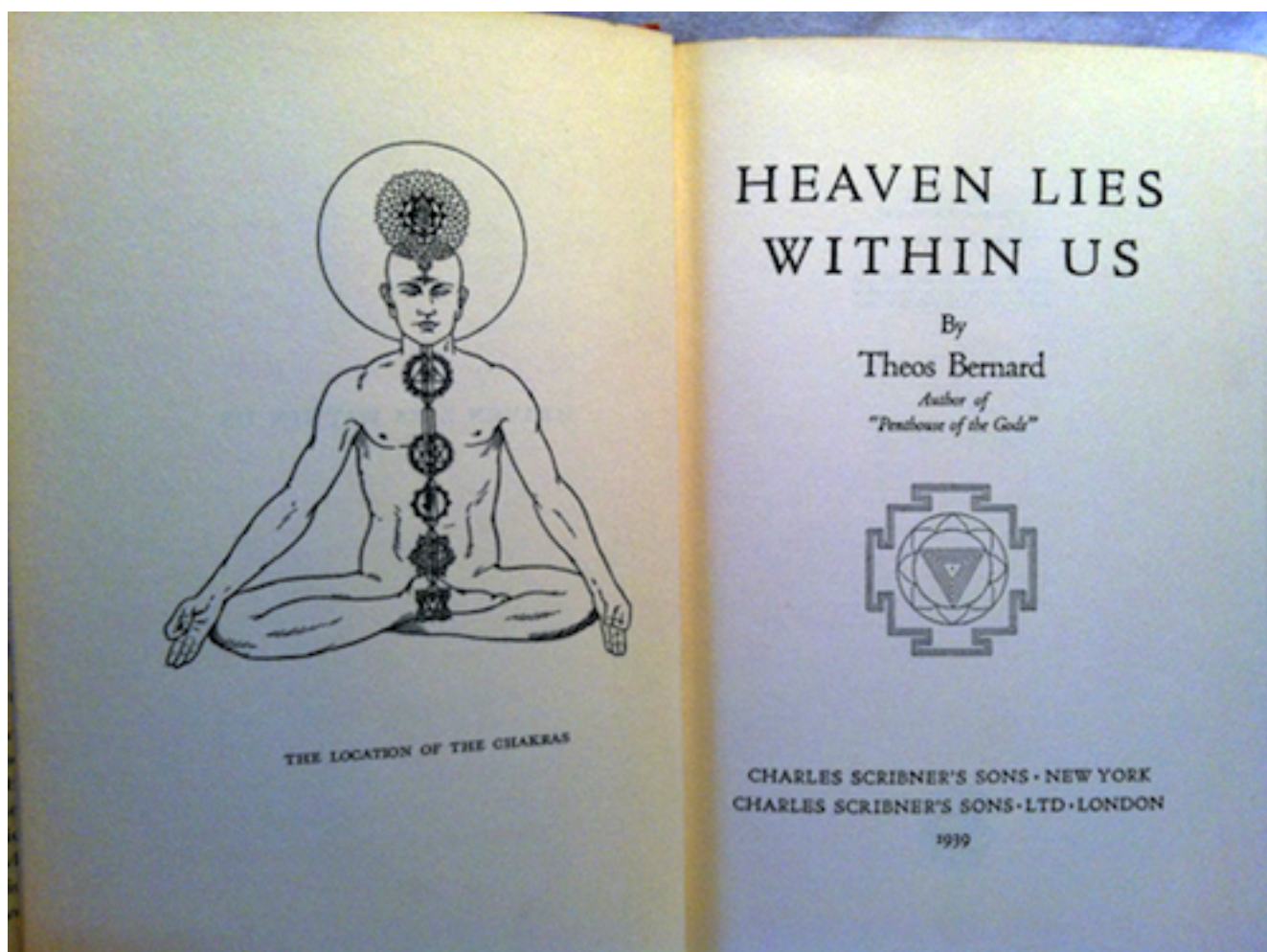


Теос Бернارد

«Небеса внутри нас»

1939





пер. с англ.: издательство Ritambhara, Москва 2008

Содержание

1. Как я заинтересовался йогой x
2. Общие вопросы x
3. Я начинаю x
4. Я еду в Индию, на родину йоги x
5. Значение йоги x
6. Некоторые правила для ученика йоги x
7. «Есть многое на свете...» x
8. Тренировка ума x
9. Сознание x
10. Достопримечательности и события в Индии x
11. Подробнее о науке дыхания x

- 12. Важность пранаямы х
- 13. Упражнения для лечения болезней и продления молодости х
- 14. Контрасты Индии х
- 15. Основные асаны йоги х
- 16. Стойка на голове и так далее... х
- 17. О мудрах х
- 18. Мистические и вечные аспекты йоги х
- 19. Кундалини х
- 20. Мое заключительное посвящение х

Все иллюстрации в книге являются репродукциями с оригинального тибетского манускрипта, написанного от руки и подаренного автору этой книги его учителем.

ВСТУПЛЕНИЕ

Поводом для создания этой книги послужило мое желание написать отчет американца, представителя американского образа жизни и американской культуры, который испробовал на себе учение йоги, жил в соответствии с ним и может лично засвидетельствовать все, о чем в нем говорится.

После моего возвращения с Востока прошло около двух лет, и с того момента, как моя нога коснулась американского берега, я жил в темпе «миля в минуту». Причина этого – обстоятельства материального плана, которые в западном мире возникают довольно часто и неожиданно. Но все же в каждый момент своей деятельности я поддерживал настрой и отношение к жизни согласно учению, которое стало частью моего бытия.

Я убедился на опыте, что жизнь в соответствии с учением йоги, без всяких сомнений, позволяет достичь глубин собственного сознания и получить гораздо больше от повседневных событий. Эти события больше не проходят напрасно, а превращаются в благословения. Если кто-то не сможет следовать Пути, описанному здесь, то это произойдет не потому, что йога не может указать правильное направление – скорее, это я неспособен адекватно передать все ее скрытые принципы, ведь йога – «живая философия» за пределами печатного слова.

Надо понимать, что в Индии все пропитано религией, все сопровождается выполнением какого-либо обряда или ритуала. Там можно встретить людей, как высших, так и низших сословий, мыслящих вполне рационально – и одновременно проявляющих слепую веру%в которых рациональное мышление сочетается со слепой верой. Я помню одного очень богатого индийского бизнесмена, по деловитости и предприимчивости не уступавшего брокеру на нью-йоркской бирже, – он вставал в четыре утра, чтобы совершить омовение в Священной Ганге. Если даже обычный человек окружает свою жизнь ритуалами, можно представить себе, как много формальностей существует для людей религиозных.

Поэтому я и хотел отправиться в Индию в качестве ученика, а не в качестве ученого-исследователя, сравнивающего и взвешивающего восточные учения в свете западной науки. Я ставил цель проникнуть за внешние формы вероисповедания и обнаружить для себя истинную ценность различных практик йоги. Еще до отъезда из Америки я обладал весьма обширными познаниями о разных учениях и практиках,

полученными из личных источников и из огромного числа довольно запутанных текстов, написанных учеными, не имеющими личного опыта.

В практике я к тому времени тоже достиг значительного прогресса, зайдя достаточно далеко для того, чтобы понять, что техники сами по себе не приносят ученику ментальной и духовной реализации, которой он вполне мог бы достичь. Необходимо придерживаться определенной последовательности, а это можно сделать только под руководством учителя. И я решил поехать в Индию, страну йоги. В Америке негде было учиться йоге, не было тех, кто обладал бы достаточными знаниями, чтобы учить. Окончив юридическую школу, я поступил в Колумбийский университет для получения докторской степени в области философии, чтобы создать фундамент для своих будущих исследований – как западному человеку, мне казалось необходимым ознакомиться сначала с европейским и американским философским наследием.

Первое, чего потребовал от меня мой учитель в Индии, – забыть все, чему я научился прежде. Это было нужно, чтобы избавиться от всех предубеждений и держать открытыми ум и сердце. С этой целью мне пришлось пройти через бесконечные ритуалы, казавшиеся мне настолько же бесполезными, насколько бесполезными они покажутся любому читателю. Только таким образом я мог стать одним из последователей и учеников, – а это и было моим искренним желанием. Временами, признаться, было чрезвычайно трудно сохранять рациональное мышление, ведь эти ритуалы направлены именно на то, чтобы его стереть. Я должен был проходить через них, в некоторых случаях ничего нового не узнавая, и затем благодарить тех, кто проводил пуджи. В любом случае все это было необходимо для того, чтобы проникнуть за покрывало Майи.

Я старался не слишком обременять читателя рассказами о ритуальной стороне дела – из них можно было бы составить отдельную книгу. Основная цель этого издания – описать различные практики йоги, создав определенную структуру, которая может служить основой для самостоятельного развития. Этот материал вплетен в повествование о моем личном опыте, который, как я надеюсь, вселит уверенность в тех, кто захочет адаптировать йогический стиль жизни к собственным нуждам, и упростит эту задачу.

Я рассказал здесь о трудностях, с которыми столкнулся, и о твердой дисциплине, которую должен был соблюдать. Чтобы дать представление о целях этих практик, я привел некоторые философские теории. Хронологии я не придерживался – книга получилась бы скучной и запутанной, если бы я излагал материал в том порядке, в каком собирал его, получая информацию из бесчисленных источников во время путешествий и ученичества в Индии и Тибете.

Хочу поделиться с вами одной мыслью, переданной мне моими учителями, – надеюсь, это облегчит вам дальнейшее чтение и обучение. В самом начале мне было сказано: в йоге нет никаких тайн; все имеет свое объяснение; вся техника базируется на определенной логике и поддерживается рациональной философской схемой жизни; все подчиняется Закону; ничего не происходит без причины.

Все, что требовалось от меня, – это открытый ум. Мне было обещано, что в процессе обучения я приду к пониманию сути, скрытой за внешними проявлениями. Вначале моих познаний было недостаточно, чтобы искать причину вещей. Исходя из своего опыта, я могу уверить предполагаемого ученика йоги, что «политика открытого ума» – это первое наиважнейшее условие; придерживаясь ее, вы обнаружите, что в йоге не существует бесполезных жестов.

Возможно, многие сочтут себя слишком старыми для того, чтобы начать практиковать йогу. Это совершенно неверно. В Индии считают, что начинать никогда не

поздно и что ни одно, даже малейшее, усилие не пропадет зря. Существует подлинное свидетельство о знаменитом индийском йогине, который начал практиковать, когда ему было уже больше пятидесяти лет, после чего прожил еще более ста пятидесяти. Йогин не сильно заинтересован в том, чтобы найти мифологический//источник/фонтан вечной молодости, ведь до самого конца жизни его душа и так находится в состоянии молодости. Нет ничего, что наполняет сердце бодростью больше, чем практика йоги. Она дарует наивысшее наслаждение и помогает воспринимать даже самые страшные проявления жизни с пониманием и храбростью. Дух молодости становится пожизненным владением.

Я выражаю благодарность многим авторам, тем, кто внес свой вклад в изучение этого предмета. Я бесконечно обязан моим учителям, с которыми я часами сидел и говорил об Искусстве йоги, за их готовность помочь, за их безграничное терпение, за их щедрое поощрение и поддержку.

Теос Бернارد

Бeverли-Хиллз, Калифорния, 1 августа 1939 г.

ГЛАВА 1

Как я заинтересовался йогой

1

Я подслушал разговор доктора с медсестрой. Доктор сказал: «Ему не жить».

Уже несколько недель я находился в университетской больнице с воспалительным ревматизмом. Теперь меня начинало подводить сердце. Я чувствовал, как обстановка вокруг меня становится все более напряженной. Общее настроение было таково, что все было лишь вопросом времени. А пока меня держали на морфии, чтобы до своего последнего вздоха я не испытывал сильных мучений.

К тому времени болезнь так обострилась, что распухли все суставы, и все тело стало настолько чувствительным, что я не мог терпеть даже прикосновение простыни. Вокруг меня выстроили стену из подушек, а сверху натянули простыню. Дежурные не могли войти в мою комнату, не причинив мне боли – каждый их шаг отдавался в моем теле. Кроме того, меня приводила в ужас одна мысль об инъекции препарата ртути, который, как предполагалось, мог мне помочь. Препарат был новый, и, наверно, я оказался вполне подходящим подопытным кроликом, так почему было не поэкспериментировать? Все равно я уже почти умер... Реакция на эти инъекции была почти за пределами моей выносливости. Через несколько минут мне становилось нестерпимо холодно, меня обкладывали бутылками, наполненными горячей водой, и укрывали горой одеял. Затем холод отступал, и я начинал трястись, как цыпленок, которому отрубили голову. Кровать раскачивалась, врачи тщетно пытались успокоить мою последнюю земную дрожь. Мне не оставалось ничего, кроме как учиться принимать все, что со мной происходит.

Как ни сильны были физические страдания, они не шли ни в какое сравнение с теми кошмарами, которые рисовало мое воображение. До болезни я представлял собой образец физического здоровья, и рассматривать теперь перспективу остаться

инвалидом до конца жизни – в случае чудесного выздоровления – было слишком для меня. Время шло, наступила весна, и из окна больничной палаты я мог видеть товарищей по учебе, тренирующихся на спортивной площадке. С самого раннего детства я придерживался строгой дисциплины, мечтая когда-нибудь стать первоклассным атлетом. Заработав все возможные степени в средней школе, я хотел и дальше заниматься своими любимыми видами спорта – бегом и плаванием – и горными восхождениями.

В общем, все это было совершенно безрадостно, и моя мать, мудрая женщина, решила забрать меня из больницы домой, в город со зловещим названием Тумстоун¹.

Разгневанные доктора запретили ей увозить меня, угрожая самыми страшными последствиями в случае, если она все же настоит на своем решении. Но моя мать не была рабом строгих предписаний – когда я попросил ее забрать меня из больницы, мотивируя это тем, что больше не могу выносить холодной механической заботы и мне все равно, что со мной будет дальше, она быстро оценила ситуацию и, несмотря на протесты врачей, взяла ее в свои руки. Друг матери заехал за мной в больницу, и меня отпустили – после того как она подписала все бумаги, снимающие ответственность с докторов и с университета. Эти бумаги принесли мне освобождение, и под неусыпным присмотром матери, неделя за неделей, я начал выздоравливать. Мимоходом скажу, что до конца своих дней не забуду ту поездку – семьдесят восемь миль по пыльному неровному аризонскому шоссе. Теперь, проезжая по дорогам с современным покрытием, я действительно могу оценить всю их прелесть.

В течение многих месяцев я был не в состоянии повернуться и поднять голову, чтобы поесть нормально – оставалось только всасывать пищу через стеклянную трубочку. В первые дни выздоровления я, можно сказать, учился жить заново. Вначале меня приходилось переносить на стул, и моих сил хватало только на то, чтобы просидеть на нем с полчаса. Когда я смог самостоятельно сделать три-четыре шага до стула, это было целым событием. Моя мать, наверно, испытывала те же чувства, которые испытывала, наблюдая за моим ростом в далеком детстве, поскольку я проходил через похожие этапы.

После того как я достаточно окреп, чтобы проводить весь день вне постели, прошло еще несколько месяцев, прежде чем я смог заботиться о себе самостоятельно. В то время меня больше всего печалило то, что пришлось пропустить целый год школы, и ничто не могло примирить меня с этой потерей. Сколько себя помню, моя мать почти постоянно болела. За многие годы она прочла множество книг, в основном связанных с восточной философией и религией, и это помогало ей принимать с определенной мудростью и силой духа все, что происходило в ее жизни. И, скорее всего, то, что она попытается посеять в моем юном уме семена этой мудрости, было неизбежно.

Незадолго до того я начал строить планы на будущее в свете своей инвалидности. Было ясно, что остаток жизни я проведу тихо и спокойно (это не соответствовало моей натуре – что-то постоянно подталкивало меня к действиям на пределе возможностей). Планировалось, что я стану адвокатом – карьера, доступная даже для человека в моем положении.

Начав быстро восстанавливаться под горячим солнцем аризонской пустыни, я ощутил глубокую фрустрацию. Что-то во мне было не так, но тогда я еще не знал, что.

¹ Англ. *Tombstone* (надгробный камень).

Летом мне разрешили пожить на горном руднике неподалеку от города, чтобы восстановиться к школе, и там я провел много счастливых часов, и работая, и играя. Dragoon Mountains – гряда холмов примерно в пятнадцати милях от Тумстоуна, но сам рудник находился вдали от всех дорог, так что полное уединение мне было обеспечено. Маленький каменноугольный бассейн располагался на высоте около шести тысяч футов в части горы протяженностью несколько миль, изобиловавшей валунами из песчаника, своими размерами способными затмить дома в несколько этажей. Над моим жилищем возвышался пик Кочиз высотой около семи тысяч футов.

Эта часть страны была овеяна духом романтики. Раньше здесь жили индейцы апачи – они укрывались в крепости Кочиз. Может показаться странным, что человек с увеличенным сердцем и пролапсом пары клапанов отправился выздоравливать высоко в горы. Однако, оказавшись там, я действительно начал чувствовать себя лучше.

Я испытывал огромное удовольствие от уединенной жизни. Оставив позади внешний мир, я оказался в своем горном прибежище, и с этого момента элемент Времени перестал существовать для меня. Моя болезнь была достаточно серьезной и достаточно длительной для того, чтобы полностью отрезать меня от гонки за внешними достижениями. Я мог проводить бесконечные часы в созерцании, чтении и обдумывании того, что я узнавал из привезенных с собой книг. Все эти книги были наполнены восточной мудростью; это была часть личной библиотеки моей матери, которую она собирала многие годы. Книг было так много, что они охватывали практически все аспекты восточной мысли.

Всю свою жизнь моя мать провела в поисках здоровья и счастья, не оставив неперевернутым ни одного камня. И теперь все знания, собранные ею, открывались передо мной.

Помню, одной из первых проблем, с которыми я столкнулся, было соблюдение диеты. Все последующие годы я строго придерживался вегетарианства, но поскольку поесть я любил, то все еще мечтал о шипящих ресторанных стейках – эти мысли я старался гнать от себя как можно дальше. Будучи не в состоянии переносить физическую нагрузку, я встал перед насущной проблемой укрепления своего тела, ослабленного за месяцы обездвиженности. Больное сердце не позволяло прибегнуть к прежним методам тренировки.

Как же снова стать сильным? Все, что мне требовалось, в конечном счете – это быть физически способным к выполнению ежедневной работы в офисе. Я помню высказывание, которое прочел в книге Лили Адамс Бек «Изложение восточной философии» (Lily Adams Beck, «The Story of Oriental Philosophy»): «В распоряжении каждого человека есть безграничная энергия – если только он знает, как ее получить. Это является частью науки Йоги». Эти слова вселили в меня надежду. Я немедленно начал читать все, что смог найти об этой древней духовной науке, именуемой йогой – очевидно, это был единственный путь для меня.

Во всех философских и религиозных книгах, прочитанных мной, подчеркивалось, что, концентрируясь на Правильной Мысли, можно добиться всего, чего захочешь. Проблема состояла в том, что удерживать правильную мысль достаточно долго не получалось. Из всего предыдущего опыта я знал, что одно дело – получить инструкции, и другое дело – следовать им. Учитель может написать на доске правила геометрии или какого-нибудь другого предмета, но для того, чтобы их понять и уметь применять, ученик должен сам приложить усилия. Все, что может сделать учитель – задать правильное направление.

Я пришел к единственно возможному заключению: духовный аспект человеческого тела не является исключением из этого универсального закона роста и развития. Все

полностью зависело от меня. Но с чего начать? В книгах описывались бесконечные выгоды, которые приносит практика йоги, но как именно практиковать – этого я найти не мог. Конечно, меня очень вдохновляли те высокие мысли, которые содержались в этих книгах, и каждую свободную минутку я посвящал чтению. Однако вопрос практики на тот момент оставался для меня открытым.

3

К концу лета я был готов к школе – и телом, и сердцем. Я обнаружил то внутреннее богатство, которое, я был уверен, будет со мной до конца жизни. Я решил получить профессию, чтобы в будущем обеспечивать себя материально, а оставшееся время посвятить изучению нового мировоззрения, открывшегося передо мной.

Я искал литературу по йоге везде, где только можно. Кроме того, я пытался войти в контакт со всеми, кто побывал в Индии или знал что-то об индийских учениях – с течением времени росла моя уверенность в том, что эти учения покажут мне путь. В прочитанных мной книгах описывались только начальные упражнения, разные их вариации – я давно их освоил и мог выполнять с легкостью. Дыхательные упражнения, как мне казалось, имели большее значение, но связи между теорией и практикой я не видел – мне был необходим учитель. Я, конечно, пробовал самостоятельно выполнять и дыхательные упражнения, хотя и довольно бессистемно. Состояние моего сердца было таково, что я должен был соблюдать крайнюю осторожность. Да и в каждой прочитанной мной книге подчеркивалось, что практиковать без руководства учителя опасно. Как же найти учителя в Аризоне? В моих книгах по восточным учениям часто говорилось о том, что когда ученик готов, то учитель обязательно появляется, и более того – что ученика найти гораздо труднее, чем учителя. Это меня успокаивало. Тем временем я, пребывая в полной неизвестности относительно своего будущего, посвящал все больше и больше времени совершенствованию в тех практиках, которые были доступны без наставника.

