь шла выше как об очистительной практике. В тексте также упоминаются техники задержки дыхания (кумбхаки). Это бхрамари, мурча и плавини-кумбхаки. «Бхрамари заключается в том, чтобы с силой вдыхать воздух, создавая звук, подобный жужжанию шмеля и затем медленно выдыхать со звуком, подобным жужжанию пчелы. Это приводит умы йогов в особое экстатическое состояние.»<sup>16</sup> «После пураки сразу же перекрой выход с помощью джаландхара-бандхи и медленно выдохни. Это — мурча, приводящая в покой ум и создающая чувство комфорта.»<sup>17</sup> Название этой практики связано с тем, что в процессе ее выполнения ум приводится

<sup>15</sup> См. выше на стр. 44-45.

<sup>16</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.68. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.78-5.82: «После полуночи, в месте, где не слышно звуков животных и т.п., йогин практикует пураку и кумбхаку, закрыв руками уши. Он должен прислушиваться к различным внутренним звукам в правом ухе. Первый звук должен напоминать звук сверчка, второй — флейты, затем — звук кувалды, колокол, гонг из колокольной бронзы, трубу, литавры, барабан мриданга, военные барабаны, барабан дуднубхи и т.д. Эти различные звуки познаются в результате ежедневной практики этой кумбхаки. Последним слышится звук анахаты, восходящий из самого сердца. Этот звук резонирует, и в результате появляется свет. Когда ум растворится в этом свете, достигается высшее состояние Вишну (*прама-лага*). Достигший успеха в этой бхрамари-кумбхаке достигает успеха и в самадхи.» Эту практику часто называют «кумбхакой звенящей наковальни» или «дыханием жужжащей пчелы». Ее можно выполнять в любом удобном положении, лучше всего в полночь в абсолютной тишине. Постарайтесь произвести низкий горловой гудящий звук, подключая к вибрации свое небо. В результате звук получится чистым. Бхрамари позволяет достичь определенного состояния сознания, когда ментальное напряжение ослаблено, однако это сложно будет сделать, если практикующий не в состоянии выполнять задержку дыхания в течение нескольких минут. Только очень опытные йогов могут ощутить различные звуки.

<sup>17</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.69. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.83: «Сделай кумбхаку так, чтобы было комфортно, отвлеки ум от всех объектов и направь его в межбровье. Это отключает ум и приносит счастье. Так, соединяя *манас* (ум) с *атманом* (духом), несомненно достигается блаженство в йоге.»

<sup>18</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.70.

<sup>19</sup> Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.47-5.57: «Сахита-кумбхака существует двух видов: сагарбха и нигарбха (со звуком и без звука). В сагарбхе кумбхака выполняется с повторением биджа-мантры; кумбхака без такого повторения — нигарбха. Сначала я расскажу тебе о сагарбха-пранае. Сидя в суккасане, с лицом, обращенным на восток или север, созерцай, как Брахма наполняется качеством раджа-са, кроваво-красного цвета в форме буквы 'А'. Вдохни через левую ноздрю, шестнадцать раз повторяя 'А'. Затем, перед тем как начать задержку дыхания, но после вдоха, сделай уддияна-бандху. Затем выполни задержку, повторив 'У'

в состояние обморока. Это достигается удержанием воздуха внутри тела во время задержки дыхания и концентрацией внимания на межбровье до обморока (появления состояния экстаза). Новичкам не рекомендуется работать с этой практикой во время подготовительной стадии обучения пранаяме. Она больше подходит для более продвинутых этапов, когда практикующий начинает работать с умом. «Когда внутренности наполняются воздухом, свободно циркулирующим в теле, тело с легкостью держится на поверхности воды, даже в глубочайших местах, подобно листу лотоса.»<sup>18</sup>

Этого состояния достигает тот, кто освоил более сложные дыхательные техники, цель которых заключается в стимулировании у практикующего определенных психических состояний. Для новичков они преждевременны. Меня не начинали обучать им до полного освоения всех техник пранаямы.

В заключении «Хатха-йога прадипика» представляет наиглавнейшую цель всех дыхательных практик.

*«Существует пранаяма трех видов: пурака (вдох), кумбхака (задержка) и речака (выдох). Сопровождаемая пуракой и речакой, или без них, кумбхака бывает только двух видов: сахита<sup>19</sup> (с) и*

шестьдесят четыре раза, созерцая Хари черного цвета саттвы. Затем выдохни через правую ноздрю, повторив тридцать два раза 'М', созерцая Шиву белого цвета и качество тамаса. Затем вновь вдохни через пингалу (правую ноздрю), сделай кумбхаку и выдохни через иду (левую ноздрю). Снова и снова выполняй это, чередуя ноздри. После вдоха прикрой обе ноздри, правую — большим пальцем, левую — безымянным пальцем и мизинцем. Никогда не делай этого с помощью среднего и указательного пальцев. Ноздри должны быть прикрыты на всем протяжении кумбхаки.»

«Нигарбха (простая или безмантровая) пранаяма выполняется без повторения биджа-мантры; продолжительность пураки (вдоха), кумбхаки (задержки) и речаки (выдоха) может изменяться от одной до ста матр. Наилучшей длительностью считается двадцать матр, то есть пурака — двадцать секунд, кумбхака — восемьдесят, речака — сорок секунд. Средней — шестнадцать матр, то есть 16, 64 и 32 секунды соответственно. Двенадцать матр — наименьшая продолжительность, то есть: 12, 48, 24. Отсюда следует, что пранаяма бывает трех видов. При выполнении наименьшей пранаямы в течение некоторого времени тело начинает дрожать (особенно в области позвоночника). Выполняя наилучшую пранаяму, тело воспаряет над землей, то есть происходит левитация. Эти признаки означают успешное выполнение этих видов пранаямы. Практикой пранаямы достигается способность левитации (кхечари-шакти), излечиваются болезни, пробуждается Шакти (духовная энергия), ум останавливается и пробуждаются ментальные энергии (ясновидение и т.п.); благодаря этому ум наполняется блаженством; поистине, практикующий пранаяму обретает счастье.»

<sup>20</sup> Кевали является восьмой по счету кумбхакой в тексте «Гхеранда-самхиты», вот ее описание, 5.84-5.96: «Каждое существо на вдохе произносит звук «сах», а на выдохе — звук «хам». Эти два звука составляют звук «со-хам», (что означает «я есть то») или звук «хамса» (что означает «великий лебедь»). В течение дня и ночи произносится 21600 таких повторений (то есть 15 дыхательных циклов в минуту). Каждое живое существо (джива) совершает эту джалу (повторение) бессознательно, но постоян-

кевала<sup>20</sup> (без). Упражняться в сахите необходимо до той поры, пока не будет достигнут успех в кевале. Кевала — это задержка воздуха с легкостью, без речаки и пураки. Эта самостоятельная кумбхака является пранамой.<sup>21</sup> Для успешно выполнившего ее без речаки и пураки более не существует ничего недостижимого в трех мирах. Умеющий правильно задерживать воздух с помощью кевала-кумбхаки, без сомнения, достигает положение раджа йогина. Пробужденная этой кумбхакой кундалини<sup>22</sup> поднимается и очищает сушумну, что приводит к успеху в хатха-йоге. Нельзя достичь совершенства в раджа-йоге без хатха-йоги и нельзя достичь успеха в хатха-йоге без раджа-йоги.<sup>23</sup> Следовательно, надо практиковать и хатха- и раджа-йогу до достижения полного совершенства. К завершению кумбхаки ум должен быть отдохнувшим. Практикуя таким образом, достигается состояние раджа-йоги.»<sup>24</sup>

Кевала — это полная задержка дыхания, основная цель всех дыхательных практик. Ее не следует предпринимать до тех пор, пока тело не будет тщательным образом подготовлено очищением и пока ученик не установит соответствующий контроль над потоками дыхания. Мне потребовалось усовершенствовать технику бхастрики, чтобы должным

---

но. Это называется аджапа-гайатри. Эта аджапа-джапа протекает в трех областях, а именно: муладхаре (пространство между анусом и половым органом, в анахате (сердце) и аджне (место соединения ноздрей). Длина стандартного тела составляет девятую часть шести пальцев, то есть примерно шесть футов. Обычно воздух выдыхается на 12 пальцев. При пении это расстояние равно 16 пальцам (один фут), при еде — 20 пальцам (15 дюймов), при ходьбе 24 (18 дюймов) пальцам, при сне — 30 (22, 5 дюйма), при половом акте 36 (27 дюймов), а при физических нагрузках — ещё больше. При уменьшении длины естественного выдоха от девяти дюймов до все меньшей и меньшей, продолжительность жизни возрастает, и наоборот, при увеличении длины выдоха продолжительность жизни уменьшается. Пока дыхание заключено в теле, смерти не существует. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это — кевала-кумбхака.»

«Каждое живое существо (*джива*) постоянно и бессознательно повторяет эту аджапа-мантру, определенное число раз ежедневно. Но йогин должен совершать это сознательно и подсчитывать количество повторений. Удваивая количество аджап (т.е. 30 дыханий в минуту), достигается состояние *маномани* (успокоения ума). Там нет обычной речаки и пураки, есть лишь кевала-кумбхака. Вдохнув через ноздри, выполни кевала-кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от одного до шестидесяти четырех счетов. Эта кевала должна выполняться восемь раз в сутки, один раз каждые три часа. Также можно делать ее пять раз в сутки: рано утром, в полдень, в сумерках, в полночь и в четвертую четверть ночи. Также можно делать ее трижды в сутки: утром, в полдень и вечером. До тех пор, пока успех в кевале не будет достигнут, увеличивай длину аджапа-джапы каждый день на пять счетов. Тот, кто знает пранаму и кевала — настоящий йогин. Как можно достигнуть совершенства в этом мире, не достигнув успеха в кевала-кумбхаке?»

<sup>21</sup> Сравните с «Шива-самхитой», 3.39: «Когда йогин может по своей воле управлять воздухом и задерживать дыхание по своему желанию сколь угодно долго, несомненно, он достиг успеха в кумбхаке. Есть ли вещи, которые теперь не подвластны йогину?»



образом очистить свое тело, а также воспользоваться простым способом альтернативного (попеременного) дыхания для регулирования дыхательного процесса. Хочу сказать, что в разное время я пользовался всеми этими приемами и не заметил какого-либо особого воздействия, которое позволило бы отдать предпочтение чему-то одному. По-видимому, все они имеют равную ценность для практикующего, различаясь лишь в степени напряжения, которое испытывает в них тело. Таким образом, вывод для новичка очевиден: пользоваться тем способом, который проще.

Техника, на которой я в конце концов остановился, была проста. После пятнадцати минут выполнения бхастрики я начинал пранаяму, которая заключалась в выполнении глубокого вдоха, двухминутной задержке и следующего за ней медленного выдоха. При этом выдох был вдвое длиннее вдоха. В самом начале вдох выполнялся за десять секунд, выдох, соответственно, за двадцать. Позже я увеличил время вдоха до пятнадцати секунд, выдоха — до тридцати. Все это время я сохранял полнейший контроль над дыханием и не совершал каких-либо пауз для выполнения дополнительного вдоха между подходами или отдыха. Сперва я выполнял серию в десять подходов, что несложно для любого человека, находящегося в хорошей физической форме. Однако этого явно недостаточно для перехода к следующей ступени йоги — контроля за умом.

<sup>22</sup> Кундалини — это неподвижный фон, на который проецируются все жизненные явления. Чтобы понять смысл этого утверждения, не имеющего аналогии на Западе, следует обратиться к книге Артура Авалона «Кундалини - змеиная сила». В ней приводится исчерпывающее объяснение этого феномена. Пробуждение этой спящей энергии является окончательной целью хатха-йоги. Вот почему ее часто называют кундалини-йога, хотя для этого требуется выполнение специальных техник. Сравните со шлоками «Пробуждение кундалини» «Шива-самхиты», 4.12-4.14: «Вот лучшие средства успеха в йоге, которые следует сохранять в тайне, ибо она недостижима для всех. Когда кундалини пробуждена милостью Гуру, она легко и свободно пронизывает лотосы (нервные центры) и улы. Мудры следует выполнять с величайшим старанием и в той последовательности, которая может пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в брахмарандхру».

<sup>23</sup> Сравните с «Шива-самхитой», 5.181: «Хатха-йога ничто без раджа-йоги, а раджа-йога — ничто без хатха-йоги. Пусть мудрый начинает практику с хатха-йоги, следуя указаниям Гуру».

<sup>24</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.71-2.77. Патанджали упоминает только четыре вида пранаямы. См. «Йога-сутру Патанджали», 2.50-2.51: «Пранаяма бывает внешняя, внутренняя, неподвижная, регулируемая пространством, временем и числом и становится долгой или короткой. Пранаяма, выходящая за пределы сферы внешнего и внутреннего, есть четвертая». Под «пространством» подразумевается продолжительность, называемая матра. В нашей системе эквивалентом ей служит секунда. Вачаспати в своем сборнике афоризмов говорит следующее: «Матра (мера) — это время, которое требуется для того, чтобы трижды поднять руку над коленом и затем собрать пальцы в щепотку. Счет на тридцать шесть матр — это первая попытка (удхата), слабая. Два счета на тридцать шесть матр — вторая, умеренная, три счета на тридцать шесть матр — третья, интенсивная. Это пранаяма, измеряемая счетом.»

По прошествии первой недели я начал увеличивать задержку на тридцать секунд но никогда не прибавлял больше, пока не достигал безупречного выполнения этой серии — отсутствия малейшего мышечного напряжения в теле. Когда я задерживал дыхание на минуту или около того, во мне возникало непроизвольное желание сделать очередной вдох. Оно исчезало при выполнении глотательного движения и дополнительного напряжения мышц живота. В то же время воздух стремился выйти наружу, отчего в моей голове раздавались разные звуки. На этом мне порекомендовали остановиться, так как я достиг предела своих возможностей. Таким образом, я не мог двигаться дальше в своей практике, пока не избавился от этих симптомов и не смог выполнять задержку без каких-либо усилий. Эта предосторожность устраняла всякую опасность, которая могла возникнуть при выполнении этой техники.

В целом у меня не возникло каких-либо затруднений, чтобы достичь четырехминутной задержки. По крайней мере, я мог свободно ее выполнять за один подход, однако серия в десять таких подходов была явно рискованной. Непроизвольное желание вдохнуть было настолько велико, что я практически не мог ему сопротивляться.

На этом этапе мне посоветовали воспользоваться кхечари-мудрой — техникой проглатывания языка. Ниже будет приведено ее подробное описание. После этого я легко смог увеличить продолжительность задержки. Вопрос заключался только во времени, и в итоге я развил в себе способность выполнять пятиминутную задержку в продолжение всей серии в десять подходов. Тем не менее, трех минут было вполне достаточно. На однократной задержке я мог удерживать дыхание значительно дольше — несколько минут. Это служило для меня своеобразным тестом. Такой задержки было более чем достаточно, так как мой результат значительно превышал тот уровень, который необходим для достижения сверхъестественных способностей и о котором говорится во всех авторитетных источниках йоги.<sup>25</sup> Чтобы прийти к этому, нужно ежедневно заниматься дыхательной практикой час или больше. После этого становится понятно, почему так трудно достичь самадхи. Необходима очень жесткая дисциплина в обучении.

Осваивая пранаяму, практикующий обязательно проходит через три состояния. В «Хатха-йога прадипике» о них говорится следующее:

<sup>25</sup> «Шива-самхита», 3.53-3.54: «Постепенно йогин должен подойти к тому, чтобы быть способным практиковать задержку дызания в течение трех гхати (полутора часов). Без сомнения, это принесет ему долгожданное сиддхи, а именно: вакья-сиддхи (дар пророчества), камачари (способность по собственному желанию перемещаться в любое место), дурадришти (ясновидение), дурашруте (яснослышание), сукшмадришти (острое зрение), паракайаправесана (способность проникать в другие тела), способность превращать низкопробный металл в золото путем перетиранья его с экскрементами и уриной, способность становиться невидимым и, наконец, способность к передвижению по воздуху.»

*«Вначале появится испарина, потом — дрожь и в последнем, третьем состоянии возникнет уравновешенность; тогда дыхание следует выровнять или остановить. Пот, выступивший в результате усилия, не вытирай, а вотри в тело, это придаст телу силу и свет.»<sup>26</sup>*

Первое состояние я испытал с самого начала — после одного или двух подходов пот легко прошибал мое тело. После того, как я накопил в теле необходимую силу и выносливость, он начал проступать медленнее и не так обильно. Прошло несколько недель, прежде чем я начал ощущать дрожь в теле. Это произошло во время выполнения бхастрики. Сначала появился какой-то зуд, который усиливался по мере выполнения практики. Вскоре появились ощущения, будто по телу побежала стая насекомых. Вдруг во время практики подернулась нога, потом началось непроизвольное сокращение других мышц, и вскоре все тело задрожало, не поддаваясь какому-либо контролю с моей стороны. После этого мне посоветовали использовать падмасану, которая спасла мое тело от судорог. Я продолжал придерживаться установленного графика в практике, и со временем все эти странные проявления исчезли сами собой. Однако мне пришлось пережить другой опыт, когда жуткая боль внезапно пронзила мой живот. После того, как воздух наполнил мой кишечник, вдруг послышался громкий бурлящий звук. Это произошло из-за попытки воздуха вырваться наружу. В результате давление в этой области возросло и стало причиной невыносимой боли. Мне сказали, что она должна скоро пройти. Так оно и случилось на самом деле. Хочу сказать, что в такие моменты велика вероятность того, что человек может бросить практику, если у него отсутствует понимание принципов, на которых она основывается. Порой нелегко бывает осознать утверждение, что «поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске.»<sup>27</sup>

Цель пранаямы состоит в том, чтобы пробудить в человеке скрытые психические силы. Это требует знания определенных техник, описание которых вы найдете в следующей главе. Тем не менее, и от этих практик ученик должен почувствовать свой эффект. В тексте говорится:

*«Худощавое тело, светящееся лицо, проявленная анахата-нага, ясные глаза, здоровое тело, контроль над бинду (семенем),*

<sup>26</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.12-2.13. Сравните с «Шива-самхитой», 3.40-3.41: «На первой стадии практики пранаямы тело йогина начинает потеть. Выступивший пот необходимо тщательно втереть в тело, иначе тело потеряет дхату (ткани). На второй стадии в теле появляется дрожь; когда же практика становится великой, практикующий ходит по воздуху.»

<sup>27</sup> «Шива-самхита», 3.47.

*усиление аппетита, очищенные наги – вот признаки успеха в хатха-йоге.»<sup>28</sup>*

Я всегда поддерживал свое тело в хорошей физической форме, поэтому мне трудно дать какое-либо объяснение этим эффектам и привязать их к какой-либо конкретной практике.

---

<sup>28</sup> «Хатха-йога прадипика», 2.77. Сравните с «Шива-самхитой», 3.43-3.46: «В результате практики пранаямы сокращается сон, уменьшается количество экскрементов и мочи. Правильный йогин освобождается от болезней, печали и горестей; у него никогда не будет потливости (зловония), слюнотечения и глистов. В его теле никогда не нарушится баланс ветра, желчи и слизи; поэтому он может не соблюдать режим и диету. Не произойдет никаких вредных последствий, если он съест слишком много, или слишком мало, или ничего не съест. В результате постоянной практики йогин достигнет бхучари-сиддхи (движение по земле) и сможет прыгать подобно лягушке, испуганно убегающей от хлопка ладонями.» Множество этих признаков я испытал на себе.

# МУДРЫ

Для пробуждения «духовной силы», которая согласно теории хатха-йоги пребывает в спящем состоянии внутри человека,<sup>1</sup> требуется выполнять специальные техники. Эта тонкая энергия называется кундалини.<sup>2</sup> Считается, что она неподвижна. Цель хатха-йоги состоит в том, чтобы пробудить эту силу. После того, как ученик проведет очищение всех внутренних систем тела и овладеет контролем за дыханием, эти техники, называемые мудры,<sup>3</sup> передаются ему учителем в соответствии с его подготовленностью и потребностями.

Цель и значимость мудр раскрывают аллегорические описания «Хатха-йога прадипики»:

*«Погобно тому, как Главный Змей поддерживает Землю со всеми горами и лесами, так все Тантры (йогические практики) покоятся на кундалини. Когда спящая кундалини пробуждается благодаря милости Гуру, тогда все лотосы (шесть чакр или центров) и грантхи пронзаются. Сушумна (шунья-падави) становится главным проводником праны, ум освобождается от своих привязанностей (ко всем объектам наслаждения) и смерть побеждается. Сушумна, шунья-падави, брахмарандра, махападха, шмашана, шамбхави, мадхьямарга – названия одного и того же. Таким образом, чтобы разбудить эту богиню, спящую у входа в брахма-двара (великих ворот), следует практиковать мудры. Маха-мудра, маха-бандха, маха-ведха, кхечари, угдияна-бандха, мула-бандха, джаландхара-бандха, випаритакарани, ваджроли и шакти-чалани. Эти десять мудр побеждают старость и смерть. Агинатха (Шива) объяснил*

<sup>1</sup> См. книгу «Змеиная сила», главу «Теоретические основы йоги».

<sup>2</sup> Там же, глава «Воплощенное сознание». См. также подробное обсуждение этого вопроса у Бриггса в его книге «Gorakhnath and the Kanphata Yogis», стр.308.

<sup>3</sup> Слово «мудра» также обозначает «закрывать, запирает что-то». Многочисленные практики как раз и являются этими техниками для удержания дыхания внутри тела. В контексте этих практик существует еще один широко используемый термин – бандха, означающий «задерживать, зажимать что-то; укреплять; ограничивать». Эти терминологические различия существуют только в теории и в целом не должны вызывать какой-либо путаницы, так как они служат обозначением одного и того же процесса.

*их и дал восемь видов божественной мудрости. Они любимы всеми мудрецами, и их трудно достичь даже Марутам (Богам), держи их в тайне, как шкатулку с драгоценностями. Никому не выдавай эти тайны, как не выдают никому свои тайны муж и жена.»<sup>4</sup>*

Каждая мудра имеет свое особенное значение. Во время практики совсем необязательно использовать все мудры, однако рекомендуется, чтобы ученик был хорошо знаком с ними, в связи с чем я бы хотел дать общее их описание с комментарием к первоисточнику, а также добавить кое-то из своего собственного опыта.

Текст начинается с описания маха-мудры (см. илл. 7):

*«Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и крепко возмись руками за пальцы этой ноги. Перекрыв горло джаландхара-бандхой, сдерживай поднимающийся наверх воздух. Подобно тому, как змея, которую ударили палкой, выпрямляется, так и Шакти (сушумна) становится прямой подобно палке. Затем Кундалини начинает пробуждаться и покидать место своего пребывания — основание обеих нади — иды и пингалы (левый и правый симпатические стволы), поскольку они становятся подобны умершим. Затем медленно и без усилий выдохни.*

<sup>4</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.1-3.9. Сравните с «Гхераанда-самхитой», 3.1-3.3: «Существует двадцать пять мудр, выполнение которых приносит успех йогину. Вот они: (1) маха-мудра, (2) набхо-мудра, (3) уддияна, (4) джаландхара, (5) мула-бандха, (6) маха-бандха, (7) маха-ведха, (8) кхечари, (9) випаритакарани, (10) йони-мудра, (11) ваджроли-мудра, (12) шакти-чаланф, (13) тадаги, (14) мандуки, (15) шамбхави, (16) панча-дхарана (пять дхаран), (21) ашвини, (22) пашим, (23) каки, (24) матанги, (25) бхуджангини.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.12-4.15: «Сейчас я расскажу тебе о наилучших способах достижения успеха в йоге. Практикующий должен держать это в тайне. Это недоступная йога. Когда спящая богиня Кундалини просыпается благодаря милости Гуру, все лотосы и узлы легко пронзаются. Поэтому, для того, чтобы богиня, спящая в устье брахмарандры (наиболее глубинная полость в сушумне), была разбужена, надо с большим усердием практиковать мудры. Среди множества мудр существует десять наилучших: (1) маха-мудра, (2) маха-бандха, (3) маха-ведха, (4) кхечари, (5) джаландхара, (6) мула-бандха, (7) випаритакарани, (8) уддияна, (9) ваджроли, (10) шакти-чалана.» Далее я прокомментирую в надлежащей последовательности дополнительные мудры, упоминающиеся в «Гхераанда-самхите». Сравните с «Гхераанда-самхитой», 3.94-3.100: «О, Чанда-Капали! Так я рассказал тебе главу о мудрах. Ее любят все последователи, она разрушает болезни и смерть. Этому нельзя учить всех без разбора — ни грешных людей, ни лишенных веры; эта тайна должна тщательно охраняться. Она труднодостижима даже для богов. Эти мудры, приносящие счастье и освобождение, должны открываться бесхитростным, спокойным и миролюбиво настроенным ученикам, верующим в своего Учителя и рожденным в хорошей семье. Эти мудры разрушают все болезни. У того, кто практикует их ежедневно, они усиливают желудочный огонь. К нему никогда не придут ни смерть, ни болезни; ему не грозит опасность от воды, огня и воздуха; кашель, астма, увеличение селезенки, проказа, болезни слизи двадцати видов, несомненно разрушаются в результате практики мудр. О, Чанда! Что я еще могу сказать? Из всего сказанного можно сделать вывод, что кроме практики мудр в мире ничто не может принести такой быстрый успех.»

*Мудрые назвали это маха-мудрой, и тому есть веская причина. Великие мастера советовали выполнять эту маха-мудру. Она разрушает большие несчастья и страдания, такие как смерть, по этой причине она названа мудрыми маха-мудра. Практикуй ее сначала на левую ноздрю, затем на правую. Когда количество, сделанное на обе ноздри, сравняется, можно прерваться. Для того, кто практикует маха-мудру, не существует вредной или полезной пищи; эта мудра нейтрализует вредное воздействие всех химикатов. Даже смертельный яд будет восприниматься как нектар. Чахотка, проказа, выпадение кишки, колики, нарушение пищеварения — все это побеждается маха-мудрой. Она приносит сиддхи и должна храниться в секрете.»<sup>5</sup>*

Думаю, что будет полезно изложить несколько замечаний, которые были переданы мне моим учителем. Техника очень проста. Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой. Затем разместите пятку левой ноги под промежностью. Следующим движением захватите большой палец правой ноги и наклоните туловище вперед, пока не достанете лбом до колена вытянутой ноги. Вместо захвата за палец разрешается обхватить руками колено. В самом начале мне разрешалось держаться за лодыжку. Утвердившись в этом положении, сделайте вдох и выполните задержку на вдохе, как это делается во всех дыхательных упражнениях. В текстах говорится, что вдох должен осуществляться через левую ноздрю, однако

<sup>5</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.10-3.18. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.6-3.8: «Основательно прижми анус левой пяткой, правую ногу вытяни вперед и возмись руками за пальцы ноги; перекрой горло (не выдыхай) и сосредоточь взгляд на межбровье. Мудрые называют это маха-мудрой. Практика маха-мудры излечивает чахотку, запор, увеличение селезенки, несварение и лихорадку — без сомнения, она излечивает все болезни.» Мне рекомендовали менять ноги в процессе выполнения маха-мудры.

Сравните с «Шива-самхитой», 4.16-4.20: «Сейчас я опишу тебе маха-мудру, с помощью которой древний мудрец Капила и другие мудрые достигли совершенства в йоге. Под руководством Гуру как следует прижми левую пятку к промежности. Правую ногу выпрями вперед и крепко возмись за нее обеими руками. Закрыв девять врат тела, положи подбородок на грудь. Сосредоточься на вибрациях ума, вдохни и выполни кумбхаку (задерживай воздух так долго, пока не наступит дискомфорт). Это — маха-мудра, секрет, хранимый всеми Тантрами. Успокой ум, практикуй ее сначала на левую сторону, затем на правую. При этом постоянно выполняй пранаяму — контроль над дыханием. Совершая это, даже самый неудачливый йогин достигнет успеха. Эта маха-мудра активизирует все каналы; увеличивается продолжительность жизни, старость отступает, разрушаются все грехи. Исцеляются все болезни, усиливается желудочный огонь. Тело становится безупречно красивым, болезни и смерть побеждаются. Достигается все желаемое, все удовольствия, чувства становятся подконтрольными. Практикуя, йогин концентрируется на медитации и достигает всех немислимых вещей. У практикующего не должно быть сомнений. О, поклоняющийся Богу! Знай, что эту мудру надо держать в большом секрете. Получая ее, йогин пересекает океан мира. Эта мудра, описанная мною, приносит исполнение всех желаний; практикуй ее в тайне, никогда не посвящай в это кого-либо.»

учитель разрешил мне выполнять его через обе ноздри. Во время фиксации задержки выполняется другая мудра, чтобы замкнуть поток воздуха и создать внутреннее давление. Этот эффект достигается выполнением горлового замка,<sup>6</sup> уддияна-бандхи<sup>7</sup> и сжатия мышц анального сфинктера.<sup>8</sup> После этого следует прикрыть глаза и сосредоточить внимание на межбровье. Говорят, что в этом положении начинают возникать различные потоки внутреннего света, о чем я расскажу после того, как опишу физические техники. После выполнения задержки с вытянутой правой ногой, учитель советовал поменять ноги и выполнить такое же количество задержек дыхания с вытянутой вперед левой ногой.

Следующая практика — маха-бандха (великий замок):

*«Прижми левую пятку к промежности, положи правую ступню на левое бедро. Вдохни, как следует прижимая подбородок к грудной клетке; сжимая воздух, сосредоточься на межбровье или на сушумне (позвоночном столбе). Находишься в этом положении так долго, как сможешь, затем медленно выдохни. Сделав это на левую сторону, повтори то же самое на правую сторону. Некоторые считают, что нет необходимости выполнять горловой замок, а хорошая бандха получается помещением языка к основанию верхних зубов. Это останавливает всякое движение вверх по всем нади. Поистине, эта маха-бандха дает великие сиггхи. Эта маха-бандха наилучшим образом подходит для того, чтобы избежать смерти. Она приносит соединение тривени (иды, пингалы и сушумны) и приводит ум в кедара (область между бровями — место пребывания Шивы).»<sup>9</sup>*

В дополнение к тексту хочу сказать, что меня учили соблюдать два необходимых условия. Во время задержки дыхания следовало подтянуть

<sup>6</sup> См. стр. 72-73.

<sup>7</sup> См. стр. 40-42.

<sup>8</sup> См. стр. 72.

<sup>9</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.19-3.24. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.18-3.20: «Закрой анальное отверстие левой пяткой, как следует прижми это правой пяткой, медленно двигай мышцами прямой кишки и медленно сокращай мышцы йони или промежности (место между анусом и мошонкой); удержи дыхание, выполнив джаландхара-бандху. Это — маха-бандха, величайшая бандха. Она разрушает болезни и смерть; успешно выполняя ее, практикующий достигает исполнения всех своих желаний.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.21-4.22: «Затем (после выполнения маха-мудры), сидя с выпрямленной правой ногой, согни ее и положи ступню на левое бедро; сожми промежность и поднимай вверх апана-вайю; соедини ее с самана-вайю; направь прана-вайю вниз. Мудрый йогин связывает их в тройку в области пупка (т.е. прана и апана должны соединиться с саманой в пупке). Я описал тебе маха-бандху, дающую путь к освобождению. Благодаря ей все потоки по каналам тела йогина движутся вверх, к голове. Ее надо практиковать с большой осторожностью, чередуя ноги. В результате этой практики в срединный канал (сушумну) проникает ветер, делающий тело энергичным, кости более плотными; сердце йогина преисполняется жизнерадостностью. Этой бандхой йогин достигает всех своих желаний.»



внутренности брюшной полости к позвоночнику, как это делается в уддияна-бандхе, затем работать мышцами прямой кишки. Сокращение анальных сфинктеров надо было продолжать до тех пор, пока не будет втянут воздух, который надо было потом направить в тонкий кишечник. У меня не возникало трудностей с этим, однако для людей, не утвердившихся в предыдущих практиках, это может быть довольно сложно. Здесь я должен был использовать чередующееся дыхание и выполнять практику на обе стороны, как в маха-мудре.

Важность следующей практики — маха-ведхи — можно увидеть из первоисточника:

*«Так же, как прекрасная женщина не имеет ценности без мужа, так маха-мудра и маха-бандха не имеют ценности без маха-ведхи (великое пронзание). Вот маха-ведха: сгелав маха-бандху и сосредоточившись, сгелай вдох. Движение вайю (праны и апаны) должно быть остановлено в помощью горлового замка. Подняв тело на руках, мягко ударь ягодицами о землю. Воздух, покинув оба канала (иду и пингалу), входит в срединный канал. Происходит соединение иды, пингалы и агни, что приносит бессмертие. Когда воздух становится как у умершего (покинув свой путь по иде и пингале), т.е. когда он оказывается запертым, сгелай выдох. Это — маха-ведха, дающая великие сиддхи, разрушающая старость, седину, дрожание тела; поэтому ее практикуют лучшие мастера. Эта троица — большой секрет; она прогоняет старость и смерть, улучшает аппетит, приводит к Анима и т.д. Их нужно делать восемь раз в день, один раз каждые три часа. Они создают хорошую карму и уничтожают плохую. Человек, проинструктированный надлежащим образом, должен постепенно начинать приктиковать их.»<sup>10</sup>*

Вместо сидячего положения, используемого в практике маха-бандхи, мой Гуру рекомендовал мне сесть в падмасану, затем вдохнуть, сделать задержку и горловой замок. Во время задержки я должен был сжимать анус и втягивать внутрь пупок, как будто бы я стремился к тому, чтобы эти две точки встретились друг с другом. Далее нужно было оторвать тело от земли, чтобы потом с легким стуком уронить его обратно на пол. Мне со-

<sup>10</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.25-3.31. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.21-3.24: «Как прекрасная и очаровательная женщина бесполезна без мужчины, так и мула-бандха с маха-бандхой бесполезна без маха-ведхи. Вначале выполни маха-бандху, затем задержи дыхание уддияна-кумбхакой. Это зовется маха-ведхой, приносящей успех йогину. Йогин, ежедневно практикующий мула-бандху и маха-бандху, сопровождая их маха-ведхой, — лучший из йогингов. Он не подвержен болезням и смерти. Эта ведха должна храниться в тайне.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.23-4.30: «О богиня трех миров! Когда йогин, выполняющий маха-бандху, соединяет прана- и апана-вайю и наполняет внутренности воздухом, медленно продвигая его в сторону ягодиц, это называется маха-ведха.»

ветовали быть острожным в этом и не усердствовать при удержании воздуха внутри легких, так как в этом случае всегда есть опасность, что его поток может перетечь в каналы, в которых проявится его негативное воздействие на состояние человека. Я учитывал все предостережения, потому не могу отметить возникновение каких-либо проблем. После того, как задержка дыхания достигнет своего предела, следует расслабить мышцы живота и анального сфинктера, сохранив при этом горловой замок и позволить воздуху медленно выйти наружу. Оценить эффективность этих мудр невозможно без достижения совершенства техники пранаямы, и даже в этом случае необходимо практиковать это какое-то время, прежде чем придет истинное понимание. Однако некоторые учителя утверждают, что определенные мудры можно использовать в профилактических целях для поддержания здоровья. Я же всегда выполнял их вместе с пранаямой, поэтому не могу описать их индивидуального воздействия. В целом же, суть их заключается в том, чтобы генерировать определенные состояния сознания, речь о которых пойдет позднее.

Четвертая мудра подробно описана в «Хатха-йога прадипике»:

*«Кхечари-мудра (блуждающая в пространстве, летящая — сверхъестественная энергия йоги) выполняется следующим образом: язык разворачивается назад, засовывается в глотку, взгляд сосредоточен на межбровье. Чтобы достигнуть этого, язык удлинняется погрезанием уздечки языка, движением и растяжением ее. Когда язык сможет дотянуться до точки между бровями, кхечари-мудра может быть достигнута. Возьми нож, чистый и острый, как лист колючки, и подрежь немного, на волос, связку под языком. Затем вотри туда смесь соли и куркумы. Через семь дней опять подрежь язык на волос. Так нужно делать шесть месяцев, пока связка под языком не будет перерезана. Перевернув язык назад, коснись им места, где соединяются три пути (пищевод, дыхательное горло и небо). Так выполняется кхечари-мудра, которую еще называют вийома-(небесная) чакра. Йогин, сидящий минуту с повернутым назад языком, защищен от ядов, болезней, смерти, старости и т.д. Знающий кхечари-мудру не подвержен болезни, смерти, лени, сонливости, голоду, жажде, обморокам. Знающий кхечари-мудру не страдает от болезней, не запятнан действием кармы, не подчинен времени.»<sup>11</sup>*

<sup>11</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.32-3.40. Сраните «Гхеранда-самхиту», 3.25-3.28: «Перережь перепонку под языком и постоянно двигай им; натри ее свежим маслом и вытягивай его (для того, чтобы удлинить) металлическим инструментом. Постоянно практикуя это, язык становится длиннее, и когда он станет настолько длинным, что сможет дотянуться до точки между бровями, кхечари-мудра станет достижима. Затем, после того, как язык удлинится, поворачивай его вверх и назад к небу так, чтобы дотянуться до отверстий, в которые во рту выходят ноздри. Закрой их языком (задержав дыхание) и сосредоточь взгляд на межбровье. Это называется

В «Хатах-йога прадипике» восхваляются достоинства этой мудры, и я чувствую необходимость привести ниже эту ссылку, чтобы читатель мог познакомиться с таинственным и загадочным стилем подачи материала в классической литературе, а также с проблемами, возникающими при разгадывании истинной сути этих учений.

*«Сиддхи назвали эту мудру «кхечари», потому что в результате ее практики ум и язык достигают акаши (неба). Если йогин поворотом языка вверх (кхечари) перекрывает отверстие позади мягкого неба, бинду (семя) не покидает йогина, даже если он находится в объятиях женщины. Если йогин пьет сома-расу (жизненные флюиды), сидя сконцентрировавшись и повернув назад язык, без всякого сомнения, он побеждает смерть в течение 15 дней. Если йогина, наполненного сома-расой, укусит змея, ее яд не повредит телу йогина. Как огонь неотделим от дерева и свет от фитиля и масла, так и душа никогда не покинет тело, наполненное нектаром, источаемым сомой («лунный» центр жизненных флюидов, расположенный в голове). Тех, кто ежедневно поедает тело коровы и пьет напиток бессмертия, я приписываю к членам благородного семейства. Остальные — из низших семей. Слово «корова» означает язык; поедание его — введение его в глотку — разрушает большие грехи. Бессмертный напиток — это нектар, струящийся из луны (чандра расположена слева от точки между бровями). Он выделяется с помощью огня, возникающего в результате заворачивания языка назад. Если кончик языка может достать до отверстия, из которого стекает раса (жизненные флюиды) — соленая, горькая, кислая, молочная, похожая на вкус гхи и меда, йогин изгоняет болезни, побеждает старость, может отразить атаку целой армии, может стать трижды бессмертным и может творить чудеса. Пьющий этот чистый лунный напиток (сома), ниспадающий из мозга в шестнадцатилепестковый лотос, находящийся в сердце, помещая язык на небо и медитируя на великую энергию (кундалини), становится свободным от болезней и слабости в теле, подобно стеблю лотоса; такой йогин проживает очень долгую жизнь. На вершине меру (позвоночнике) сокрыта сома-раса (нектар чандры); мудрый, чей интеллект не погавлен гунами*

---

кхечари. У практикующего ее никогда не бывает обмороков, голода, жажды, лени. Он никогда не заболевает, не старится, не умирает. Тело становится божественным.» Сравните с «Шива-самхитой», 4.31-4.32: «Мудрый йогин, сидя в ваджрасане в спокойном месте, должен зафиксировать взгляд в точке между бровями и повернуть язык, зафиксировав его в полости под гортанью, уверенно поместив его на устье источника нектара (т.е. перекрыв движение воздуха). Эта мудра, описанная мной по просьбе моих последователей, называется кхечари-мудра. О, мои возлюбленные! Знайте, что это — источник всех успехов, постоянно практикующий ее всегда пьет амброзию! С помощью кхечари-мудры достигаются виграха-сиддхи (господство над телом), подобно льву, побеждающему слона смерти.»

*раджаса и тамаса, но в котором преобладает гуна саттвы, говорит, что там находится атма (универсальный дух). Это — источник нисходящих иды, пингалы и сушумны, которые являются Гангой, Ямуной и Сарасвати. Из этой чандры изливается эссенция, которая, если покидает тело, то приводит к его смерти. Поэтому необходимо перекрыть этот поток.<sup>12</sup> Кхечари-мудра — отличный инструмент для достижения этой цели. Не существует никаких других средств. Это место — генератор знаний и источник пяти потоков (иды, пингалы и т.д.). В этом бесцветном вакууме должна быть выполнена кхечари-мудра. Существует единственное семя, породившее целую вселенную; и существует единственная мудра — кхечари. Существует лишь один Бог, без чьего-либо участия, и существует единственное состояние — маномани.»<sup>13</sup>*

Оставив в стороне аллегорию первоисточника, представленную скорее как дань почтения кхечари-мудре, отметим, что это очень важная составная часть практики йоги продвинутой ступени и она обязательно должна быть освоена. Очевидно, что эта мудра важна при контроле над дыханием (см. выше, стр. 54), но, как справедливо замечено в приведенных цитатах, она является центральной для основных дисциплин йоги, потому что соединяет энергии в головной чакре. Как было здесь сказано в аллегорической форме, ее основной целью является препятствование истечению из головы вниз, в нижние чакры «жизненной эссенции».

<sup>12</sup> Я не буду прерываться для объяснения аллегорий, содержащихся в этом тексте или обозначать физиологические процессы, которые они символизируют. Это хорошо представлено в следующих книгах:

см. Бриггс, «Горанатх и Канпхатта йоги», гл. 15, а также Реле, «Непостижимая Кундалини».

<sup>13</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.41-3.53. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.29 — 3.32: «Тело не подвержено воздействию огня, воздуха, воды, укусу змеи. Тело становится прекрасным. Поистине, достигнуто самадхи и язык лежит на отверстии во рту на верхнем своде и собирает различные соки (пьет нектар). День за днем выделяются различные соки и человек ощущает новые вкусы; сначала он чувствует соленый вкус, затем щелочной, затем горький, затем вязущий, затем он ощущает вкус масла, затем гхи, затем молока, затем простокваши, затем сыворотки, затем меда, затем пальмовый сок, и наконец появляется вкус нектара.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.33-4.37: «Независимо от того, чист ли он или нет, если достигнут успех в кхечари-мудре, он очистится. В этом нет сомнения. Тот, кто выполняет ее даже краткий миг, пересекает океан грехов и, наслаждаясь удовольствиями Дэва-мира, рождается в благородной семье. Для практикующего эту кхечари-мудру спокойно и без лености, периоды в сотни брахмас протекают, как секунды. Освоивший кхечари-мудру под руководством Гуру достигает наивысшего состояния, даже несмотря на большие прегрешения. О, поклоняющийся богу! Эта мудра, дорогая как сама жизнь, не должна открываться каждому; она должна храниться в тайне.» Чтобы понять значение таких понятий, как «преодоление смерти» и «наслаждение удовольствиями Дэва-мира», «познание великой дустоты», см. «Тибетскую книгу мертвых» Эванса-Венца, которая содержит рассуждения на эту тему.

Процесс сам по себе достаточно прост. Я начал с «дойки» языка. Язык надо было вымыть и затем обхватить его льняным полотенцем. Для этого подходит любая ткань, но для меня была наиболее удобна льняная. Когда язык становился достаточно сухим, его можно было держать в руках, но если на нем оставалось хоть малейшее количество слюны, то удерживать его было невозможно без использования хоть какого-нибудь куска ткани. Я вытягивал его вперед до предела, затем перемещал из стороны в сторону с максимальной амплитудой движений. Эту манипуляцию я выполнял регулярно по 10 минут дважды в день. Через пару недель я заметил, что уздечка языка начала поддаваться, растягиваясь вверх передних резцов. Мне же хотелось еще более активизировать этот процесс, поэтому я прибег к помощи лезвия бритвы. Каждое утро я аккуратно проводил бритвой по уздечке, пока не начинала выступать кровь. Боли не чувствовалось, и кровотечение прекращалось еще до того, как я высушивал язык. На следующее утро рана начинала заживать, формируя мягкие ткани, которые я счищал и затем повторял процедуру, которую делал накануне.

В дополнение к дойке языка мне была показана еще одна практика. Чтобы опустить язык в область гортани, то есть проглотить его, вначале необходимо ослабить мягкое небо. Самый удобный способ достичь этого заключается в том, чтобы взять обыкновенную чайную ложку и согнуть кончик ее ручки в крючок. Далее следует просунуть этот крючок в горло, слегка подтянуть его вперед, чтобы он смог уцепиться за небную складку. Когда вы почувствуете, что захват достаточно крепок, нужно несколько раз потянуть за небо вперед к передней части рта. Со временем эта оболочка становится такой эластичной, что можно почти дотягивать мягкое небо до зубов. Я упражнялся таким образом каждый день по 10 минут.

Успех в практике зависит от количества времени, затраченного на нее. Мне удалось достичь результатов за четыре месяца, в среднем уделяя практике по 10 минут в день. Часть этого времени я работал с каждой практикой дважды в день, после чего обстоятельства вынудили меня отложить ее на несколько дней. Иногда мне удавалось посвящать этим занятиям всего 5 минут по утрам, воздерживаясь от них по вечерам. На растягивание языка, чтобы в результате он смог достать до точки между бровями, требуется несколько лет, и нет необходимости в том, чтобы достичь этого сразу. Важно научиться проглатывать язык и использовать его с целью направлять дыхание в нужную ноздрю или совсем приостанавливать его поток. Во время выполнения пранаямы распространена практика запирания воздуха путем заглатывания языка внутрь. Те же, кто не в состоянии сделать это, могут завернуть язык вверх, основательно оперевшись им в верхнюю челюсть.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> См. «Гхеранда-самхиту», 3.9: «Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык (повернутым) кверху и задерживать дыхание. Это небо-мудра, отгоняющая болезни от йогина». Слово «набхо» означает «небеса, небо, пар» и связано с таинственным нектаром, расположенным в области макушки голо-

В самом начале мне разрешалось заворачивать язык в гортань пальцами рук, потом в этом уже не было необходимости. Как только я помещал язык за небо, то тут же начинало скапливаться избытие слюны. Таким способом мне предстояло регулировать состояние потока телесных жидкостей. Вначале он был обильным, тяжелым и слизистым; в конечном итоге он стал скудным, чистым и однородным. В процессе этой работы было нереально, просто невозможно делать что-либо еще, кроме как чувствовать и отслеживать происходящие изменения. По мере того, как слюна накапливалась, мне было необходимо вытащить язык из завернутого положения для того, чтобы эту слюну проглотить. Позже я научился проглатывать скопившуюся слюну не разворачивая языка, и в конце концов я стал удерживать язык в таком положении практически постоянно, разворачивая его только в том случае, если мне было необходимо с кем-то поговорить, поесть, либо когда я выполнял практики, требующие иного положения языка.

Что касается эффективности практики, могу отметить, что на все это время у меня совершенно пропадало чувство жажды и голода. Одна из проблем, с которой сталкиваются занимающиеся йогой, состоит в том, чтобы удовлетворять потребности организма в еде, не переедая при этом. При помощи этой практики я добился исчезновения пристрастия к еде, принимая пищу только в установленное время и каких-либо реакций организма, как это могло бы быть при редких приемах пищи. Кхечари-мудра полезна во время практики пранаямы. При задержке дыхания на несколько минут естественный рефлекс организма заставляет его сделать очередной вдох. Мне рекомендовали выполнять эту практику, и я обнаружил, что она помогает побороть стремление сделать после задержки поспешный вдох. Согласно учениям йоги, нерв, контролирующий рефлекторные действия, соединен непосредственно с языком, что позволяет, контролируя язык таким образом, воздействовать на нерв. Правда это или нет, но на практике я обнаружил, что это упражнение помогло преодолеть необходимость делать резкий вдох после задержки. Кроме этого, кхечари-мудру необходимо было осваивать одновременно с очистительными практиками, не ожидая, когда в них возникнет необходимость на более поздних этапах обучения. Принимая во внимание количество времени, затраченное на освоение этой техники, я бы рекомендовал ту же последовательность для всех практикующих.

---

вы. Цель этой практики, равно как и других практик, заключается в том, чтобы стимулировать поток этого нектара. См. там же, 3.62: «Закрой рот и поворачивай язык к небу, постепенно ощущая вкус нектара, струящегося из тысячелепесткового логоса (нервный центр на макушке головы). Это – мандуки-мудра (мудра лягушки)». Мне также было сказано, чтобы я просто прижимал язык к небу, не заворачивая его назад. Этого достаточно для начинающих, но позже возникает необходимость в кхечари-мудре.

Описание практики уддияны было дано ранее.<sup>15</sup> Следующей идет мула-бандха (корневой замок):

*«Плотно прижми пяткой йони (промежность), сожми анус. Поднимая таким образом апану, ты выполняешь мула-бандху. Прикладывая усилие, ты меняешь естественное движение апаны вниз на противоположное. Йогини говорят, что мула-бандха выполняется путем сжатия ануса. Прижимая пятку прямо к анусу, с силой направляй воздух, снова и снова заставляя его (воздух) двигаться вверх. Прана и апана, нада и бинду благодаря этому соединяются и несомненно приносят успех в йоге. Благодаря слиянию праны и апаны уменьшается количество мочи и экскрементов. Даже старик молодеет, если он постоянно практикует мула-бандху. Поднимаясь вверх, апана попадает в область огня, т.е. в желудок. Огонь, встречаясь с воздухом, разгорается сильнее. Итак, встреча апаны и огня порождает горячую прану, которая чрезвычайно сильно разжигает телесный огонь. Благодаря этому жару спящая Кундалини просыпается. Она становится прямой, подобно змее, которую ударили палкой и входит в брахма-нади, подобно змее, вползающей в свою нору. Поэтому йогин должен всегда практиковать мула-бандху.»*<sup>16</sup>

В практике пранаямы эта мудра служит главным ограничителем движения. Согласно данным мне инструкциям, главной чертой этой бандхи является удержание сокращенным анального сфинктера одновременно с поджатием брюшных полости и выполнением этого как можно дольше. Меня учили использовать эту технику в любом положении, когда требовалось запереть поток воздуха изнутри, создав тем самым внутреннее давление. Для этого не надо было принимать позу сиддхасаны с надавливанием пяткой в области промежности. Таким образом, каждый

<sup>15</sup> См. стр. 40-41.