И вот в один прекрасный день я получил приглашение от одного человека, недавно прибывшего из Индии. Он стал моим первым духовным учителем – Гуру.

На протяжении нескольких поколений кто-то из нашей семьи жил в Индии, так что была вполне осязаемая причина того, что произошло. Мой Гуру был в курсе всех событий моей жизни, в том числе болезни. Я давно знал, что ученику полагается воздерживаться от вопросов личного характера, и поэтому не спрашивал Гуру ни о его чудесном появлении, ни о его осведомленности о моем существовании. Мне было достаточно того, что он удостоил меня своим вниманием. Он был в наших краях лишь проездом, и встреча должна была быть краткой; о времени и месте меня известили телеграммой.

Когда приблизилось время визита, мои эмоции достигли своего пика и воображение разыгралось вовсю. Я должен был прийти после ужина туда, где он остановился. Планировалось, что мой визит продлится пару часов, но он затянулся – я покинул Гуру на рассвете. Это был довольно пожилой мужчина плотного телосложения, чувствительный, излучающий духовную силу. Глаза его светились, а голос напоминал звук колокола. Мне было достаточно просто сидеть рядом с ним и слушать звуки, слетающие с его губ, причем значение этих звуков я едва понимал – и все же мне как-то передавался их смысл, природу которого я описать не могу.

Как и следовало ожидать, моей первой реакцией было желание оставить мир и немедленно отправиться в горы, стать отшельником и проводить дни в идиллическом созерцании. Однако мой Гуру заметил, что это путь невежественных, который совершенно ни к чему не приведет. Он сказал: «Любая деятельность без участия

интеллекта является бесполезной». Это был разумный взгляд, и я впервые осознал, что, так сказать, предоставлен самому себе. Далее он сказал, что путь реализации короток, но путь подготовки долог. В ближайшие годы, добавил он, я не должен торопить события, но должен быть настойчивым в своем устремлении.

Для того чтобы я имел представление о порядке вещей и осознал, насколько важно практиковать йогу в нашу эру, он вкратце обрисовал мне те учения, описывающие картину мироустройства, о которых узнал за годы своего ученичества.

Согласно индийской философии четыре эпохи Вселенной сменяют одна другую, как времена года. Считается, что мы живем в эпоху, известную как *Кали-юга* («зима» Вселенной). Она имеет множество признаков, главным из которых является состояние человечества. Люди становятся более слабыми, менее жизнеспособными, к власти приходят женщины. Везде смятение, борьба, хаос. Люди беспокойны, они предаются пустой болтовне, их сердца преисполняются гордыней, похотью, невежеством, равнодушием к Истине. Ненасытность, жестокость, эгоизм, лживость, злоба и развращенность завладевают человечеством. Господствует безумие. Сильно возрастает количество всевозможных тяжб, дружеские чувства ослабевают. Люди слоняются без дела, движимые жадной роскоши, путешествий и развлечений. Исчезают строгие моральные принципы. Много лицемерия. Возрастает число смертей от болезней, связанных с *капхой* (слизью). Настает время засухи, голода, ураганов, наводнений, землетрясений. Нации идут друг на друга войной под лозунгом борьбы за мир. Люди отворачиваются от религии, и религиозные обряды становятся лишь формальностью. Человечество утрачивает Дхарму – моральный закон, позволяющий проникнуть за внешние проявления. В эту эпоху люди материалистичны.

4

Единственный путь к освобождению – путь Истины. Для каждой эпохи этот путь свой. Для первой эпохи, *Крита-* или *Сатья-юги*, он заключался в изучении Вед и соблюдении Дхармы.

Во вторую эпоху, *Трета-югу*, людям стало сложно придерживаться строгих законов Вед. Поэтому появились тексты, относящиеся к смрити, законы Ману и Упанишады.

В третью эпоху, *Двапара-югу*, люди постепенно отказались от правил и предписаний, содержащихся в смрити. Именно тогда возникли Пураны.

В последнюю, четвертую эпоху, *Кали-югу*, когда Дхарма (закон формы и правил жизни) была полностью разрушена, появились Тантры², которые, как полагают, имеют силу даровать как Наслаждение, так и Освобождение. Практика йоги – путь, ведущий к освобождению.

Существует огромное разнообразие методов йоги. Они претерпевают изменения в каждую эпоху, и для каждого человека применимы свои методы. Все люди подразделяются на три основных группы в соответствии с темпераментом. Обладающие чисто физической природой принадлежат к классу *пашу*. Люди умственного склада относятся к классу *вира*, тогда как наиболее духовные люди принадлежат к высшему классу, именуемому *дивья*. Конечно, эти классы могут

² В свое время Тантры были своего рода энциклопедией, поскольку отражали практически все стороны жизни – от законов устройства мира до законов, управляющих различными обществами, и всегда считались архивом эзотерических верований и практик, особенно духовной науки, йоги, ключ к которой всегда давался лишь посвященным и передавался из уст в уста. В общем смысле, Тантры – это сборник описаний различных традиций, отражение культуры древней Индии определенного периода.

бесконечно смешиваться и пересекаться, и в каждом отдельном случае способы поклонения и практики будут различными. Говорят, что не может быть одинаковой молитвы для всех людей, так же как нет общего способа достижения высшей реализации. Именно по этой причине Гуру дают ученикам различные формы поклонения и практики – в соответствии с индивидуальным темпераментом каждого. И прежде чем Гуру сможет инициировать ученика, он обязательно должен определить его особенности.

5

Увидев мою готовность бросить все и посвятить оставшиеся годы пути, указанному им, Гуру сказал мне, что в своей жизни человек должен последовательно достигнуть четырех целей, которые называются *чатурварга*.

Первая цель, *дхарма* – научиться жить в соответствии с Законом. Это означает быть одновременно и Естественным, и Этичным, в гармонии с социальным устройством того общества, которому принадлежишь. Счастье достигается путем соблюдения Закона. Таким образом, сначала надо научиться следовать установленному социальному порядку, и это послужит фундаментом для всего последующего развития.

Вторая цель, *артха* – материальные средства, дающие возможность достигнуть конечной цели. В мире, в котором мы живем, необходимо заботиться о таких вещах как еда и жилье; важно достигнуть некоторого материального благосостояния, если мы хотим иметь шанс для самосовершенствования. Таким образом мы поднимаемся выше царства животных, которые живут только сегодняшним днем. Накопив даже небольшое состояние, которое гарантирует нам выживание на протяжении какого-то времени, мы имеем достаточно свободного времени и можем направить часть своей энергии на самосовершенствование – вместо того чтобы, подобно бедняку, растрачивать ее на тщетные попытки выжить. То, чем человек занимается, не имеет особого значения – необходимо лишь, чтобы это не противоречило существующим законам и соответствовало его собственной природе, которая функционирует в гармонии с Естественным Законом Жизни. Надо всегда следовать своей природе, поскольку человеческие законы часто бывают ошибочны. С другой стороны, тот, кто не в состоянии в какой-то мере следовать установленному порядку вещей, оказывается неспособным реализовать свой природный потенциал. Всегда нужно использовать интеллект.

Третья цель известна как *кама* – желание и его исполнение. Имеется в виду праведное желание, и именно здесь есть необходимость в учителе или наставнике. Родители постоянно говорят ребенку, что он не должен вырезать свои инициалы на обеденном столе. Возможно, ребенок не понимает причины этого запрета, но когда-нибудь обязательно поймет. Тот же принцип применим к большинству взрослых людей, которые в глазах просветленного являются детьми (думаю, современные психологи согласятся с этим). Именно в тот момент Гуру сказал мне, что те, кто еще не отрекся от мира, должны, имея благие желания и совершая достойные действия, искать счастье и способы его достижения. Вначале надо стремиться ко всем трем целям – стремиться лишь к одной недостойно. Каждая из них является ступенькой лестницы, идущей вверх, к совершенству. Серьезному осуждению подвергается тот, кто постоянно занят ритуальным поклонением, совершенно игнорируя мирские дела. В нашем мире%Наш мир устроен так, что в нем есть время и место для всего.

Четвертая, конечная цель для всех разумных существ – *мокша*, или освобождение. О природе этого состояния ведется серьезная философская дискуссия. Тантры учат, что освобождение – это слияние индивидуальности (индивидуального сознания) с

универсумом (универсальным сознанием), которого можно достичь, рассеяв мрак неведения, создающий иллюзию того, что они различны; в нашу эпоху этой цели служит практика йоги. С точки зрения христианина – это значит попасть в рай, буддист сказал бы – достигнуть нирваны. Не говорят ли они об одном и том же разными словами? Давайте не будем делать скоропалительных выводов.

Первые три цели объединяются под названием *Триварга*; они составляют путь наслаждения, и каждый вначале идет по этому пути. В учениях говорится, что тот, кто не проходит его в течение жизни, должен сделать это в следующем земном воплощении. Выполнив же эту обязанность, человек готов перейти к достижению конечной цели – отречения. Только в этом мире можно получить Освобождение – поэтому величайшим благословением является уже сам факт рождения и жизни в нем. Этот мир предлагает и Наслаждение, и Освобождение; необходимо последовательно взять и то, и другое. Это Божественный Закон.

Естественно, что начало своей жизни человек должен посвятить подготовке и обучению, приобретению знаний; после этого ученик должен неукоснительно подчиняться строгой дисциплине, выполняя указания Гуру. В этот период, который может длиться от года до нескольких лет, ученик должен следовать правилам *брахмачарьи*, одним из которых является воздержание в течение всего срока посвящения. После этого ему полагается вернуться в мир и, женившись, вести жизнь домохозяина и накапливать состояние. В среднем возрасте он посвятит себя добродетели и благотворительности. Примерно в пятьдесят лет, когда все три этапа будут пройдены, ему следует оставить все мирские наслаждения и встать на путь освобождения. Современный мужчина возвращается с фондовой биржи, уходит от дел и ведет культурную жизнь. Ни при каких обстоятельствах он не должен оставлять в нужде свою семью. Это грех.

6

Когда свет нового дня начал наполнять комнату, Гуру еще раз напомнил мне, что в эту эпоху ничто не может причинить вреда человеку, если он очищен знанием Истины. Существует Одна Истина, но есть два способа познать ее – прямой и косвенный. Она проявляется во всем, и любой человек при помощи своих чувств может ее познать. Человек наделен стремлением идти в правильном направлении, но из-за незнания истинной цели назначения ощущения чувств сознания разума восприятия он теряется. Именно для того, чтобы человек познал Истину, ему предписывалось сначала испытать земные радости, поскольку таким образом в нем могло зародиться желание воспринять истину напрямую, что возможно лишь с помощью практики йоги. Этот путь требует тщательной подготовки и сильной веры. Он не для каждого. В учениях говорится, что каждый человек должен поклоняться в соответствии со своей *адхикарой* (компетенцией, способностями) и только в этом случае поклонение принесет плоды. Это единственный способ познать Истину, и тот, кто утвердился в ней, может совершенствоваться в эту эпоху.

Чтобы не попасть под пагубное влияние Кали-юги, человеку предписано жить без злобы, зависти, лицемерия, ненависти, лживости; он должен быть искренним и честным, заботиться о благе других. Утверждают, что тому, кто находится в контакте с Учителями, ничто не может причинить вреда. Необходимо стремиться к высшим уровням мышления, поскольку мысль – это мотивирующая сила жизни. Достаточно сильно желать совершенства, действительно сделать его своей путеводной звездой – значит быть на пути к нему.

На прощание Гуру напомнил мне, что моя главная задача на данный момент – научиться, прежде всего, материально обеспечивать себя, потому что бедность – худшее из всех зол. Говорится, что бедность тела неизбежно ведет к бедности духа. Однако самая пагубная бедность – это бедность воображения; поэтому я должен постоянно поддерживать контакт с учителями разных эпох, читая все доступные мне книги по философии, как западной, так и восточной.

Естественно, я хотел сразу начать практиковать йогу, но Гуру твердо сказал мне, что это преждевременно и что все должно идти своим чередом. Вначале мне надо было получить элементарные знания, заложить фундамент. Когда я буду готов, придет и остальное. Я должен был поддерживать в норме свое здоровье и насколько возможно развивать физическую силу. Пока я не достиг более глубокого понимания принципов и не обрел йогического контроля над телом, я должен был по-прежнему строго соблюдать общепринятые правила здорового образа жизни, придерживаться своей вегетарианской диеты и избегать приобретения таких вредных привычек как курение и злоупотребление алкоголем.

Гуру сказал, что довольно легко поддерживать хорошую физическую форму западными методами. Только тогда, когда для меня настанет время изучать техники, необходимые для очищения тела и контроля над дыханием, западные методы тренировки не будут иметь непосредственной ценности. Гуру намеревался показать мне две серии упражнений, одну для физического развития, другую – для ментального; последняя должна была помочь мне при чтении книг по тантрической философии (их список он обещал мне дать).

Гуру предложил мне всегда во время чтения садиться в одну из множества асан, которые можно найти почти во всех книгах по йоге. Асаны – это всего лишь различные положения тела. Я не должен был искать в них смысл и раздумывать о природе производимых ими полезных эффектов. Для меня было достаточно осознавать, что я смогу их использовать, когда придет время.

ГЛАВА 2

Первые шаги%Подготовка%Некоторые начальные сведения

1

Гуру сказал, что есть одна поза, которую мне надо постараться освоить, – это *ладмасана*, или поза лотоса. Считается, что это важнейшая из всех асан, и если я хочу добиться хоть какого-то прогресса в практике йоги, я должен научиться ее выполнять. Сначала надо сесть на пол и вытянуть ноги вперед. Затем правая нога сгибается в колене и ее ступня, подошвой вверх, помещается близко к основанию левого бедра или к паху. Таким же образом сгибается левая нога, и подошва помещается на правое бедро, как можно ближе к паху. Пятки должны лежать прямо напротив лобковых костей, упираясь в переднюю брюшную стенку. Суставы должны быть разработаны настолько, чтобы подошвы можно было удерживать повернутыми строго кверху. Чтобы расслабиться и медитировать в этом положении, кисти рук, одну поверх другой, следует положить на пятки ладонями вверх. Если сверху лежит левая нога, то левая рука должна покоиться на правой, и наоборот.

Далее Гуру посоветовал мне не торопиться, осваивать эту асану постепенно, пока не смогу находиться в ней с ощущением комфорта. Для всей последующей работы было исключительно важно, чтобы я не пытался удерживать эту асану более часа без

разрешения знающего человека. Тогда я и не представить не мог, как можно просидеть в лотосе целый час, не говоря уже о более длительном времени.

2

Первым упражнением, которому мне следовало научиться, была *уддияна*, или контроль над животом. При выполнении этого упражнения внутренние органы и диафрагма поднимаются и опускаются, что оказывает определенное физиологическое воздействие. Если брюшная мускулатура слабая, это ведет к застойным явлениям в органах брюшной полости; правильное функционирование этих органов играет важнейшую роль как в йоге, так и в йогатерапии. С помощью уддияны нервы и мышцы этих органов оказываются под волевым контролем. Мягкое встряхивание желудка и кишечника выводит их из спячки, они начинают работать более активно, что обеспечивает ученику силу и прекрасное здоровье. Мой Гуру не рассказывал мне о психических аспектах этой практики – он ограничивался инструкциями, касающимися физического здоровья, предоставляя мне самостоятельно обнаружить все остальное по мере ее освоения.

Исходное положение для уддияны – полуприсед: стопы на ширине бедер, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты, ладони упираются в бедра чуть выше колен, позвоночник в форме дуги%изо%выгнут. Практика начинается с полного выдоха, что позволяет диафрагме перейти в крайнее верхнее положение. Когда весь воздух выходит из легких, мышцы живота энергично сокращаются, солнечное сплетение подтягивается под ребра, пупок максимально приближается к позвоночнику. Это сокращение приводит к тому, что туловище естественным образом еще больше наклоняется вперед, что как раз и требуется. При этом напрягаются параллельные мышцы спины, удерживающие позвоночник. Они вступают в игру и подтягивают вверх и внутрь мышцы, которые идут вдоль живота от ребер к тазу; при этом формируется характерная впадина. Диафрагма теперь находится в своем верхнем положении, будучи втянутой глубоко в область грудной клетки. Чтобы сделать мышечное усилие более эффективным, необходимо еще немного наклониться вперед и упереться руками в колени, тем самым вытягивая вверх все туловище. Направляя мышцы вверх и внутрь как можно ближе к позвоночнику, мы выполняем движение, похожее на то, которое происходит при рвоте: внутренние органы брюшной полости сдавливаются и еще немного подталкиваются вверх. Такой подъем и втягивание надо чередовать с расслаблением мускулатуры. Когда задерживать дыхание больше невозможно, все мышцы расслабляются и живот принимает естественное положение; после этого происходит вдох.

Вначале упражнение выполняется очень медленно. Нельзя напрягаться, превышать предел своих возможностей; увеличение интенсивности практики происходит естественным образом. На первых порах следует выполнять сокращения и расслабления мышц на задержке дыхания до тех пор, пока это комфортно. Другими словами, надо выдохнуть из легких весь воздух, а затем сократить и расслабить мышцы живота десять–пятнадцать раз, в зависимости от того, насколько долго вы можете задерживать дыхание без какого-либо дискомфорта. Затем надо встать ровно и восстановить естественное дыхание, прежде чем повторить весь процесс.

Назовем это одним подходом. Количество подходов будет зависеть от выносливости брюшной мускулатуры. Не надо стараться выполнять упражнение на пределе возможностей. Я был предупрежден, что здесь совершенно необходима регулярность. Скажем, если вы решили, что можете выполнять десять подходов по десять сокращений, то есть в общей сложности сто энергичных сокращений, то обязательно должны делать это на протяжении довольно длительного времени, занимаясь ежедневно в одно и то же время%час. Мне было рекомендовано выполнять

это упражнение каждый день, утром и вечером. Гуру сказал мне, что минимальное количество сокращений для получения положительного эффекта – 750, максимальное – 1500. Он настаивал на том, чтобы я продвигался очень медленно и осторожно, внимательно отслеживая все изменения, которые вызывает практика. Моей целью было ежедневно выполнять по 1500 повторений в течение шести месяцев.

3

В результате я должен был хорошо освоить уддияну, а затем *наули* – научиться в совершенстве управлять брюшной мускулатурой, так чтобы уметь изолированно напрягать прямые мышцы живота и перекачивать их в любом направлении.

При выполнении наули живот втягивается как можно глубже, как в уддияне, при этом боковые мышцы живота полностью сокращены; затем обе прямые мышцы живота изолированно напрягаются и выдвигаются вперед. Выталкивание кишечника вперед происходит также за счет напряжения косых мышц живота (они втягиваются внутрь и вниз), при участии поясничной части диафрагмы, широчайших мышц спины и трапециевидных мышц. Грудные мышцы также напряжены, что обеспечивает давление легких на диафрагму, которая в результате сокращается. Таким образом, внутренности подтягиваются вверх и выпячиваются вперед, следуя за прямыми мышцами живота. Затем совершаются определенные волнообразные движения, так что живот начинает напоминать водную поверхность. Это достигается сокращением левой прямой мышцы живота и одновременным расслаблением всех мышц в правой части живота, с последующим «перекачиванием» прямых мышц живота в крайнее левое положение за счет еще более энергичного сокращения мышц живота слева и более глубокого%полного расслабления мышц справа. Когда прямые мышцы сдвинуты как можно дальше влево, все мышцы живота слева, кроме прямой, резко расслабляются и правая прямая мышца одновременно максимально напрягается и перемещается в крайнее правое положение (правые боковые мышцы также напряжены) – как будто волна перекачивается слева направо. Теперь все мышцы справа расслабляются, правая прямая мышца возвращается к середине живота и тоже расслабляется, после чего левая прямая мышца сразу сокращается и перемещается в крайнее левое положение с последующим волнообразным расслаблением.

Мышцы спины также играют при этом важную роль. Поскольку туловище наклонено вперед, они напряжены в течение всего упражнения, но по-разному – в зависимости от движения живота%того, что происходит с животом. Когда прямые мышцы живота находятся в крайнем левом положении, мышцы спины слева напрягаются сильнее, чем справа. В результате туловище слегка склоняется влево, тогда как передняя часть%поверхность живота повернута вправо. Когда прямые мышцы живота движутся к середине%центру, мышцы спины слева начинают расслабляться, и к тому времени, когда правая прямая мышца живота занимает крайнее правое положение, сильнее напрягаются мышцы спины справа, склоняя туловище вправо; при этом поверхность живота поворачивается влево. Таким образом, мышцы спины также совершают волнообразное движение. Аналогично вовлечена в волнообразное движение и диафрагма.

Как можно заметить, в процессе выполнения наули все мышцы, формирующие брюшную полость, поочередно напрягаются и расслабляются. Поперечная ободочная кишка совершает движения вверх и вниз с максимально возможной амплитудой, прямая и нисходящая ободочная кишки встряхиваются так же сильно, как и сигмовидная кишка. Никакое другое упражнение не вовлекает в работу все мышцы живота и не заставляет их так энергично сокращаться. Это ставит наули на первое место среди упражнений для живота. Мой Гуру не углублялся в описание какой-либо

другой пользы наули, кроме чисто физической. Однако он настаивал, чтобы я освоил это упражнение так же хорошо, как и уддияну.