<sup>16</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.60-3.68. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.14-3.17: «Прижми левую пятку к области, расположенной между анусом и мошонкой, сожми прямую кишку. Хорошо прижми внутренности, расположенные в районе пупка, к позвоночнику. Помести правую пятку на половой орган или на лобковую кость. Это — мула-бандха, разрушающая болезни. Желаящий пересечь океан самсары должен практиковать ее в тайне, сидя в уединенном месте. Несомненно, практикуя ее, контролируешь вайю (прану); практикуй ее в молчании, старательно и без лени.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.41-4.44: «Плотно прижми к анусу пятку, энергично подними апана-вайю вверх с помощью практики. Это описание мула-бандхи; она разрушает болезни и смерть. Если йогин в ходе практики этой мудры соединяет апана- и прана-вайю, то это называется йони-мудра. Нет ничего невыполнимого в этом мире для того, кто достиг йони-мудры. Сидя в ладмасане, свободный от праздности, йогин поднимается над землей и перемещается по воздуху благодаря этой мудре. Если мудрый йогин мечтает пересечь океан мира, он должен практиковать эту бандху в секрете в уединенном месте.»

раз, когда в тексте упоминалась мула-бандха, это означало лишь втягивание внутрь живота и сокращение мышц промежности. Для выполнения этих действий требуется достаточная сила мышц, в связи с чем практикующим рекомендуется осваивать уддияна-бандху и ашвинимудру, которые, в свою очередь, способствуют укреплению мышц живота и промежности. Эти практики я довел до совершенства еще на подготовительном этапе, поэтому выполнение мула-бандхи не вызвало каких-либо затруднений.

Выполнение ашвини<sup>17</sup> не определяется как отдельная мудра, однако это очень важная техника, на освоении которой настаивают все учителя йоги. Некоторые практики, например басти, невозможно выполнять, пока не овладеешь ею на должном уровне. Здесь требуется серьезное укрепление мышц прямой кишки, настолько, чтобы в любой момент можно было открыть вход в прямую кишку. Для этого я принимал положение стоя на корточках с опорой на колени и локти. На выдохе я втягивал пупок внутрь, максимально приближая его к позвоночнику, затем сжимал мышцы промежности, стараясь подтянуть пупок и промежность как можно ближе друг к другу. После сильного сжатия я расслаблялся и вновь вдыхал. Систематичное повторение сжатия-расслабления помогло мне добиться абсолютного контроля над мышцами промежности. Мне рассказывали, что любой ученик средних способностей может достичь этого результата за две недели регулярной практики по одному часу в день. Мне разрешили перейти к этому упражнению только по достижении безупречного выполнения уддияны и наули; благодаря чему после нескольких попыток я смог выполнить басти без проблем. В конце концов мне не составило большого труда удерживать вход в прямую кишку открытым без задержки дыхания.

Джаланхара-бандха (небесный замок), называемая также хранилищем жизненного нектара, описывается в тексте следующим образом:

*«Сожми горло и плотно прижми подборонок к груди. Это – джаландхара-бандха, разрушитель старости и смерти. Она перекрывает нади, не давая стекать по ним вниз небесному нектару (истекающему из сомы или чандры, находящейся в голове). Поэтому она названа джаландхара-бандхой, разрушителем большого количества болезней горла. Благодаря тщательному сжатию горла этот нектар не попадает в огонь (сурья, расположенная в области пупка), и отсутствует движение воздуха. Благодаря перекрытому горлу обе нади также хорошо перекрываются. Это называется срединным кругом, или центром (магхья-чакра), который останав-*

<sup>17</sup> См. «Гхеранда-самхиту», 3.82-3.82: «Снова и снова сжимай и расслабляй анальное отверстие; это зовется ашвини-мудрой. Она пробуждает Шакти (кундалини). Ашвини – великая мудра. Она разрушает все болезни прямой кишки, дает силу и энергию, предотвращает преждевременную смерть.»



*ливает 16 адхар (жизненных органов).<sup>18</sup> Уддияна-бандха должна выполняться с поднятием вверх муластханы (ануса). С помощью перекрытия иды и пингалы поток воздуха должен быть направлен в сушумну. В результате этого прана становится спокойной и скрытой, исчезают смерть, болезни старости и т.д. Существует три наилучшие бандхи,<sup>19</sup> которые практикуют мастера. Из всех способов, приводящих к успеху в хатха-йоге, они признаются основными. Божественный нектар, истекающий из сомы (чандры), поглощается сурьей; это приводит к старению тела. Для предотвращения этого используются прекрасные методы. Гуру посвящают в них лишь лучших.»<sup>20</sup>*

Значение джаланхары трудно переоценить. Часто она известна под названием «шейного замка». Выполняется эта бандха в тех случаях, когда во время остановки дыхания требуется удержать его внутри тела. Когда я жаловался на появление жужжащих звуков в голове в конце задержки дыхания, мне тут же порекомендовали обратить внимание на эту бандху. Опускание подбородка в подъяремную впадину помогало избавиться от дребезжащих звуков и увеличить продолжительность задержки, не позволяя воздуху при этом вытекать наружу. Единственным моим дополнением к тексту о джаландхаре был бы тот факт, что я проделывал пару имитирующих глотание движений, после чего переходил собственно к выполнению замка.

Описание практики випаритакарани (перевернутая поза) было дано в разделе асан.<sup>21</sup>

<sup>18</sup> «Хатха-йога прадипика» говорит по этому поводу следующее, см. 3.72: «Известные йогини перечисляют 16 жизненных органов: (1) большие пальцы ног, (2) лодыжки, (3) колени, (4) бедра, (5) анус, (6) половые органы, (7) пупок, (8) сердце, (9) шея, (10) горло, (11) небо, (12) нос, (13) межбровье, (14) лоб, (15) голова и (16) брахмарандра.

<sup>19</sup> Это мула-бандха, уддияна-бандха и джаландхара-бандха.

<sup>20</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.69-3.77. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.12-3.13: «Сжав горло, помести подбородок на груди. Это зовется джаландхарой. Посредством этой бандхи перекрывается шестнадцать адхар. Эта маха-мудра разрушает смерть. Практикующий эту приносящую успех джаландхару в течение шести месяцев, без сомнения, освоит ее.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.38-4.40: «Напряги мышцы горла и прижми подбородок к груди. Это — джаландхара-мудра. Даже боги считают ее бесценной. Огонь в области пупка (желудочный сок) поглощает нектар, источаемый тысячелестковым лотосом. Для того, чтобы это предотвратить, надо практиковать эту бандху. Благодаря этой бандхе мудрый йогин сам пьет этот нектар, обретая бессмертие, наслаждаясь тремя мирами. Эта джаландхара-бандха приносит успех практикующему; йогин, стремящийся к успеху, должен практиковать ее ежедневно.»

<sup>21</sup> См. выше стр. 28-29.

Следующими тремя мудрами являются ваджроли, сахаджоли (вроденная) и амароли (бессмертная).<sup>22</sup> Это вспомогательные техники, которые не стали составной частью моей практики, потому что успеха в йоге можно достичь не практикуя их. Они предназначены для достижения контроля над сексуальной энергией тела, которую йоги считают основной силой человеческой природы.

Целью хатха-йоги является пробуждение скрытой силы человека, называемой кундалини. Мудры призваны вести к этой наивысшей цели. Последняя практика, которую описывает «Хатха-йога прадипика», называется шакти-чалана. Она предполагает, что все предыдущие шаги уже освоены и ученик готов к пробуждению спящей энергии и испытанию переживания «настоящей реальности». Я привожу отрывок из текста полностью, чтобы показать то напряжение, которое необходимо при выполнении этой практики.

*«Кутиланги (изогнутое тело), кундалини, бхуджанги (змея)-шакти, шивари, кундали, арундхати — все это слова-синонимы. Подобно тому, как дверь открывают с помощью ключа, так и йогин открывает дверь, ведущую к мукти, пробуждая кундалини с помощью хатха-йоги. Парамешвари (кундалини) спит, закрывая своим ртом вход в место пребывания Брахмана, свободного от страданий. Кундали-шакти спит на луковиче с целью подарить мокшу*

<sup>22</sup> Классическое описание приводится в «Хатха-йога прадипике», 3.82-3.96: «Даже тот, кто живет непредсказуемо, не соблюдая какие-либо правила йоги, но выполняет ваджроли, достигает успеха и является йогиним. Две вещи необходимы для этого, и они труднодоступны для простых людей — (1) молоко и (2) женское общество. Тот, кто практикует втягивание бинду (семени), которое выделяется при сексуальном контакте, будь то мужчина или женщина, достигает успеха в ваджроли. Подобно курению трубки, надо медленно втягивать воздух в канал в половом органе. В результате этой практики выделенное бинду втягивается. Таким образом сохраняется собственное выделенное бинду. Йогин, сохраняющий бинду таким образом, побеждает смерть. Смерть наступает с потерей бинду, а жизнь продлевается при его сохранении. Тело йогина, сохраняющего бинду, испускает приятный аромат. Пока бинду сохраняется в теле, не существует страха смерти. Бинду человека находится под контролем ума, а жизнь зависит от бинду. Значит, бинду и ум надо тщательно охранять.

Сахаджоли и амароли — всего лишь разновидности ваджроли. Надо перемешать пепел от сожженного коровьего навоза с водой. Будучи свободными от выполнения ваджроли, мужчина и женщина садятся удобно и натирают этой смесью свои тела. Это — сахаджоли, и йоги на нее могут положиться. Она хороша и приносит мокшу. Эта йога достигается мудрым, свободным от зависти и не может быть достигнута с помощью зависти. Как говорится в доктрине капаликов, амароли — это питье из прохладного срединного потока; вначале его покидаешь потому, что он полон излишней желчи, а потом он становится ненужным. Пьющий амароли, втягивающий его ежедневно, выполняющий ваджроли, практикует амароли. Бинду, выделенное в процессе ваджроли, смешивается с пеплом и втирается в голову, что дарует божественное видение.»

Описание ваджроли в «Гхеранда-самхите» совершенно отличается от приведенного выше. См. сноску на стр 26. В «Шива-самхите» эта мудра не упоминается.

йогину и лишить мокши невежественного. Знающий это, знает йогу. Кундали описывается как змея, потому что похожа на свернутую змею. Тот, кто движет этой Шакти, без сомнений, является муктой (освободившимся от невежества).

Тапашвини (женщина-аскет), лежащая между Гангой и Ямуной (игой и пингалой), должна быть принудительно поймана для того, чтобы занять более высшее положение. Ига зовется богиней Ганга, пингала — богиней Ямуна. Посередине между игой и пингалой находится молодая вдова Кундали. Эту спящую змею надо разбудить, дергая за хвост. Сила хатхи пробуждает Шакти, и она начинает подниматься вверх. Эта змея находится в муладхаре. Ее надлежит ловить и шевелить ежедневно, утром и вечером, в течение пол-прахары (1,5 часа), наполняясь воздухом через пингалу паритхара-методом. Луковица, на которой спит Кундали-шакти, находится над анусом; она 12 ангула (9 дюймов) в длину и 4 ангула (3 дюйма) в ширину; она мягкая и белая и имеет вид складчатой одежды. Поместив ступни в ваджрасану (пагмасану), крепко удерживайте их руками. При этом луковица окажется рядом с голеностопными суставами, вследствие чего на нее будет производиться давление.

Йогин, сидящий в ваджрасане и двигающий Кундали, для быстрой ее пробуждения должен выполнять бхастрику. Бхану (сурья, в области пупка) должна быть сжата путем напряжения пупка, что будет двигать Кундали. Для того, кто так делает, не существует ничего страшного, даже если он попадает в лапы смерти. Двигая ее в течение двух мухутр (мера времени, равная 48 минутам), она понемногу входит в начало сушумны (позвоночника). В результате Кундалини немедленно покидает вход в сушумну и ее наполняет собой прана. Поэтому эту комфортно спящую Арундхати следует постоянно шевелить; совершая это, йогин становится свободным от болезней.

Йогин, соблюдающий брахмачарью (воздержание), питающийся умеренно, достигает успеха в этой практике в течение сорока дней. После движения Кундали следует выполнить продолжительную бхастру. Практикуя таким образом, исчезнет страх перед богом смерти. Не существует иного пути, кроме практики Кундали, чтобы очистить 72 000 нади. Эта срединная нади выпрямляется в результате упорной практики йогических асан, пранаям и мурр. Тот, чей сон сократился в результате практики, а ум успокоился посредством самадхи, получает целебные эффекты в результате практики шамбхави и других мурр. Без раджа-йоги эта земля, ночь и мурры, как бы замечательны они ни были,

*не покажутся прекрасными. Во всех практиках, где есть работа с воздухом, необходима концентрация ума. Мудрый не позволит своему уму блуждать. Как говорил Агинатха (Шива), таких мудр десять. Каждая из них приносит практикующему большой успех. Он — истинный Гуру и, приняв человеческую форму в виде Ишвары, учит выполнению мудр и передает свое знание от Гуру к Гуру. Утвердившись в практике, исполнив свои слова верой, йогин достигает сиддхи анимы,<sup>23</sup> и т.п., и также избегает смерти.»<sup>24</sup>*

Пробуждение Кундалини предполагает, что ученик тщательно очистил каналы нервной системы в соответствии с требованиями йоги и в совершенстве овладел ее базовыми техниками. Полная падмасана

<sup>23</sup> Слово «сиддхи» означает «выполнение, свершение, исполнение, достижение, успех». Здесь оно упоминается в контексте достижения восьми сверхъестественных способностей — (1) способность уменьшаться до размера атома (анима), (2) становиться легким и невесомым (лагхима), (4) достигать любых мест, даже луны (прапти), (4) реализовывать любые желания (пракамья), (5) увеличиваться в размерах (махима), (6) созидать (ишатва), (7) контролировать все объекты (вашитва), (8) подавлять желания (камаवासаята). Сравните с «Шива-самхитой», 3.54 (см. сноску на стр.58).

<sup>24</sup> «Хатха-йога прадипика», 3.97-3.123. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.49-3.60: «Великая богиня Кундалини, Атма-шакти (духовная энергия), спит в муладрахе (прямой кишке); она имеет форму змеи, свернутой в три с половиной кольца. Пока она спит, джива — не более, чем животное; истинное знание не может прийти, даже если практиковать десять миллионов раз. Подобно тому, как ключ открывает дверь, так и разбуженная с помощью хатха-йоги Кундалини открывает дверь, ведущую к Брахману. Не голым на открытом пространстве, а в набедренной повязке, в тайной комнате, практикую шакти-чалану. Повязка должна быть в локоть длиной и в 4 пальца (3 дюйма) шириной; она должна быть мягкой, белой, приятной на ощупь. Соедини эту ткань с кати-сутрой (оберни ее вокруг поясницы). Намажь тело пеплом, сядь в сиддхасану, втягивай через ноздри прана-вайю, усилием соединяй ее с апаной. Медленно сожми прямую кишку ашвини-мудрой, пока вайю не войдет в сушумну и не сделает явным свое присутствие. Задержи дыхание кумбхакой; змея кундалини, почувствовав удушье, проснется и поднимется к брахмарадндре. Без шакти-чаланы йони-мудра не достаточно совершенна. Сначала практикую шакти-чалану, а затем йони-мудру. О Чанда-Капала! Так я научил тебя шакти-чалане. Сохраняй ее в тайне и практикуюй ее ежедневно. Эта мудра должна тщательно оберегаться. Она разрушает болезни и смерть. Поэтому йогин, мечтающий об освобождении, должен практиковать ее. Йогин, практикующий ее ежедневно, получает знание, обретает виграха-сиддхи и излечивается от всех болезней.» Сравните с «Шива-самхитой», 4.53-4.58: «Мудрый йогин посредством апана-вайю непреклонно поднимает богиню Кундалини, спящую на адраха-лотосе. Это — шакти-чалана-мудра, дающая всевозможные силы. Ежедневно практикующий эту шакти-чалана-мудру продлевает жизнь и излечивается от всех болезней. Пробуждаясь, змея (т.е. Кундалини) самостоятельно поднимается; поэтому йогин должен захотеть иметь силы для того, чтобы практиковать это. Постоянно практикующий эту наилучшую шакти-чалану в соответствии с наставлениями Гуру, достигает виграха-сиддхи, дающих внутреннюю энергию, и страх смерти исчезает. Старательно практикующий шакти-чалану даже в течение двух секунд находится очень близко к успеху. Йогин должен выполнять эту мудру, пребывая в правильной позе. Существует десять различных мудр, не существовало и не будет существовать ничего равного им; даже выполняя одну из них можно достичь сиддх и обрести успех.»

является наилучшим положением тела, когда руки скрещены за спиной с удержанием захвата за большие пальцы ног. В то же время разрешается выполнять сиддхасану. Когда исходное положение принято, начните практику пранаямы с выполнением трех основных замков.<sup>25</sup> Считается, что задержка дыхания вызывает удушье у спящей в основании туловища змеи, тем самым пробуждая ее и заставляя подниматься вверх. Чтобы направить энергию кундалини в центральный канал спинного мозга, рекомендовалось выполнять бхастрику в течение нескольких минут, после чего в течение полутора часов «вести» энергию посредством выполнения наули. Уверен, что если бы я занимался этой практикой год, то, несомненно, достиг бы успеха. Любые помехи и затруднения на этом пути, как правило, являются следствием загрязнения, которое все еще присутствует в каналах нади. Мне так и не хватило времени, чтобы опробовать на себе эту технику. Тем не менее, я использовал дополнительные практики для стимулирования центрального нервного канала, в котором покоится Кундалини. К этим практикам можно отнести пашини-мудру, ваджроли-мудру и йогасану.<sup>26</sup> В следующей главе я расскажу об испытанных мной психических эффектах.

---

<sup>25</sup> Мула-бандха, уддияна-бандха и джаландхара-бандха.

<sup>26</sup> См. сноску на стр. 28.

## САМАДХИ

«Сейчас я опишу правильный метод достижения самадхи, побеждающего смерть, ведущего к блаженству и к растворению в Брахмане.»<sup>1</sup> Все, кто следует пути йоги, стремятся достичь этого конечного состояния сознания, которое имеет много разных имен. «Раджа-йога, самадхи, унмани, маномани, амаратва, лайя, таттва, шунья, ашунья, парама-пада, аманаска, адвайта, нирабамбха, ниранджана, дживан-мукти, сахаджа, турья — все это синонимы.»<sup>2</sup>

Чтобы передать суть этого процесса, используются различные аллегории.

*«Как крупинка соли, растворяясь в воде, становится единой с ней, так же и состояние единства Атмана и ума называется самадхи. Когда поток праны практически исчезает, а ум поглощается (останавливается) — это самадхи. Тождество себя и Вселенной, когда все самкальпы (ментальные процессы, мыслеобразование) переходят в небытие — это самадхи. Кто может познать истинное величие раджа-йоги? Знание, мукти, уравновешенность и сиддхи могут быть получены только лишь с помощью Гуру. Очень сложно достичь безразличия к наслаждениям мира. Невероятно трудно достичь состояния самадхи без расположения истинного Гуру.»<sup>3</sup>*

Плоды появляются только тогда, когда статическая сила, называемая кундалини, становится динамической.

*«С помощью различных асан и кумбхак пробуждается великая энергия (кундалини), затем прана поглощается шуньей (самадхи). Йогин, пробудивший Шакти, отказавшийся от каких-либо действий, без усилий достигает состояние самадхи. Когда прана течёт по сушумне и шунья достигает ума, йогин освобождается от цепей кармы.»<sup>4</sup>*

Так объяснен путь достижения освобождения.

<sup>1</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.2.

<sup>2</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.3-4.4.

<sup>3</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.5-4.9.

<sup>4</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.10-4.12.

*«Постоянно пребывая в благоприятном окружении, обладая секретом сушумны, которая является срединным путем, двигая по ней вайю, йогин удерживает вайю в брахмарандре. Время, принимая форму ночи и дня, управляется луной и солнцем. То, что сушумна поглощает это время (смерть), является великой тайной. В теле человека существует 72 000 открытых нади; среди них сушумна, обладающая шамбхави-шакти (божественной энергией (Шакти) в «океане спокойствия» (Шамбху), т.е. Шивы), самая наиважнейшая, остальные же бесполезны. У того, кто пробудил кундали с помощью внутреннего огня, шакти-вайю беспрепятственно входит в сушумну. Прана, текущая по сушумне, приводит к состоянию маномани (не-ума); Остальные практики для йоги просто не нужны. Контролирующий свое дыхание также контролирует свой ум, и наоборот, контролирующий ум контролирует дыхание.»<sup>5</sup>*

*«Ум — хозяин чувств, а дыхание — хозяин ума. Ум же, в свою очередь, подчиняется лайе (растворению). Лайя же зависит от нады (звука). Эта самая лайя — то, что называют мокшей. Будучи сектантом, можно не называть ее мокшей, но когда ум растворяется, наступает определенное экстатическое состояние. При остановке дыхания, устранением восприятия (через органы чувств), когда ум прекращает всякую деятельность и остается неизменным, йогин достигает состояния лайи. Когда прекращены всякие мысли и всякая активность, наступает состояние лайи, которое, испытав на себе, невозможно описать словами. О лайе часто говорят, но что такое лайя? Лайя — это просто забывание всех объектов чувств, когда васаны (желания) [врожденные склонности] исчезают из действительности.»<sup>6</sup>*

*«И внешняя вселенная, и внутренние миры — всего лишь порожденные мысли. Откажись от этих мыслей, избавься от всех сомнений, о, Рама, и ты обретешь мир. Подобно тому, как камфора исчезает в огне, как крупница соли растворяется в воде, так и ум, соединяясь с атманом, теряет свою индивидуальность. Все существующие формы познаваемы умом. Когда познаваемое и познающее становятся равны, исчезает дуальность. Все движимые и недвижимые миры — результат работы ума. Когда ум достигает унмани-авастхи, исчезает двайта (из-за отсутствия работы ума). Ум исчезает, когда исчезает познаваемое, и, после их исчезновения, остается лишь атман.»<sup>7</sup>*

<sup>5</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.16-4.21.

<sup>6</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.29-4.33.

<sup>7</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.57-4.61.

Самадхи не может быть достигнуто, пока не достигнуто состояние не-ума. Все разновидности деятельности ума принципиально должны исчезнуть, все мыслеформы должны быть удалены, но некоторая форма осознанности должна остаться. Без опыта в йоге это трудно представить, поэтому учителя даже и не стараются объяснить это состояние. Следовательно, я тоже пропускаю теорию самадхи и объясню более практические аспекты йоги.

Метод для растворения ума и пробуждения ментального состояния, называемого самадхи,<sup>8</sup> описан в «Хатха-йога прадипике» и известен как «практика нада», или слушание внутреннего звука. Он был рекомендован мне разными учителями в различных частях Индии. Для большей пользы я приведу полный фрагмент этого текста:

<sup>8</sup> В «Гхеранда-самхите» описано несколько способов, см. 7.1-7.6: «Самадхи — это великая йога; достигнуть его — большая удача. Оно обретается благодаря заботе и расположенности Гуру и большой преданностью ему. Тот йогин достигает успеха в этой прекрасной практике самадхи, который верит в знание, верит в своего Гуру, верит в самого себя, и чей ум (*манас*) день за днем пробуждается. Отдели манас от тела и соедини его с параматманом. Это известно как самадхи или мукти, свободное от любого самоосознания. Я — Брахман, поистине, я — ничто, кроме Брахмана. Я не принимаю участие в горестях, я — все сущее, чистое сознание, блаженство; всегда свободный и единый с Брахманом. Самадхи бывает четырех видов, т.е. дхьяна, нада, расананда и лайя; достигаются они соответственно шамбхави-мудрой, кхечари-мудрой, бхрамари-мудрой и йони-мудрой. Бхакти-йога самадхи — пятый вид, и раджа-йога самадхи, достижимый с помощью маномурчха-кумбхаки — шестой вид самадхи.

**ДХЬЯНА-ЙОГА САМАДХИ:** выполнив шамбхави-мудру, ощути Атман. Однажды увидев Брахман в *бинду* (точке света), фиксируй взгляд на этой точке. Помести Атман в *кха* (вход), помести *кха* (вход или пространство) в Атман. Так наблюдай Атман, наполненный *кха* (океан Брахмана); ничто не должно мешать тебе. Наполняйся бесконечным блаженством, войди в самадхи (состояние экстаза).

**НАДА-ЙОГА САМАДХИ:** заверни язык наверх (закрыв отверстия для воздуха), выполнив кхечари-мудру. В результате этого наступит самадхи (состояние асфиксии); нет необходимости делать что-то еще.

**РАСАНАНДА-ЙОГА САМАДХИ:** Выполни бхрамари-кумбхаку, медленно втягивая воздух; выдыхай воздух все медленнее и медленнее, пока не возникнет жужжащий звук. Помести манас в центр этого жужжащего звука. Делая так, достигнешь самадхи, и, в результате достигнешь знания со-хам (я есть Он), и возникнет огромное счастье.