4

Эти упражнения я должен был дополнить *ширшасаной* – стойкой на голове. Мой Гуру сказал мне, что она очень полезна и чрезвычайно важна для меня, если я намерен идти по пути ученика хатха-йоги – той формы Йоги, которая позволяет человеку достичь слияния индивидуального и универсального сознания посредством контроля над физическим телом. Он заверил меня (и это было все, что он сказал мне), что для развития и контроля ума нет практики, равной ширшасане, что в этой позе я буду достигать более глубокого физического и умственного расслабления, чем в любой другой, и что если я освою ее до такого уровня, что смогу находиться в ней в течение получаса, ничто и никогда не сможет заставить меня бросить эту практику. Правда, получасовое пребывание в ширшасане – это лишь начало в том случае, если я хочу извлечь из нее максимальную пользу. На этапе предварительного обучения мне предстояло увеличить время стояния на голове до трех часов, после чего поддерживать эту практику на протяжении как минимум месяца, желательно трех.

Я сразу отметил про себя, что практика йоги требует много времени, но я был настроен решительно%полон решимости найти выход%уверен, что найду время. Гуру еще раз предупредил, что я должен продвигаться с большой осторожностью, добавив, что если я буду спешить, то не достигну своей цели. Это как если я сажаю цветы зимой, ожидая, что весной они зацветут: все, что остается делать, – терпеливо обрабатывать землю. Природа никогда не перепрыгивает через этапы развития. Как бы то ни было, я осознал, что стою на пороге новой жизни, с абсолютно новым ритмом, и для того, чтобы довести его до совершенства, необходимо некоторое время. Вначале мне разрешалось практиковать три раза в день, что облегчало набор суммарного времени. Только развил способность ежедневно стоять на голове по три часа подряд в течение целого месяца, я мог прекратить выполнение этого упражнения, будучи уверен, что полностью его освоил. Это было испытанием, да еще каким!

Как это можно сделать? Точных инструкций нет. Вам говорят: «Просто встаньте на голову!» Делайте это любым возможным для себя способом. Если вам это кажется сложным, существуют некоторые общие рекомендации. Сначала встаньте на пол, опираясь на руки и колени. Затем, переплетя пальцы рук, упритесь в пол предплечьями. Переплетенные пальцы служат своего рода чашей, в которую вы помещаете голову. Теперь приподнимите ягодицы и поднимайте нижнюю часть тела, пока она не окажется перпендикулярной полу. Чтобы это получилось как можно легче, перенесите вес туловища на локти и голову, плотно охваченную переплетенными пальцами. Колени следует постепенно приподнимать, перемещая их ближе к локтям (пальцы ног пока находятся на полу). Из этого положения туловище подается назад ровно настолько, чтобы оторвать от пола носки и поднять их вверх до ощущения баланса тела. Все движения надо выполнять очень плавно, без рывков, иначе ничего не получится. Добившись устойчивого баланса в этом положении, медленно поднимите бедра таким образом, чтобы они оказались на одной линии с туловищем.

Мне было сказано: «Не торопись%переусердствуй». Вначале мне следовало оставаться в ширшасане только одну минуту, отслеживая все происходящее в теле. В течение недели, а если потребуется, и нескольких недель, я должен был довольствоваться этим, делая по три похода в день в одно и то же время. Потом я мог начать увеличивать время пребывания в стойке, прибавляя по несколько секунд. Я должен был контролировать свои возможности, замечая, когда дыхание становится затрудненным и начинает течь пот – тогда я должен был остановиться. Мне было

рекомендовано всегда и во всех обстоятельствах оставаться в безопасных границах своих возможностей, постепенно расширяя их в процессе практики. Развитие происходит естественным образом, с течением времени, если практиковать регулярно.

5

К утру передо мной открылся новый мир. Мой Гуру сказал/уверил меня, что йога была создана мастерами древности как способ непосредственного познания Истины для людей современной эпохи. И он снова подчеркнул, что падмасана, уддияна, наули и ширшасана являются основой для практики йоги.

Мне были даны техники и критерии оценки их освоения – остальное зависело только от меня. Гуру не советовал, каким образом и в каком порядке мне следует начинать практику. Все было оставлено на мое усмотрение. Видимо, самостоятельное принятие решений входило в программу моего развития.

Перед тем как я покинул Гуру, он сказал мне еще одну вещь, которую считал очень важной: по восточной традиции ученик должен, прежде чем получить посвящение в практику, совершить множество священных обрядов, а при посвящении дать обет «Соблюдения Тайны».

В этом определенно был некий смысл, соответствующий древней истине/в согласии/связанный с, причем внешняя форма выражения этой истины менялась со временем. Гуру привел мне цитату из Библии: «Не мечите бисер перед свиньями». Другими словами, нельзя давать что-либо ученику, пока он к этому не готов. Он спросил меня, были ли первые детские часы, подаренные мне родителями, на 21 камне? Естественно, мой ответ был «Нет» (тогда я все еще носил часы Ingersoll, которые давно уже отработали свой гарантийный срок). Гуру объяснил мне, что в каком-то смысле я совершил свои священные обряды во время болезни, поскольку, получив этот опыт, осознал, что путь к вечному счастью – внутри, причем в поисках подходящего метода обнаружил, что практика йоги – моя единственная надежда. Если/Человек может попытаться срезать путь, минуя все формы, но в конце концов обязательно обнаружит, что путь на Небеса не сократишь. Природа скрывает от нас свои тайны. Все еще необходимо следовать или Путем Поклонения, или Путем Опыта, который также можно назвать Путем Страдания. В какой-то степени это похоже на наш собственный подход к жизни: когда человек заканчивает школу, ему говорят, что он может или готовиться к дальнейшей жизни, посещая занятия в колледже, или учиться в Школе Тяжелых Ударов. Второй путь сложнее.

В наше время формы стали пустыми; люди потеряли из виду Закон, по которому они были созданы. Поэтому для меня было бы бесполезно давать обет «Соблюдения Тайны» – это стало бы простой формальностью, не преследующей реальной цели. Тем не менее, я должен был постараться в какой-то мере сохранить дух этого обета и не рассказывать о своей практике никому и никогда. О каждом моем усилии и достижении должно быть известно только мне. Как этого добиться – решать мне. Гуру уверил меня, что на самом деле во всех этих практиках нет ничего таинственного. Я могу прочитать о них во многих книгах. «Поистине, – сказал он, – под этим солнцем нет никаких тайн». Все происходит в согласии с Божественным Законом. Счастье в гармонии. Это означает, что человек, живущий в соответствии с Законом, частью которого он является, обретает счастье. Именно этот Закон запрещает рассказывать другим о своих достижениях. Молчание – это Сила.

Далее он объяснил, что мысли – движущая сила жизни, и появляются они в нашем сознании благодаря нашим действиям и полученному нами опыту. Речь идет не о простой фактической информацией, которую мы накапливаем с течением времени. Мы

не начинаем действовать до тех пор, пока наши мысли не найдут свое отражение в чувствах – никто не может измениться с помощью одной лишь логики. Есть множество способов направить/преобразовать мысли в чувства, и один из них – это разумное/осмысленное страдание. Единственный способ, с помощью которого я могу извлечь пользу из мыслей, рожденных во время болезни – это направить их силу на действия. Если бы я ограничился рассуждениями, вскоре все эти мысли рассеялись бы. Никогда нельзя допускать, чтобы наши ожидания/предвкушение превосходили наши реальные достижения/понимание/воплощение/претворение в жизнь/ожидали большего, чем можем выполнить/достигнуть, но как раз это случается очень часто. Только лишь после того, как я достигну совершенства в практиках и получу полное посвящение, я смогу говорить об этом сколько пожелаю. Нет, я не должен был давать формальную клятву – Гуру просто хотел внушить мне, что разговоры о планах определенно приводят к потере энергии – энергии, которую следует использовать для реализации этих планов.

Настало время прощаться – в шесть часов я должен был открыть ресторан (я работал там, чтобы иметь возможность продолжить обучение в школе – мои родители были убеждены, что человек должен самостоятельно зарабатывать себе на жизнь). Последнее, что Гуру сказал мне при прощальном рукопожатии – «Терпение и настойчивость – ключи к спасению».

ГЛАВА 3

Я начинаю

Стараясь придерживаться той программы практики, которую дал мне Гуру, я, разумеется, столкнулся с бесчисленными трудностями.

В школе мне постоянно мешал сосед по комнате, да и свободного времени не хватало. Я прилагал все усилия к тому, чтобы полностью освоить учебную программу. Нельзя сказать, что это было легко, но я должен был справиться со всем этим, и в итоге справился.

Не обошлось при этом и без курьезов. Меня чуть не выселили из комнаты, которую я снимал. Каждый месяц, когда хозяйка приходила за деньгами, она замечала в комнате жирное пятно – в том месте, где мои пятки ежедневно терлись о стену, пока я стоял на голове. Хозяйка отдавала распоряжение удалить пятно, но через месяц оно оказывалось на том же месте, и ничто под солнцем не могло объяснить это таинственное явление/не было объяснения. В конце концов, месяцев через семь-восемь, хозяйка в отчаянии метнулась ко мне: «Господи! Да что ж такое ты тут делаешь, мальчик мой? Откуда эта грязь?!» Ошарашенный ее напором, я попытался найти хоть какое-то оправдание и не нашел ничего лучше, как предположить, что стена просто отсыревает, потому как в том месте проходят трубы с горячей водой. Не думаю, что это было очень убедительно, но на какое-то время она успокоилась. Вернувшись в школу на следующий год, я обнаружил, что хозяйка уже сдала мою комнату, и мне пришлось искать новую жертву.

Здоровье мое быстро восстановилось, и я смог провести лето в горах, работая на руднике своих родителей. Я вставал в пять утра, и поэтому у меня было предостаточно времени, чтобы придерживаться заведенного мной летнего распорядка. Вечерами, закончив работу, читал и выполнял практику. Те книги, крайне необходимые мне, которые рекомендовал мой Гуру, я выпрашивал, одалживал и даже воровал, и в

результате раздобыл большинство наиболее важных из них. Я всегда мог читать до глубокой ночи, потому что не отвлекался ни на гостей, ни на походы в кино. Эти летние сезоны на руднике стали самой насыщенной частью моей жизни.

С каждым последующим годом, постепенно совершенствуясь в практике, я набирался опыта и расширял круг знакомств, выезжая в крупные города – Лос-Анджелес, Сан-Франциско, Чикаго и, наконец, Нью-Йорк. Большую часть времени я прочесывал библиотеки, и общественные, и частные, и старался познакомиться с каждым, кто, по слухам, знал что-либо об интересующих меня практиках. При этом я всегда представлялся новичком, потому что Гуру сказал мне, что я не должен никому показывать своей осведомленности – каждый человек может предложить нам что-то свое, и только с открытым умом/держа свой ум открытым мы будем в состоянии это воспринять. Я никогда не формулировал собственного кредо, ограничиваясь коллекционированием различных философских взглядов.

В течение первых лет меня связывала с Гуру постоянная переписка. Я писал ему часто, и послания мои были утомительно длинными – как только возникала какая-то мысль, я ее записывал. Гуру никогда не решал за меня проблем. В лучшем случае он мог написать, что я на правильном пути. Учить меня – это был не его метод, скорее он подталкивал меня к тому, чтобы я учился сам. Он просто акцентировал внимание на некоторых сторонах проблемы в контексте моего письма. Какая-то дверь открывалась для меня... и все, что было за ней – это новая закрытая дверь. Никогда не забуду долгих недель разочарования, которые наступали после того, как я решал, что имею полное представление об устройстве этого мира, а Гуру тут же обращал мое внимание на противоположный философский взгляд на жизнь, который оказывался столь же обоснованным/жизнеспособным/был столь же оправдан. Казалось, что ответа нет, и все теряло смысл. Но потом он писал, что все можно объяснить и когда-нибудь мне будет показана янтра (диаграмма, или схема), которая заключает в себе все имена и формы, проявленные в Природе, во всех их аспектах, и я смогу увидеть, что все разнообразные феномены связаны воедино. Согласно Универсальному Закону, каждый образ жизни является правильным. Конечно, не все пути ведут напрямую к высшей цели, хотя в итоге каждый, кто искренне стремится к ней, найдет «Королевскую Дорогу на Небеса» – Путь Знания.

Время от времени я писал Гуру о внутренних переживаниях, которые возникали у меня по мере освоения упражнений. Я опасался, что переоцениваю свои возможности. Мой организм выходил из строя всякий раз, когда я делал тест на предельную способность выполнения практики и в то же время вел нормальный для американца активный образ жизни. В ответ на это Гуру написал, что я должен учиться думать головой (а не только стоять на ней!), потому что здравый смысл – это лучший учитель; мне самому нужно было разобраться, что я делаю не так/в чем проблема. Много раз получалось так, что проблема/ситуация, на которую я сетовал, благополучно разрешалась к тому времени, как от него приходил ответ – он был очень далеко, а почта шла медленно. Когда, обнаружив в какой-нибудь книге новую практику, я выражал желание ее изучить, неизменный ответ на это моего Гуру был «Нет, пока не время». Энтузиазм должен быть направлен/ным в нужное русло. Совершенствоваться в одной практике - значит совершенствоваться во всех. В конце концов, я начал понимать, что он имел/ет в виду. Если я начну перескакивать с одного на другое, в результате у меня будет поверхностное знакомство со всем, но не будет знания ни о чем. Я ни к чему не приду.

После того как я довел количество выполнений уддияны и наули до максимума и в течение полугода практиковал таким образом, Гуру написал, что мне можно начинать осваивать очистительные практики. Он сказал, что/– это поможет мне довести время пребывания в стойке на голове до трех часов, чего я тогда усердно добивался. К тому

времени я достиг той стадии, когда для меня не было ничего более расслабляющего, чем постоять на голове три раза в день по полчаса. Хотя увеличение этого времени до часа далось мне не без усилий, в конце концов я добился успеха и думал, что дальше будет легко. Но когда я/, однажды попытавшись/лся дойти до трехчасового предела, я столкнулся с трудностями/у меня/ ничего не получилось. Я попробовал было выполнять стойку по полтора часа два раза в день, но это стало для меня слишком тяжелым испытанием, и я был вынужден/мне пришлось на время отложить эти попытки. У меня заболели спина, живот, грудь, голова – все, что только могло болеть. Сильнее всего удивляла людей частота моего пульса. Если я проводил большую часть времени за книгой, сидя на одном месте, частота моего дыхания понижалась до трех-четырех раз в минуту, а частота сердечных сокращений – до двенадцати. Доктора постоянно хотели уложить меня в постель, особенно те, кто знал о моей болезни. Но на самом деле я никогда не чувствовал себя лучше. Все было под моим контролем, до такой степени, как будто я мог включать и выключать свои боли, нажав на кнопку. Как и предсказывал учитель, аппетит у меня постоянно улучшался. Чем дольше я мог стоять на голове, тем больше мог есть, не поправляясь. Масло я был способен поглощать фунтами. Мои друзья были впечатлены – и озадачены.

Важнейшее значение имеет чистота всего тела, вплоть до вен, артерий и нервов. На первом этапе следует обратить внимание на процессы, связанные с удалением из организма различных выделений. Кишечник нужно поддерживать в состоянии, свободном от фекалий и газов. В горле и желудке не должно быть излишней *капхи* (слизи). Кислотность желудка необходимо свести к минимуму. Кожа должна идеально выполнять свою функцию; каждый день следует немного потеть.

В йоге существует шесть очистительных процедур – *шаткарм*: *дхаути*, *басту*, *нету*, *наули*, *тратака* и *капалабхати*. Эти процедуры очищения предназначены для удаления из тела загрязнений и исправления дефектов и излечения хронических расстройств, вызванных этими загрязнениями или нарушением в теле баланса жизненной энергии. Все шесть процедур вместе называются «*садхана*», а тот, кто их практикует, зовется *садхаком*.

Первая, *дхаути*, разделяется на следующие части: 1) внутреннее очищение, 2) очищение рта, 3) очищение сердца, 4) очищение прямой кишки.

Вторая, *басту*, состоит из двух частей – влажной и сухой очистки анальных сфинктеров и толстой кишки.

Третья, *нету* – это процедура очищения головы и носовых пазух.

Четвертая, *наули* – это массаж органов брюшной полости, она была описана выше.

Пятая, *тратака* – практика, предназначенная для очищения и укрепления глаз.

Шестая, *капалабхати*, очищает сосуды и корректирует расстройства, связанные с дисбалансом капхи (слизи). На самом деле она состоит из трех различных процедур, одна из которых производится посредством дыхания, а две другие – с использованием воды.

Также нельзя пренебрегать ежедневной чисткой ушей, зубов и языка. В процессе чистки языка надо учиться управлять им и глотать его – делать *кхечари-мудру*. Мне предстояло начать ее освоение – это было очень важно для моей будущей практики, хотя о точном назначении этой мудры мне не было ничего сказано. Это достаточно простая техника. Каждый день, утром и вечером, после того как корень языка промой водой с помощью указательного и среднего пальцев, язык высовывается изо рта, мягко массируется и растягивается во все стороны, для того чтобы сделать его более мягким

и гибким. Чтобы его крепко удержать, сначала необходимо использовать кусок ткани, предпочтительно/лучше всего шелковой. Все это необходимо проделывать до тех пор, пока язык не достанет до кончика носа. Тогда язык поворачивается в обратном направлении, и прилагается усилие, чтобы втянуть его в горло как можно глубже. В итоге можно научиться с легкостью глотать язык. Как только чувствительные нервы, расположенные в области воздействия, привыкнут к прикосновениям, все неприятные ощущения исчезнут. Освоению этой практики нужно посвятить полгода. В конце концов можно научиться держать язык постоянно повернутым назад.

Во время освоения этой практики мне пришлось пережить немало неловких моментов. Когда язык проглочен, рот наполняется слюной, которую рекомендуется сглатывать. Бывало, что я занимался или шел по улице с наполненным слюной ртом, и кто-то из друзей меня окликал. В ответ я обычно делал/Моей обычной реакцией был большой глоток, который было сложно объяснить – обычно я говорил, что замечтался/задумался. Мне приходилось постоянно объяснять кому-то странности своего поведения/оправдываться, и объяснения эти не казались правдоподобными/никогда не звучали особенно правдоподобно.

4

В то время я сосредоточился на двух процедурах из шести: *дхаути* и *нетти*. Мой Гуру признавал, что нет необходимости следовать йогическим методам очищения, если имеется столь же эффективная современная альтернатива. Эти методы, разработанные столетия назад, были адаптированы к прежним условиям жизни. Формы постоянно претерпевают изменения, и современные методы так же хорошо, если даже не лучше, подходят для нашего времени. Но я не мог быть в этом полностью уверен. Поэтому сначала мне следовало получить опыт строгого следования правилам йогов; я должен был освоить все их техники. Овладев восточными методами, я смогу адаптировать их к западному образу жизни. Пока я не овладею ими полностью и не буду посвящен в их эзотерический смысл, я едва ли смогу судить об их истинном значении. То, что кажется бесполезным физическим упражнением, может на поверку оказаться самым важным.

Я не должен был задавать вопросов, мне нужно было лишь изучать все в надлежащем порядке (я об этом уже говорил, но повторить не мешает/повторю еще, это важно).

На том этапе для очищения толстого кишечника мне, правда, разрешили использовать вместо басты клизму; йогический метод требовал другой техники, которую мне еще предстояло освоить. С тратакой и капалабхати можно было подождать – предполагалось, что их я тоже буду применять в свое время/ потому что время для их применения еще не пришло.

Дхаути – это очищение и массаж слизистой оболочки горла, пищевода и желудка с помощью ткани. Эта процедура рекомендуется для удаления лишней слизи, желчи и других загрязнений желудка. Прежде чем начать практику йоги, необходимо освободиться от слизи, излишней желчи и желудочных соков. Для этого используется кусок ткани, три–четыре дюйма в ширину (1 дюйм=2,54 см) и двадцать два с половиной фута в длину (1 фут=30,48 см) – проще всего отрезать бинт необходимой длины.

В самой технике нет ничего сложного. Для начала возьмите короткий бинт-дхаути – фута два–три длиной. Тщательно смочите его, а затем слегка отожмите так, чтобы он был умеренно пропитан водой. Один конец бинта берется большим и указательным пальцами и как можно глубже засовывается в горло. Оставьте его там и постарайтесь проглотить точно так же, как вы глотаете пищу. Представив себе, будто вы едите,

понемногу просовывая бинт рукой все дальше, помогая себе языком, вы сможете протолкнуть ткань в желудок. Иногда процесс ускоряется, если совершать движения всем туловищем, как при проглатывании большой таблетки.

На первых порах заглатывайте всего несколько дюймов дхаути. Когда горло начнет привыкать, увеличивайте длину заглатываемого отрезка каждый раз примерно на фут. Неприятные ощущения в горле скоро пройдут, так что не беспокойтесь. Если горло продолжает препятствовать такому вторжению, надо сильнее пропитать водой ткань. Если вы испытываете большие трудности при заглатывании дхаути, вместо воды можно использовать молоко или подслащенную воду. Чем больше времени вы потратите вначале, тем с большей легкостью у вас получится проглотить дхаути. После того как ваше горло полностью привыкнет к ткани, вы обнаружите, что примерно через пятнадцать дней систематической практики вы будете способны заглотнуть дхаути до конца. Это действительно очень просто.