**ЛАЙЯ-СИДДХИ-ЙОГА САМАДХИ:** Выполни йони-мудру, ощущая, что ты есть Шакти; чувствуя это, наслаждайся светом параматмана (и что вы слились воедино). Это наполнит тебя светом и ты почувствуешь *ахам брахма* (я есть брахман). Это приводит к адвайта самадхи.

**БХАКТИ-ЙОГА САМАДХИ:** созерцай внутри себя свою божественность; наполни восторгом, созерцай это; придя в сильное волнение, позволь течь слезам радости; делая так, приходи в восторг. Это приводит к самадхи и маномани.

**РАДЖА-ЙОГА САМАДХИ:** выполняя маномурчха-кумбхаку, соедини манас и атман. Из этого союза возникает раджа-йога самадхи.

**ВОСХВАЛЕНИЕ САМАДХИ:** О, Чанда! Я рассказал тебе о самадхи, ведущему к освобождению. Раджа-йога самадхи, унмани, сахаджавастха — эти синонимы обозначают слияние манаса и атмана. Вишну находится в воде, в земле, на вершине горы, в центре извержения вулкана; все мироздание наполнено Вишну. Все, что ходит по земле, летает в воздухе, все сущее и живое, деревья, кустарники, корни,



*«Сейчас я опишу практику анахата-нага (сердечного звука), как описал ее Горакшанатх для тех, кто не способен понять истину, — способ, подходящий даже невежественным. Агинатха дал десять миллионов техник достижения экстаза, и все они существуют. Среди них, на мой взгляд, существует лишь одна основная, и это — слушание анахата-нага (сердечного звука). Сидя в муктасане, выполняя при этом шамбхави-мудру, йогин, сосредоточившись, должен слушать звук в своем правом ухе. Уши, глаза, нос и рот должны быть закрыты,<sup>9</sup> и тогда в сушумне, предварительно очищенной от всех загрязнений, зазвучит чистый звук.»<sup>10</sup>*

птенцы и трава, океаны и горы, и т.д. — все, знай, есть Брахман. Атман присутствует во всем. Атман, заключенный в теле, — это чайтанья или сознание; без сомнения он — вечный, высший. Познание его отдельно от тела приносит освобождение от болезней и страстей. Также самадхи приносит освобождение от всех желаний. Освобождение от привязанности к своему телу, к сыну, жене, друзьям, родственникам, богатству; будучи свободным от всего, обретаешь полное самадхи. Шива показал множество таттв, таких как лайа амрита и т.д., ведущих к освобождению. О, Чанда! Так я рассказал тебе о самадхи, трудном в достижении. Познав это, освободись от рождения в этом мире.»

<sup>9</sup> Это называется йони-мудра. См. «Гхеранда-самхиту», 3.37-3.44: «Приняв сиддхасану, закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, верхнюю губу — безмянными, нижнюю губу — мизинцами. Втяни прана-вайю с помощью каки-мудры и соедини ее с апана-вайю. Созерцай по порядку шесть чакр, мудрый пробуждает спящую божественную змею — кундалини, повторяя мантру ХАМ и ХАМСА, с помощью дживы поднимая Шакти (кундалини), помещая ее на тысячелепестковый лотос. Наполнившись Шакти, соединенной с великим Шивой, думай о величайшем свете. Наблюдай соединение Шивы (духа) и Шакти (энергии) в этом мире. Полностью состоя из света, осознай, что ты есть Брахман. Йони-мудра — великая тайна, трудная в достижении даже для богов. Тот, кто однажды реализовал эту практику, поистине вошел в самадхи. Практикующего эту мудру никогда не осквернит убийство брахмана, убийство нерожденного ребенка, принятие алкоголя или осквернение ложа наставника. Все смертные и корыстные грехи разрушаются в результате выполнения этой мудры. Практикуй ее, если ты мечтаешь об освобождении.»

Сравните с «Шива-самхитой», 4.1-4.11: «Сильно вдохнув, фиксируй ум в адхаралотосе (муладхаре) и сжимай йони (анус). Представь бога любви Камадэва, обитающего в браhma-йони и прекрасного, как цветок Бандука (Pentapetes Phoenicia, тропическое растение), сверкающего как 100000 солнц и прохладного как 100000 лун. Над этим (Брахма-йони) есть небольшое тонкое пламя, природа которого — чистое сознание. Затем представь себя соединенным с этим пламенем (Шива и Шакти). Представь, что это пламя поднимается по сушумне и через все три тела по порядку (т.е. эфирное, астральное и ментальное тела). В каждой из чакр это пламя порождает нектар, сущность которого — великое блаженство. Его цвет — беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в кула (в область муладхары). Затем пусть он (йогин) снова входит в кула практикой *матра-йоги* (т.е. пранаямы). Эта йони представлена мной в Тантрах как равная жизни. Затем пусть он будет поглощен этой йони, где сияет пламя смерти — природа Шивы. Так мною описан способ практики великой йони-мудры. При успехе в ней нет ничего, что не могло бы быть достигнуто. Даже мантры, приносимые неверно, или мантры, утратившие силу, опаленные огнем, или пламя которых угасло, или мрачные мантры, или которые надо забросить, или которые несут зло, или

Различаются несколько этапов этой практики в соответствии с появляющимся звуком.

*«Во всех видах йоги различают четыре состояния: (1) арамбха или подготовительное, (2) гхата или состояние дисгармонии, (3) паричайя (знание) и (4) нишпатти (завершение).<sup>11</sup>*

*Первое состояние, арамбха-авастха, достигается, когда брахмангрантхи (в сердце) пронизываются пранаямой, в пространстве головы испытывается определенное состояние счастья, и анахата (сердечная чакра) начинает издавать звук и в теле множество колокольчиков звучат на разные лады подобно узору. В арамбхе тело йогина становится божественным, светящимся, здоровым и начинает источать приятный аромат. Сердце йогина становится пустым.<sup>12</sup>*

слишком старые, или излучающие юношеское высокомерие, или которыми стали пользоваться враги, или слабые и безжизненные, или разделенные на сотни частей — даже они начинают правильно работать спустя некоторое время и благодаря практике. Все это приносит большую силу и освобождение, если правильно передано ученику от Гуру, после надлежащего посвящения с выполнением нужных обрядов. Эта йони-мудра описана для того, чтобы ученики стремились заслужить (быть посвященными в эту тайну) и получить нужные мантры.

Практикующий йони-мудру не осквернится грехом, даже если убьет 1000 брахманов или всех обитателей трех миров. Или если он убьет своего учителя, выпьет вина, совершит воровство или осквернит ложе своего наставника. Кто желает освобождения, тот должен практиковать йони-мудру ежедневно. Практикой (абхьясой) достигается успех, освобождение, высшее сознание. Практикой достигается успех в йоге, практикой достигается успех в мудрах, практикой достигается успех в пранаяме. Посредством практики можно отогнать смерть от ее добычи, и человек становится победителем смерти. Эта практика приносит силу вах (дар пророчества), способность перемещаться повсюду по воле и желанию. Эта йони-мудра должна храниться в тайне и не даваться каждому. Передавать ее кому-либо нельзя даже под страхом смерти.»

<sup>10</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.67-4.67.

<sup>11</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.68. Сравните с «Шива-самхитой», 3.29: «Во всех разновидностях йоги существует четыре этапа пранаямы: (1) арамбха-авастха (начальный этап), (2) гхата-авастха (состояние единения «Я» и «высшего Я»), (3) паричайя-авастха (знание), (4) нишпатти-авастха (завершение).»

<sup>12</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.69-4.70. Сравните с «Шива-самхитой», 3.27-3.29: «Когда нади очищены для истинного восприятия йоги, йогин избавляется от всех недостатков и вступает на первый этап практики йоги, называемый арамбха. Тело йогина, очистившего свои нади, имеет определенные признаки. Я опишу их кратко. Тело того, кто практикует контроль над дыханием, становится гармоничным, источает приятный аромат и выглядит прекрасно и привлекательно...»

<sup>13</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.71-4.72. Сравните с «Шива-самхитой», 3.55-3.59: «Когда, практикуя пранаяму, йогин достигает состояния гхата, для него не существует ничего недостижимого в этом кругу мироздания. Говорится, что гхата — это такое состояние, в котором прана- и апана-вайю, нада и бинду, дживатма (дух человека) и параматма (универсальный дух) соединяются. Когда йогин достигает способнос-

*Во втором состоянии (гхата-авастха) воздушные потоки соединяются воедино и начинают двигаться по срединному каналу. Асаны йогина становятся устойчивыми и он становится мудрым подобно богу. Вишну-грантха (в горле) пронзается праной, что служит признаком того, что было испытано высшее наслаждение, после чего в горле появляется бхери - звук, подобный звучанию литавр.<sup>13</sup>*

*В третьем состоянии (паричайя-авастха) звучание барабана появляется в шунье, в точке между бровями, после чего вайю идет в махашунью (великую пустоту), которая является обителью всех сиддх. Таким образом, получив контроль над умственным наслаждением, состояние экстаза происходит произвольно, что освобождает от несчастий, страдания, старости, болезней, голода и сна.<sup>14</sup>*

*Последнее состояние, нишпати-авастха, достигается тогда, когда рудра-грантха пронзается праной и воздух достигает места обитания Бога (пространства между бровями); прекрасный звук, возникающий при этом, похож на звучание флейты. Такое соединение звука и ума называется раджа-йога. Настоящий йогин становится создателем и разрушителем Вселенной, подобно Богу. Это приносит бесконечное счастье. Я не забочусь о том, будет*

---

ти задерживать дыхание (быть в транс) в течение трех часов, он безусловно достигает удивительного состояния пратъяхара. Что бы не подразумевалось под целью йоги, это должен быть Дух. Когда познаны все виды деятельности различных органов чувств, они должны быть подчинены. Когда, в результате продолжительной практики, йогин может удерживать кумбхаку в течение трех часов, когда в течение восьми гандас (трех часов) дыхание йогина остановлено, тогда этот мудрый может балансировать на больших пальцах рук; но другим он кажется сумасшедшим.

<sup>14</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.73-4.74. Сравните с «Шива-самхитой», 3.60-3.65: «После этого, практикуя, йогин достигает паричайя-авастхи. Когда воздух покидает солнце и луну (левую и правую ноздри), оставаясь неподвижным и спокойным в пространстве сушумны, йогин достигает состояния паричайя. Когда, в результате практики йоги, йогин достигает энергии творения (крийя шакти) и проходит через шесть чакр, и уверенно пребывает в состоянии паричайи, тогда он, поистине, видит тройное действие кармы. Тогда он должен разрушить множественные кармы с помощью пранавы (ОМ): он должен совершать кайявьяху (мистический процесс подготовки различных скандх (групп) в теле) для того, чтобы насладиться или пострадать от результата всех своих поступков в одной жизни, дабы избежать необходимости новых рождений. В то же время великий йогин должен практиковать пятиступенчатую дхарану — концентрацию на Вишну, что приведет к власти над пятью элементами и исчезнет опасение, что какой-либо элемент может принести вред (земля, вода, огонь, воздух, эфир не смогут повредить ему). Мудрый йогин практикует дхарану следующим образом: 5 гхати (2,5 часа) в адхара-лотосе (муладхаре), 5 гхати — в области линга (свадхистана), пять гхати над ним, в области лупка (манипура), столько же — в области сердца (анахата), столько же — в горле (вишуддха) и, наконец, 5 гхати — в области между бровями (аджна). Практикуя так, элементы перестают представлять угрозу для великого йогина. Мудрый йогин, непрерывно практикуя концентрацию (дхарану), никогда не умрет на протяжении сотен циклов Брахмы.»

*или не будет достигнуто мукти. Счастье от растворения в Брахмане достигается с помощью раджа-йоги. Тот, кто игнорирует раджа-йогу, занимаясь лишь хатха-йогой, по моему мнению, попусту тратит свою энергию.<sup>15</sup>*

*Сосредоточение на пространстве между бровями, по моему мнению, лучший способ быстрого достижения состояния унмани. Это очень легкий способ достигнуть успеха в раджа-йоге для людей с небольшим интеллектом. Лайя, возникая от нага (звука), мгновенно приносит переживание божественной энергии. Счастье, возрастающее в сердцах йогишвар, достигших состояния самадхи сосредотачиваясь на нага, нельзя описать словами, и оно известно лишь Шри Гурυ Натха.*

<sup>15</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.75-4.78. Сравните с «Шива-самхитой», 3.66-3.83: «Затем, постоянно практикуя, достигает *нишпатти-авастхи* (состояния завершения). Йогин, разрушивший все посеы кармы, с наслаждением начинает пить напиток бессмертия. Когда джива-мукта (освобожденный в этой жизни), уравновешенно практикуя йогу, достигает самадхи (медитации) и когда это состояние самадхи может быть вызвано им по желанию, йогин должен удерживать четану (осознанное внимание) вместе с воздухом и с силой (крийяшакти), покоряющей шесть чакр и растворить их в силе, называемой джняна-шакти. Мы описали способ управления воздухом для того, чтобы избежать трудностей, поджидающих йогина; через знание вайю-садханы исчезают все страдания и наслаждения этого мира. Когда опытный йогин помещает язык на корень неба, он пьет прана-вайю, и тогда происходит полное растворение всех видов йоги (то есть он более не нуждается в йоге). Когда опытный йогин, знающий законы действия праны и апаны, может пить воздух ртом, вытянутым в форме вороньего клюва, он получает освобождение. Этот мудрый йогин, ежедневно пьющий божественный воздух в соответствии с надлежащими правилами, разрушает усталость, жар (лихорадку), болезни, старость и всякие повреждения. Йогин, повернув язык вверх и пьющий нектар, истекающий из луны (находящейся в межбровье), в течение месяца, побеждает смерть. Когда йогин особым йоговским способом перекрывает голосовую щель и созерцает богињу Кундалини, он пьет лунный нектар бессмертия и в течение шести месяцев становится мудрецом или поэтом. Если йогин пьет воздух ртом в форме вороньего клюва дважды (утром и вечером) и представляет, как он входит в рот Кундалини, то излечивается чахотка. Когда мудрый йогин день и ночь пьет нектар ртом в форме вороньего клюва, он изгоняет свои болезни; поистине, он обретает дар ясновидения и проницательности. Когда йогин, плотно сжав зубы, подняв язык, медленно пьет нектар, он очень быстро побеждает смерть. Практикующий ежедневно в течение шести месяцев освобождается от всех грехов и изгоняет все болезни. Если он продолжает практику в течение года, он становится Бхайравой; он приобретает духовные силы и т.д. и обретает власть над всеми элементами и частицами. Йогин, умеющий удерживать поднятый кверху язык в течение половины секунды, побеждает болезни, старость и смерть. Воистину, воистину я говорю тебе правду, что тот, кто созерцает, прижав язык и соединившись с жизненной энергией праны, никогда не умрет. Выполняющий это и практикующий йогу становится подобным Камадэве. Он никогда не чувствует ни голода, ни жажды, не спит и не падает в обморок. Действующий в соответствии с этими методами становится совершенно независимым в этом мире; свободный от всех ограничений, он может перемещаться куда угодно. Практикуя так, он никогда не рождается заново, не испорченный ни добродетелью, ни пороком, он наслаждается (веками) наравне с богами.»

*К звуку, который муну (мудрец, аскет) слышит, закрывая уши пальцами, надо внимательно прислушиваться пока ум не утвердится в этом. Во время практики с нага все остальные внешние звуки исчезают. Йогин обретает счастье, преодолевая все помехи в течение пятнадцати дней. Вначале звуки разнообразные и громкие, но с развитием практики они становятся все более нежными и утонченными. На начальном этапе звуки звучат оглушительно, подобно литаврам. На среднем этапе их звучание подобно раковине, мридангу, колокольчику и т.д. На завершающем этапе звуки напоминают звоночки, флейту, вину, жужжание пчелы и т.д. Каким образом звучит тело, такие звуки слышатся во время этой практики. Слыша звуки грома и барабанов, надо стараться изменить состояние, чтобы звуки стали более утонченными. Переключившись с громких звуков, сосредоточься на нежных, затем, переключившись с нежных звуков, сосредоточься на громких. Практикуя таким образом, растерянный ум не будет отвлекаться на что-либо постороннее.<sup>16</sup>*

*Ум, сосредоточенный таким образом, укрепляется в этом состоянии и затем начинает растворяться в этом. Подобно пчеле, которая пьет сладкий нектар, не обращая внимание на аромат цветка, ум, сосредоточенный на нага, отвлекается от всех объектов наслаждения. Ум, подобно слону, приученному бродить по сагу наслаждений, способен быть под контролем с помощью заостренной палки анахата-нага. Ум, попавший в ловушку нага, отказывается от всякой активности; и, подобно птице, которой подрезали крылья, сразу замолкает. Возжелавшие царства йоги*

<sup>16</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.79-4.87. Сравните с «Шива-самхитой», 5.22-5.30: «Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, четыре оставшихся пальца прижми к губам. Йогин, прочно удерживающий воздух таким способом, видит свой дух в форме света. Тот, кто без помех наблюдал это даже только один момент, становится свободным от греха и достигает высшего завершения. Йогин, свободный от греха, забывает о своем физическом, тонком и причинном телах и становится единым с духом. Практикующий это в тайне поглощается брахманом, даже если он совершает греховные поступки. Это должно храниться в секрете; это моментально вселяет твердую веру; дает нирвану человечеству. Это моя наиболее любимая йога. Постепенно практикуя ее, йогин начинает слышать мистические звуки (нада). Первый звук похож на жужжание пчелы, опьяненной медом, следующий — на флейту, затем — на арфу; и потом, неустанно практикуя, он, разрушитель невежества этого мира, слышит звон колокольчиков; затем он слышит звуки, подобные раскатам грома. Полностью сосредоточившись на этом звуке, ничего не опасаясь, он достигает растворения. О, мой Возлюбленный! Когда ум йогина полностью направлен на этот звук, все внешнее исчезает и он полностью поглощается этим звуком. Этой йогической практикой он побеждает доброе, злое и безразличное; и, будучи свободным от этих состояний, он растворяется в чигакаше (океане сознания). Не существует асаны, лучшей, чем сиддхасана, не существует энергии лучшей, чем кумбха, не существует мудры лучшей, чем кхечари, и не существует растворения лучше, чем растворение в нада (мистическом звуке).»

*должны практиковать слушание анахата-нага, сосредоточив ум и ни на что не отвлекаясь. Нага – это палка, служащая для того, чтобы загнать ум в ловушку; когда же ум, подобно оленю, пойман, его можно убить подобно тому, как охотник убивает оленя. Нага – это замок в крепкой двери, удерживающий лошадь (ум йогина). Йогин должен осознать необходимость постоянно практиковать слушание звуков нага. Ртуть ума лишается своей неустойчивости будучи пережатой с серой нага, и ее скитания заканчиваются в акаше брахмана. Ум подобен змее, которая при звуке нага забывает обо всем и не способна никуда уползти. Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с ним - так умирает ум, сосредоточенный на нага. Антахкарана (ум), подобно оленю, который становится легкой добычей для лучника, потому что не в состоянии двигаться, слушая звон колокольчиков.*

*Познающий глубоко проникает в звук анахаты, и звук анахаты глубоко проникает в познающего. Ум растворяется там, где пребывает вездесущий, могущественный Господь. Пока длятся звуки, существует акаша. Исчезновение звуков зовется пахабрахман, параматман. То, что звучит в форме нага, зовется Шакти (энергия). То, что не имеет формы, конечное состояние таттв, зовется Парамешвара.<sup>17</sup>*

<sup>17</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.88-4.101. Сравните описание ража-йоги в «Шивасамхите», 5.158-5.144: «Знание раджа-йоги приводит к остановке деятельности ума, как бы активен он ни был. Поэтому йогин должен неустанно и бескорыстно пытаться получить это знание. Остановив интеллектуальную деятельность, несомненно, становишься йогиним и овладеваешь неделимым, священным, чистым Знанием. Пусть йогин способом, описанным выше, разглядывает себя как отражение в небе по ту сторону Космического Яйца, непрестанно думая о Великой Пустоте. Великая Пустота, не имеющая ни начала, ни середины, ни конца, сверкает как десять миллионов солнц и прохладна как десять миллионов лун. Непрерывно сосредотачиваясь на этом, обретишь успех. Ежедневно с усердием практикуя эту дхьяну в течение года, несомненно обретишь успех. Растворивший свой ум даже на одну секунду, бесспорно, является йогиним, хорошим преданным и уважаем во всех мирах. Все накопленные им грехи разрушаются мгновенно. Созерцай все это, никогда не вступишь обратно на пути этого смертного мира. Поэтому йогин должен усердно практиковать это путем свадхистаны. Я не могу описать тебе все величие этого созерцания. Практикующий познает это. Познавший заслуживает моего уважения. Посредством медитации практикующий мгновенно познает удивительный результат этой йоги (то есть созерцания Пустоты). Поистине, он обретает психические силы, называемые анима, лагхима и т.д. Так я описал тебе раджа-йогу, хранимую в секрете во всех тантрах; сейчас я вкратце опишу тебе раджадхираджа-йогу. Раджадхираджа-йога: сидя в сиддхасане, в прекрасном уединенном месте, где нет ни людей, ни животных, почитая своего Гуру, йогин практикует это созерцание. Веданта говорит, что джива – самостоятельная и независимая; используя это знание, сделай свой ум таким же независимым; сосредоточься только на этом и ни на чем более. Поистине, сосредоточившись на этом, ум остановится, и достигнешь наивысшего успеха (маха-сиддхи); ты сам станешь полностью наполненным. Практикующий так всегда – действительно бесстрастный йогин; он никогда не произ-

Когда я впервые узнал об этой технике, я попытался испытать ее на практике. В то время я изучал и практиковал все физические техники хатха-йоги и знал, что «чудес» не бывает. Закрывая уши, глаза, нос и губы, я слышал звук, но не так, как это объяснено в тексте, при этом ум мой не был поглощен. Кроме хорошего физического состояния и ментальной живости и энтузиазма, едва ли достигалось какое-либо заметное изменение состояния сознания.

Мне сказали, что практики сами по себе не дают сверхъестественного результата. Такой результат бывает только тогда, когда они используются в правильной последовательности и таким образом, как это предписывает Гуру. Никакое теоретизирование или изучение в этом случае не поможет. Если я хотел проверить это утверждение, мне надо было только практиковать. В тексте по этому поводу говорится следующее:

*«Всякий, кто действительно практикует йогу, достигнет успеха, будь он молод, стар или даже гряхл, слаб или болен. Успех достигается практикой. Как можно достигнуть успеха без практики? От одного только чтения книг по йоге успех не придет. Сиддхи не достигнуть лишь ношением одежды йогина или разговорами о йоге. Лишь в безостанной практике — секрет успеха. Это несомненно, и нет иного. Различными асанами, кумбхаками и гругими божественными способами путь хатха-йоги приводит к плодам раджа-йоги.»<sup>18</sup>*

носит слово «я», а всегда осознает себя наполненным атманом. Что такое неволя? Что такое освобождение? Для него все — Едино. Практикующий так всегда становится истинно освобожденным. Тот, кто считает дживатму и параматму связанными между собой подобно как «я» и «я есть», кто отвергает «я» и «ты» и созерцает неделимость, тот — йогин, истинный преданный, почитаемый во всех мирах; такой йогин, свободный от всех привязанностей, находит приют в этом созерцании суперналожения и отрицания, растворяющих все. Медитирующий на эту подвижную и неподвижную вселенную, которая в действительности непроявленная, но отдалается от высшего Брахмана, непосредственно проявленного, поистине растворяется в этой Вселенной. Йогин, свободный от привязанностей, постоянно выполняющий эту практику, ведущую к Знанию, никогда не будет вновь повержен в невежество. Мудрый йогин, убрав все свои чувства от объектов чувств, свободный от всяческих компаний, находится среди объектов этого мира как во сне, т.е. не различая их. Постоянно практикуя так, появляется самосвещение; это — конечный этап обучения у Гуру (потому что он может только помочь ученику, не более). Впредь он должен идти вперед самостоятельно, он не может более увеличить свои знания или силы; впредь он должен стремиться к Знанию, используя совершенную энергию своей практики. Это Знание, приводящее ум и речь в смятение, достигается только с помощью практики. Хатха-йога не может быть достигнута без раджа-йоги, как и раджа-йога не может быть достигнута без хатха-йоги. Поэтому йогин должен сначала практиковать хатха-йогу под руководством мудрого Гуру. Имея физическое тело, нельзя практиковать йогу, живя при этом только ради чувственных удовольствий.»

<sup>18</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.66-1.69. Сравните с «Шива-самхитой», 3.19.: «Получив инструкции в йоге и найдя учителя, знающего йогу, практикуй серьезно и с верой, в соответствии с методами, предлагаемыми учителями.»

С целью лично испытать эффекты, производимые практикой йоги, я решил уединиться на три месяца. Мое обучение проходило под руководством и контролем хорошо обученного йога в его жилище. Такое обучение очень индивидуально и не означает, что все должны действовать таким же способом, но чтобы показать, что требуется при таком уединении, я коротко обрисую общий шаблон. Читатель заметит, что технику нада в том виде, как она описана в тексте (техника внутреннего звука), мой Гуру заменил на аналогичную технику, основанную на теории внутреннего света. Во всем остальном эти техники схожи как в цели, так и в структуре.