Если вы начинаете чихать, кашлять, а из глаз текут слезы, я могу только дать вам совет, который получил когда-то сам: не отчаивайтесь. Просто отложите попытку на следующее утро. Ни при каких обстоятельствах сила ничего не решает, ни в коем случае не применяйте грубых методов. Даже при самой удачной попытке горло, пищевод и желудок реагируют на присутствие ткани, и возникает позыв к рвоте. Если это произошло, закройте рот и несколько минут отдохните. После двух-трех спазмов вы будете готовы к совершению следующей попытки.

Извлекать проглоченную ткань достаточно просто, потому что она становится скользкой из-за впитанной слизи. Нужно только аккуратно потянуть ее наружу. Иногда горло сокращается и удерживает ткань, но вскоре вы сможете расслабить горло и вытянуть ткань двумя руками. После освоения техники время заглатывания дхаути будет занимать не более десяти минут. Ни в коем случае нельзя оставлять ткань в желудке больше чем на двадцать пять минут, потому что с ней там происходит то же самое, что и с пищей, и она может быть перемещена/проталкивает желудком дальше через пилорический сфинктер.

Если каким-то образом в желудок проскользнула вся ткань целиком, не волнуйтесь. Удалите ее с помощью рвоты, приняв быстродействующее рвотное средство. В этом случае очень эффективно действует концентрированный раствор соли.

Мне было рекомендовано совершать эту процедуру каждое утро, пока я осваивал стойку на голове. Это было необходимо для того, чтобы удалять накапливавшуюся за ночь слизь. Мне не потребовалось много времени, чтобы овладеть техникой выполнения дхаути, но, должен признаться, с этим было связано немало неловких моментов. Много раз я оставлял без ответа настойчивые звонки в дверь. Иногда кто-то упорно звонил по телефону, совершенно точно зная, что я дома – ему предоставлялась возможность думать, что я в ванной. Если я брал трубку, звонивший удивлялся, что у меня с голосом – я же пытался говорить с ним в то время как пятнадцать футов ткани были у меня внутри, а оставшиеся свисали изо рта. Необходимо было сохранить в тайне все, чем я занимался, никто не должен был ни о чем догадываться.

Второй процедурой, которую я осваивал в то время, была *не́ти*. Она предназначена для удаления слизи из головы и очищения носовых пазух и области между бровями. Вначале используется тонкий шнурок. Один его конец вы вставляете в ноздрю, другой конец удерживаете рукой. В результате сильного вдоха шнурок попадает в горло, так что его можно достать и вынуть изо рта. После этого нужно, удерживая шнурок за концы, медленно протягивать его внутри ноздри вверх–вниз в

течение нескольких минут, после чего процедура повторяется для другой ноздри. Через некоторое время диаметр шнура можно увеличить.

Существует также процедура нети с использованием воды. Она заключается во втягивании воды через ноздри и удалении ее через рот. Можно делать и наоборот – набирать полный рот воды и выталкивать ее наружу через ноздри. Все эти практики крайне просты.

5

Окончив юридическую школу, я снова на время уединился на руднике, чтобы разобраться в себе. Я спрашивал себя: «Куда я иду и зачем?» Да, мне было сказано найти какой-нибудь способ стать экономически независимым. Мне казалось, что если я стану практикующим юристом, то на другие занятия у меня не будет времени, поэтому я решил найти себе работу в области философии. Это позволило бы мне не только зарабатывать на жизнь, но и заниматься тем, что вошло в мою душу, став ее неотъемлемой частью. Чтобы преподавать восточные учения в Америке, мне необходимо было сначала изучить наше собственное философское наследие. Я надеялся, что в результате смогу интерпретировать Восток в свете Запада. Заключительным шагом «западного этапа» моей подготовки было поступление в Колумбийский университет для получения степени доктора философии.

К тому времени я в совершенстве освоил все техники, которые мой Гуру рекомендовал мне в ту незабываемую ночь. Я понял, что все, о чем он мне тогда говорил, соответствует истине, и приобрел внутреннее богатство, которое невозможно было у меня отнять. Я полностью убедился, что такой образ жизни мне подходит. В то же время я осознал, как много мне еще предстоит узнать, как многому научиться. Я понимал, что все еще двигаюсь скорее в тени Истины, чем в лучах ее света. Но изменить это можно было, только отправившись в Индию и получив посвящение. Мой Гуру, с которым я вел активную переписку, находился в Индии. Он настоял на том, чтобы я не приезжал к нему до тех пор, пока не получу все необходимые мне на Западе знания. Он сказал, что если я собираюсь там преподавать, то совершенно необходимо сначала глубоко исследовать все западные учения, потому что людям можно помочь, / только говоря на их языке/на основе их собственного опыта. Я должен был постичь не только философию в академическом виде, но и учения всех религиозных сект, существовавших в моей стране. Он вновь напомнил мне, что Истина имеет бесчисленное множество проявлений и что никакая секта, никакой орден и никакое вероисповедание не имеет божественного преимущества/не обладает исключительным правом/божественных привилегий на Королевском Пути на Небеса. Существует столько же различных путей, сколько типов людей, но чтобы следовать своему собственному пути, я должен узнать обо всех. Это я и старался сделать.

И вот настал тот великий день, когда я, выполнив все требования Гуру, отправился в Индию, чтобы продолжить обучение под его непосредственным руководством. Мои мечты становились реальностью.

Часть 4

Я еду в Индию, на родину йоги

Кто-то очень метко описал Индию: «Это никем не познанная земля. Миллион восемьсот квадратных миль, на которых соседствуют/существуют святыни и нищета, фантазия и грязь, раджи и руины – и все это в избытке; калейдоскоп, в котором сменяются блеск и нищета, святость и ненависть, пыль, бриллианты, смерть и разложение, эта страна хранит вечную тайну».

Сойдя на берег в Калькутте, я был настолько взволнован, что даже не мог проследить за проверкой багажа – до сих пор не могу понять, каким образом он все-таки попал в мой отель. Помню, как садился в *гхарри* (индийское такси), за рулем которого был заросший бородой сикх в потной рубашке хаки, и как, отъезжая от пирса, оглянулся и увидел свои чемоданы – они следовали за мной на головах двух хилых на вид кули.

В отеле, где у меня был забронирован номер, служащие приветствовали меня как давнего постоянного клиента. Оказавшись в своей комнате, я тут же полностью разделся и включил на полную мощность большой вентилятор – и все равно продолжал потеть так, как будто работал киркой и лопатой под горячим солнцем аризонской пустыни. Выпив пару стаканов лимонной воды, я поспешил отправить учителю письмо, в котором сообщал о своем прибытии. Прошло довольно много времени с тех пор, как я в последний раз получил от него весточку, потому что все не мог собраться с мыслями и написать ему. Я приехал в конце сезона дождей, и, как мне сказали, многие железнодорожные пути были полностью размыты. Это означало, что ответ от учителя может прийти очень нескоро.

В ожидании письма я проверял почтовый ящик несколько раз в день. Когда, почти через две недели, оно наконец пришло, сначала я даже не понял, что это письмо от учителя, потому что отправлено оно было от имени главы семьи, в которой учитель жил несколько лет (в Индии так принято: богатые семьи заботятся о святых и пользуются их духовным покровительством). На первой странице письма не было ничего, кроме пространного горячего приветствия, после которого автор сообщал, что в данный момент мой учитель в отъезде и в город для встречи со мной приедет один из членов семьи. После этого письма я пребывал в состоянии волнительного ожидания.

На следующий день приехал старший сын хозяина. Мы были ровесниками, и я много слышал о нем. Уже несколько лет назад было запланировано, что, когда я приеду в Индию, мы вместе начнем изучать санскрит под руководством его образованного отца. При встрече мы легко узнали друг друга, поскольку заранее обменялись фотографиями, и сразу нашли общий язык. Мы так увлеклись беседой, что прошло несколько часов, прежде чем я спросил его, когда же приедет мой Гуру. Он ответил, что как раз об этом и хотел поговорить со мной. Дело было в том – к такому удару я был не готов, – что всего за несколько дней до моего приезда Гуру покинул этот мир!

Я не мог показать перед посетителем свои чувства. На самом деле, я и не осознавал полностью, чего лишился, пока не остался наедине с самим собой – вот тогда меня охватило глубокое разочарование. Где я смогу найти наставника? В моей душе разыгралась буря эмоций. В тот момент я понял, как велика разница между изучением философии и философским отношением к жизненным трагедиям. Конечно, смерть Гуру казалась мне тогда трагедией, хотя для таких святых людей, как он, смерть – это лишь часть жизни, также как и рождение. Она дает новые силы душе человека, предоставляя ей возможность проявиться вновь в иной форме.

На следующий день меня посетил отец этого молодого человека, прекрасный ученый, выходец из семьи, на протяжении многих поколений дававшей миру великих ученых. Он очень хорошо понимал мое состояние – моя утрата была и его утратой. Судя по всему, в течение нескольких лет они с учителем говорили обо мне; он также

читал мои письма, в которых прослеживалось мое постепенное развитие. Такая его осведомленность была большим благом для меня, потому что в Индии искренние люди не сразу открываются перед незнакомцами, многие из которых как приезжают, так и уезжают, не воспринимая всерьез их сокровенные верования. Но как только мост через пропасть сомнений/недоверия построен, они не пожалеют ни времени, ни сил и, искренне считая это своим долгом, сделают все возможное для того, чтобы бывший незнакомец мог продолжить свои поиски.

Мой посетитель предложил мне поскорее познакомиться с одним тантристом, который мог бы играть роль наставника в моем дальнейшем обучении. Сказано – сделано. Мы вызвали кэб и отправились на поиски этого человека, которого мой спутник лично не знал, по лабиринту улочек, характерному для большого индийского города. Сначала мы остановились у дома одного родственника, в нескольких милях от дома моего спутника. Оттуда нас направили к дому какого-то друга, который, в свою очередь, посоветовал нам обратиться к еще одному другу. Наконец мы оказались около высокой стены, окружающей большой двор, вход в который был закрыт огромными железными воротами.

После некоторых объяснений привратник послал какого-то служащего к хозяину с сообщением о прибытии незнакомцев. Нас пропустили во внутренний двор, и мы направились к двухэтажному зданию из красного кирпича. Слуга провел нас в кабинет хозяина на втором этаже, где для нас сразу стали накрывать на стол. Представившись, мой спутник объяснил хозяину причину нашего достаточно неформального вторжения. Между нами быстро установились сердечные отношения. Оказалось, что хозяин дома – очень близкий друг того самого тантриста, с которым мы хотели познакомиться.

Поскольку день был уже на исходе, мы попросили позволения покинуть гостеприимный дом, чтобы, имея соответствующие рекомендации, без промедления нанести визит тантристу. По прибытии нас проводили, наконец, к тому человеку, которого мы разыскивали. Мой друг объяснил цель нашего посещения и, поскольку было довольно поздно, оставил нас.

После его ухода я пробыл с тантристом довольно долго. Даже при первой встрече я почувствовал в этом человеке источник всего, что я так долго искал. Крупный мужчина с очень добрым лицом, черты которого озарял свет интеллекта и понимания, он воспринимался мной как отец. Через пару дней он собирался ненадолго уехать из раскаленного города в уединенное место в джунглях и спросил меня, не хочу ли я составить ему компанию. Сезон дождей только что закончился, становилось очень жарко, и поэтому возможность отправиться в более лесистую и прохладную местность казалась мне очень заманчивой. Кроме того, мой хозяин предположил, что у нас там будет свободное время, за которое мы сможем/совместное времяпровождение позволит нам получше узнать друг друга.

Я вспомнил слова своего Гуру: «Когда ты будешь готов, учитель появится».

3

Мы постоянно беседовали на разные темы, особенно о том, что связано с тантрой, и эти беседы вселяли в меня надежду и вдохновляли. Моя мечта, казалось, должна была вот-вот исполниться.

В течение первых дней он явно пытался определить, насколько хорошо я знал и понимал те принципы, которые изучал самостоятельно. По его словам, без их понимания бесполезно было продолжать заниматься йогическими практиками. Поэтому мы в довольно общих чертах рассмотрели основные принципы. Он сказал, что

йога – это научно обоснованная деятельность. С помощью йогических практик, применимых ко всем аспектам жизни, можно излечить болезни тела, стать здоровым и счастливым, развить интеллект и обрести Истинное Знание Себя. Йога также определяется как умственная абстракция/гирование/ абстрактное созерцание, молчаливая молитва, союз ума и души, искусство приостановки кровообращения/циркуляции/потока/круговорота, как то, что при/останавливает/на время прекращает выражение мира чувств вовне, как умелое выполнение любого действия (духовного, умственного или физического), приводящее к правильным результатам, как метод, или процесс, развития тела и управления умом, как система прикладной психологии, более совершенная, чем любая из известных на Западе, как наука о культуре человека в самом высоком смысле этого слова.

Само слово «йога» имеет семнадцать значений:

1. Единение, или методы единения.
2. Какая-либо внешняя вещь, объединенная с другой внешней вещью.
3. Смешение одного с другим, например сахара с водой.
4. Единство причины и следствия, например огня и искр.
5. Способ правильного декорирования, поддержания порядка – когда все вещи на своих местах.
6. Слово-символ, раскрывающее внутренний смысл, подобно телеграфному коду, пословице или афоризму – это тоже называется йогой.
7. Попытка спрятать одно и показать другое, обозначить что-то, не говоря об этом – в виде намека, или как это сделал бы фокусник/волшебник.
8. Различные значения слов, изменяющиеся в зависимости от ума того, кто их воспринимает.
9. Физическое упражнение.
10. Языковая конструкция для передачи описаний.
11. Навык, умение.
12. Методы защиты своей собственности – материальной, ментальной и духовной.
13. Нахождение методов для постижения вещей с помощью глубокого размышления, как при решении математических и технических задач или, скажем, раскрытии заговора.
14. Преобразование одной субстанции в другую (так в химии из известного вещества получают новое).
15. Соединение двух душ с какой-либо целью.
16. Создание мыслительного потока, направленного на достижение чего-либо, полное сосредоточение ума на каком-либо объекте или концепции.
17. Приостановление умственной деятельности, концентрация духа на чем-то одном.

Такое разнообразие определений дает возможность в какой-то степени оценить широту понятия «йога». Становится ясно, что йога затрагивает все бесчисленные проявления жизни. Это наука, созданная для человека и его функций. Неважно, куда он пойдет и что будет делать, йога выведет его на путь к освобождению. Лучшим доказательством практичности йоги служит тот факт, что

все религиозные и философские системы Индии признали йогу как наиболее научный способ познания истины. Величайшие люди Индии, Тибета и Китая, наделенные необыкновенным умом и отвагой, становились таковыми именно благодаря изучению и практике йоги. Утверждают, что таким образом достигли божественного просветления Будда, Конфуций, Миларепа, Кришна и даже Иисус Христос.

Йога учит о существовании в человеке тонкой силы и о том, как можно контролировать эту силу, чтобы с ее помощью обрести абсолютную свободу. В результате практики йоги ум сохраняет устойчивость и в радости, и в горе. Она наделяет человека даром предвидения/делает человека предусмотрительным, что проявляется в его речи и поступках/действиях, свободу, избавляя ум от всех страданий и страхов. Это самый короткий и прямой путь к познанию всех вещей.

Первая цель йоги – достижение отрешенности от мира, причем отрешенность от мира – не значит изоляция от него. Йога скорее учит, как жить в мире и при этом быть не от мира. Ее второй целью является обретение контроля над умом и результатами его деятельности. Это очищает проявляющееся сознание. У практикующего ум автоматически наполняется высокими устремлениями и обретает великую духовную силу, в то время как все нездоровые тенденции отмирают. Третья цель йоги – достижение состояния вечного *самадхи*, полного единения, абсолютного отождествления души с ее создателем, лишь частью которого является человек. Это конечная цель йоги.

Подобно тому как, освоив алфавит, можно дальше учить любой язык, практикуя йогу – алфавит жизни – можно постепенно познать Истину. Как с помощью химических процессов можно очистить золото от примесей, так же и посредством йоги можно отделить Истину от заблуждений. Йога дает практикующим ее реальные знания о будущем и о невидимом глазу, способность ценить окружающую их жизнь и силы, чтобы сделать эту жизнь достойной того, чтобы ее ценили, независимо от обстоятельств и невзгод того времени, в котором им суждено жить. Для йогина счастье вечно. О чем бы ни мечтал разумный, добродетельный/нравственный, духовный человек, что бы он ни любил, чего бы ни желал – все это можно найти в волшебном замке под названием «Йога». Когда он достигает единения, или йоги, развиваются его способности, в частности способность к восприятию, и он обретает глубокое знание секретов Природы.

Йогин выше материальных забот/вопросов (или в стороне от них), и в повседневной жизни он интересуется ими лишь постольку, поскольку они нужны для соблюдения обычаев и поддержания существования тела. Он с презрением относится к материальному миру, источнику заблуждения и порабощения.

4

Согласно философии йоги, высшей целью человека должно быть освобождение от трех видов страданий:

- 1) возникающих из-за его собственного слабости и неправильного поведения, таких как болезнь;
- 2) возникающих при взаимодействии с другими живыми существами, например дикими животными и людьми, пытающимися использовать других;
- 3) возникающих при взаимодействии с окружающей природой, в частности со стихиями и другими абстрактными и тонкими энергиями.

За последние несколько столетий сложилась плачевная ситуация с систематическим изучением йоги из-за праздности, невежества и недобросовестности ее последователей. В начале *Кали-юги* начали свою разрушительную деятельность лень, эгоизм, тщеславие и заблуждение. Искаженные обряды, ложные идеи и догматизм привели человечество к разложению. В результате йогины были вынуждены перебраться в тайные убежища. Для ищущего сегодня доступны лишь остатки истинной йоги. Даже в Индии, на родине йоги, царит крайнее невежество в этой области, причем даже образованные слои общества не являются исключением.

Йога стала одной из тех составляющих индийских учений, которые находятся в наибольшем пренебрежении. Это в значительной степени обусловлено прогрессом естественных наук. Люди так увлеклись исследованием материального мира, чисто экспериментальными, или эмпирическими, науками, требующими способностей к наблюдению, что в процессе в жертву были принесены высшие способности, такие как способности к размышлению, воображению и абстракции, притом что/а ведь только они могут помочь/послужить человеку в главном, обеспечить ему правильное видение той части человеческого бытия, которая является единственно значимой.

Совершенно очевидно, что господствующая материалистическая философия оказалась не в состоянии достичь своей цели, а именно – сделать людей более счастливыми, чем и доказала свою нежизнеспособность. Она имеет тенденцию порождать неутолимую жажду. Она никогда не приносит удовлетворения, развивая в человеке холодную, расчетливую жадность. Нельзя сказать, что хоть кто-то благодаря этой философии обрел счастье; несомненно, она окутала покрывалом мрака и сомнения духовные качества человека.

Материалистические философии похожи на лекарства – они облегчают боль, которая через какое-то время обязательно возвращается, тогда как истинная философия приносит вечный покой и счастье. Истинная мудрость заключается не в увеличении, а в уменьшении наших потребностей. Это возможно лишь тогда, когда мы обращаемся внутрь себя. То, что человек принимает за удовольствие, является лишь разновидностью скорби. Оно преходяще, и его отсутствие приносит страдание. Чем больше мы получаем удовольствия, тем большее страдание нам грозит, потому что с увеличением количества приятных объектов растут и наши потребности и желания. В любом случае рано или поздно наступает старость, и наслаждениям приходит конец. Какой прок тогда от богатства и удовлетворения, которое оно приносит?

Духовный человек ищет желаемое внутри себя, в то время как обычный человек на протяжении всей жизни находится в погоне за внешними удовольствиями. Можно отнять у человека материальные вещи, но невозможно отнять Истину, которую он осознал благодаря науке йоги. Я приехал в Индию для того, чтобы постичь именно эту заветную тайну.

Глава 5

Значение йоги

1

«Как вода непрерывно вытекает из разбитого сосуда, продолжительность оставшейся нам жизни постоянно уменьшается; однако смерть – это такая же часть жизни, как ночь – часть дня». Жизнь и Смерть – это лишь два аспекта природы. Один, работая извне, стремится разделить индивидуальные центры, другой работает изнутри в попытке увековечить себя. Внешняя разрушающая, разделяющая сила – это Смерть,

внутренняя сила, которая удерживает вместе отдельные единицы нашего опыта – это Жизнь. Вместе они представляют процесс становления, развития.

Прежде чем мы сможем полностью познать человека, нам придется изучить те силы, которые поддерживают его и делают его таким, какой он есть. Эти более тонкие, абстрактные энергии невидимы. Физические аспекты тела могут быть обнаружены посредством самого тела – у него есть необходимый для этого инструментарий, но наблюдение тонких энергий требует силы духовного восприятия. С помощью йоги это становится возможным. Чтобы достичь этой цели, сначала необходимо одолеть шесть врагов:

- 1) стремление к получению удовольствий, в том числе и сексуальных;
- 2) желание причинять вред другим;
- 3) жажда богатства и т.п.;
- 4) неведение;
- 5) гордость по поводу своего происхождения, богатства, образования и т.д.;
- 6) зависть.

Победить их, согласно учению *раджа-йоги*, которая является наивысшей формой йоги, можно с помощью «восьми ступеней» йоги. Эти ступени подразделяются на внешние и внутренние. Внешние практики связаны с ментальным контролем над различными энергиями в теле:

- 1) *яма*, контроль;
- 2) *нияма*, регулирование;
- 3) *асана*, поза;
- 4) *пранаяма*, дыхательные практики;
- 5) *пратьяхара*, воздержание, отвлеченность.