Жилище моего Гуру было окружено очень живописным деревенским пейзажем. Его дом был маленький, скромный и чистый. Там он наслаждался необходимым уединением, однако все потребности обычной жизни также были доступны. Я приехал ранней осенью, которая считается одним из наиболее благоприятных периодов для практики йоги.<sup>19</sup> Маленькая комната, предназначенная для меня, находилась рядом с семейным жилищем моего патрона. Мой учитель жил обычной жизнью, и я был вынужден ждать установленного часа днем, выделенного мне специально для посещения и для выражения моего уважения к нему. Формальности были простые, но подобающие случаю. Он сидел на возвышающейся деревянной скамейке, покрытой тигриной шкурой, там же, где он практиковал и спал. Я сел на маленький травяной коврик на земляном полу. Он не говорил на английском языке, поэтому нужен был переводчик. Молодой ученик-брахман, учившийся у него, выполнял эту обязанность. Не было никаких мистических или религиозных церемоний. Кроме интереса о моем хорошем самочувствии, он ограничил наши встречи обучением и философскими беседами. Он изъявил желание отвечать на все мои вопросы, которые были или могли возникнуть в процессе практики.

<sup>19</sup> «Хатха-йога прадипика», 1.12-1.14.: «Йогин должен практиковать хатха-йогу в маленькой комнате, площадью четыре на четыре локтя, расположенной в уединенном месте, защищенном от камней, огня, воды и всевозможных опасностей, в стране, где достаточно справедливое правительство, где живут хорошие люди, где пища доступна и в изобилии. Эта комната должна иметь маленькую дверь, не иметь отверстий, неровностей и углублений; должна иметь не слишком высокий и не слишком низкий потолок, должна быть хорошо обмазана коровьим навозом и там не должно быть никакой грязи и никаких насекомых. Снаружи она должна быть приятна на вид и подобна дачному домику, с лепным основанием, колодцем и окружена стеной. Эти характеристики места для занятий хатха-йогой были описаны адептами хатха-йоги. Сидя в такой комнате, свободный от всяческих волнений, йогин должен практиковать йогу в соответствии с указаниями Гуру.»

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.1-5.15: «Сейчас я расскажу тебе о правилах пранаямы или регулирования дыхания. Практикующий это становится божественным. (Для практики пранаямы необходимы четыре составляющих). Во-первых, хорошее место, во-вторых, подходящее время, в-третьих, умеренное питание и в-четвертых, очищение нади (нервные каналы тела).

1. МЕСТО: практиковать йогу надо не вдали от дома, не в лесу, не в шумном городе, не посреди веселья. Не соблюдая этого, не достигнешь успеха. Вдали от дома теряешь веру (потому что йога там неизвестна); в лесу ты не защищен; посреди толпы



Члены семьи, жившие в том же жилище, знали, что я приехал практиковать йогу, поэтому для этой цели были созданы все условия: были назначены определенные часы, когда они могли прийти на мою половину, также был выделен человек, чтобы приглядывать за мной. Наиболее важным был человек, готовивший пищу. В этом отношении мне очень повезло с молодым брахманом — учеником Гуру, который заботился обо мне. Он был знаком со всеми ограничениями в питании и знал, что мне было необходимо.<sup>20</sup>

есть опасность, вызванная любопытством. Поэтому необходимо соблюдать эти три условия. В спокойной местности, радующей глаз, где пища в изобилии и легко доступна, построй маленький домик, окружив его стеной. Посредине огороженного пространства вырой колодец. Этот домик не должен быть не слишком высоким, не очень низким; в нем не должно быть насекомых; он должен быть тщательно обмазан коровьим навозом. В доме, построенном таким образом и находящемся в скрытом месте, надо практиковать пранаяму.

2. ВРЕМЯ: четыре из шести сезонов не подходят для начала практики йоги: *хеманта* (зима), *шишира* (холод), *гришма* (жара), *варша* (сезон дождей). Начавший заниматься в это время заболевает. Начинать практиковать следует в начале весны (*васанта*) и осенью (*шараг*). Поступив так, достигнешь успеха. Поистине, он не будет подвержен болезням. Шесть сезонов сменяют один другой, начинаясь *карштра* и заканчиваясь *пхалугна*; каждый сезон длится по два месяца. Но каждый сезон имеет влияние в течение четырех месяцев, начинаясь *магха* и заканчиваясь *пхалугна*.

**Сезоны:**

Васанта или весна  
Гришма или лето  
Варша или дожди  
Шарад или осень  
Хеманта или зима  
Шишира или холод

**Шесть сезонов таковы:****На санскрите:**

Каритра и Вайсакха  
Йештха и Ашадха  
Шварана и Бхадра  
Ашвина и Картикка  
Аграхайана и Пауша  
Магха и Пхалгуна

**На русском языке:**

март, апрель  
май, июнь  
июль, август  
сентябрь, октябрь  
ноябрь, декабрь  
январь, февраль

Сейчас я расскажу тебе о влиянии сезонов.

**Начало и окончание:**

Магха — Вайшагха  
Каитра — Ашадха  
Ашадха — Ашвина  
Бхадра — Аграхайана  
Карттика — Магха  
Аграхайана — Пхалгуна

**Влияние сезонов таково:****Сезон:**

Васантанубхава  
Гришманубхава  
Варшанубхава  
Шараднубхава  
Хемантанубхава  
Шиширанубхава

**На русском языке:**

январь — апрель  
март — июнь  
июнь — сентябрь  
август — ноябрь  
октябрь — январь  
ноябрь — февраль

Практика йоги должна начинаться либо во время *васанта* (весной), либо во время *шараг* (осень). Поступив так, без всяких сложностей достигнешь успеха.»

<sup>20</sup> Примеры правильного и неправильного питания, а также поведения для практикующего йогу приведены в «Хатха-Йога прадипике», 1.61-1.65: «Пища, вредная для йогина: горькая, кислая, соленая, горячая, зеленые овощи, перебродившая, жирная, перемешанная с кунжутным семенем, семена рапса, оляняющие напитки, рыба, мясо, творог, слива, жирные лепешки, асафетида, чеснок, лук и т.д. — не должна употребляться в пищу. Пища, разогретая повторно, высохшая, пересоленная, комочками, острая также не должна употребляться.

Надо избегать огня, женщин, путешествий и т.д. Горакша говорил, что надо сторониться злого общества, огня, женщин, путешествий, купания ранним утром, голо-

Мне не нужно было думать о питании. Я мог посвящать все время обучению, получая все, что было приготовлено, в определенные часы.

Первые три недели были посвящены очищению и укреплению моего организма, чтобы я мог практиковать пранаяму до такого состояния, в котором возможно было бы испытать некоторые из ее эффектов. Каждый день я просыпался в 4 утра и очищал свой организм с помощью дхаути,<sup>21</sup> нети<sup>22</sup> и басты.<sup>23</sup> После чего делал уддияну<sup>24</sup> и наули.<sup>25</sup> Эти две практики я делал ежедневно для общего тонуса, поэтому не было никаких проблем, чтобы достичь максимального количества повторений. Затем следовала стойка на голове,<sup>26</sup> начинающаяся с получаса выдержки. Следующей практикой

---

дания и всех подобных физических напряжений. Пшеница, рис, ячмень, хорошее зерно, молоко, гхи, сахар, масло, сладости, мед, сушеный имбирь, парвал (вид овощей), пять овощей, чистая вода — все это очень полезно для практикующего йогу. Йогину полезно употреблять тонизирующие вещества (придающие силу), достаточно сладкие, масляные (приготовленные с гхи), молоко, масло и т.д., что повышает приспособляемость тела к необходимым условиям.» Чтобы понять эти рекомендации, необходимо изучить индийский медицинский трактат «Сушрута самхита». (Примечание переводчика: смотри Дэвид Фроули и Васант Лад «Травы и специи», Васант и Уша Лад «Аюрведическая кулинария».)

Сравните с «Гхеранда-самхитой», 5.16-5.32: «Практикующий йогу без умеренной диеты, подвержен различным болезням и не достигнет успеха. Йогин должен есть рис, ячменный или пшеничный хлеб. Он может есть бобовые — мунг дал, маш, мелкий горошек и т.д. Пища должна быть чистая, светлая, без примесей. Йогин может есть патола (разновидность огурцов), плоды джек-фрукт (jack-frut), манакачу (Колоказия съедобная), какколу (вид ягода), джужуб, орехи бондук (цезальпиния бондук), огурцы, бананы, фиги. незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, баклажаны (brinjal), лекарственные корни и плоды (например, растения риххи (ghhi)) подходят йогину. Он может есть зеленые, свежие овощи, черные овощи, листья патолы, ваштука (вид шпината), хима-лочика (hima-locika). Существует пять шакас (листьев овощей), которые полезны йогину. Чистой, сладкой и прохладной пищей йогин должен заполнять половину желудка; с удовольствием употребляя таким образом сладкие напитки, оставляя половину желудка пустым, йогин соблюдает диету. Половина желудка должна быть заполнена пищей, четверть — водой, и четверть желудка должна оставаться незаполненной для практики пранаямы. Запрещенная пища: приступая к практике йоги необходимо исключить употребление горького, кислого, соленого, острого и жареного, кислого молока, сыворотки, грубых овощей, вина, пальмовых орехов, перезрелых плодов джек-фрукта. Также следует избегать бобов кулаттха и масур (masur beans), плодов панду (pandur), семян тыквы, овощей и тыквенных растений, ягод, катха-бел (feronis elephantum), канга-билва (kanta-bilva) и паласа (bueta frondosa). Также — кадамба (paucles cadamba), джамбира (лимон), бимба, лакуца (разновидность плодов хлебного дерева), лук, лотос, камаранга (kamaranga), пияла (buchananis latifolia), хингу (асафетида), шалмали (shalmali), кемука (kemuka).

Начинающий должен отказаться от длительных путешествий, от общества женщин, от сидения у огня. Также он должен избегать свежего масла, гхи, сгущенного молока, финикового сахара и т.д., также как и зрелых бананов, кокосовых орехов, плодов граната, фиников, фруктов лавани (lavani), амлаки (mugobalans) и всего, что содержит кислый сок. Но кардамон, мускатный орех, гвоздику, афродизиаки или стимулянты, розовое яблоко (rose-apple), харитаки и финики практикующий йогин может есть. Йогин может употреблять хорошо усваиваемую, приятную, прохладную пищу в соответствии со своими потребностями. Но он должен избегать тяжелой (трудноперевариваемой), греховой, гнилой, очень горячей, несвежей, очень холодной

была бхастрика.<sup>27</sup> Я начал с цикла 100 выдохов в минуту и задержкой в одну минуту, после чего делал медленный выдох и отдыхал последующие 30 секунд перед следующим циклом. Каждую неделю я увеличивал задержку на 1 минуту. 10 циклов было включено в мою утреннюю практику.

Перед принятием еды я обычно совершал короткую прогулку. До момента возобновления моей практики в 10.30 я посвящал свободное время учению, которое мне было необходимо освоить. Затем я начинал второй раунд с тридцатиминутной стойки на голове, после чего выполнял 10 циклов бхастрики. Остальное время было посвящено асанам.<sup>28</sup> Это общая практика йогов, которую я здесь привожу с целью ознакомить читателя со спецификой их режима. Основной прием пищи был после этого.

До 4 часов я отдыхал и читал. Следующий раунд начинался с уддияны и наули, затем 30 минут стойки на голове и еще 10 циклов бхастрики. Я добавлял больше времени к стойке на голове каждую неделю, до тех пор,

---

и очень возбуждающей пищи. Он должен избегать очень ранних (до восхода солнца) купаний, голодания, и т.д. — всего, что приносит телу страдание; также он не должен есть всего один раз в день или не есть вообще. Но перерыв между принятием пищи не должен быть меньше трех часов. В начале дня он должен выпивать небольшое количество молока с гхи и питаться дважды в день — в полдень и вечером.»

Сравните с «Шива-самхитой», 3.33-3.38: «Йогин должен исключить: (1) кислое, (2) вяжущее, (3) слабительные вещества, (4) соль, (5) горчицу, (6) горькое, (7) длительные прогулки, (8) раннее купание (до восхода солнца), (9) что-либо, жареное в масле, (10) воровство, (11) убийство (животных), (12) неприязнь к кому-либо, (13) гордыню, (14) двуличность, (15) извращенность, (16) голодание, (17) лживость, (18) думать не о мокше, (19) жестокость по отношению к животным, (20) общество женщин, (21) почитание (или обращение, или сидение вблизи) огня, (22) чрезмерную болтливость без контроля своей речи — приятна она или нет, (23) чрезмерную еду. Сейчас я расскажу тебе способы, с помощью которых достигается быстрый успех в йоге; чтобы успех пришел, практикующий должен хранить это в тайне. Великий йогин всегда должен соблюдать следующее: он должен употреблять (1) очищенное масло, (2) молоко, (3) сладости, (4) бетель без извести, (5) камфору, (6) речь его должна быть любезна, (7) практиковать в приятном монастыре или удаленной хижине, имеющей маленькую дверь, (8) присутствовать при обсуждении истины, (9) всегда исполнять семейные обязанности с *вайрагьей* (без привязанности), (10) произносить имя Вишну, (11) слушать приятную музыку, (12) быть терпеливым, (13) быть настойчивым, (14) прощающим, (15) аскетичным, (16) очищаться, (17) быть скромным, (18) преданным и (19) служить Гуру.

Когда воздух проходит через солнце, самое время для йогина принимать пищу (т.е. когда дыхание происходит через правую ноздрю — пингалу), когда воздух проходит через луну, йогин должен ложиться спать (т.е. когда дыхание происходит через левую ноздрю — иду). Йога-пранаяма не должна практиковаться ни сразу после еды, ни на голодный желудок; перед началом практики надо принять немного молока и масла. Прочно утвердившийся в этой практике может не соблюдать перечисленных ограничений. Практикующий должен есть помалу, но часто и ежедневно практиковать кумбхаку в одно и то же время.»

<sup>21</sup> См. выше, стр. 33-34.

<sup>22</sup> Стр. 39-40.

<sup>23</sup> Стр. 38-39.

<sup>24</sup> Стр. 40-41.

<sup>25</sup> Стр. 43.

<sup>26</sup> Стр. 28-29.

<sup>27</sup> Стр. 44-45.

<sup>28</sup> Стр. 20-24.

пока не достиг часа для каждого периода практики. Вдобавок к этому каждую неделю я увеличивал бхастрику на одну минуту до тех пор, пока не стал выполнять 120 выдохов в минуту в течение 3 минут. Это был мой предел. Задержку я продолжал увеличивать, пока не достиг пяти минут, затем следовал отдых в несколько секунд между циклами.

Для подготовки к практике созерцания мой учитель рекомендовал общеизвестную практику со свечой, которую я делал каждый вечер перед сном.<sup>29</sup> Это простая техника удержания остаточного изображения на сетчатке, которое необходимо внимательно наблюдать до тех пор, пока оно не исчезнет. Поставьте свечу перед собой на уровне глаз и смотрите

<sup>29</sup> Описание трех форм медитации дано в «Гхеранда-самхите», 6.1-6.22: «Существует три вида медитации: грубая, светящаяся и тонкая. Когда происходит сосредоточение на определенном образе (например, Гуру или божества), это — *стхула*, или грубая медитация. Когда брахман или практик созерцает большое количество света, это — *джйоти-медитация*. Когда созерцаются Брахман как бинду и сила кундалини, это — *сукшма*, или тонкая медитация.

1. СТУХЛА-ДХЬЯНА. С закрытыми глазами созерцай море нектара с области сердца: посередине этого моря находится остров из драгоценных камней, его берега усыпаны песком — алмазной и рубиновой пылью. Со всех сторон острова растут деревья Кадамба, с благоухающими цветами; они, в свою очередь, окружены такими цветущими деревьями, как малати, маллика, джйати, кесара, кампака, париджата и паdma; аромат от них распространяется повсюду. Посередине этого сада представь прекрасное дерево Калпа с четырьмя ветвями, усыпанными цветами и плодами и символизирующими четыре Веды. Вокруг него жужжат пчелы и кукуют кукушки. Ниже этого дерева представь постамент, сделанный из драгоценностей; на этом роскошном троне восседает божество, о котором тебе сказал Гуру. Созерцай форму этого божества, его уращения и животных, которые его несут. Такое постоянное созерцание называется стхула-дхьяна.

Другой способ: представляй, что в чаше великого тысячелепесткового лотоса (мозге) находится маленький двенадцатилепестковый лотос. Он белого цвета, светящийся и имеет двенадцать знаков биджа: *ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йом, хаа, саа, кха, пхрем*. В чашечке этого малого лотоса три линии образуют треугольник: *а, ка, тха*. Три угла именовются *ха, ла, кша*. Посередине этого треугольника находится *пранава Ом*. Созерцай там прекрасный трон с *нага* и *бингу*. Там есть два лебедя и пара деревянных сандалий. Созерцай там Гуру Дева с двумя руками и тремя глазами, в белых одеждах, умащенного белой сандаловой пастой, с гирляндой из белых цветов. Слева от него находится Шакти кроваво-красного цвета. Созерцай так, достигая стхула-дхьяну.

2. ДЖЙОТИ-ДХЬЯНА. Я рассказал тебе о стхула-дхьяне. Теперь же слушай о созерцании света, с помощью которого йогин достигает успеха и познает собственное Я. В муладхаре находится кундалини, свернутая подобно змее. Дживатман играет роль пламени светильника. Созерцай это пламя как светящийся Брахман. Это — теджа-дхьяна или джйоти-дхьяна.

Другой способ: В точке между бровями, выше манаса, находится свет Ом. Созерцай его пламя. Это — другой способ медитации на свечении.

3. СУКШМА-ДХЬЯНА. О, Чанда! Узнав о теджа-дхьяне, слушай теперь о сукшма-дхьяне. Когда благодаря великой удаче кундалини разбужена, она соединяется с атманом и через отверстия двух глаз покидает тело. Она сама наслаждается, гуляя по царственным дорогам; ее невозможно увидеть из-за ее чрезвычайной тонкости и сильной изменчивости. Однако йогин может достичь успеха, выполняя шамбхави-мудру, не моргая фиксируя взгляд в межбровье (он увидит свою сукшму шаруру). Это — сукшма-дхьяна, трудная в достижении даже для божеств, потому что хранит великую загадку.

на пламя, пока не покатятся слезы. Затем закройте глаза руками и наблюдайте внутренний образ. Проблема в том, чтобы продолжать удерживать этот образ. Допустимо, чтобы он двигался вперед-назад, но нельзя позволять ему смещаться в стороны и вверх-вниз. Поводом к использованию этой практики явилось сходство между остаточным изображением и «свечением тела», описанным в теории йоги. В итоге такой свет должен появиться без помощи свечи. Вместо работы со звуком в теле, как говорится в текстах, мой учитель предпочитал концентрировать ум на свете внутри тела.<sup>30</sup>

В первый месяц акцент был сделан на физический аспект обучения, без какого-либо сосредоточения на уме. Мне сказали, что пока задержка дыхания не достигла трехминутного предела, ничего важного делать нельзя. Конечная цель заключалась в том, чтобы сделать ум пустым, после чего появится свет в теле. Чтобы подготовиться к этому, меня научили простой технике. Нужно было закатить глаза вверх, веки оставить чуть приоткрытыми, так, чтобы были видны белки глаз. Внимание ума нужно было направить на участок между бровями.<sup>31</sup> Через какое-то время это положение становилось простым и удобным как для глаз, так и для ума.

На второй месяц появился свет. Вначале это напоминало разглядывание калейдоскопа. Но это скоро прошло, и остался один свет, искрящийся и лучезарный.<sup>32</sup> Затем пришел «белый свет», на который часто ссылаются в текстах. Это был интересный феномен. Временами он становился почти слепящим, однако никогда не оставался надолго. Это был первый шаг. Меня учили работать с этим светом, смотреть на него и стараться его

---

<sup>30</sup> «Шива-самхита», 5.22-5.26: «Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними. Оставшимися четырьмя пальцами прижми верхнюю и нижнюю губы. Закрывая таким образом воздух внутри, йогин видит всей душой в виде света. Когда он без помех наблюдает этот свет даже один миг, он освобождается от грехов, достигает высшего освобождения. Йогин, практикующий это постоянно, забывает о своем физическом, ментальном и причинном телах и становится единым с духом. Практикующий это в секрете, поглощается Брахманом, даже если он совершал неблагоприятные поступки; это приносит нирвану человечеству. Эта йога наиболее почитаема мной. Практикуя ее постоянно, йогин начинает слышать мистические звуки (нада).»

<sup>31</sup> Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 4.38: «Зафиксируй пристальный взгляд на свете (проявляющемся в районе кончика носа), немного приподними брови, а ум сконцентрируй так же, как было описано ранее (в шамбхава-мудре, сосредотачиваясь на внутреннем брахмане, но глядя при этом наружу). Это тотчас же создаст унмани-авастху.» Там же, 4.39-4.40: «Некоторые почитают Веды, некоторые — Агамы, некоторые — логику, но никто не знает значения тарака-мудры, которая позволяет пересечь океан мироздания. Успокоив ум, полуприкрыв немигающие глаза, сосредоточив взгляд на кончике носа и остановив колебания иды и пингалы, воспринимай все как свет, первоисточник, сверкающим, великой Таттвам, приближаясь к Нему, который и есть Великая цель. О чем тут можно еще говорить?»

<sup>32</sup> Цвета появляющегося света таковы: голубой, желтый, красный и белый.

удерживать. Но он пропал так же загадочно, как и появлялся. Мне сказали, что это не свет кундалини. По мнению моего учителя, если взять аналогию из природы, этот свет подобен мягкой вспышке статического электричества, видимого в пустыне во время грозы, в то время как свет кундалини подобен вспышке самой молнии, имеющей аналогичное происхождение.

Техника стимулирования этого света называется шамбхави-мудра. Она описана в «Хатха-йога прадипике»:

*«Веды и Шастры подобны обыкновенной публичной женщине. Лишь одна шамбхави-мудра подобна приличной игре. Когда настраиваешься на внутренний брахман, удерживая немигающий взгляд на внешнем объекте, это называется шамбхави-мудра, скрытая в ведах и шастрах. Когда йогин направляет внимание внутрь, на брахман, сохраняя ум и прану поглощенными, с устойчивым взглядом, наблюдая за всем, в то время как в реальности не существует ничего — не снаружи, не выше и не ниже, поистине, это зовется шамбхави-мудрой, которую можно познать благодаря расположению Гуру. В этом состоянии проявляется великая Шамбху(Шива)- таттва (эссенция), которая не является ни шуньей ни ашуньей (ни пустотой, ни не-пустотой).»<sup>33</sup>*

Используя эту технику, я мог видеть белый свет широко открытыми глазами при дневном освещении. Ум казался совершенно отстраненным — ничего не существовало, только искрящийся свет. Через какое-то время мне не составило труда заставить его появляться простым усилием воли, сидя или при ходьбе, что я с успехом проделывал во время утренней прогулки.<sup>34</sup> Другая практика, рекомендованная для создания этого же эффекта, которую я считаю очень удачной, называется «Человек-Тень».

Эти световые образы называются «свет таттвы» и, как сказано, представляют собой энергии, текущие через соответствующие нервные цен-

<sup>33</sup> «Хатха-йога прадипика», 4.34-4.36. Сравните с «Гхеранда-самхитой», 3.64-3.67: «Закрепив взгляд в межбровье, созерцай существование собственного Я. Это — шамбхави, скрытая во всех Тантрах. Веды, священные писания, Пураны подобно публичной женщине, только шамбхави надо оберегать подобно знатной даме из благородной семьи. Знающий шамбхави подобен Адинатхе, он — Нарайана, Брахма, Создатель. Махешвара сказал: «Воистину, воистину, и еще раз воистину, знающий шамбхави — Брахман. В этом нет сомнений.»

<sup>34</sup> «Шива-самхита», 5.15-5.21: «Призыв пратики (тени) дает преданному объекты видимые и невидимые; поистине, смотря таким образом, человек очищается. Уравновешенным взглядом наблюдай в чистом солнечном небе отражение своей божественной сущности. Ежедневно смотрящий на свою тень в небе, увеличивает годы жизни и никогда не умрет от внезапной болезни. Победа приходит тогда, когда на небе полностью видна своя тень; тогда подчинены вайю и можно перемещаться куда угодно.

Как призывать: на восходе солнца или луны закрепи свой взгляд на шее отбрасываемой тени. Затем перенаправь взгляд на небо. Если на небе ты видишь полную

тры или чакры.<sup>35</sup> Известно, что таким образом можно овладеть контролем над нервной системой, чтобы заставить появляться любой свет на любой промежуток времени. В конце концов, работая с белым светом, можно заставить появиться свет кундалини. Чтобы стимулировать появление света кундалини, используют различные мудры, описанные мной выше.

На стадии ментального аспекта йоги была подчеркнута важность различных техник, позволяющих сосредотачивать ум на проявлении света. Одна из них — серия ментальных мудр, известных как дхараны.<sup>36</sup> Эти мудры на пути концентрации ума часто используются вместе

---

серую тень, это благоприятно. Знающий параматму и постоянно практикующий это, становится полностью счастливым по милости своей тени. Это благоприятно во время начала путешествия, женитьбы, при исполнении благих работ, при волнении. Такой призыв тени разрушает грехи и увеличивает благие поступки. Практикуя так постоянно, наконец начинаешь видеть ее в своем сердце; настойчивый йогин получает освобождение.»

<sup>35</sup> Для полного изучения этой темы см. книгу Артура Авалона «Змеиная сила», главу «Центры».

<sup>36</sup> См. описание в «Гхеранда-самхите», 3.68-3.81: «Шамбхави объяснена. Слушай теперь о пяти дхаранах. В этом мире нет ничего недостижимого для изучившего этих пять дхаран. Имеющий человеческое тело может вновь и вновь посещать Свагалоку, может перемещаться куда угодно со скоростью мысли, он обретает способность передвижения по воздуху. (Эти пять дхаран: партхиви (земляная), амбхаси (водная), вайави (воздушная), агни (огненная) и акаши (эфирная).)

**ПАРТХИВИ:** эта партхиви-таттва имеет цвет аурипигмента (желтый); ее секретным звуком и источником является буква «ла»; она имеет четырехугольную форму, божество, отвечающее за нее — Брахман. Помести эту таттву в сердце, зафиксируй там прана-вайю и читту с помощью кумбхаки на период времени, равный пяти гхатика (2, 5 часа). Это — адхо-дхарана. Она подчиняет землю, и никакой элемент земли не может принести вреда йогину; она дарует самообладание. Ежедневно практикующий эту дхарану побеждает смерть и становится знатоком земли.

**АМБХАСИ:** эта водная таттва белая, как цветок жасмина, или как раковина, или как луна; форма у нее круглая, подобно луне; первоисточник и буква этого божественного элемента — «ва». Управляющее божество — Вишну. С помощью йоги создай этот водный элемент в сердце, с помощью кумбхаки удерживай там прану и читту (сознание) в течение пяти гхатика. Это водная дхарана; она разрушает все скорби. Вода не может нанести вред практикующему эту дхарану. Амбхаси — великая мудра. Знающий ее никогда не погибнет даже на большой глубине. Ее надо держать в секрете. Рассказывающий про нее, поистине, теряет успех.

**АГНИ:** эта огненная таттва располагается в пупке, она красного цвета подобно насекомому индра-гопа. Она имеет треугольную форму, ее источник — «ра», управляющее божество — Рудра. Она сверкает подобно солнцу и приносит успех. Зафиксируй прану и читту на этой таттве в течение пяти гхатика. Она зовется огненной дхараной, разрушает страх ужасной смерти; ее достоинство в том, что она дарует жизнь без страха смерти.

**ВАЙАВИ:** эта воздушная таттва черна как тушь для глаз (collirium), ее источник — буква «йа», управляющее божество — Ишвара. Эта таттва наполнена качеством саттвы. Зафиксируй прану и читту в течение пяти гхатика на этой таттве. Это — вайави-дхарана. Практикуя ее, начинаешь передвигаться по воздуху. Она не долж-

с различными ритуалами и обрядами, чтобы создать высокую степень ментальной абстракции.

Мое обучение включало церемонии, имеющие отношение к дхаранам, которые иногда применяют для обретения опыта поглощения внимания ума этим светом. Особенности церемоний, обычно не существенные для йогов, могут представлять интерес для западного читателя. Меня заинтересовал один обряд в связи с тем, что я много о нем слышал. Мой Гуру был очень хорошо обучен техникам выполнения ритуалов, а также был достаточно великодушен, чтобы дать мне возможность приобрести этот опыт. Обычно йоги не приветствуют подобных мероприятий, однако считают эти практики подходящими для тех, кто не имеет способностей для практики йоги. Давным-давно, во времена ученичества моего Гуру, в его жизни был период приверженности ритуалам и церемониям. Позднее он встретил учителя, который выдернул его из этого «обрядового тупика». С тех пор он не испытывал в них необходимости, за исключением случаев, когда хотел продемонстрировать их кому-либо из своих учеников. В то же время Гуру ясно давал понять, что никакая церемония не приведет к пробуждению кундалини. Весь опыт подобных практик на поверку оказывается исключительно психическим переживанием, никак не связанным с реальностью, в то время как опыт подъема кундалини несет в себе подлинные физиологические изменения в теле.

---

на открываться жестокому, злему, лишенному веры. Иначе успех будет утерян. О, Чанда! Это, поистине, правда.

АКАШИ-ДХАРАНА: эта акаша-таттва имеет цвет чистой морской воды, «ха» — ее источник, управляющее божество — Садашива. Сосредоточь прану и чितту в течение пяти гхатика в этой таттве. Это — эфирная дхарана. Она открывает врата освобождения. Знающий эту дхарану — истинный йогин. Ему не грозят ни старость, ни смерть, ни гибель в *прадайе* (растворение вселенной и конец мирового периода).» Сравните с «Шива-самхитой», 5.43-5.51: «(Различные виды дхараны.) Сидя в падмасане, сосредоточься на области горла и подними язык к основанию неба; выполняя это, уничтожишь голод и жажду. Ниже горлового пространства находится прекрасный канал (нади), называемый курма; сосредотачиваясь на нем, йогин достигает сильной концентрации на основе мышления (читте). Когда йогин постоянно думает о том, что у него открылся третий глаз — глаз Шивы — в середине лба, он начинает ощущать огненной свечение, подобное молнии. Концентрация на этом свете разрушает все грехи, и даже великий грешник достигает высшего освобождения. Если же опытный йогин думает об этом свете день и ночь, он видит Сиддхой (адептов) и, определенно, может беседовать с ними. Тот, кто сосредотачивается на шунье (пустоте, вакууме, космосе) тогда, когда идет или стоит, во сне или наяву, становится целиком эфирным и поглощается чид-акашей. Йогин, стремящийся к успеху, должен всегда получать знания; в результате обычной практики он становится равным мне; благодаря силе своего знания он становится всеми любимым. Подчинив все элементы, избавившись от всех надежд и привязанностей этого мира, сидя в падмасане и зафиксировав взгляд на кончике носа, ум йогина умирает и он приобретает мистическую силу — кхечари. Великий йогин созерцает свет, чистый, как святая гора (Кайлаш), и сила, полученная в результате этого, делает его стражем и повелителем этого света. Растянься на земле и сосредоточься на этом свете; твои усталость и утомление исчезнут. Сосредоточившись на задней части головы, победишь смерть.»



В процессе подготовки к ритуалу я постился двадцать четыре часа и соответствующим образом подготавливал свой ум с помощью медитаций. В десять вечера я начал выполнять подготовительную молитву, полностью предназначенную для пробуждения сердца. Прежде чем прийти на место поклонения, я принял ванну — это была часть обряда очищения. Снаружи я выполнил обряд смирения и покорности, нарисовав на земле треугольник, круг и квадрат, один внутри другого. В центре я поставил сосуд с освященной водой и совершил молитву огню, солнцу и луне, бросив ароматические благовония и цветы в воду, повторяя при этом мантры, которым меня научили, и совершая различные жесты руками. Эти жесты называются «мудрами» и являются символическим проявлением различных состояний ума, которые, однако, не следует путать с одноименными практиками йоги. Всем этим действиям меня обучили накануне ритуала.

Переступая через священный порог левой ногой, я слегка задел за дверной проем левым плечом. Сперва я поклонился возвышающемуся боже-ству. Землю в том месте, которое было отведено для меня, я обрызгал водой, после чего выполнил тратаку,<sup>37</sup> повторяя мантры. Прежде чем занять свое место, я снова обрызгал его водой, чтобы устранить небесные препятствия и трижды ударил пяткой о землю, чтобы избавиться от земных помех. Воскуривая аромат сандалового дерева, шафрана и камфоры, я обозначил прямоугольник для своего сидения, внутри которого нарисовал треугольник, накрыв его ковриком. Усевшись в падмасану, я расположился лицом к северу. В течение всей этой церемонии мой Гуру сидел неподвижно, непрерывно повторяя мантры.<sup>38</sup>

<sup>37</sup>См. выше, стр. 32.

<sup>38</sup> Некоторые школы делают значительный акцент на мантрах. «Шива-самхита», 5.188-5.204: «Сейчас я расскажу тебе о лучшей практике — *джане* (повторении) мантр: она приносит счастье как в этом, так и в высшем мирах. Зная эту наивысшую мантру, йогин поистине достигает успеха (сидхх): этот устремленный в одном направлении йогин получает все силы и удовольствия. В четырехлепестковом лотосе муладхары находится *биджа* (источник) речи, сверкающая и светящаяся (т.е. слог «*аим*»). В сердце находится биджа любви, прекрасная как цветок бандхука (слог «*клим*»). В пространстве между бровями (т.е. в аджна-лотосе) находится биджа Шакти («*стрим*»), сияющая как десять миллионов лун. Эти три источника должны сохраняться в тайне; они приносят радость и освобождение. Повторяй эти три мантры, стремясь к успеху. Получи эти мантры от своего Гуру, повторяй их не слишком быстро и не слишком медленно, прогони из ума все сомнения и простирай мистическую связь между символами этих мантр. Мудрый йогин, упорно концентрируя свое внимание на этой мантре, выполняя все обязанности, присущие его касте, должен выполнить сто тысяч *хома* (огненных жертв), затем повторить эту мантру три сотни тысяч раз, представляя богиню Трипуру. В конце этого священного повторения (*джаны*) мудрый йогин вновь выполняет *хома*, в треугольном углублении, с сахаром, молоком, маслом и цветом кавари (олеандром). При этом представляя *хома-джана-хома*; богиня Трипура Бхайрави, успокоенная мантрой и пребывающая в радости, исполнит все желания йогина. Добившись расположения Гуру и получив от него эту наивысшую мантру соответствующим способом, выполняя это повторение правильно, со скон-

Подношение, которое мне предстояло сделать божеству, символически находящемуся в моем сердце, должно было быть очищено. Это было сделано семикратным повторением над ним мантр и выполнением при этом мудр. Прежде чем выпить его, я должен был произнести мантру во славу Кундалини. После принятия жидкости внутрь я совершил поклон своему Гуру, поочередно поднося сложенные вместе ладони сначала к левому, затем к правому уху и наконец к середине лба. После этого я присел на несколько минут для сотворения безмолвной медитации. Располагая предметы поклонения справа от себя, а вино слева, я таким образом окружил себя предметами водной стихии. С целью дальнейшей защиты от злобных духов я визуально окружил себя символической огненной стеной. Затем я очистил свои ладони растиранием цветка между ними, предварительно окунув его в сандаловую пасту. В довершение этого маленького действия я выкинул цветок через левое плечо. Последним же шагом защиты от злых духов стало постукивание пальцами правой руки в ладонь левой в направлении каждой из четырех сторон света.

Основным объектом этой церемонии является мысленное отслеживание космической структуры для растворения<sup>39</sup> элементов человеческой составляющей до тех пор, пока ум полностью не растворится в том, что называют «универсальный разум». Под этим подразумевается модели-

---

центрированным умом, даже отягченный прошлой кармой достигнет успеха. Йогин, держащий под контролем свои чувства и повторяющий эту мантру сто тысяч раз, приобретает способность привлекать к себе других людей. Йогины, повторившему ее два лака (две сотни тысяч) раз, легко подчиняются все люди, подобно тому как легко женщины отправляются в паломничество. Они дают ему все, что он пожелает, и всегда остаются под его контролем. Повторивший эту мантру три лака раз, приобретает власть как над божествами всех миров, так и над этими мирами. Повторивший ее шесть лака раз становится обладателем (носителем) энергии, поистине, защитником мира, окруженным слугами. Повторивший ее двенадцать лака раз обладает контролем над правителями якшасов, ракшасов и нагов; они постоянно выполняют его распоряжения. Повторивший ее пятнадцать лака раз обретает власть над Сиддхами, Видьядхаранами, Гарандхавами и Аспарами. Это поистине правда. Он мгновенно узнает обо всех слухах, окутывая пространство всезнающей сетью. Повторив эту мантру восемнадцать лака раз, он может парить в воздухе. Поистине, его тело начинает светиться; он может оказаться по своему желанию в любой точке вселенной. Он видит поры Земли, то есть различает молекулы, составляющие землю и пространство между ними. Повторив мантру двадцать восемь лака раз, он становится господином Видьядхар, мудрый йогин становится Камарупи (то есть может по желанию принимать любую форму). Повторив ее тридцать лака раз он становится равным Брахме и Вишну. Он становится Рудрой после шестидесяти лака повторений, а после восьмидесяти лака — бесконечно наслаждающимся; повторив ее десять миллионов раз великий йогин сливается с Парам-Брахманом. Такого практикующего сложно найти в трех мирах.»

<sup>39</sup> Рассуждения на тему растворения элементов приведены в «Шива-самхите», 1.78-1.88: «Земля становится утонченной и растворяется в воде; вода испаряется огнем; аналогично, огонь растворяется в воздухе; так получается растворение в эфире, а эфир растворяется в *авигье* (невежестве), что потом растворяется

рование процесса, аналогичного тому, который возникает во время смерти. Считается, что человек «побеждает смерть», когда может удерживать достаточный контроль над тонкими энергиями, позволяющими управлять вихрями потоков света, возникающих в сознании при удержании глаз закрытыми.

Для поддержания процесса космического растворения мне дали инструкции, как с помощью пранаямы можно мысленно осуществить подъем кундалини. Во время этой работы мой учитель пел мантры, таким образом стимулируя мое воображение. С каждой задержкой дыхания я мысленно представлял пробуждение этой скрытой силы, направляя ее в соответствующие центры до тех пор, пока она не соединялась с универсальным разумом. На каждой стадии этого процесса мое эмоциональное переживание все больше и больше усиливалось, пока я окончательно не потерял ощущение окружающего мира, несмотря на широко открытые глаза, которые не видели перед собой ничего, кроме ослепительно яркого света. Экстатическое состояние, достигнутое мной в тот момент, трудно описать словами. Наконец я достиг кульминационной точки, и состояние экстаза начало постепенно убывать, возвращая мое сознание к привычному ощущению окружающего мира. Этот последний этап направил поток в обратную сторону, раскрывая глубинную сущность человеческого существа всему мирозданию<sup>40</sup> и возвращая энергию кундалини обратно в основание позвоночника. Это было ментальное переживание, не имеющее

---

в Великом Брахмане. Существует два вида энергии — *викшепа* (энергия, идущая наружу) и *аварана* (трансформирующая энергия), обладающие великим потенциалом и силой; их форма — блаженство. Великая майя, неинтеллектуальная и материальная, имеет три качества: *саттва* (гармония), *раджас* (энергия) и *тамас* (инерция). Эта неинтеллектуальная форма майи, окруженная силой *аварана* (маскировкой), проявляет себя во вселенной в соответствии с природой силы *викшепа*. Когда в авидье преобладает тамас, она проявляет себя как Дурга и управляется Ишварой; когда в авидье преобладает саттва, она проявляет себя как прекрасная Лакшми, управляемая Вишну; когда в авидье преобладает раджас, она проявляет себя как мудрая Сарасвати, управляемая Брахмой. Такие боги как Шива, Брахма, Вишну и т.д. — они все проявляются в великом Духе. Тела и все материальные объекты — это различные проявления авидьи. Так мудрые объясняют устройство этого мира — таттвы (элементы) и не-таттavy (не-элементы) — так, и никак иначе. Все предметы представляются конечными и т.д. (наделенными качествами и т.д.), возникают всевозможные различия, просто обозначаемые словами и именами; в действительности же никаких различий нет. Поэтому не существует отдельных предметов; их проявляет великое Единое, единственно реально существующее; хотя все предметы ложны и нереальны, все же, как отражение действительности, в настоящее время они кажутся реальными. Единая Сущность, блистающая, всеохватывающая и всепроникающая, единственно существует, и более ничего. Постоянно осознающий это свободен от смерти и горестей этого колеса мироздания. Посредством знания об иллюзорности восприятия (*аропа*) и интеллектуального отвержения (*анавага*) других доктрин, эта вселенная станет одним, существующим Единым и ничем больше; тогда ум постигнет это со всей ясностью.»

<sup>40</sup> О порядке мироздания см. в «Шива-самхите», 1.69-1.77: «Господь пожелал создать свои творения; по его воле появилась *авидья* (невежество) — мать этого иллюзорно-

ничего общего с самадхи, которое происходит при действительном пробуждении кундалини. Такое состояние ума было создано этой церемонией.<sup>41</sup> Мне сказали, что для окончательного достижения самадхи я должен продолжать практику йоги.

Существует популярное заблуждение, что для практики йоги нужно покинуть мир и жить в скрытом убежище, изолированном от любого человеческого вмешательства. «Шива-самхита» утверждает следующее:

*«Довольный тем, что имеет, неподвластный чувствам, даже будучи домохозяином, но не поглощаемый его обязанностями, йогин достигает освобождения. Пусть он совершает джану предписанным образом. Имущество и условия жизни домохозяина для успеха не помеха. Если он не привязан к жене и детям и практикует йогу в тайне, следуя Моему учению, то он уже счастлив.»<sup>42</sup>*

Текст также указывает на необходимость хранить свои усилия в тайне. Йога никогда не предназначалась для толпы. «Хатха-йога плодотворна, пока хранится в тайне. Открытая, она утрачивает свою силу.»<sup>43</sup>

Любые выводы, которые я извлек из этого опыта, являются экспериментальными; в любом случае, они не являются основой моего рассказа.

---

го мира. Происходит соединение Чистого Брахмана и авидьи. Из этого возникает Брахман, а из него — акаша. Акаша проявляет воздух; из воздуха появляется огонь, из огня — вода; из воды — эфир. Это порядок тонких преобразований. Эфир порождает воздух, комбинация эфира и воздуха порождает огонь; эфир, воздух и огонь порождают воду; эфир, воздух, огонь и вода порождают землю. Качество земли — звук, воздуха — движение и прикосновение. Форма — качество огня, вкус — качество воды. Запах — качество эфира. Здесь нет никакого противоречия. Акаша имеет одно качество, воздух — два, огонь — три, вода — четыре, эфир — пять, а именно: звук, прикосновение, вкус, форма и запах. Так сказали мудрые. Форма воспринимается глазами, запах — носом, вкус — языком, прикосновение ощущается кожей, звук воспринимается ушами. Это и есть органы восприятия. Вся вселенная, движимая и недвижимая, порождена Разумом; может или не может быть доказано, но существует Единный 'Всеобщий Разум'.»

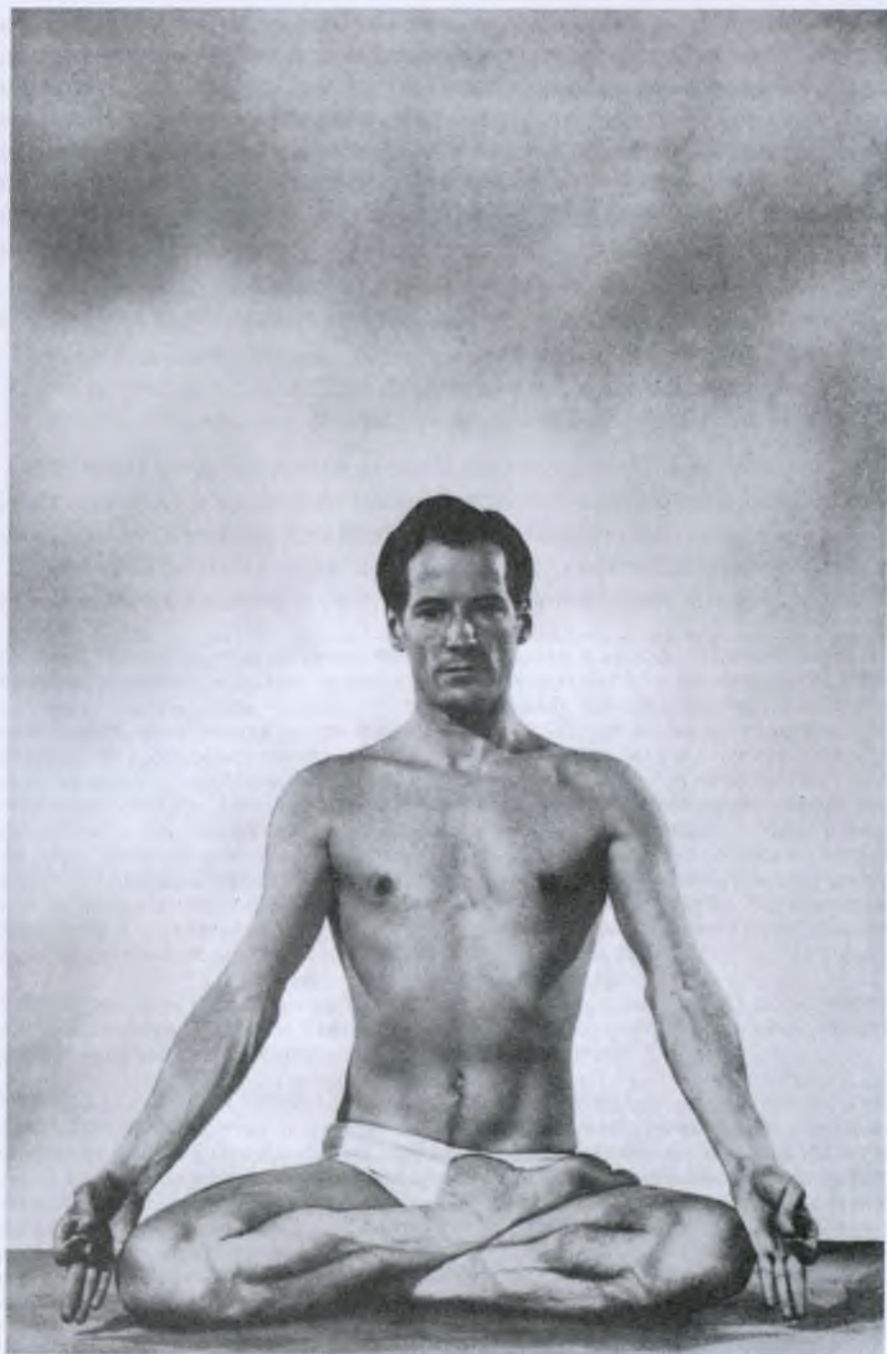
<sup>41</sup> Для более всестороннего представления о тантрических ритуалах см. работы Артура Авалона, «Основы Тантры» (том 1-2), «Великое освобождение», «Шакти и Шакта», а также «Антологии писем».

<sup>42</sup> «Шива-самхита», 5.210-5.212. Аналогичный смысл имеет следующий отрывок, см. 5.185-5.187: «Практикуй в тайне, избегая присутствия других людей, в уединенном месте. Ты не должен избегать обязанностей, определяемых твоей профессией, твоей кастой или твоим званием. Ты должен быть всего лишь инструментом Бога, не допуская никаких случайных мыслей. Поступая так, ты не совершаешь греха. Даже домохозяин (грихастха), мудро следуя своему пути, несомненно, может достичь успеха. Оставаясь в своей семье, постоянно выполняя обязанности домохозяина, непривязанный к успехам и неудачам, сдерживая свои чувства, достигнешь спасения. Домохозяин, практикующий йогу, не подвержен грехам; даже совершая греховный поступок для пользы людей, он остается чистым.»

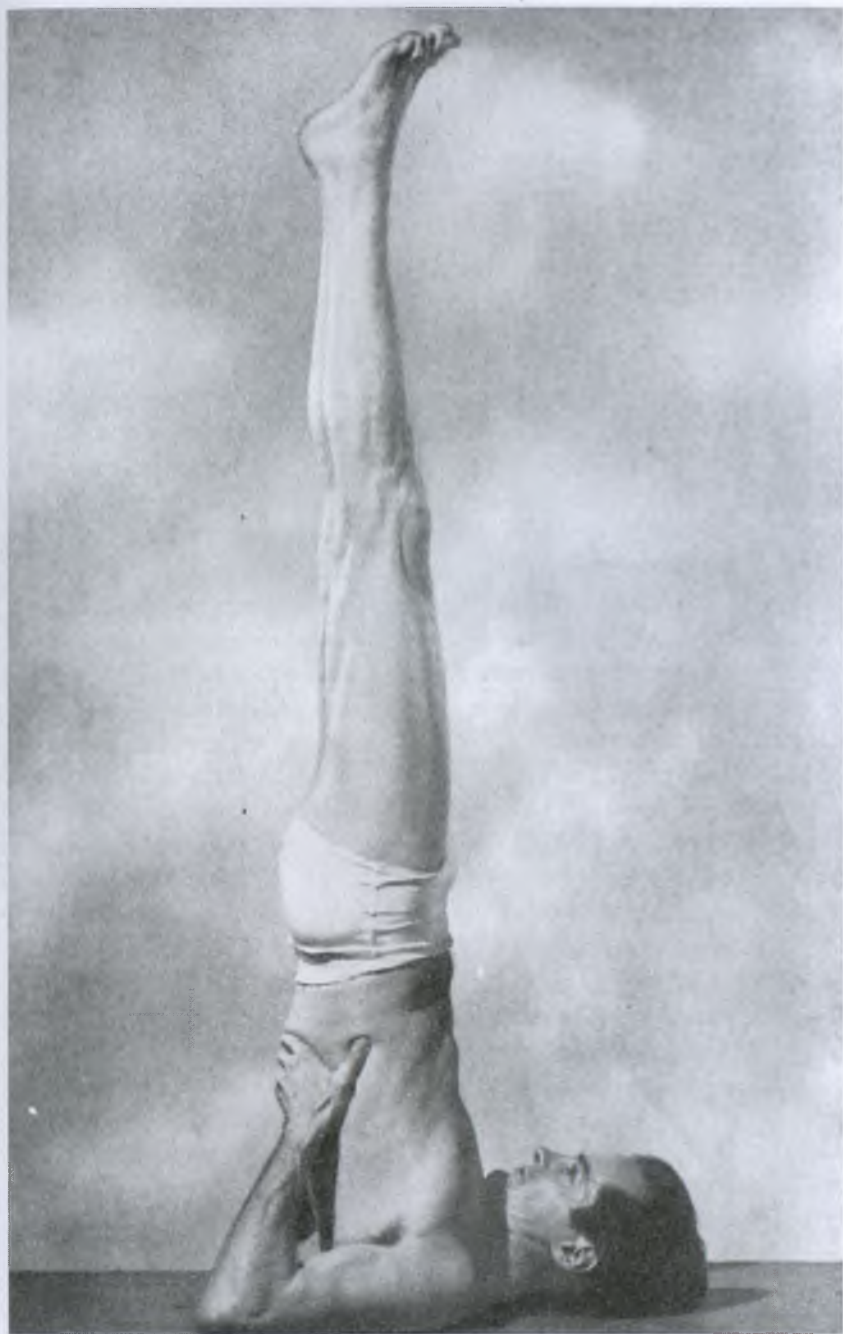
<sup>43</sup> «Шива-самхита», 5.207. Сравните с «Хатха-йога прадипикой», 1.11 (также на стр. 18-19).