Внутренние процессы, которые приводят к кульминации – достижению духовного восприятия, таковы:

- 1) *дхарана*, концентрация.
- 2) *дхьяна*, медитация.
- 3) *самадхи*, единение, или состояние сверхсознания.

Так как эти восемь ступеней являются основополагающими для всякого, кто собирается заниматься йогой, будет правильно вкратце описать принципы, на которых основывается каждая ступень, в том виде, в каком они были даны мне. Это позволит каждому ученику оценить, насколько эти принципы могут быть применимы к нему в его нынешней ситуации/состоянии.

Яма и *нияма* обеспечивают дисциплину ума – то, без чего нельзя говорить о/необходимое условием/требованием для всей йогической культуры/не существует. Их цель – освободить ум от сильных эмоций, чтобы дать человеку возможность развить в себе чувство удовлетворенности, присущее сбалансированному уму. Яма требует дисциплины с целью обуздания дурных наклонностей, свойственных человеку/смертному, и объединяет в себе высшие религиозные и этические принципы. Она предусматривает:

- 1) непричинение вреда другим, отсутствие насилия по отношению ко всем живым существам, отсутствие гнева по отношению к агрессору, невозмутимость, сострадание ко всему живому;

- 2) правдивость, простодушие, скромность/смиренность;
- 3) воздержание от воровства;
- 4) отсутствие стремления к сексуальному удовольствию;
- 5) отсутствие жадности и зависти, отсутствие желания владеть тем, что принадлежит другим, бескорыстие, нежелание принимать дары;
- 6) принятие пищи лишь для поддержания тела;
- 7) постоянная чистота.

Нияма обеспечивает моральную дисциплину, давая силу характера, выдержку, способность терпеливо переносить удары судьбы, не жалуясь, сохранять спокойствие при обстоятельствах, способных вызвать досаду и раздражение. Она подразумевает раскаяние, удовлетворенность, самоотречение, очищение мыслей, веру в непрерывность существования *дживы* (души), ведущую к практике Дхармы (накоплению духовных заслуг), слушание религиозных и философских учений, неприятие низменных, злых поступков, способность к различению и пение мантр (мистических звуков) с концентрацией – так, как предписывает Гуру. Необходимо заниматься благотворительностью в соответствии со своими возможностями, отдать все долги учителю или высшим наставникам, с помощью которых получен доход. Также следует поклоняться одному Высшему Источнику мудрости и энергии и быть преданным определенной форме Высшего Существа, принятой садхаком. Сюда// же относится и соблюдение чистоты. Необходимо с большим вниманием относиться к своему телу и к своему одеянию. Яма и нияма означают умеренность во всем и живую веру в Высшее.

Считается, что умеренная диета – самая главная составляющая ямы, в то время как наиважнейшая составляющая ниямы – это непричинение вреда. Только тем, в чьи умы омрачены гневом, вожделением и тому подобными порочными наклонностями, кто склонен к физической и умственной нечистоплотности, предписано практиковать яму и нияму. Строгое соблюдение этих правил приносит свои плоды. Тот, кто свободен от этих и других пороков, может приступить к йоге без предварительной подготовки.

Теперь понятно, почему мой тантрист уделял мне так много времени. Он не собирался знакомить меня с новым Гуру, не убедившись, что я полностью подготовлен. А сделать это можно было, лишь проведя какое-то время вместе со мной. На протяжении всех этих дней я постоянно задавал вопросы, и эти вопросы косвенно свидетельствовали о моем духовном росте.

2

Далее идет *асана*. Это – поза, или правильное положение тела. Главных асан четыре:

- 1) падмасана,
- 2) сиддхасана,
- 3) свастикасана,
- 4) ваджрасана.

Позже, в надлежащей последовательности, я расскажу о них в деталях.

Пранаяма имеет дело с определенными техниками работы с дыханием, приводящими к обузданию ума.

Пратьяхара – это контроль над нервами. Это приспособление чувств к природе ума, вызывающее отсутствие заинтересованности объектами чувств. Прекращение функционирования чувств позволяет абстрагироваться, в результате чего появляются спокойствие и смелость, а ум становится интроспективным, обратившись на самого себя. Пратьяхара бывает пяти видов:

- 1) насильственное отвлечение чувств от объектов восприятия,
- 2) созерцание всего видимого как Я (Атмана),
- 3) практика интроспективного однонаправленного ума,
- 4) отказ от всех плодов своей деятельности, получение удовольствия от самой работы,
- 5) сдерживание всех внешних эмоций.

Результат пратьяхары – это победа субъективного мира над объективным, развитие воображения до такого высокого уровня, чтобы все рожденные им образы оживали на холсте объективности. Пратьяхара всегда стоит на воротах, ведущих из внешнего мира во внутренний; без нее невозможно отвлечение чувств от объектов восприятия. Она служит подготовкой к дхаране.

Дхарана – это внимание, контроль над умом, первый шаг в процессе прекращения блуждания ума и направления его в одну точку. Это закрепление ума в одном месте. Это способность удерживать в уме какую-либо мысль с целью медитации.

Дхьяна – это достижение единства с мыслью. Процесс исключается, субъект сливается с объектом. При этом сознание непрерывно фиксируется на одном объекте. Существует четыре дхьяны:

- 1) состояние наслаждения и радости, рожденное в уединении, наполненном исследованиями и размышлениями,
- 2) то же состояние, рожденное в глубоком спокойствии, без исследования и размышления,
- 3) уничтожение страсти,
- 4) полная уравновешенность, полагающая конец всем страданиям.

Самадхи – это высшее счастье, уединение/отделение/диссоциация, суперсознание, освобождение или экстаз, к которому стремится каждое сердце. Оно имеет много степеней, и каждый из нас испытывал какой-либо его аспект в тот или иной момент своей жизни. Существует два способа достижения самадхи. Первый – это отрешиться от всего, что видишь, слышишь, чувствуешь и т.д., и обратиться внутрь себя. Короче говоря, это полное самоотречение. Второй способ – постоянная практика йоги. Признаками самадхи являются прекращение всех проявлений жизни и полное подчинение всех объективных мыслей. Цель – достигнуть такого состояния, в котором человек будет оставаться неизменным, вне зависимости от того, нуждается он или процветает, и свободным от вожделения, страха и гнева. Он останется неизменным, будучи окруженным ненавистью и любовью, врагами и друзьями; его абсолютно не затронут ни почести, ни оскорбления/бесчестие.

Великий отец йоги, Патанджали, говорит о следующих основных препятствиях, стоящих на пути достижения этого высшего состояния сознания: 1) болезнь, 2) апатия, 3) сомнение, 4) невнимательность, 5) лень, 6) привязанность к объектам чувств, 7)

ложное восприятие, 8) неспособность достичь сосредоточения/погруженности, 9) нестабильное сосредоточение.

Вторичными препятствиями являются:

10) страдание, 11) утомление, 12) дрожь в теле, 13) частое дыхание/недостаточное владение своим телом и дыханием.

Мой друг-тантрист сказал, что, возможно, величайшими из всех помех для практики йоги являются чувственные наслаждения – удовольствие, получаемое от секса, танцев, музыки, роскошной постели, красивого уютного жилища, прекрасной одежды, вкусной обильной еды, в том числе мяса, путешествий с чрезмерным комфортом, чувственных привычек, частого угощения гостей, погони за удовольствиями и славой, богатства и накопления денег. Существуют и другие помехи: амбиции (даже в духовных вопросах), плохая компания, пустые споры, грубая, резкая речь, ложь, слишком частые походы в гости, чрезмерная общительность. Ум, находящийся во власти чувств, обречен на поражение при любой попытке взять себя под контроль. Неправильно постоянно соблюдать клятвы, выполнять обеты молчания, голодать, изнурять свое тело, совершать паломничество к святым местам, продолжать пребывать в бесполезном созерцании и при этом не выполнять предписанного своим Гуру.

3

Теперь все для меня начинало обретать новый, более глубокий смысл, теперь я начинал понимать, как можно применить эти практики на Западе. Я оценил значение тех правил, которых придерживался во время подготовительного периода – это было нечто большее, чем просто правила, связанные с физической культурой. В социальных обычаях, раньше казавшихся мне бесполезными и бессмысленными, стало просматриваться какое-то подобие цели. Принципы прикладной психологии складывались в систему. Все постепенно находило свое место в одном огромном связанном целом. Теперь я понимал высказывание, что учение/ость – это восприятие различий, а мудрость – это способность восприятия общности.

На наши беседы отводилось/походили в/ определенное время, поскольку мой друг-тантрист придерживался строгой дисциплины. Он всегда вставал в четыре утра для медитации. Я еще не настолько забыл свои американские привычки, чтобы с легкостью просыпаться в столь ранний час, и утренний чай (*чхота харзи*) мне приносили не раньше пяти утра. Я все еще был скорее в роли студента, чем практика. Раннее утро я проводил в основном в чтении и размышлениях, и много времени посвящал йогическим практикам, которые освоил в Америке. Я всегда начинал день с нескольких раундов/подходов *уддияны* – а потом как раз приносили чай.

Окончательно проснувшись, я отправлялся на прогулку в джунгли. Ранним утром всегда дул легкий бриз, и оживление природы пробуждало во мне ответную реакцию, все мои способности усиливались. Надо сказать, дни в Индии невыносимы, но таких чудесных рассветов, как там, я больше нигде не встречал. Эти рассветы, приводившие меня в экстаз/восторг, пробуждали во мне дух творчества и помогали находить пути решения проблем, возникших накануне. Около половины восьмого я возвращался в свою глинобитную хижину с соломенной крышей, в которой прохлада сохранялась даже в душный солнечный полдень. Слуги всегда держали наготове все, чтобы я мог принять ванну, и я был уверен, что к завтраку не опоздаю.

Обычно это было спокойное время, время отдыха. К восьми утра, когда мы располагались на полу, чтобы позавтракать, мой хозяин успевал закончить половину

дел, намеченных на день (неудивительно, что Индия дала миру так много ученых – здесь почти не тратят времени впустую), и мы, иногда часов до десяти, предавались дискуссиям, в основном на философские темы. Начав с обсуждения какого-нибудь незначительного случая, мы в конечном счете переходили к рассмотрению лежащего в его основе философского принципа. Благодаря такому подходу я постепенно понимал, что все под этим солнцем объединяется/едино в Высшем и что знание философских принципов позволяет связать в одно целое различные факты и события. Обсуждение спорных вопросов мы откладывали до вечернего чая, потому что все оставшееся утро он был занят, а после ланча у нас начиналась «сиеста» – в это время я много читал. Оставшийся день и вечер мы обычно проводили в беседе, которая иногда затягивалась до глубокой ночи.

Я задавал тогда много абсурдных вопросов, иногда по незнанию, а иногда умышленно, в попытке рассмотреть/увидеть все в свете современной западной мысли. Моим желанием было примирить Восток и Запад – хотя бы в своем собственном уме. Очень часто мне приходилось слышать, что западный человек не может заниматься йогой – как будто восточный человек – это какой-то особый организм, наделенный совершенно другими качествами. Я пришел к обоснованному/логичному выводу, что правила, по которым живут/установленные для тех, кто живет на Востоке, могут работать везде – строение человека, сочетание атомов в его теле не зависит от того, на каком берегу океана он родился. Различаются лишь внешние формы, по сути же люди одинаковы. Конечно, и у меня были кое-какие предубеждения, порожденные западной культурой, которые я не мог сразу отбросить. Несмотря на это, что-то внутри меня постоянно пребывало в полном согласии с постулатами йоги. Во всяком случае, мои глаза всегда были открыты – я искал среди нас любые формы, в которых проявлялся бы единый принцип. Только таким образом я надеялся обрести философское видение порядка вещей. Только так можно было адаптировать новые формы к Вечной Истине. Ведь меняются лишь формы, Истина неизменна.

4

В современном обществе о йоге существуют преимущественно ошибочные мнения. Согласно одному из них, последователи йоги определенно получают /источник/ наслаждение от знаний как таковых и от развития своего тела как такового. Кто-то думает, что обучение и практика используются для подчинения чувств, что можно рассчитывать на пробуждение кундалини (психической энергии) в результате одних лишь физических практик, что преданность путям познания оказывает положительное влияние на *нади* (нервы) и чувства (тонкие и грубые), что состояние *самадхи* (транс) можно быстро/сразу достичь, принимая специальные химические препараты или употребляя определенные продукты. Это правда, что опиум, банг, гашиш, марихуана и особый сорт вина используются некоторыми продвинутыми йогинами, знающими правила их применения, для быстрого достижения состояния отрешенности, но этого нельзя делать тем, чей организм не очищен, кто неправильно или недостаточно практикует йогу.

На Западе бытует представление, что йога несовместима с жизнью домохозяина. Я попросил моего друга прояснить этот вопрос. Он сказал, что ни богатство, ни семья не могут быть препятствием для практики йоги при условии, что человек выполняет свои обязанности, связанные с йогой. Йога предназначена не только для отшельников. Она является общим наследием и принадлежит всем – богатым и бедным, высокообразованным и неграмотным. Очевидно, что йога не привлечет людей с мягким темпераментом – им следует продвигаться по пути добродетели и поклонения. Что же касается брака, он отнюдь не является помехой – напротив, он должен способствовать

развитию человека. Действительно, главные искушения, с которыми сталкивается ученик – это результат его страстей, и сильнейшая среди них – сексуальная страсть, однако умеренное ее/ удовлетворение сексуального желания/ – важное условие успеха.

Действительно, те, кто соблюдает обет *брахмачарьи* (целибат), уверены, что сексуальное воздержание является необходимым условием для любого духовного совершенствования и для тех, кто идет путем йоги, никакое другое состояние недопустимо. Фактически же абсолютным требованием в йоге является не целибат, а целомудрие. Умеренность – непреложный закон; это касается всего, что связано с йогой. Некоторые великие духовные личности на Западе были главами семейств, и некоторые известные йогины были женаты и должны были заботиться о своих семьях, а иногда даже и о целых царствах. В Куларнава-тантре говорится: «Что ведет человека к падению, то его и возвышает».

В каких-то случаях потворство своим сексуальным желаниям затрудняет, иногда существенно, достижение поставленной цели. Однако когда йогическая практика завершена и цель достигнута, никакие правила не обязывают человека соблюдать целибат. Сохраненная сексуальная энергия дает силу для развития задержки дыхания, и чем больше сексуальной эссенции может сохранить практикующий, тем сильнее свет в его сердце.

На высших ступенях йогической практики происходит большее накопление энергии. Здесь уже нет места сексуальным удовольствиям, поскольку практикующий достигает высших сфер. Отказ от секса обусловлен не его отрицательными воздействиями – он просто исчезает из сферы интересов практикующего, подобно тому как из сферы интересов взрослого человека исчезают такие детские забавы как игра в шарики, куклы и кукольные домики. На этих стадиях йогическая практика ведет к сублимации сексуальной энергии и ее трансформации в более тонкие энергии. Однако для обычной практики йоги такое состояние не типично, и практикующих не призывают доходить до крайностей в области секса.

5

Философский интерес – первый шаг на пути к Йоге. Вот почему учитель так долго изучает ученика, прежде чем позволить ему выполнять какие-либо практики. Процесс зарождения этого интереса мало чем отличается от процесса зарождения желания. Импульс, вызывающий желание, приходит из внешнего мира, тогда как философский интерес проявляется непосредственно через ум, и его сила зависит от способности ума к размышлению. Поскольку вначале эта способность не так развита, как сила желания, возникающего под влиянием внешних импульсов, необходимо тренировать ум, побуждать его к самонаблюдению, к уходу от внешнего мира с целью сосредоточения на духовном, на том, что невозможно воспринять чувствами. Истинное функционирование ума начинается после достижения им определенной степени дисциплины, когда он начинает задавать вопросы о самом себе и прекращает слепое бесцельное блуждание.

Самообучение требует избирательной, интенсивной работы ума и тела. То, над чем человек обретает контроль, становится неотъемлемой частью его эмоциональной жизни, которая в этом случае действительно является его собственной.

На мой вопрос: «С чего начинать практику и каковы этапы развития в йоге?», мой друг-тантрик ответил, что сперва необходимо научиться правильно сидеть, поскольку это искусство, которое позволяет контролировать все тело в целом и его отдельные части. Асаны построены таким образом, чтобы непосредственно поддерживать в

равновесии физические силы и косвенно развивать ментальные и духовные силы. На втором этапе в практику добавляются специальные дыхательные упражнения, которые позволяют сделать ум настолько устойчивым, чтобы он мог сосредоточиться на одном достойном внимания объекте и раствориться в нем. После освоения этих практик йогин обнаруживает, что он способен контролировать свои чувства до такой степени, что может более четко/ясно осознавать объект, который он удерживает в уме. На четвертой стадии становится возможным удерживать в уме объект поклонения с целью его созерцания. На пятой стадии, когда ум способен концентрироваться на объекте длительное время, возможно осознание объекта, для которого внешняя среда и «я» не создают помех. После достижения совершенства на этой стадии наступает шестая, на которой ум способен слиться воедино с Божеством. Это состояние представляет собой наивысший результат усилий ограниченного ума; оно наступает лишь тогда, когда достигнуто полное растворение ума в объекте созерцания.

6

Утверждают, что изучение и практика йоги очищают тело, улучшают здоровье, укрепляют ум, и, самое главное, стимулируют духовный рост. Каждый физически и умственно здоровый человек способен к постижению Йоги в той или иной степени. Конечно, чем раньше начать практиковать, тем лучше, но сделать это никогда не поздно.

Так как почти у каждого есть свои уязвимые места, практикующему следует очищать свой ум от злобы, ненависти и жестокости. Он должен избегать злых мыслей и удерживаться от разговоров о дурном. Любая мысль, независимо от ее природы, растворяется, если просто не уделять ей внимания. Надо учиться быть довольным, принимать радостные события без эйфории, печальные – без уныния. Когда ум начинает блуждать в поисках чувственных удовольствий, его нужно возвращать назад/к объекту медитации/концентрации с помощью утверждения/убеждения/напоминая себе о том, что из всех возможных удовольствий медитация является наивысшим. Необходимо постоянно осознавать, что ум – это внутренний орган чувств, и он не может уцелеть, двигаясь против течения/потока жизни. Он должен действовать в согласии с ним, но не быть частью этого потока, не давать ему унести себя/унесенным этим потоком.

Надо приложить все усилия к тому, чтобы очистить и укрепить ум. Такое постоянство в конечном счете устранил всякое заблуждение. Невежество разрушается непрерывной практикой различения; усердие – лучшее свойство ментальной энергии. Постоянно занимаясь самонаблюдением и следуя интуиции/высшим инстинктам, человек может спасти себя от рабства этого существования.

Независимо от того, какое направление принимает жизнь человека, само его существование является продуктом ментальной деятельности. Это движущая сила, она определяет все то, что из себя представляет человек или чем он надеется стать. Это начало и конец его страданий. Это сила, которая и связывает, и освобождает его. Если он любит женщину, это сила вожделения смущает его. Если он зол это сила гнева сворачивает его. Если он скуп, это сила жадности вводит его в заблуждение. Но, в конечном счете/по сути, это ум действует как враг человека, не отражая сущности вещей. Секрет истинного счастья состоит в том, чтобы рассматривать все вещи/объекты как источник скорби. Невежественные люди со временем становятся все более невежественными, потому что они предпочитают пребывать в этом состоянии. Мудрый человек избегает боли, которая еще не пришла. Это делает его готовым к радости в настоящем и к будущим страданиям.

Мысли, и хорошие, и плохие, подобны семенам. Они прорастают в плодородной почве. Необходимо медитировать на мудрость для того, чтобы взрастить праведность, которой прежде не было. Уже существующие хорошие качества могут усилиться, если ум сосредоточен на них, игнорируя зло.

От этой дисциплины степени такой дисциплинированности/качества выполнения этой практики зависит успех или неудача. Умение владеть собой необходимо. Наличие этого умения приводит к покою и удовлетворению, отсутствие – к разрушению. У того, кто обуздал свой ум, касания уверенны, шаг тверд, зрение остро, память, речь и мышление ясны, а его молчание – сама мудрость. Обузданное/Дисциплинированное тело, не сознающее себя, является хорошим слугой/инструментом.

ГЛАВА 6

Некоторые правила для ученика йоги

1

Довольно часто даже те, кто верит в Йогу, видят в ней что-то мистическое, опасное, что-то такое, что лежит за пределами достижимого. Особенно это свойственно тем, кто лишь лелеет мысль о том, как хорошо было бы заняться йогой в будущем, но не прилагает никаких усилий в этом направлении. Можно многого добиться, если серьезно постараться, и цель этой книги как раз в том, чтобы поделиться знанием методов, которые помогут продвинуться по пути становления йогином.

На Востоке йогин посвящает интенсивной практике все свое время, чтобы как можно быстрее достигнуть совершенства. Его ум полностью предан йоге. Понятно, что западный человек, с учетом условий его жизни, должен продвигаться медленнее, и этот процесс будет более растянут во времени. Он может продолжать практиковать с энтузиазмом восточного человека, лишь достигнув определенной степени мастерства. Для того чтобы убедиться в ценности йоги, совершенно необходимы время и настойчивость. Как я уже говорил/Очевидно, что нравственность, практика и дисциплина являются основополагающими условиями для продвижения по пути йоги.