Здесь я снова должен повторить, что йога не несет никакой магии, не производит чудес и не обнаруживает ничего сверхъестественного. Меня направляли на каждой стадии обучения, так что я могу только повторить слова из текста: «Как начиная с изучения алфавита, в результате постоянной практики можно познать все науки, так и начиная с физической тренировки, в результате постоянной практики можно достичь «Знание Истины». Физическую тренировку я осветил здесь со всей искренностью, но «Знание Истины», в соответствии со своей природой, должно оставаться загадкой.

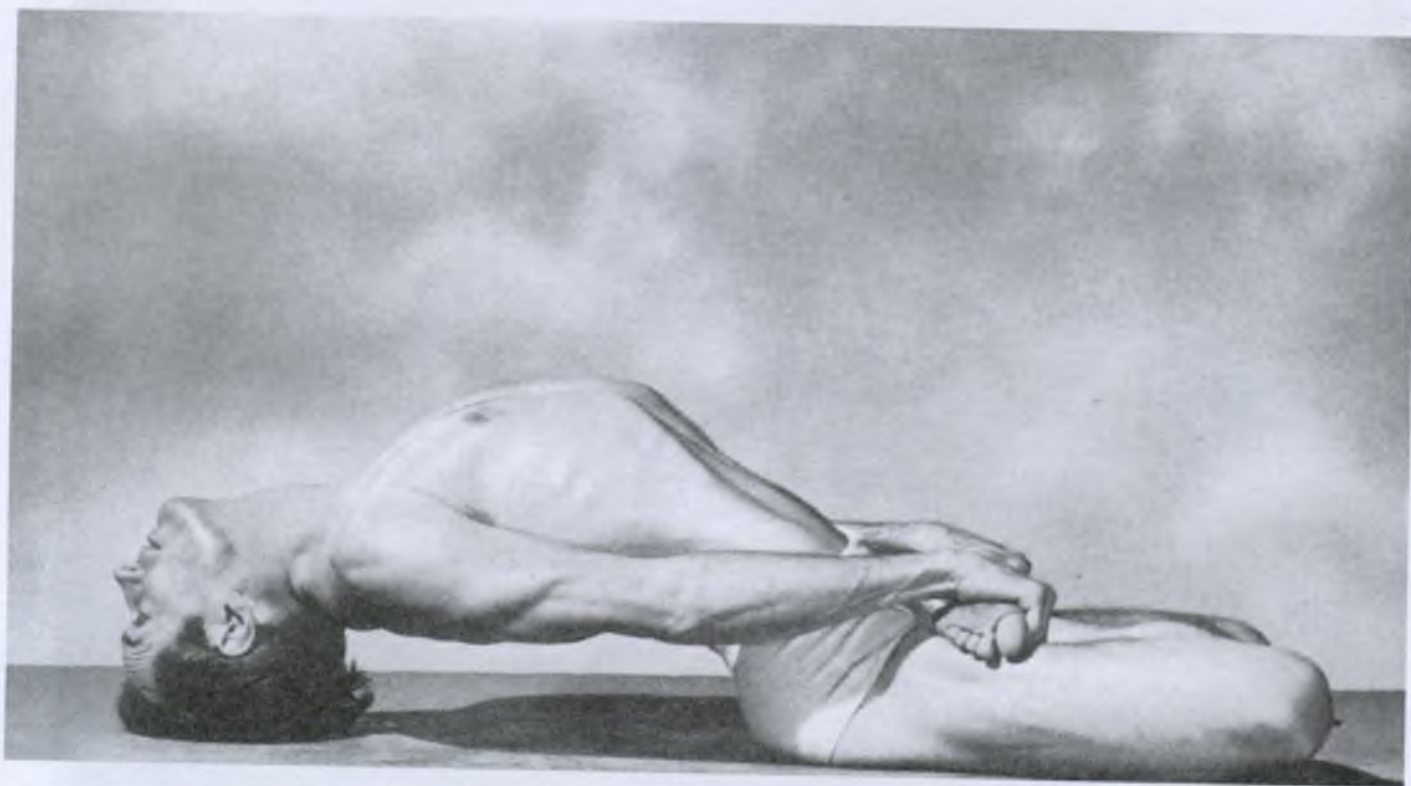
Оставаясь полезным для окружающих, можно оставаться в обществе, но не впускать его в свое сердце.



Падмасана (поза лотоса)



1. Сарвангасана (стойка на плечах)



2. Матсиасана (поза рыбы)



3. Халасана (поза плуга)





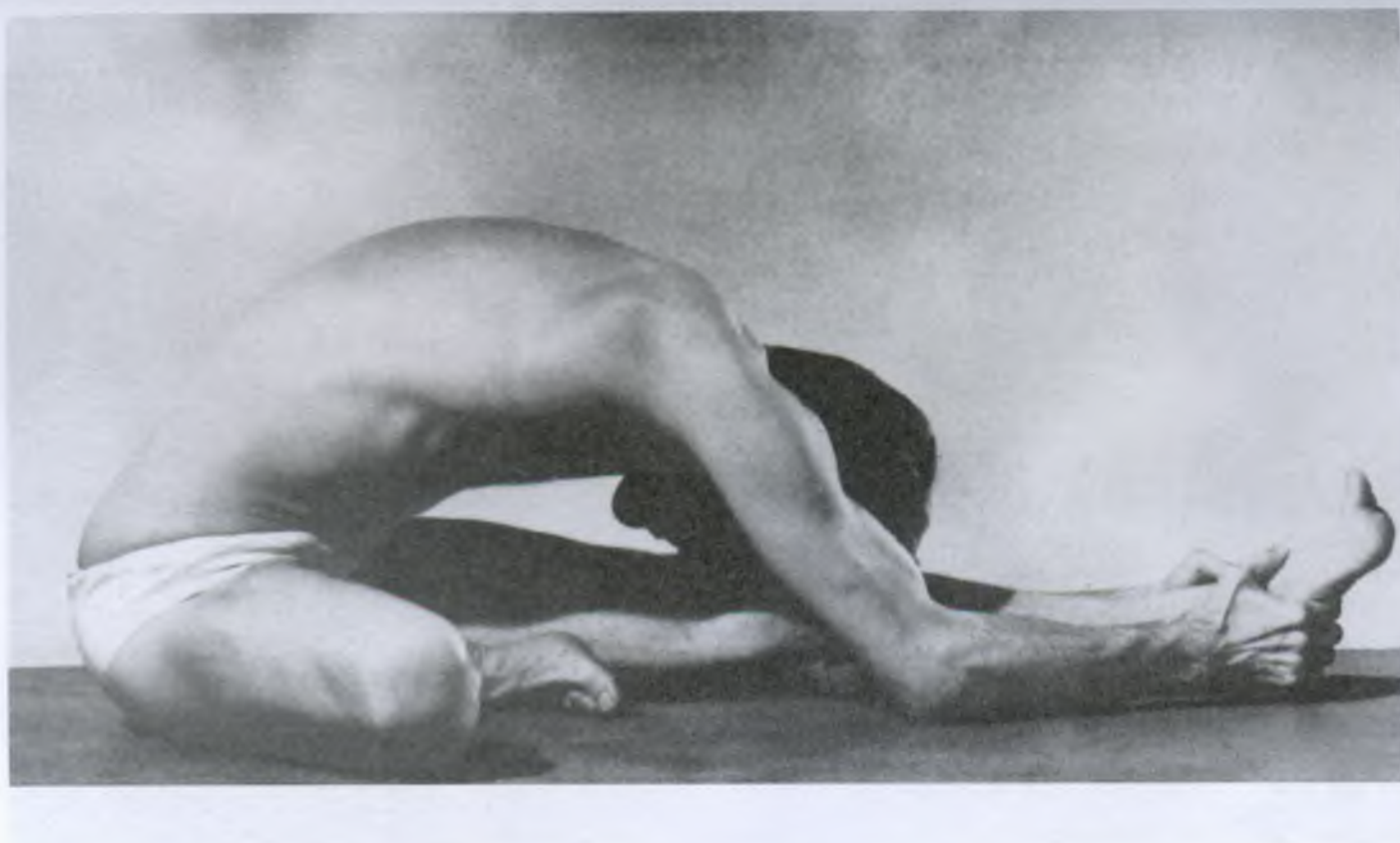
4. Халасана (полное растяжение)



5. Халасана (другой вариант)



6. Пашчимоттанасана (поза заднего растяжения)



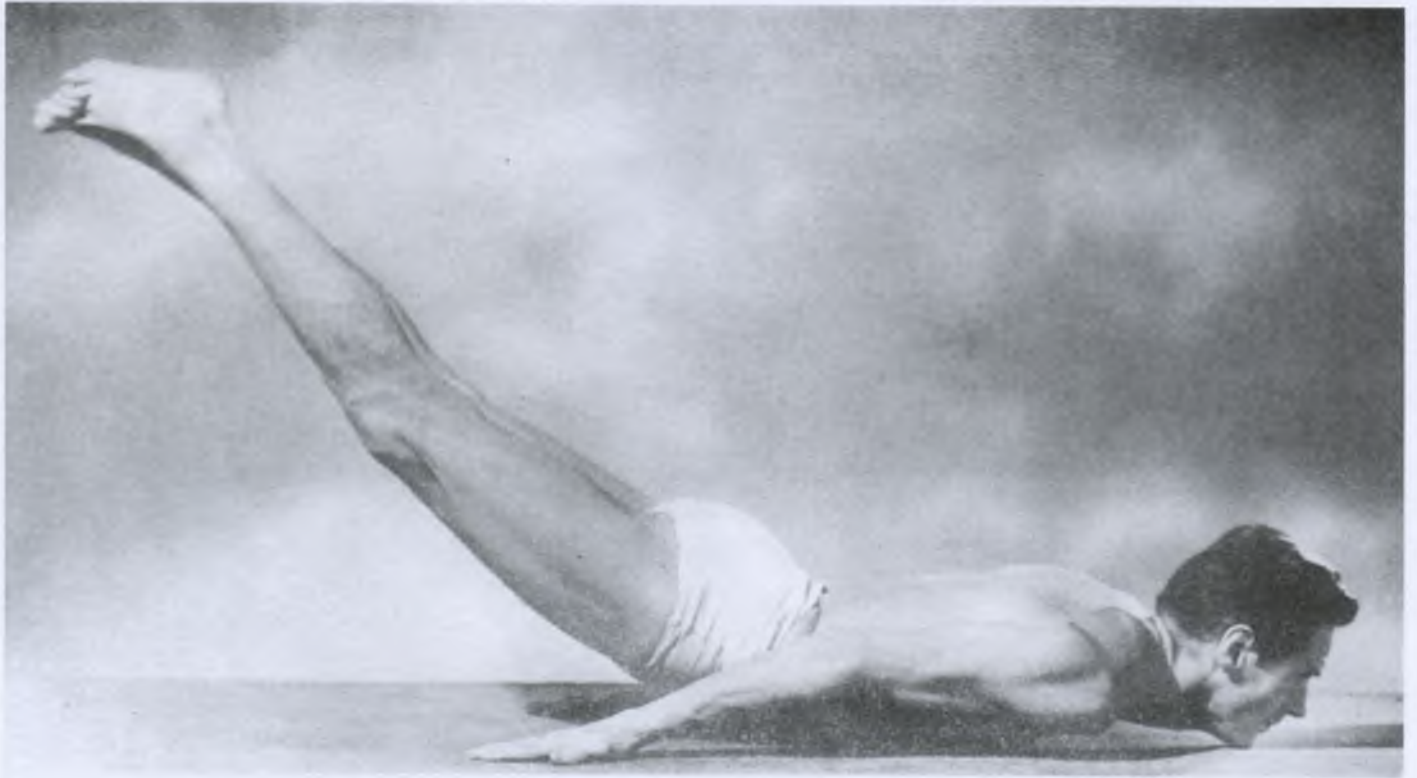
7. Маха-мудра



8. Маюрасана (поза павлина)



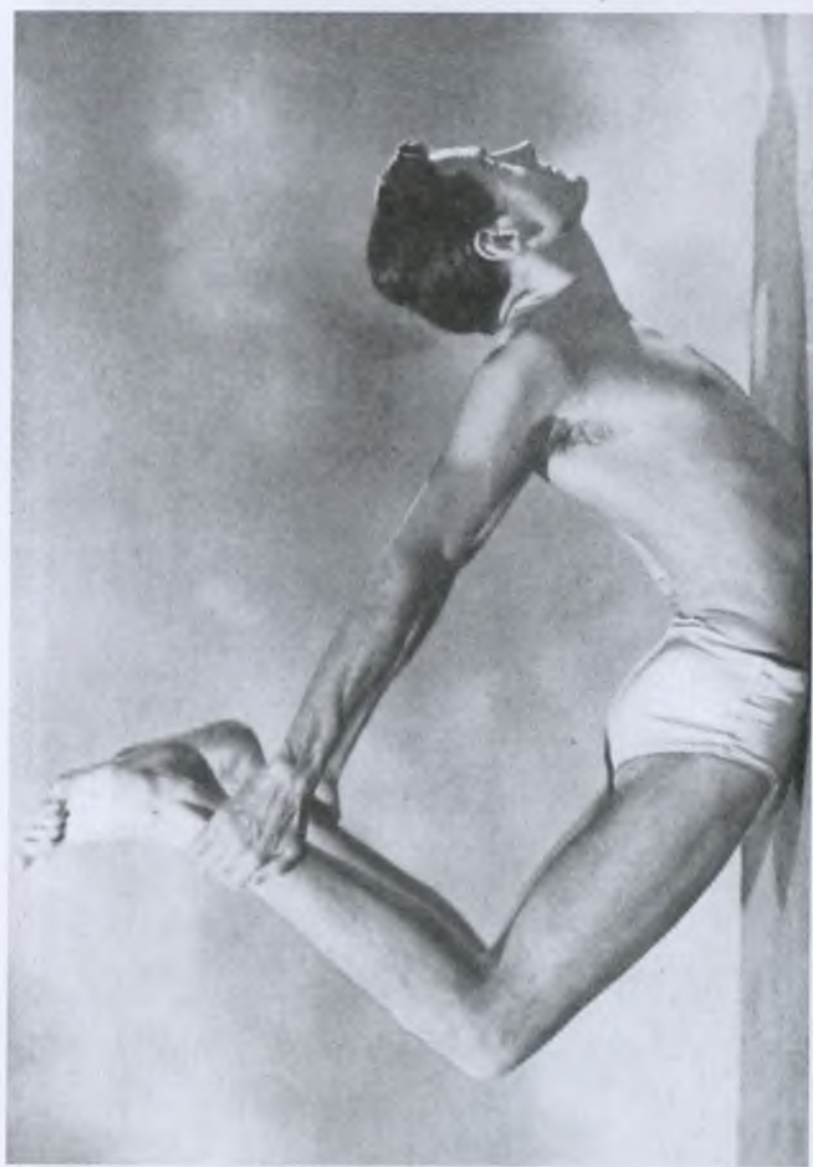
9. Маюрасана (другой вариант)



10. Шалабхасана (поза саранчи)



11. Бхуджангасана (поза кобры)

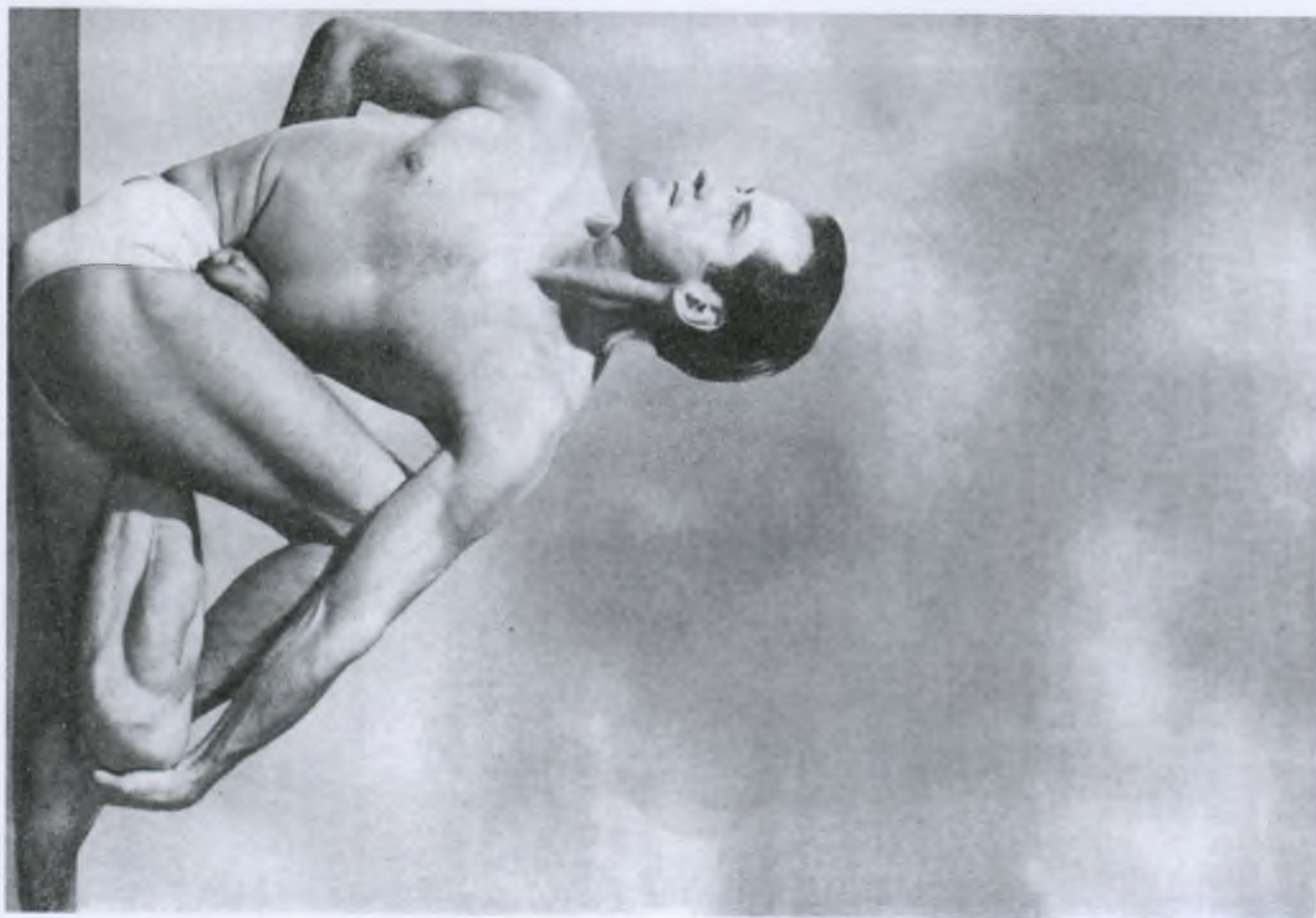


12. Дханурасана (поза лука)



13. Ардха-матсиендрасана (полускрутка спины)

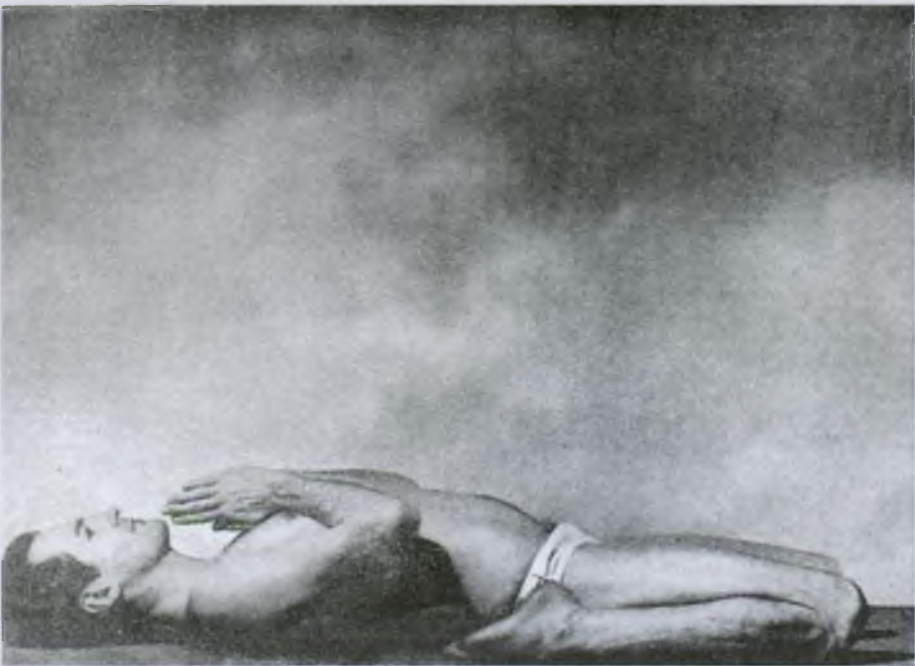
14. Матсиендрасана (полная скрутка спины)



15. Сиддхасана с джаландхара- и уддияна-бандхами (совершенная поза с шейным и брюшным замками)

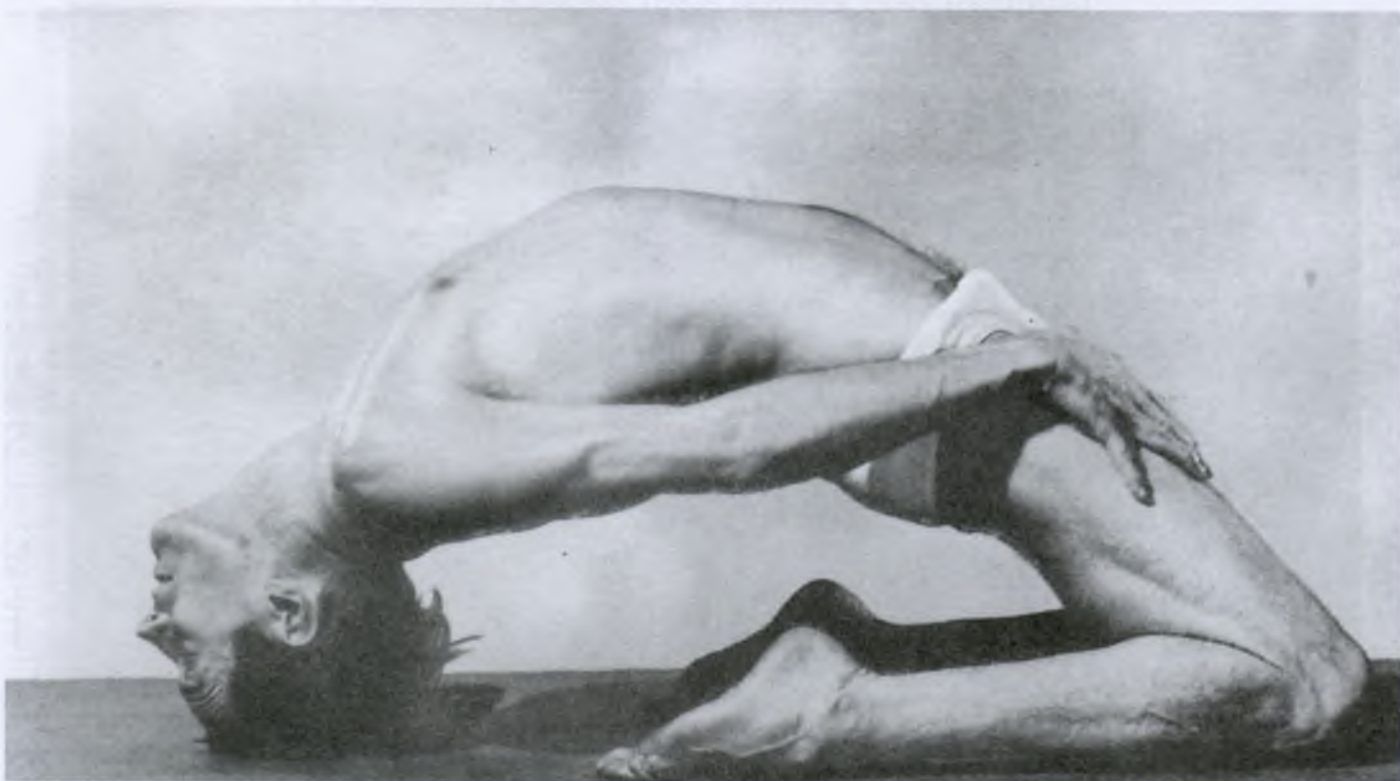


16. Ваджрасана (поза молнии)