Чтобы очистить свою душу, йогин стремится к тишине, покою, одиночеству, умеренности в еде и питье. Десять правил его поведения таковы: непринесение вреда, правдивость, неприсвоение чужого/воздержание от воровства, сдержанность, великодушие, терпение, сострадание, кротость, умеренная диета и тишина. Когда достигнут самоконтроль, вера становится твердой.

Если человек постоянно ведет правильную жизнь и проявляет способность адаптироваться, он готовит себя таким образом к тому, чтобы пропускать через себя течение жизни. Только практика и работа приносят пользу – любой учитель способен обеспечить вам получение этой пользы не в большей степени, чем наделить вас интеллектом. Учитель может лишь указать путь. Подобно тому, как созревшему плоду всегда предшествуют почки и цветы, так и самораскрытию йога предшествует саморазвитие. По мере обучения ориентиры земного суетного бытия становятся все более и более слабыми, и новое мироздание с новыми картинками, новым языком, новыми мыслями, новыми устремлениями и наслаждениями возникает перед внутренним взором практикующего.

С самого начала ученик должен верить в свой разум и в себя. Под верой понимается такое состояние ума, в котором он полагает, что может совершить и

совершит кажущееся невозможным. В то же время ученик никогда не должен забывать, что человек находится в темноте, и все, что он думает, говорит и делает – это ни больше ни меньше как нащупывание пути в темноте к какому-то отдаленному и пока еще невидимому источнику света. Цель – это успех и освобождение. Используемый метод достаточно реалистичен; в нем нет ничего сверхъестественного или магического. Это труд и еще раз труд. Постоянная, регулярная практика. Хаотичные всплески активности ни к чему не приведут, ни в йоге, ни в других областях деятельности. Нужно помнить: если ученик слишком быстро разочаровывается из-за того, что не видит результатов, которых с нетерпением ждал, и делает вывод, что в йоге ничего хорошего нет, проблема в нем самом, а не в йоге.

2

На Западе практически невозможно получить наставления знатока искусства йоги. Именно то, что я осознал насущную потребность в наставнике, и привело меня в Индию. Конечно, есть немало литературы по йоге, и нельзя отрицать, что при сильном желании можно изучить некоторые элементарные принципы этого эзотерического искусства. Однако столь же несомненно и то, что в йогических практиках более высокого порядка можно достичь совершенства только под руководством владеющего ими мастера. Технику выполнения этих практик необходимо и объяснить, и продемонстрировать, и сделать это должен опытный Гуру.

Я уже говорил, что достойный ученик – не меньшая редкость, чем компетентный учитель. Как дал мне понять мой друг-тантрик, сам по себе тот факт, что я бросил карьеру, ради которой долго учился, и приехал в такую даль, чтобы посвятить свою жизнь изучению йоги, не означал, что я достоин стать учеником. Он снова и снова испытывал меня, расхолаживал и убеждал, что значительно лучше совсем не начинать, чем потерпеть неудачу в своих попытках. Ему нужно было убедиться в том, что мной движет не слепой энтузиазм.

«Как быстро можно добиться успеха в практике йоги?» – этот вопрос я, конечно же, не мог не задать своему наставнику. Он ответил, что не существует твердого правила, применимого ко всем, потому что возможности у всех разные, и одна из задач йоги как раз в том, чтобы показать, как наилучшим образом использовать эти возможности для развития всех хороших качеств и врожденных способностей. Человек редко использует капитал, полученный в прошлом, оптимально. У него имеются огромные запасы незадействованной энергии, которую йога активизирует, чтобы человек мог стать независимым, уверенным и эффективным. Когда определен курс и выбрано правильное направление, в теле человека неизбежно начинают происходить медленные изменения на молекулярном уровне. Через полгода эти изменения приводят к соответствующему изменению его привычек. И, естественно, наблюдается явное развитие способностей его ума. По мере пробуждения внутренней силы человека состояние его сознания изменяется, он перестанет чувствовать себя одиноким, его страхи исчезнут и счастье окажется достижимым.

То, что дано от рождения, невозможно в мгновение ока приумножить и начать использовать. Это происходит лишь в результате длительного и трудного обучения, тщательно и грамотно спланированного. Надо принять во внимание цель и средства ее достижения, так чтобы они были полностью сбалансированы. Совершенствование на молекулярном уровне, которому способствует Йога, требует длительного периода усердной практики. И уже в самом начале ученик должен основательно подготовиться, освобождая/очищая свои тело и ум от тех помех, которые я перечислил.

Чтобы практиковать йогу, необходимо воздерживаться от переедания и голодания и прекратить употребление острого, кислого и соленого, а также пищи, которая оказывает возбуждающий и закрепляющий эффект. Следует избегать дневного сна, длительных путешествий и сильных физических нагрузок; также нельзя охлаждаться при купании и сидеть перед открытым огнем. Нужно сторониться злонамеренных людей и женщин и не делать различий между родственниками и посторонними людьми. Необходимо избавиться от ненависти, зависти, гордости, возбуждения, жестокости, лживости, враждебности по отношению к кому-либо и к чему-либо, избегать причинения какого-либо дискомфорта или страдания своему телу, пустой болтовни, неприятной речи, ссор и фальши.

Ученик должен выполнять следующие требования: носить удобную одежду, содержать тело в чистоте, как снаружи, так и изнутри – это крайне важно; рано вставать и соблюдать режим дня; заботиться о своем здоровье; быть бесстрашным, щедрым, уравновешенным и преисполненным молитвы; он должен уметь прощать, стремиться делать другим добро и оказывать почтение своим учителям.

Сила – я не устану это повторять – развивается точно так же, как и любая другая способность – тренировкой. Необходимо починаться требованиям Йоги – в плане того, что следует делать и чего делать нельзя. Все это вопрос самоконтроля, который подразумевает некоторую степень мужества. Мне посоветовали оценивать себя по уровню контроля над собой. Тот, кто не подчиняется самому себе, чаще всего терпит неудачу. Он не может придерживаться выбранного направления, теряет власть над собой и подводит сам себя, не сдерживая данного себе обещания. Но человек может поднять уровень самоконтроля, если будет посвящать хотя бы немного времени сосредоточенному размышлению над природой своего Истинного Я.

Желающих заниматься йогой можно разделить на четыре группы: мягкие, умеренные, горячие и очень горячие/ревностные.

Мягким предписана мантра-йога, умеренным – лайя-йога, горячим – хатха-йога, а для супер-горячих подходят все виды йоги.

Если умеренный ученик имеет устойчивый ум, независим и энергичен, он может добиться успеха через восемь или более лет. Горячий ученик, которого нелегко сбить с пути, не склонный к слепым эмоциям, держащий в тайне свои усилия, может добиться успеха за шесть и более лет. Супер-горячий ученик может завершить практику минимум за три года. Эти временные отрезки даны для окончательного совершенствования искусства в пределах *дживы* (души).

3

Когда мой наставник-тантрик только начал рассказывать о различных видах йоги, в голове у меня была полная путаница. Я попросил его четко охарактеризовать/определить разновидности йоги, потому что все те книги, которые я прочитал, не вносили никакой ясности в этот вопрос.

Он объяснил мне, что все разновидности йоги преследуют одну и ту же цель, используя для ее достижения более-менее схожие методы, подобно тому как в моей стране различные учебные заведения имеют цель дать образование студенту, но при этом используют различные системы и методы. Среди этих школ некоторые считаются прогрессивными, и каждая создана в расчете на определенный тип студентов. С физической подготовкой в моей стране дела обстоят так же. Цель всех методов одна – развить человека физически, но в одних школах от студентов требуют работы с тяжелым весом, тогда как другие, считая такую нагрузку приемлемой не для всех,

предлагают студентам освоить ряд подготовительных упражнений, направленных на развитие их силы, прежде чем они приступят к более интенсивным тренировкам. Это верно/справедливо/ применимо и для йоги – все ее разновидности были созданы для того, чтобы учесть различные способности учеников. Это одна из причин, по которым Гуру должен посвятить так много времени изучению потенциальных возможностей ученика, прежде чем начать с ним работать/давать ему задания.

Как я уже говорил, согласно классическим текстам существует четыре основных формы йоги: мантра-йога, хатха-йога, лайя-йога и раджа-йога. Другие термины, такие как бхакти-йога, карма-йога, джняна-йога, янтра-йога, дхьяна-йога, шакти-йога, кундалини-йога и самадхи-йога, обозначают не отдельные типы йоги, а, скорее, определенные действия или формы дисциплины в рамках основных четырех типов.

Кроме общепринятого, существует и более широкое понимание йоги. На самом деле большинство людей в каждый момент времени практикует ту или иную форму йоги; строго говоря, йога – это правила жизни, ни больше ни меньше. Однако в их выполнении нет никакой системы, нет реального направления, и задача/функция/цель йоги – дать эту систему, чтобы можно было жить в свете правильного/ метода, а не в тени омрачений/заблуждений. Люди, которые регулярно ходят в церковь, практикуют бхакти-йогу; получающие духовную подпитку от музыки практикуют мантра-йогу; ищущие отрады и успокоения удовлетворение/ в умственной деятельности идут по пути джняна-йоги; те, кому счастье приносит/находящие радость в тренировке/а тела, умеренным образом практикуют хатха-йогу.

Продолжать это перечисление можно бесконечно, потому что йога присутствует во всем. Однако факт остается фактом – йогов крайне мало, их практически не существует. На Западе проблема в отсутствии духовной интеграции между повседневной жизнью человека и его конечной целью. Все это находится на разных полюсах/Всему отводится/ свое время. Религии посвящено воскресенье, умственной деятельности – каждое утро, физической активности – время с четырех часов вечера до заката, и все оставшееся время человек изо всех сил пытается быть счастливым/обрести счастье. Восток учит нас тому, что мы религия должна присутствовать в нашей жизни двадцать четыре часа в сутки, триста шестьдесят пять дней в году. Это не значит, что мы должны непрерывно совершать религиозные обряды, которые для нас ничего не значат. В двадцатом веке поклонение заключается/сосредоточено/сконцентрировано в действии/деятельности, но это должна быть деятельность, руководимая интеллектом/основанная на знании и направленная на достижение общей цели всего человечества. Каждый должен пробудить в себе этот творческий поток сознания и купаться в нем/не давать ему иссякнуть\\ до конца жизни. Йогин не приемлет и мысли о том, чтобы покинуть/каждый день покидать этот поток даже ради нескольких часов сна.

Глава 7

«Есть многое на свете...»

1

Для того чтобы помочь начинающему, будет полезно вкратце описать четыре основных формы йоги.

Мантра-йога – это система, основанная на использовании звука. Санскритское слово «мантра» является комбинацией двух корней – «ман» (думать) и «тра» (освобождение). Мантра-йога состоит из двух частей: крийя (действие) и бхава

(чувство). Ее духовным предназначением является даровать счастье в этом мире и вечное счастье в Освобождении. Что касается ритуалов, главными здесь являются молитва и поклонение. Более тайную, эзотерическую сторону мантра-йоги можно постигнуть только под руководством компетентного учителя. Никто другой не может передать мантры так, чтобы они действительно работали, поскольку это очень специфическое искусство, мастеров, владеющих им, крайне мало. Умственные процессы здесь подкрепляются такими вспомогательными средствами как хатха-йога.

Слово «хатха» состоит из двух слогов, символизирующих индивидуальное и универсальное сознание: «ха» (солнце) и «тха» (луна). Их сочетание используется для обозначения йоги.

Согласно учению хатха-йоги, концентрация и самадхи могут быть достигнуты путем очищения человеческого тела и выполнения определенных упражнений. В этой форме йоги акцент делается на дыхательные упражнения, известные под названием «пранаяма». Первая задача хатха-йоги – добиться совершенства физического тела, чтобы оно стало инструментом, в котором может надлежащим образом функционировать ум. Связь между телесной оболочкой и умом относится, или должна относиться, к тонким гармониям жизни; взаимодействие между ними так любопытно, до такой степени окутано таинственностью, что неудивительно, что у мастеров хатха-йоги родилась идея/возникло предположение/сложилось представление, что с помощью особых физических упражнений можно вызвать желаемые ментальные изменения. Ошибочно рассматривать хатха-йогу как простую физическую тренировку, никак не связанную с духовностью; однако некоторые критики заходят настолько далеко, что утверждают, будто бы хатха-йога находится в противоречии с более высокими формами йоги. Это превратное мнение возникает из-за неспособности проследить взаимосвязь между ними. Невозможно практиковать никакую форму йоги, не обретя полного понимания ямы и ниямы, которые являются первыми ступенями хатха-йоги. Хатха-йогин заботится о своем теле просто потому, что это единственный инструмент, имеющийся в его распоряжении, с помощью которого он может достичь своей духовной цели; поэтому практика хатха-йога/и – необходимое предварительное условие для практики раджа-йоги.

Третья форма йоги, которая называется лайя-йогой («лайя» означает растворение), заключается в концентрации внимания на определенных тонких звуках в теле до тех пор, пока ум полностью в них не растворится. Эти звуки появляются во время определенных дыхательных упражнений и называются праническими звуками. Лайя-йога – это оставление/отбрасывание объектов чувств; она препятствует возникновению чувственных желаний и направлена на полное прекращение мыслительной деятельности. Результат освоения лайя-йоги – наивысшая форма созерцания, что бесконечно ценно, поскольку делает возможным непосредственное восприятие Я/Самости.

Форма йоги, превосходящая все перечисленные, – это раджа-йога. Она названа так потому, что основана на восьми шагах, приводящих к самадхи. Это чисто умственная дисциплина. Фактически она использует все формы йоги и считается наивысшей формой йоги.

2

Мой хозяин продолжал вносить все большую ясность в уже имевшееся у меня представление об основных принципах хатха-йоги. В практике хатха-йоги – семь шагов:

1. Сначала тело очищается.
2. Затем тело делается более сильным и крепким. Этот метод называют наукой повышения выносливости и жизненных сил.

3. После этого вырабатывается способность поддерживать тело неподвижным/без движения, в спокойном состоянии.
4. Вырабатывается терпение, для обретения веры и уверенности.
5. Тело делается легким.
6. Тело использует свои возможности/силы объективно.
7. Тело использует свои возможности/силы субъективно, так, чтобы ум мог стать непривязанным.

Очищение обеспечивает необходимый уровень здоровья. Асана делает тело сильным и выносливым. Мудра поддерживает его в спокойном/неподвижном состоянии. Пранаяма делает тело легким. Пратьяхара привносит/дает/ вырабатывает терпение. Дхарана обеспечивает объективный контроль над чувствами, а дхьяна – субъективный контроль.

Подлинные приверженцы йоги считают ее целью объединение *дживы* (индивидуального, или воплощенного, сознания) и *Параматмы* (универсального, или трансцендентального, сознания). Хатха-йогу называют «Поддерживающей Черепахой» и считают, что практиковать ее надо за закрытыми дверями. Посвящать в эту тайну разрешено только того, кто имеет веру в эту систему и стремится к самонаблюдению. Рассказывать о практике другим можно лишь после того, как цель достигнута, а до тех пор предписано хранить тайну. Считается, что хатха-йога – самый быстрый метод очищения тела и обретения контроля над ним.

Одна из первых функций хатха-йоги – разрешить сомнения ума. Она призывает ученика к проявлению воли, к умению сказать «да» или «нет». Затем она требует такого единства тела и ума, чтобы они могли в полном смысле слова сотрудничать друг с другом: если тело чем-то недоволено, ум успокаивает его и заставляет повиноваться, если же чем-то недоволен ум, тело убеждает его продолжать практику.

Это первые шаги, не сделав которые идти дальше невозможно. Если они пройдены, тело полностью очищено и едино с умом в стремлении практиковать йогу – короче говоря, оно стало пригодным для йоги. Следующая стадия связана с познанием Себя, как умственным, так и физическим. Здесь происходит анализ каждого желания и обнаруживается его источник, тщательно изучаются собственные наклонности и темперамент. Нужно поддерживать тело абсолютно здоровым и знать, какая пища и какие лекарства для этого требуются. После этого необходимо принять меры против того, чтобы/позаботиться о том, чтобы не попасть в ловушку эго; ученик не должен привязываться к результатам своей деятельности или гордиться своими достижениями. Заключительная стадия – это бессознательное состояние, которое йогин может вызывать по своему желанию и в котором он способен оставаться бесконечно долго. Эти последние описанные здесь шаги можно сделать лишь после освоения/изучения шести практических систем – асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи.

Совершенствование нервной системы – первейшая цель практик хатха-йоги. Бесспорно, нервы являются важнейшими волокнами человеческого тела. Недостаточная физическая выносливость может быть связана с заболеваниями нервной системы. Ментальное равновесие также отражается на двигательном и мышечном равновесии. Устойчивая нервная система обеспечивает спокойствие и хорошую работоспособность. Задача упражнений хатха-йоги – восстановление истощенной нервной системы и оздоровление органов тела.

Важность этого едва ли можно переоценить, учитывая тот факт, что в современном мире все сильнее распространяются дегенеративные заболевания сердца, почек, артерий и нервной системы. В Соединенных Штатах от них ежегодно умирает два миллиона человек. Три миллиона болеют, не вставая с постели, и сорок тысяч человек

в год умирают от рака желудка. В период, когда раса демонстрирует признаки физического вырождения, начинают все больше преобладать порок и развращенность, появляется необходимость в искусственной стимуляции. Это подтверждает/ся на/ пример/е всех исчерпавших свой ресурс/изнуривших себя людей. В каком-то смысле можно сказать, что десятки тысяч человек, умерших, казалось бы, естественной смертью, на самом деле совершили медленное самоубийство.

Для начала великого пути может показаться весьма скромным требование добиться хорошей циркуляции крови в организме и контроля над потребностями тела. Однако надо очень четко подчеркнуть, что эту работу, направленную на достижение духовной цели, не следует путать ни с какими системами физической подготовки, имеющими своей основной целью физическое совершенство. Многие йогические практики могут показаться ребяческими/несерьезными, бесполезными и даже смешными/нелепыми. Тем не менее, все они являются существенными составляющими системы и рассчитаны на /продуманы с учетом/нацелены на/служат духовное раскрытие. Ни к одной, даже самой малой, детали не следует относиться с пренебрежением, потому что каждая из них, в конце концов, является частью целого и занимает не менее важное, чем другие, место в общей картине совершенства.

Можно считать законом, что ум и тело взаимозависимы и в гармоничном человеке они поддерживают друг друга. И йогические практики являются практическим подтверждением этого закона. Что касается физической составляющей, высшее благо, которое приносит йога, заключается в избавлении от всевозможных расстройств, в максимальном улучшении здоровья и направлении нервной энергии в любое желаемое русло. С ментальной стороны – это контроль над всеми своими желаниями и управление ими. Практика приводит к улучшению состояния нервов, желез и мышц, обеспечивающих правильную работу органов, к избавлению от всего, что мешает этой работе, к насыщению крови кислородом. Нарушения метаболизма исчезают/исправляются в результате чудесного очищения, достигаемого практикой пранаямы. Прежде чем появится сила что-то брать/принимать/впитывать или ассимилировать, необходимо полностью очиститься. Путем очищения тела и удаления из него всего лишнего в нем усиливается божественный элемент, и человек становится более совершенным – физически, ментально и морально.

4

Практики для физического тела необходимы только в том случае, если имеются загрязнения в нади (каналах, по которым проходит нервная энергия), и, поскольку никто физически не совершенен, желательно не пренебрегать этими полезными практиками, используя их хотя бы в качестве профилактических мер. Существует два способа очищения нади. Один – ментальный, включающий в себя дыхательные упражнения, другой – физический. Однако, как утверждают некоторые учителя, пранаяма (дыхательные упражнения) – это все, что требуется для сжигания всех загрязнений в теле, и в результате трех месяцев непрерывной практики нади могут быть очищены. Это фактически означает, что практикующий должен еще до начала этого процесса овладеть искусством йоги.

Прежде чем станет возможным практиковать пранаяму, необходимо очистить тело от избытка *капхи* (слизи), которая не пропускает *прану* (дыхание или нервную энергию) в сосуды и нервы. Эта слизь затуманивает мозг, искажает речь, загрязняет кровь и, в общем, замедляет все функции тела. Успех в йоге невозможен без полного очищения *нади*. Нервы обычно находятся в загрязненном состоянии, и прежде чем загрязнения будут удалены, невозможно достичь реальных результатов в практике пранаямы.

Одна из трех наиболее важных нади – *сушумна*, проходящая по центру позвоночника от мозга до тазового сплетения. Внизу сушумна проходит через скопление нервов в крестцовом и копчиковом отделах позвоночника. Вверху она входит в череп и идет к области отверстия Монро, в йогической литературе известного как «Дверь Брахмы». Эта великая нади – опора всего тела, поддерживающая все нади и ведущая йогина к умственной абстракции/отрешенности и освобождению. Внутри этого центрального канала йогины определяют/распознают невидимую нади, которая называется *читтра* (на санскрите – «Небесный Проход»). Считается, что именно по этому тончайшему нитевидному нерву кундалини (энергия) поднимается вверх, проходя сквозь несколько нервных сплетений позвоночника.

Солнечное сплетение – место главного соединения симпатической нервной системы с сушумной. *Ида* и *пингала нади* – два канала, проходящие вне позвоночника; как полагают, это пограничные симпатические стволы. Они присоединяются к сушумне в черепе, в *аджня-чакре* – точке, расположенной между бровями; ида направляется к левой ноздре, пингала – к правой. Спускаясь вниз вдоль позвоночника, они несколько раз пересекаются друг с другом и свободно сообщаются со спинным нервом, заканчиваясь в основании спины, в тазовом сплетении, на одной горизонтали с тазовыми костями. Те области в районе позвоночника, где эти две *нади* пересекаются, – это Мистические Круги, называемые *чакрами*.

5

Я много узнавал/получал много информации о целях йоги, и все же, признаться, начал ощущать некоторое беспокойство в уединенном убежище моего хозяина-тантрика. Я же прибыл в Индию не для того, чтобы узнавать/узнать что-либо о йоге, а для того, чтобы ее практиковать. У меня не было времени изменить свой западный образ мышления/темперамент, и мне не терпелось поскорее приступить к решению проблемы, ради которой я приехал – найти смысл жизни. И если этот смысл для меня был в йоге, я хотел незамедлительно начать ее практиковать. Мой хозяин не признавал открыто/претендовал на то, что он йогин, он говорил, что он лишь ученый, разбирающийся в философии йоги. Он посвятил свою жизнь изучению тантрической литературы и, получив посвящение в тантру, обладал глубоким пониманием/способностью глубокого проникновения в ее непостижимых/е тайн/ы. Вся тантрическая литература столь символична, что лишь посвященный, обладающий так называемым Ключом, способен ее интерпретировать. Мои познания, степень подготовленности и заинтересованность были достаточными для того, чтобы он мог свободно говорить со мной о вещах, которые, по его ощущениям, были в пределах моего понимания. Однако он ясно давал понять, что без посвящения я не смогу постичь более эзотерические стороны йогической практики. Он не считал мои перспективы найти Гуру, способного подготовить меня для инициации, особо радужными. Высшие тантрические учения, по всей видимости, практически сошли на нет даже в Индии. Войны и неблагоприятный для манускриптов климат привели к их утрате, а стремительное распространение материалистических западных идей вынудило учителей покинуть Индию, так что в настоящее время, насколько известно, учителя есть только в Тибете. Кроме того, до вторжения Великих Моголов множество тибетских ученых побывало в Индии; они увезли с собой в Тибет значительную часть древних текстов.

Мысль о том, чтобы отправиться в Тибет и познакомиться/установить контакт с тантрическими учителями, очень сильно заинтересовала меня. Древние учения, сохранившиеся в шестидесяти четырех томах Тантры, книгах, ревностно охраняемых ламами в течение веков, казалось, необъяснимо манили меня, и я начал мечтать о

том, как поеду в Тибет и верну эти драгоценные книги на их родину. Я спросил своего хозяина, почему никто из посвященных не попытался съездить в Тибет и вернуть учения в Индию. Он объяснил мне, что даже индийцам нельзя ступить на Запретную Землю; на самом деле, бенгальцу сложнее попасть в Тибет, чем любому другому иностранцу. Кроме того, отправляться туда имеет смысл, только имея тантрическое посвящение, поскольку лишь посвященный может надеяться войти в контакт с истинными учителями. Этот барьер возник потому, что большинство из тех, кто стремился попасть в Тибет, интересовали приключения, а не духовные вопросы. Еще одна трудность состоит в том, что даже среди тантриков большая часть выросла в низине и в жарком климате, и им не хватает смелости предпринять/они не отваживаются на трудное путешествие по высоким и холодным горам Тибета. Лишь тот, кто отвечает всем этим требованиям, может предпринять сколь-нибудь успешное, в физическом и духовном плане, путешествие.

Спустя две недели мой друг-тантрик окончательно уверившись в моей искренности и в моих способностях, сказал, что готов отвести меня к человеку, который мог бы стать моим Гуру. Сказано – сделано; мы быстро собрались и отправились в город, в дом моего друга.

6

По возвращении в Калькутту я больше не чувствовал себя иностранцем. Какая-то часть Индии уже вошла в мою душу и стала ее неотъемлемой составляющей. В тот же вечер мы отправились на встречу с моим предполагаемым Гуру, который был известен как Свами/аджи. Поездка заняла несколько часов, мы плыли вверх по Ганге, священной индийской реке.

Свами/аджи был не так силен в английском, как мой друг-тантрик, владевший им очень хорошо. Тем не менее, я мог вполне сносно общаться с ним – до тех пор пока мы не перешли к обсуждению более абстрактных и технических вещей. Эти два человека были не только сведущими в санскритской литературе, но и внесли в нее свой вклад. Ее содержание настолько специфично, что практически не подлежит переводу на какой-либо другой язык. Наш первый визит был кратким. После того как мой друг-тантрик дал мне оценку, основываясь на наблюдениях, сделанных во время нашего двухнедельного совместного проживания, Свамиджи согласился инициировать меня. После этого мы вернулись домой, совершив незабываемую поездку вниз по спокойной реке при свете полной луны.

Прошло какое-то время после наших последующих встреч со Свамиджи, прежде чем он назвал мне день и час, благоприятные для моей инициации; он сказал, что в это время он будет ждать меня у себя дома. Еще раньше я получил от него предварительные инструкции.

Чтобы не опоздать, я заранее отправился вверх по реке и ждал на берегу того момента, когда смогу предстать перед Свамиджи. Теплый вечер, тихое течение реки, мимолетные порывы прохладного ветерка – все это наполнило меня непередаваемым трепетом; я переживал всплеск эмоций. Казалось, что все стремления, которые я когда-либо испытывал, поднялись во мне, как вода, и дамба готова была прорваться во время моего первого посвящения, которое должно было сформировать мое первое внутренне понимание. Цель посвящения – пробудить внутренний творческий поток, освободить ум от предубеждений, сделать душу восприимчивой ко всему, имеющему отношение к поиску Вечного Счастья.

Казалось очень странным то, что я прибыл из такой дали, из пустынной Аризоны, в эту религиозную страну, из столь юной культуры в столь древнюю. Каким образом в моей

душе были посеяны семена желания приехать сюда? Что позвало меня в эту Страну Тайны? Почему меня здесь приняли? Было ясно, или мне тогда так показалось, что все мои усилия в попытке что-то понять в Законах Жизни не были напрасными. Когда ученик готов, учитель появляется – эта фраза вспыхнула у меня в голове/пришла мне в голову, и я почувствовал, что так и есть. Я знал, что был на грани освобождения, на пути к практическому подтверждению теории, которую изучал. Я уже осознавал, как расширяются эмоции, в то время как ум сжимается – судя по тому, что я почти перестал ощущать течение времени. Посвящение было назначено на полночь. После нового, духовного, рождения для меня должна была начаться новая жизнь. Оковы индивидуального сознания будут сняты навсегда. Я смогу непосредственно воспринимать универсальное проявление Божественного Закона.

7

И вот наступил момент, когда я должен был предстать перед Свамиджи. У входа в его жилище меня приветствовали другие участники предстоящей церемонии. Мне дали два куска ткани – *дхоти* (для того, чтобы прикрыть нижнюю часть тела) и *чадар* (для верхней части тела). Они были окрашены в кирпично-красный цвет и, конечно, имели какое-то символическое значение. Как только я облачился в это одеяние, меня проводили к Свамиджи, который находился в обществе пяти тантриков.

Я должен сказать, что, дав клятву о сохранении тайны, я могу рассказать лишь о формальной стороне этой церемонии, которая считается в высшей степени эзотерической.

Свамиджи был хозяином Чакры (священного круга), и каждому его слову надо было подчиняться на всем протяжении церемонии посвящения. Он восседал на небольшом возвышении перед божеством Чакры. Все остальные, образовав полукруг, сидели в асане (священной позе); я был предпоследним слева от него. Чакра благоухала множеством цветов, собранных для этого ритуала, и обрызгана душистой водой. Все там было устроено для того, чтобы *садхака* (поклоняющийся) смог пробудить свое внутренне сознание. Сначала мы сидели в тишине, и в это время я должен был принести в жертву свое невежество для того, чтобы быть в состоянии воспринять то, что Свамиджи собирался передать мне. Это естественный закон в отношениях учителя и ученика. Поскольку, разумеется, не может быть потребности в Гуру (духовном учителе)/Гуру не может быть нужен, если человек свободен от невежества. Можно быть образованным во множестве областей, но при этом оставаться полностью невежественным в области *садханы* (духовных практик). Ученик не имеет ни малейшего понятия, даже не подозревает о том, чему его будет учить Гуру. Духовные знания нельзя протестировать по тем же критериям, что и мирские. После короткой медитации мне объяснили порядок церемонии. Окропив меня священной ритуальной водой, Свамиджи дал нам мантру для повторения, после чего исполнил песнопения, оказывавшие на меня магическое действие, чтобы пробудить во мне универсальное сознание. Затем он возвестил о проявлении этого универсального сознания в бесконечном количестве форм. Каждый раз он брал один аспект, и перед ним произносились мантры, что вызывало совершенно новые чувства, которые вскоре рассеивались в свете понимания простой истины, произнесенной им, после чего он делал небольшую паузу.

Так пролетали часы, в течение которых я рождался в новый мир познания. Наконец голову Свамиджи и мою голову накрыли тканью, и Свамиджи произнес мантру семь раз в мое левое ухо и семь раз – в правое. Эта мантра, оставшись навсегда в тайниках моего ума, никогда не должна была слетать с моих губ. Когда ткань сняли и я

почувствовал, что родился заново, сердце стало понемногу пробуждаться к тихой радости. Тьма сомнения была рассеяна навсегда. Я стал свободным.

По окончании ритуала я встал и сделал жертвоприношение в силу своих возможностей. Затем был небольшой пир – так завершился мой пост, который начался на закате накануне дня посвящения. Помощник Свамиджи приготовил очень вкусную еду и принес ее в священный круг. Именно он занимался устройством чакры и подготовкой всего необходимого для моего посвящения.

Вот-вот должен был наступить рассвет. Поскольку не было возможности вернуться в город на лодке, один из местных тантриков повез меня довольно длинным окольным путем к тому месту, где я мог нанять гхарри, чтобы доехать до дома. Я вернулся домой как раз к *чхота хазри*.

Глава 8

Тренировка ума

1

Когда, получив посвящение, я вошел в дом своего друга-тантрика с этим известием, он встретил меня с распростертыми объятиями, как отец, который встречает закончившего колледж сына.

Однако настоящая работа только начиналась. Мне предстояло применить на практике полученный опыт. Было приятно обсудить свои дальнейшие планы с человеком, с которым, казалось, я дружил всю жизнь, хоть мы и познакомились совсем недавно. Следующий шаг требовал некоторого обдумывания. Теперь все полностью зависело от меня, от моей способности различить универсальную нить сознания в этой путанице земного существования. Истина была мне открыта, но мне еще предстояло изучить, как она проявляется в нашем динамичном мире борьбы и действия. Повторный уход в джунгли, в уединенную обитель моего друга, не мог продвинуть меня ни на дюйм к этой цели. Мне необходимо было возвращаться среди людей.

На Земле нет ни одного места, где можно было бы найти такое многообразие людских типов, как в Индии. Здесь представлен самый большой из встречающихся где-либо на нашей планете набор религиозных верований. Каждое из них – это продукт ума, пытающегося интерпретировать Истину. Все это похоже на живую лабораторию. Мне нужно было найти не слабые места каждого из культов, а скорее то общее для них, что позволяет им вести людей к одной и той же цели. Это могло помочь мне постигнуть тот вечный настойчивый поиск вслепую, который мы называем духовной эволюцией. Другими словами, я должен был сорвать покрывало майи (иллюзии) и открыть Истину, присутствующую повсюду. Для меня оставалось вопросом – как достигнуть этого понимания? Как познать Истину и примирить ее с ложью?

В результате было решено, что мне необходимо совершить поездку по всей Индии, и накануне отъезда мы с другом-тантриком отправились попрощаться с моим новым Гуру, Свамиджи. Едва войдя к нему, я засыпал его вопросами, связанными с проблемой развития ума в соответствии с переданным мне учением и со способностью воспринимать/понимать/осознавать явления в свете моего нового знания. Особенно мне не терпелось узнать об отношении йогов к чудесам в сфере ума. Энтузиазма мне было не занимать, что, с их точки зрения, было сомнительным плюсом: энтузиазм должен быть направлен в нужное русло, иначе от него не больше пользы, чем от порыва ветра. Это, однако, отличный инструмент для раскрытия сердца, а открытое сердце делает возможным/дает способность к истинному/правильному восприятию,

которое всегда является вопросом чувствительности/сущность которого/принадлежит к сфере чувств. Инициация научила меня, как минимум, этому. Таким образом, теперь мне было необходимо найти способ всегда держать сердце открытым ко всему, что я хотел познать. Один из самых эффективных способов – это направить в сердце огонь энтузиазма.

2

В ответ на мои вопросы Гуру объяснил мне, как йоги понимают ум. Ни одна йогическая система не разделяет ум и материю, поскольку ум – это ничто иное, как продукт высокоорганизованной материи, обладающий качествами/имеющий свойства и Духа, и Материи. Все в этом мире, и движущееся, и неподвижное, является Умом, который, достигнув *Брахмы* (Высшего Сознания), прекращает свою деятельность. Ум проявляется внешне/явно присутствует только в живых существах, способных дышать. В человеке Дух (*Атма*) наиболее проявлен. Обладая знаниями, он может выразить то, что знает, и осознает то, что произошло вчера и сегодня. Он также воспринимает видимое и невидимое. Животные же знают в основном голод и жажду.

Цель ума состоит в у/выяснении чего-либо/том, чтобы убедиться/ удостоверить в чем-либо/выяснить/определить/установить. Это своего рода отражающая поверхность, мост между низшим и высшим Я – внизу интеллект, наверху Рассудок/Разум. Это сила, которая стоит за всеми действиями, направляя их. Именно ум совершает греховные, достойные порицания поступки; в то же время, грех никогда не коснется его, если он знает, как поддерживать свое правильное функционирование/работу. Находясь во власти чувственных желаний и образов, он не в состоянии отразить, или раскрыть/проявить, свою сокровенную сущность – Дух. Энергия – его самое ценное достояние, и ее культивирование при помощи определенных методов может иметь результатом силу, способности и величие, которых пока не достигли/о которых западные ученые/пока не имеют представления.

Ум обычного человека является совершенно неконтролируемой функцией. Средний человек – раб своих мыслей. У него нет над ними власти, он не может избавиться от нежелательных мыслей и культивировать желаемые. По этой причине невозможно стать учеником, имея чувственные аппетиты. Лишь чистота ума делает возможными/способствует/чистый ум способен к концентрации/и и медитацию/и.

Ум – хозяин чувств, а дыхание – хозяин ума. Ум следует за праной, как пчела следует за «королевой», пчелой-маткой. Внешние силы непосредственно воздействуют на прану, воздействие же на ум может быть оказано косвенно, посредством праны. Невозможно обуздать ум, не контролируя вдох и выдох; умственная деятельность идет в ногу с дыханием. Подобно тому как волны, гонимые ветром, накатываются снова и снова, а затем исчезают, когда ветер стихает, ум успокаивается, если дыхание под контролем. Пока дыхание задерживается в теле/задержано/удерживается в границах тела, ум безмятежен/невозмутим. Следовательно, для того, чтобы обрести устойчивый ум и наслаждаться безмятежностью, необходимо регулировать дыхание. Неспокоечное дыхание неблагоприятно воздействует/сказывается на сердце, которое, в свою очередь, возбуждает ум, затуманивая и притупляя восприятие.

Дыхание успокаивается пропорционально поглощенности ума/по мере того, как ум сосредотачивается/погружается//. Это означает, что они равны в/по своей активности, там, где начинается одно, начинается и другое/они берут начало в одном//. Следовательно, контролируя дыхание, можно подчинить себе ум и победить смерть. Когда остановлены мыслительные процессы, человек становится йогиним, обладателем чистого знания.

Необходимое условие для нормального функционирования мозга – нормальный пульс/кровообращение//. Критерии, по которым его можно оценить – это кровяное давление и частота сердечных сокращений, поскольку интенсивность работы сердца по перекачке крови определяет уровень активности мысли. В нормальном состоянии на каждый вдох и выдох должно приходиться по четыре сердечных сокращения – это ритмичное дыхание. Дышать ритмично – значит соблюдать такое соотношение между дыханием и пульсом. С другой стороны, количество вдыхаемого нами воздуха не равно количеству выдыхаемого – их соотношение регулируется потребностями организма, которые постоянно меняются. При восьми дыхательных циклах в минуту пульс должен быть равен тридцати двум ударам в минуту (отношение один к четырем). Если пульс чаще, значит, в человеке преобладает физическое начало. Если удлиняется дыхательный цикл, то в человеке преобладает ментальное начало. Ритмичное дыхание свидетельствует о наличии контроля над временной составляющей вещей, который полагает конец нашим эмоциям в отношении времени. Это говорит о наличии контроля над эмоциями, о возможности соотнести определенную эмоцию с определенным промежутком времени.

В йоге тема ума рассматривается в трех аспектах: 1) ум; 2) его изменения; 3) способ его контролирования. Все вопросы, связанные с умом, в конечном итоге естественным образом попадают в третью часть. Существует два способа контроля, которым учит йога: 1) специальные практики; 2) освобождение от желаний.

3

Обычно ум перескакивает с одного объекта на другой по всей протяженности пространства, имея при этом очень поверхностный характер. Как же направить его вглубь пространства? Нужно в первую очередь сделать его однонаправленным. Для иллюстрации рассмотрим такой пример: если человек, плавающий по поверхности воды, хочет нырнуть на глубину, что он делает? Сначала он прекращает плавать туда-сюда. Потом, остановившись в одной точке на поверхности воды, он задерживает дыхание и ныряет. Точно также и ум должен вначале прекратить поверхностное блуждание, сосредоточиться на одном объекте (точке) и погрузиться в него. Только тогда он будет способен «думать глубоко». Обычный человек может только делать предположения или выводы, он учится на своем опыте, на своих ошибках; йогин же познает непосредственно. Важнейшая задача йоги – сделать ум однонаправленным, способным произвольно удерживать внимание на любом объекте. Не имея формы, он все же принимает форму того, на чем сосредотачивается. Это своего рода природная субстанция, которая воспринимает все объекты, входящие в контакт с ней, посредством чувств и отражает все как зеркало. Ум, также как и чувства, устанавливает с объектами ощутимый контакт, создавая свою собственную реальность. Обусловленные этим контактом, возникают ощущения. Что человек чувствует, то он воспринимает; что он воспринимает, о том думает. А то, о чем человек думает, может его полностью поглотить.

Для каждого состояния ума характерен определенный тип дыхания. Представьте, например, что вы прислушиваетесь к слабому, едва уловимому звуку – ваше дыхание задерживается, потому что невозможно прислушиваться к чему-то и при этом глубоко дышать. В состоянии меланхолии дыхание замедлено/поверхностно; изумленный чем-либо, человек судорожно хватается ртом. Любое сосредоточение связано с приостановкой дыхания. Когда человек собирается поднять что-то тяжелое, первое, что он делает – задерживает дыхание. Скажите парню, что он не сможет поднять камень, лежащий перед ним, и, если он примет вызов, он инстинктивно выпрямится и, глубоко вдохнув, торжествующе поднимет этот камень. В том, что он делает,

проявляется практичный и одновременно глубокий подход. Вначале он формирует в своем уме представление о силе, затем передает этот настрой своему телу и выбирает соответствующий тип дыхания, в конце – энергичное сокращение мышц, и вес взят. Дыхание определяет интенсивность всех эмоций, действий и кровообращения; оно имеет отношение к энергии, чувствам и ощущениям. Его влияние гораздо сильнее, чем мы себе представляем.

При глубоком размышлении дыхание становится медленным и глубоким; при интенсивном размышлении ум останавливает движение праны (дыхание). Можно наблюдать и такое явление: после задержки или значительного замедления дыхания в течение какого-то времени внезапно возникает потребность в кислороде, и нужно сделать один или несколько глубоких вдохов, чтобы удовлетворить эту потребность, после чего ум сможет опять сконцентрироваться. Ученый, полностью погруженный в свою работу, фактически практикует пранаяму, но его *кумбхака* (задержка дыхания), как правило, вызвана внешними обстоятельствами. Таким образом, мы обнаруживаем, что все наши настроения, мысли и чувства постоянно регулируют дыхание. Это наблюдение привело древних людей к мысли, что, контролируя дыхание, можно обрести контроль над своим умом.

Существуют две причины активности ума. Одна из них – это желание, вторая – прана (дыхание). Уничтожение одной из них влечет за собой уничтожение другой. Однако следует помнить, что даже если движение ума временно прекращено посредством остановки праны, ум все же будет пребывать со своими любимыми желаниями. Следовательно, для полного контроля необходимы две составляющие: безразличие к желаниям и безразличие к процессу/собственной практике. Даже когда наши желания находятся под контролем, прана возбуждает ум и поддерживает его в постоянном движении. Следовательно, необходимо держать под контролем и то, и другое. Если мы контролируем свой ум, *читта* (чувствующее сознание) также находится под контролем, и нет никаких преград для Разума, проявляющегося/Понимания, пытающегося течь через нас.