17. Супта-ваджрасана (поза молнии лежа на спине)



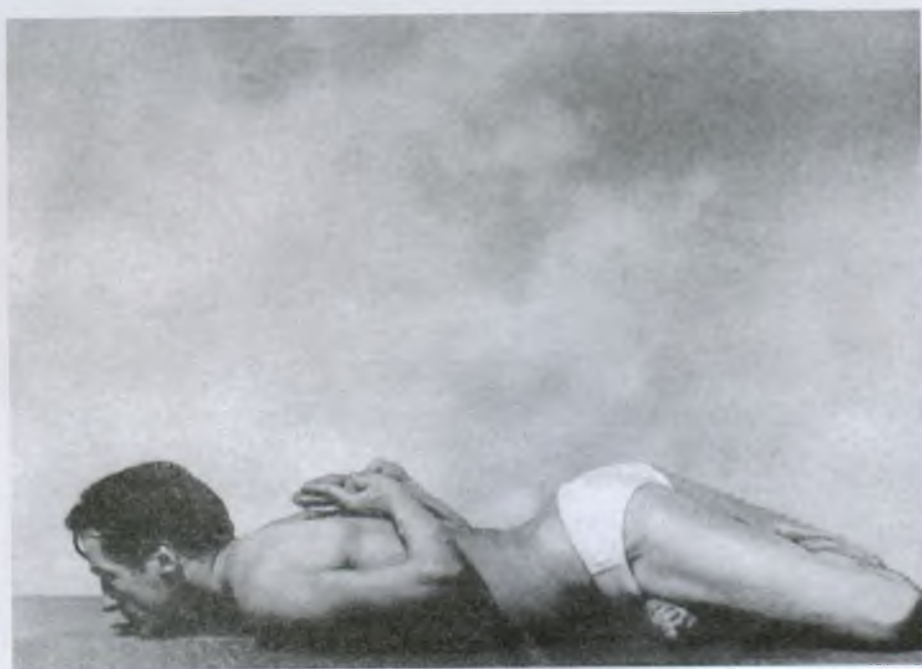


18. Ваджрасана (другой вариант)

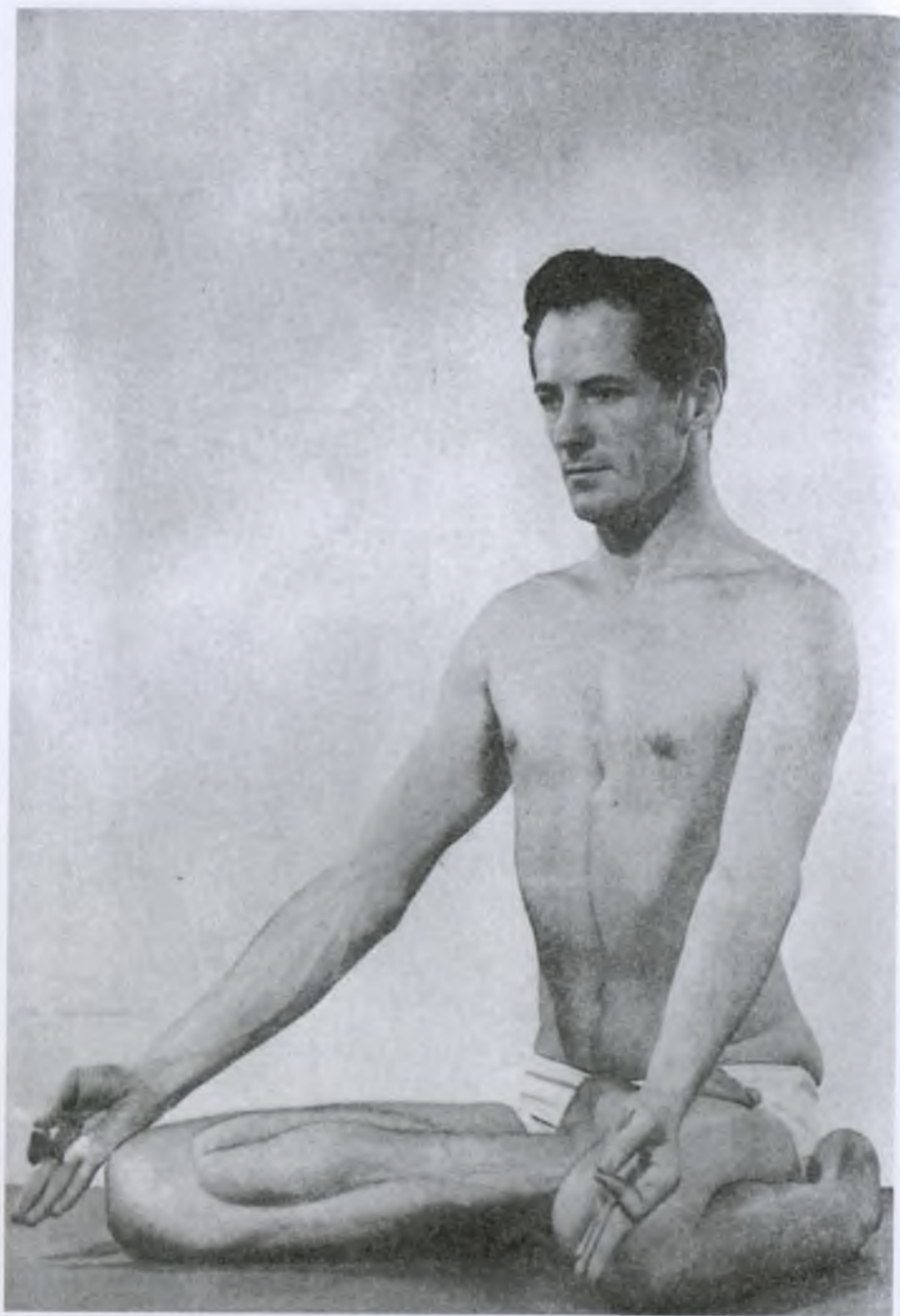


19. Самкатасана (опасная поза)

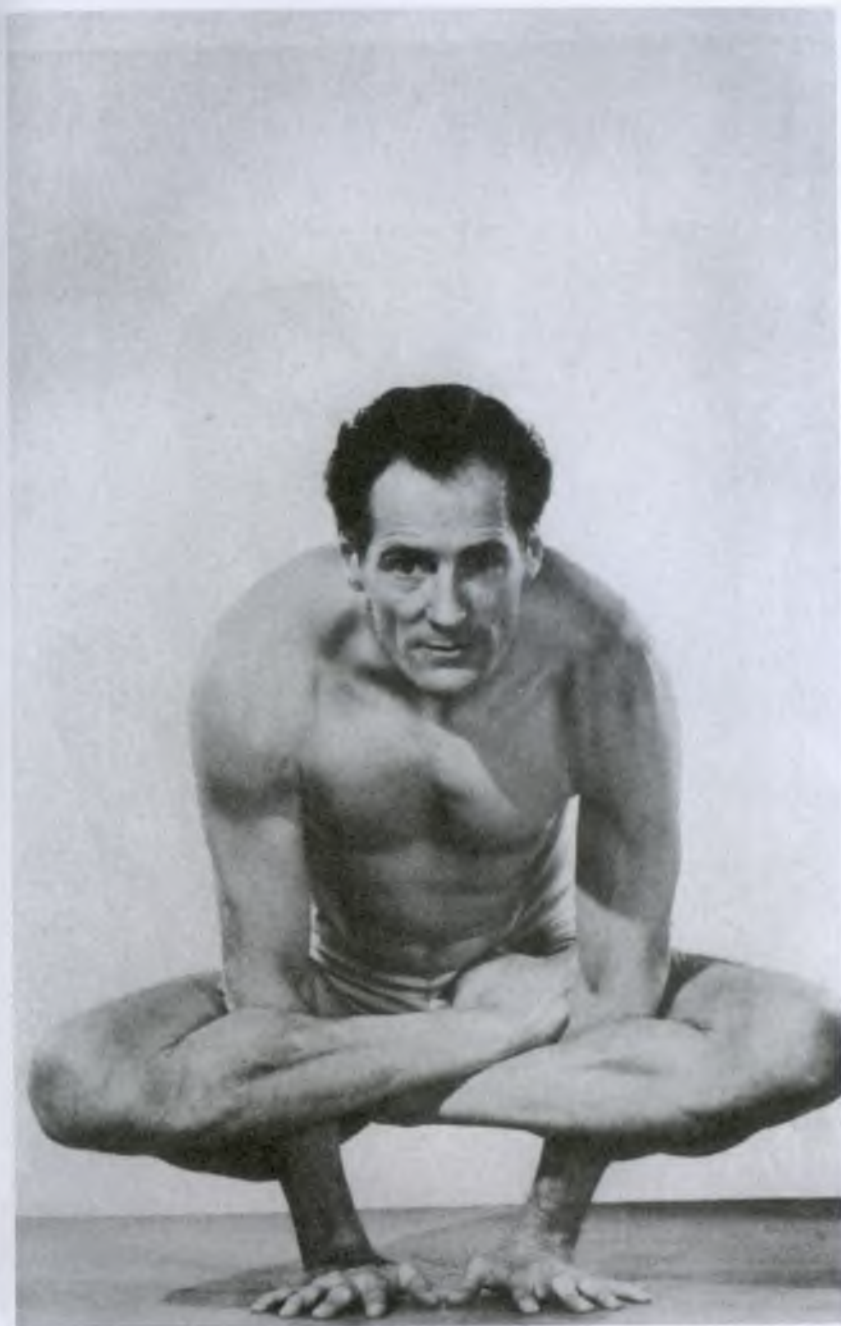
20. Бадрха-падмасана (закрытая поза лотоса)



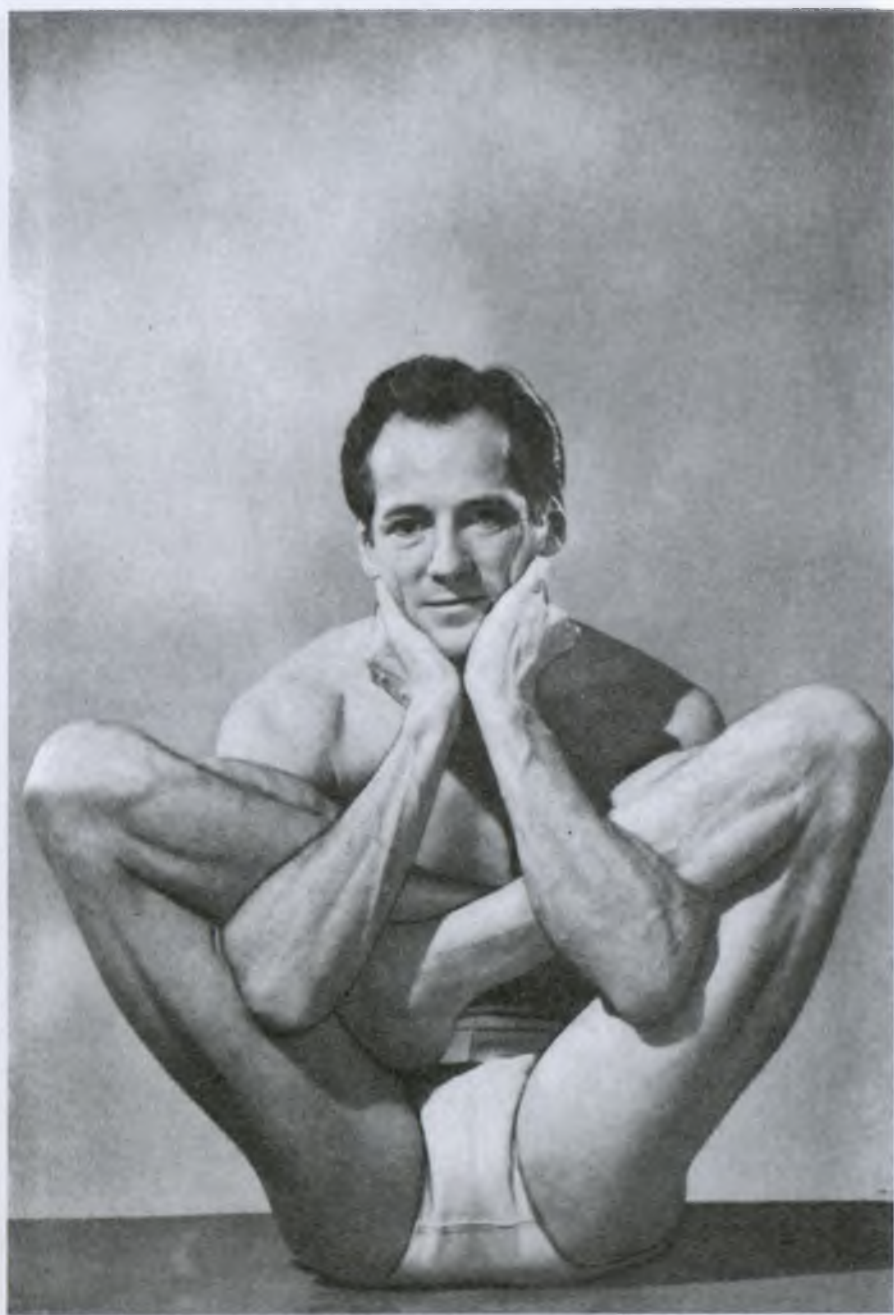
21. Падмасана (другой вариант)



22. Вирасана (поза героя)



23. Куккутасана (поза петуха)



24. Уттанакурмасана  
(поза, подобная растянувшейся черепахе)



25. Йогасана



26. Ваджроли-мудра



27. Пашини-мудра (петля)

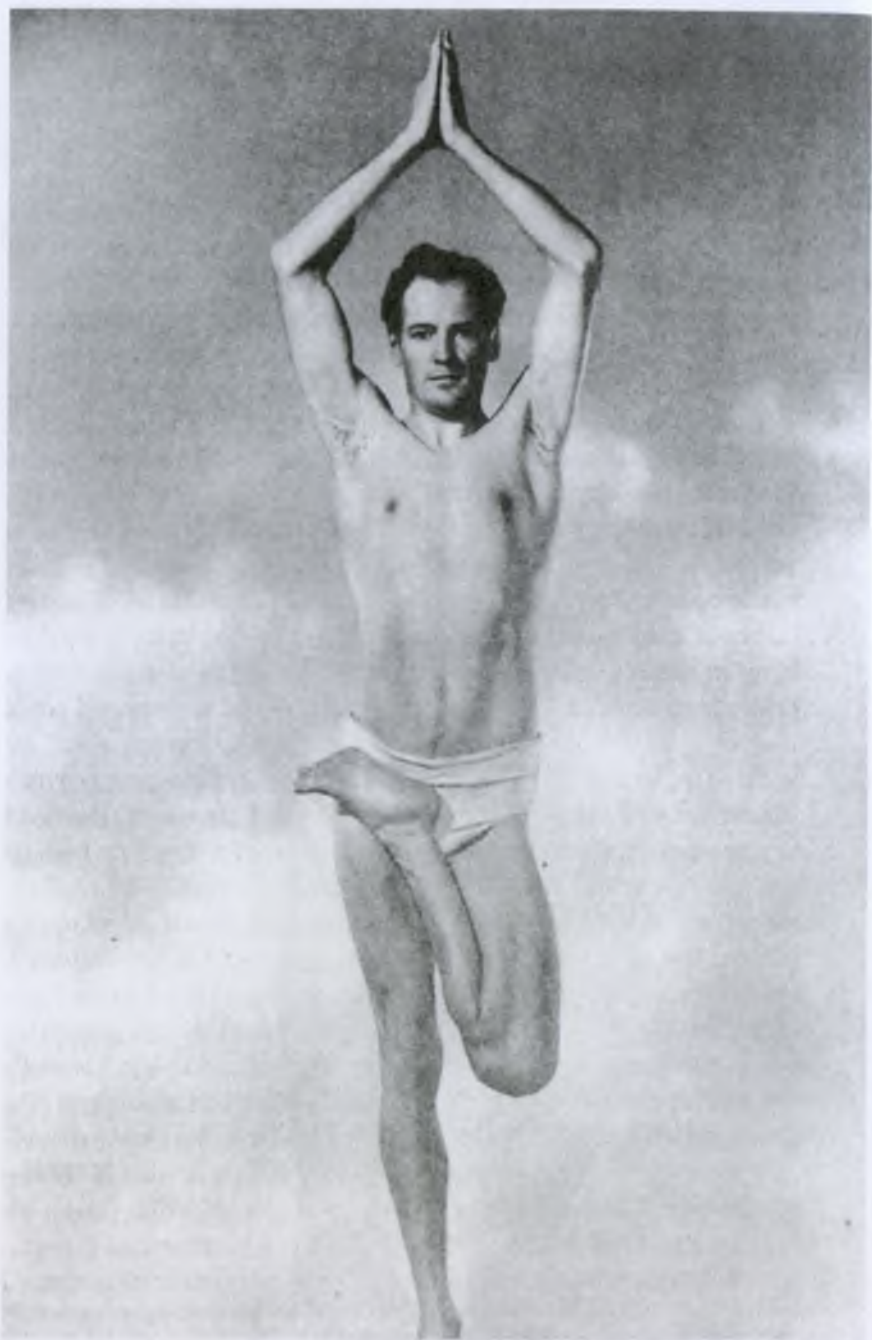


28. Ширшасана  
(стойка на голове в падмасане)





29. Ширшасана  
(стойка на голове с опущенными ногами)



30. Врикшасана (поза дерева)



31. Падахастасана



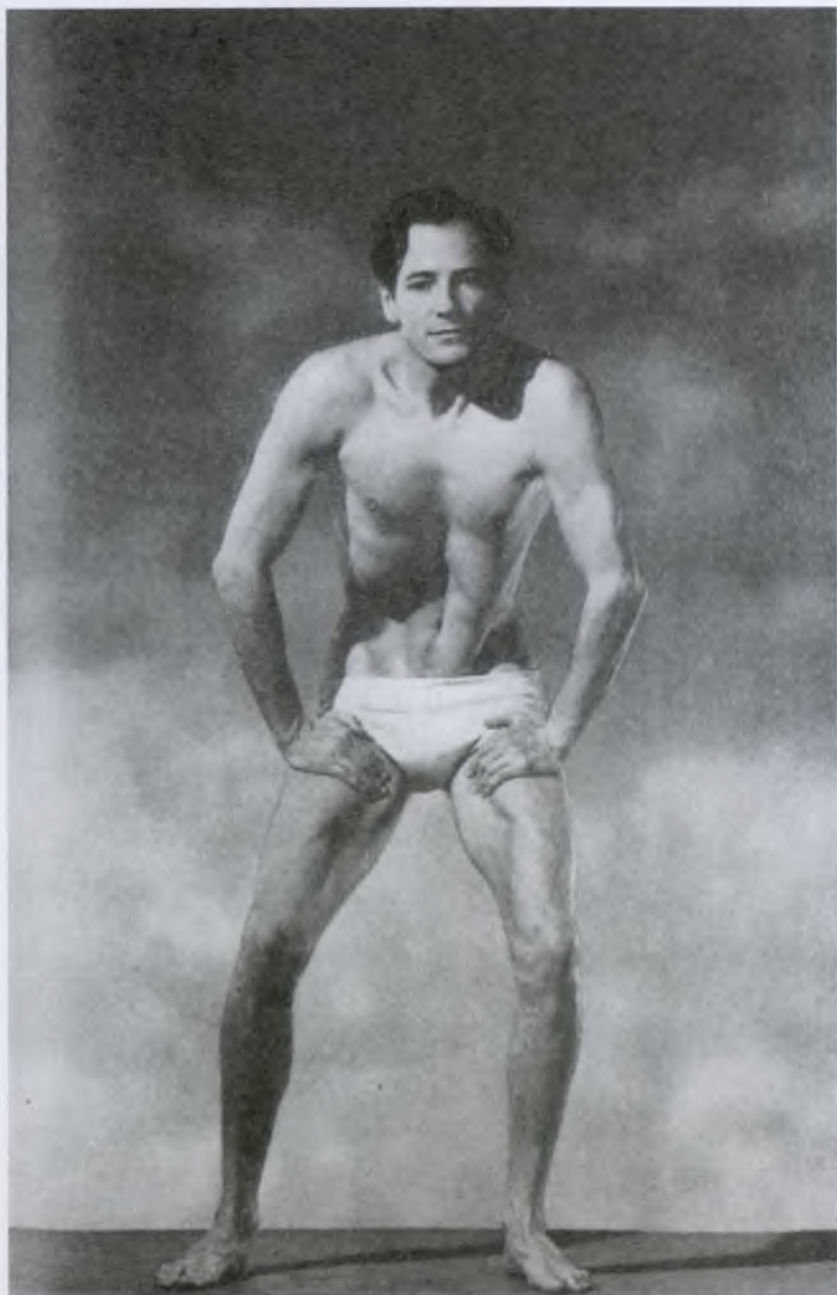
32. Уддияна-бандха (первое положение)



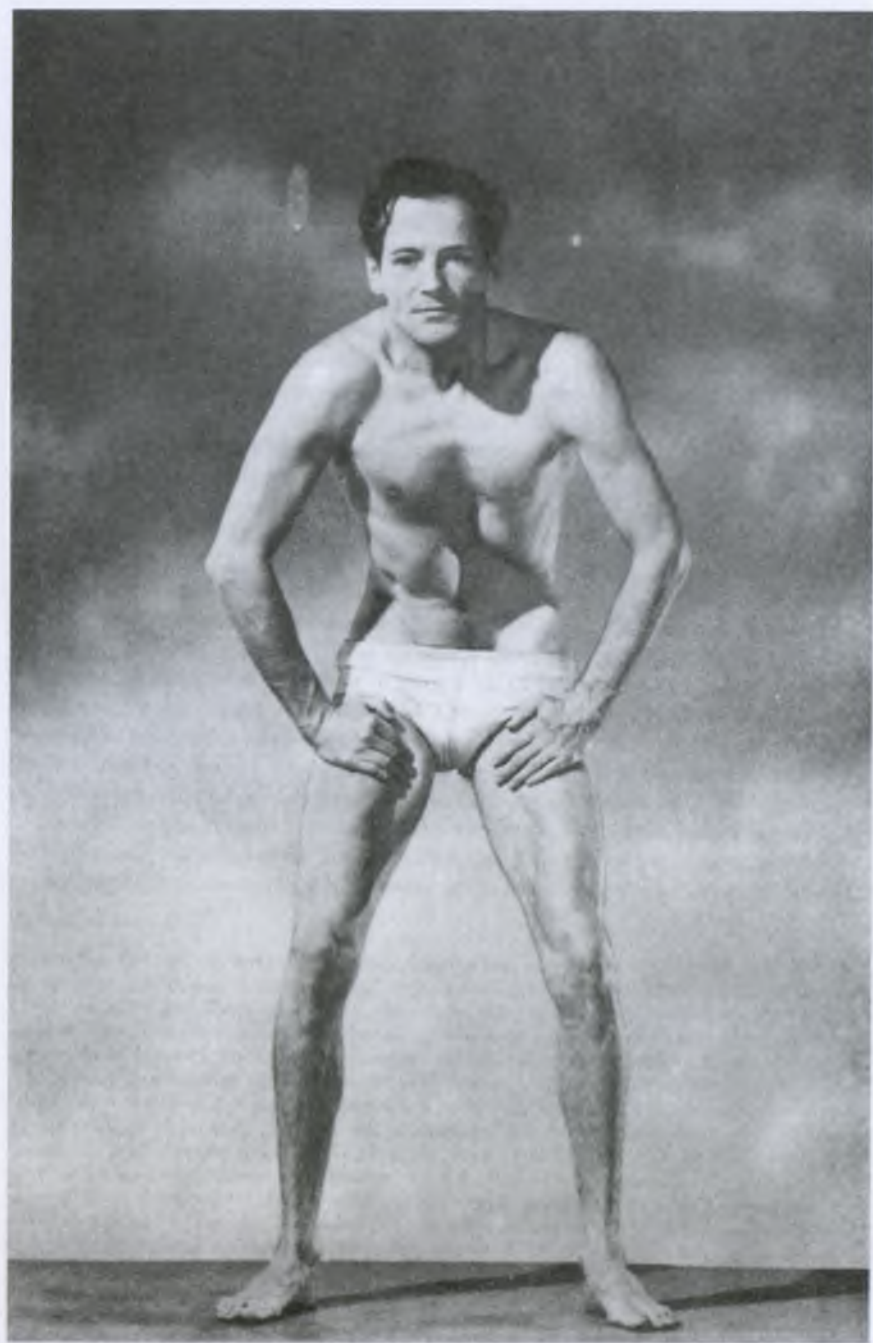
33. Уддияна-бандха (второе положение)



34. Наули-мадхьяма  
(центральное выпонение наули)



35. Наули-вама  
(левостороннее наули)



36. Наули-дакшина (правостороннее наули)