4

«Я» состоит из речи, ума и дыхания. Поскольку они взаимозависимы, контролируя ум, мы также контролируем дыхание и речь; или, контролируя дыхание, мы контролируем ум и речь. День за днем ум пробуждается к Пониманию и обретает совершенную способность черпать Истину из своего внутреннего источника. Таким образом «я» практически полностью забывается, и человек, применяя эту мудрость, начинает воспринимать других так же, как он воспринимает себя/сочувствует другим. Чем чище ум, тем он более чувствителен к появлению малейшей тенденции праны к изменению. Вследствие этого йогин постоянно осознает каждое приближающееся/предстоящее/надвигающееся изменение.

Когда ум собран в одну точку, ему легко пройти дальше, или глубже, в наблюдаемое явление или объект. Чтобы проявиться, все должно сойтись в одной точке. Однако для простых смертных остановить поток мыслей и слить свое Я с Духом так же невозможно, как остановить движение планет. Йогические практики, позволяющие человеку идентифицировать себя с любым объектом и в результате познать его сущность, называются *самьяма*.

Тренировка ума позволяет человеку использовать свои подсознательные процессы. Владея умом, можно обрести сверхспособности. Упражнения, направленные на проникновение в свою суть, требуют спокойствия ума; человек никогда не познает своей истинной ценности, пока его ум не замедлит движение или не остановится

полностью. Это даст возможность проявиться более тонким, интуитивным мыслям. В работе ума никогда не должно быть напряжения, он должен действовать почти автоматически. Напряженные усилия – признак неэффективного ума. Индивидуальный ум делает грубые ошибки, тогда как Универсальный Ум работает со знанием дела, подобно в совершенстве владеющим мастерством писателям или музыкантам, которые уделяют все меньше и меньше внимания тому, что они делают, и как бы не замечают процесса, достигая всего без усилия.

Йогины применяют специальный метод для более быстрого обретения контроля над умом, используя практики, помогающие игнорировать все отвлекающие ощущения, чтобы сконцентрировать мысли на одном объекте. Обретя совершенный контроль над умом, йогин становится обладателем сверхчеловеческих способностей. Познаваемое устраняется, ум исчезает, и после его исчезновения остается лишь *Атма*, Дух. Акт отделения ума от тела и слияния его с Универсальным Разумом называется *мукти*. Существует три способа, при помощи которых можно научиться контролировать ум: 1) посредством самого ума; 2) посредством праны; 3) посредством органов чувств и действия. Первый способ называется «дхарма», правильное действие, или действие, защищающее человека от вредного воздействия эпохи, в которую он живет. Это искусство настройки ума на определенные мысли, закрепления читты (ума) на одном месте – таким образом, ум очищается в силу привычки/по мере привыкания/приучение/приобретая привычку. Второй способ заключается в регулировании дыхания, с которым связан ум. Третий способ – это обуздание чувств и действий. Если тело неподвижно в течение трех часов, ум последует его примеру. Ум и тело являются партнерами; контролируя тело, мы можем контролировать ум.

Для большинства из нас сконцентрироваться на единственной мысли столь же нереально, как сосредоточить внимание на одной музыкальной ноте. Наша сумасшедшая жизнь, в которую врывается все больше новых вещей и интересов, не дает нам возможности достигнуть той интенсивности мысли, являющейся обязательным требованием для любого философского и религиозного размышления, которую индусы называют созерцанием. Только теперь я начинал понимать значение тех предписаний, которые давал мне мой первый Гуру, когда я начинал свою практику в Америке.

Необходимо тренировать ум сосредотачиваться на том, чем человек занят в данный момент. Все взаимосвязанные мысли и воспоминания должны быть сведены вместе/объединены. Степень устойчивости эффекта зависит от интенсивности и длительности практики. Работая вполсилы, никогда не принесет той пользы, какую приносит полное, вплоть до самозабвения, поглощение процессом. Человек, слишком легко относящийся к себе/ленивый/который не может заставить себя работать, не добьется большого успеха. Ум медленно получает/воспринимает/не спешит/не сразу, но стойко хранит все достаточно сильные впечатления/отпечатки.

5

Интеллект для ума – то же самое, что чувства для тела: информационное бюро, в котором хранятся собранные факты. Его не надо путать с рассудком, хотя он и является его частью. Интеллект служит для получения знаний. Он может выполнять три функции: думать, помнить, воображать. Размышление имеет дело с настоящим, память – с прошедшим, а воображение уносит нас в будущее. Интеллект – функция ума; рассудок – это нечто выше ума, отдельное от него. Он не является частью ума. Ум – это лишь инструмент, с помощью которого может быть выражен рассудок/разум. Это то, что проясняет, что дает понимание.

Следующая классификация состояний ума, очень древнего происхождения, напомнила мне об одном высказывании: «Земля – это психиатрическая больница для других планет».

1. Безумное состояние, в котором ум никогда не бывает спокойным; его все время бросает из стороны в сторону в море мирских забот.
2. Ум, постоянно затуманенный такими доминирующими страстями как гнев, вожделение, тщеславие, жадность и т.п.
3. Состояние, очень похожее на второе, но здесь время от времени бывают периоды прояснения. Если первое состояние можно сравнить с постоянным жаром, то третье похоже на перемежающуюся лихорадку.
4. В этом состоянии ум неизменно сосредоточен на одной достойной цели, не теряясь в мирской суете.
5. Состояние, в котором ум не имеет ни внешних, ни внутренних потребностей и при этом в высшей степени счастлив; это потенциальное/мощное, невозмутимое состояние.

Цель йоги – успокоить ум, находящийся в первом состоянии, убрать суетность из второго и третьего состояний для того, чтобы достигнуть четвертого и пятого состояний.

Если человек обнаруживает свои ошибки и со всей тщательностью пытается их исправить, они прекращают существование сами по себе. Невежество разрушается лишь в результате непрерывной практики распознавания; отсюда следует, что серьезность/усердие – лучший дар/способность умственной/ментальной силы/ума. В достижении контроля над умом важны две вещи: управление/контроль над праной и отождествление/собранный/единство/объединение/слияние. Под отождествлением/ подразумевается разотождествление со стремлением/с влечением к вещам и объектам. Короче говоря, необходимо добиться/достичь// отсутствия/е привязанности, полная/ой отрешенность/и.

Мой Гуру (Свамиджи) сказал, что научные исследования, проведенные в моей стране, убедительно доказали, что мозг – это не что иное, как аппарат для сжигания сахара, преобразующий его в электрические токи, которые затем нервная система распределяет по всему телу. Мозг – это лишь физиологический механизм, существующий для того, чтобы выполнять определенную работу. Этот механизм нужно поддерживать в хорошем состоянии; он требует, конечно, большей заботы, чем какая-нибудь машина, но получает меньше. Если человек имеет счастье обладать таким чудесным механизмом, он должен позаботиться о том, чтобы тот постоянно омывался большим количеством крови, насыщенной кислородом и питательными веществами, и только тогда он будет работать на самом высоком уровне.

Глава 9

Сознание

В йогической доктрине понятие сознания имеет величайшее значение.

Большинство людей не делают различия между сознанием, умом и интеллектом. Под сознанием они понимают всю сумму впечатлений, полученных нами посредством физической составляющей нашего бытия; следовательно, оно не является наивысшей формой опыта. Этим – чувственным – сознанием мы обладаем с рождения, с первого вдоха, оно сосуществует с нашим дыханием, пока мы живем на земле, и исчезает вместе с ним. Это сознание обуславливается появлением дифференциации по мере нашего взросления. С другой стороны, впечатления, получаемые нами не с физической стороны бытия, являются интуитивными или инстинктивными. Инстинктивная сторона знает все о сознательной стороне, но сознательная сторона ничего не знает об инстинктивной.

Когда человек бодрствует, он знает, что у него есть тело, осознает его части и органы. Но когда он спит, тело продолжает работать, хоть он его и не осознает. Таким образом, первое состояние сознания – состояние бодрствования, во время которого все чувства полностью активны. Второе – состояние сна, третье – состояние глубокого сна, и четвертое – бессознательное состояние, которое можно более точно назвать сверхсознательным. Если впечатления, получаемые через органы чувств, повторяются достаточное количество раз и на протяжении достаточно долгого периода времени, они становятся инстинктивными. Наилучший характер/Самая/ благородная личность – результат совершенной координации сознательной и инстинктивной составляющих ума. Из этих двух функций ума – мышления и восприятия – мышление остановить относительно просто, тогда как контролировать восприятие крайне сложно.

Сознание (как ощущение) пребывает в сердце. Оно аналогично доске, на которой что-то пишут, или пленке, на которую снят объективный мир (так же и впечатление или момент мысли (*вритти*, наименьшая единица сознания) оставляет след на *читте*, ощущающем сознании); это основание, на котором существуют все способности. Говоря об искушении, скорби, боли, радости, счастье и несчастье, мы всегда подразумеваем, что все это находится в сердце, а не в мозге, который является органом ума. Мы говорим: «принять близко к сердцу», «сердечное переживание», «со спокойным сердцем», «сердце подсказывает», «сердце учения». Когда приближается сон, ум входит в коронарную артерию (*нади* сердца), затем в перикард, затем – внутрь сердца, которое является местом его пребывания. В сердечном сплетении, ассоциирующемся с сердцем, имеется восьмилепестковая *чакра* (центр); считается, что это место пребывания энергии ума, или *читты*. Чувственное сознание, а не логика, является основой природы человека, движущей силой его деятельности. Когда мыслительное сознание приостанавливается, чувственное сознание усиливается. Жизнь сама по себе – это не что иное, как слегка завуалированное сознание. То, к чему мы стремимся/что нам нужно – это не сознание, ограниченное умом, а чистое/сознание само по себе/, свободное от сдерживающих факторов.

2

Как же культивировать ум? Культивировать что-либо – будь то растение, животное или ум – значит способствовать его росту, расширению. Если человек хочет стать уравновешенным/пропорционально развитым, энергичным, счастливым и гармоничным, ему необходимо заниматься самосовершенствованием – физическим, ментальным, моральным и духовным. Каждая из этих четырех ступеней служит для подготовки почвы/базы для роста/развития на следующей ступени.

Совершенное владение собой требует длительных энергичных усилий, которые сначала подобны яду, но в итоге превращаются в амброзию: идущий к этой цели испытывает боль в начале пути и наслаждение в конце. Его награда – спокойствие и счастье, из которых рождается знание. Дисциплина – это средство достижения цели, а

цель – это Самоконтроль, путь к наивысшему человеческому проявлению. Именно дисциплина ума позволяет величайшим людям этого мира становиться таковыми. Но и в таких сферах как бизнес она также имеет значение. Можно не сомневаться, что этот путь ведет к успеху. Дисциплине необходимо подчинить всю природу человека, его знания, желания и проявления воли. Йога позволяет сделать это.

Чтобы проиллюстрировать то, что говорил мне Свамиджи и что я только что вкратце пересказал, позвольте процитировать слова Дж. Гэллхубера об отборе участников британской экспедиции на Эверест:

«Сила воли – двигатель великих свершений, секрет успеха великих людей. Именно сила воли ведет ученого, торговца, артиста, спортсмена, а также альпиниста из серой обыденности к великим достижениям.

При отборе участников британской экспедиции на Эверест стояла задача выявления людей, обладающих большой энергией.

Тогда был разработан тест, позволяющий с определенной степенью точности измерять силу воли. Это очень серьезный тест, его можно проходить только после консультации опытного врача и под его наблюдением.

Процедура была следующая: испытуемый, в свободной одежде, садился в удобное кресло. Затем он делал глубокий вдох, и его просили воздержаться, по мере возможности, от последующих вдохов. При этом выдоху ничто не препятствовало.

Эксперимент показал следующее: спустя 30–55 секунд появлялись легкий дискомфорт и желание дышать. Потом наступал период более или менее острой боли, которая очень быстро усиливалась и держалась 40–80 секунд. Для того чтобы не дышать, требовалась высочайшая степень самоконтроля.

Затем боль начинала стихать, становилась более слабой, и переносить ее было легче. В то же время напряжение, необходимое для того, чтобы сдерживать дыхание, невероятно возрастало, и если человек не сдавался, то через 3–5,5 минут терял сознание.

Длина временного отрезка, в течение которого человек может сдерживать дыхание, характеризует его силу воли и может с успехом использоваться в качестве сравнительного показателя.

Следовательно, тот, кто способен не дышать вплоть до потери сознания, обладает величайшей силой воли и наилучшим образом подходит для рекордных свершений».

3

Было бы очень странно, если бы руки и ноги отказались слушаться своего хозяина или вели бы себя так, как будто он не может их контролировать. К сожалению, люди слишком часто позволяют наиболее тонкому инструменту, имеющемуся в их распоряжении – уму – вести себя именно таким образом. Это действительно прискорбный и абсурдный факт, и йога совершает попытку исправить положение посредством самодисциплины.

Уже было много сказано о практиках, необходимых для того, чтобы добиться дисциплины, но я еще не упоминал о благотворном влиянии тишины, которую желательно соблюдать на подготовительной стадии. Тишина неизменно ассоциируется с силой. Молчаливый человек – это человек, держащий свои эмоции под контролем. Тишина воздействует на тонкие аспекты психологической природы и помогает человеку достигнуть своих целей.

Чтобы полностью успокоить ум, ничем нельзя пренебрегать. Ум должен стать подобным чистому листу. Только тогда он будет способен идеально воспринимать и долго хранить любые отпечатки.

В хатха-йоге ум контролируется с помощью силы (санскр. «хатха»). Это так называемый героический метод, дающий быстрые результаты. Здесь ум контролируется посредством дыхания. Сам процесс называется *пранаямой*, то есть контролем праны. Пранаяма определенно способствует достижению контроля над умом, поскольку ум и дыхание связаны друг с другом, и с помощью этой практики мозг может стать **нечувствительным/невосприимчивым к объектам чувств/отрешенным**, сам того не осознавая. В этой технике то, что кажется сном, в действительности является бодрствованием.

Существуют три препятствия для достижения контроля над умом: 1) инертность ума, или леность/апатия; 2) отвлечение, направление ума на посторонние/не имеющие отношения к делу// мысли; 3) страсти, мешающие функционированию ума, порождая// в нем вождление и другие желания.

Преодолев эти препятствия, ум становится неподвижным, как пламя свечи, защищенное от ветра. Это идеальная медитация. Если ум засыпает, его нужно сразу же пробуждать. Если он отвлекается, его следует делать успокаивать, воз/отвращая его от объектов чувств. Если ум находится под влиянием страсти, надо приложить усилие, чтобы прекратить это вторжение/изгнать этого незваного гостя. Когда ум неподвижен, нельзя его тревожить. Вначале происходит подавление волнений ума, а затем наступает полное прекращение функционирования ума и как объекта, и как субъекта/разделение на субъект и объект. На этой стадии человек достигает истинной самореализации, обретая знание прошлого и будущего и полное понимание Природы и ее явлений.

4

Ум – это место пребывания желаний, печали и безрассудных страстей, плодами которых являются удовольствие и страдание. Философия йоги сметает все эти препятствия с пути к мудрости и истине. Она удаляет все ложные понятия о том, что такое жизнь, и это помогает ученику обрести контроль над плотскими страстями. Далее йога способствует развитию скрытых возможностей ума, создавая для этого необходимые условия. Усердие и концентрация лежат в основе любого успеха, как мирского, так и духовного. В уме постоянно присутствуют две тенденции – к волнению и к сдерживанию волнения. Когда одна тенденция побеждена или подавлена, другая становится более сильной. Согласно этой системе **существует** пять состояний ума.

1. *Раджасичное*. В этом состоянии ум беспокоен и движется во всех направлениях.
2. *Тамасичное*. В этом состоянии дурные поступки, продиктованные вождлением, гневом и т.п., кажутся уму правильными.
3. *Саттвичное*. Ум направлен на переживание// различные/х форм/ы удовольствия и наслаждения.
4. *Самадхи*. В этом состоянии ум отрешен от всех объектов за исключением одного, на котором он сосредоточен.
5. *Высшее Блаженство*. Достигнув самадхи, ум не испытывает влечения к внешним объектам и растворяется в своем источнике. В этом состоянии ученик постигает тождество себя и источника своего бытия.

Вначале ученик тренируется делать свой ум пустым, чтобы освободить его от волнений и подготовить к принятию того, что должно в него войти. Сила воли берет верх, и ум работает, не подпадая под влияние/оставаясь безучастным/не реагируя на естественных для него импульсов. Это высшее состояние ума, в котором человек забывает себя и действует для реализации своего высшего предназначения. В процессе умственной концентрации сила воли полностью погружается в объект медитации, и ум постепенно становится единым с объектом, на котором сосредоточен практикующий. Чем прочнее его единение с объектом, тем меньше требуется усилий для его поддержания, и в итоге ум приводится в состояние бездействия.

Далее перечислены четыре стадии развития ума.

1. *Абстракция* – отвлечение чувств от чувственных/ объектов восприятия/.
2. *Концентрация* – фиксация ума на каком-либо объекте.
3. *Созерцание* – непрерывное сосредоточение на объекте, ровное течение мысли, направленное только на объект созерцания и не прерываемое посторонними мыслями.
4. *Медитация* – удержание ума на одном объекте. На этой стадии нет различения субъекта и объекта, остается лишь чистая мысль. Это истинное осознание предмета созерцания.

Дхьяна заключается в поступательном изменении состояния сознания, начинаясь с анализа и сменяясь затем созерцанием, которое есть блаженное состояние сознания, и экстазом, возникающим, когда наблюдаемое физическое ощущение прежнего состояния постепенно переходит в четвертое состояние остановки, ведущее к полной концентрации.

Если достигнуто состояние самадхи, это значит, что сделаны *уддияна, джаландхара и мула бандхи*, в результате чего жизненное дыхание, витальная энергия (*прана вайю*) направляется по единственно возможному пути – в сушумну. Таким образом *прана вайю* останавливается в одном месте и может быть поднята в тысячелепестковый лотос в голове. Ида, пингала и сушумна – три основных нади (пути движения нервной энергии) – были описаны выше. Джаландхара и мула бандхи – две *мудры* (положения тела), которые должны выполняться во время практики уддияны, первой из описанных здесь техник. В дальнейшем я приведу **их** более детальное описание.

При созерцании поток ментальной деятельности принимает форму объекта медитации и не нарушается никакой другой функцией. Это мыслительный поток, основанный на устойчивости в определенной точке. Чистое созерцание, которое и есть самадхи, является изначальным состоянием ума и заключается в отсутствии разделения на объект и того, кто его созерцает. Медитирующий, зафиксировав свой ум на Духе, забывает обо всем внешнем и внутреннем/отрешен от всего. Самадхи – это заключительная стадия медитации. Свамиджи иллюстрировал это следующим сравнением: человек сдается на волю течения реки, и оно плавно несет его. Но стоит ему ухватиться за какой-нибудь предмет в воде, и спокойствие движения будет нарушено. Точно так же образование мыслей нарушает естественный поток сознания. Пребывая в состоянии, когда мысли не образуются, человек достигает самадхи.

Эта необычайная ясность не является состоянием «ничто», это пустота, наполненная ничем не ограниченным экстатическим блаженством, чистое сознание, в отличие от когнитивной способности, посредством которой оно познает мир и осознает свое бытие. Эта пустота подобна безоблачному небу, неизменному свету, неотделимому от Великого Источника Сияния, нерожденного, неумирающего, вечного безграничного света. Во время экстатического видения йогин видит свое изначальное «я», свободное

от всякой множественности, предстоящим перед умом Высшего Я. Созерцающий Природу Бога сливается с ней. Пройдя через состояние майи (нереальности), он достигает Великого Принципа. Это невозможно в случае медитации. Абстрактная медитация называется медитацией без опоры, потому что, когда эта стадия достигнута, все остальное полностью уничтожено. Поэтому говорят, что йогин становится «бессемянным» – он не несет в себе семени нового воплощения. Такой ум больше не нуждается в физическом теле.

5

В уединении и бездеятельности трудность состоит в том, чтобы постоянно обуздывать все мирские мысли и привычные желания, и это тем более сложно, что неофит не видит результата прикладываемых им на протяжении долгого времени тяжких усилий. Ему кажется, что никакого прогресса нет, и в отчаянии он, возможно, уже готов все бросить, но неожиданно наступает момент – он и сам не знает, как и почему, – но трудности исчезают и то, что казалось невозможным, становится свершившимся фактом.

Не существует твердых/раз и навсегда установленных правил, которые обеспечивают достижение состояния концентрации и медитации. Выполнять упражнения и практиковать отрешенность следует в меру собственных возможностей. Нельзя впадать в крайности, нельзя заходить дальше точки под названием «достаточно». Слишком страстно стремящийся к чему-либо, торопливый ум мешает успешной концентрации. Правильная диета, пранаяма и подходящая обстановка могут в большой степени способствовать уменьшению гипервозбуждения нервных центров.

Концентрация – это такое состояние, при котором ум способен контролировать мыслительные процессы, направлять мысль в одну точку. Практика (*абхьяса*) концентрации состоит в повторяющихся попытках удержать читту в ее непроявленном (*унмани*) состоянии, устойчиво, независимо от видимой/обозримой/имеющейся в виду цели, непрерывно, в течение длительного времени. Намерение – обрести способность без каких-либо усилий удерживать в уме одну мысль на протяжении четырех минут. Это – первичное состояние концентрации. Тогда все движения мысли (*вритти*) становятся окрашенными этой одной мыслью или идеей. В этом состоянии блуждание ума не допускается. Умственные процессы /В уме сначала формируется склонность к чему-либо, затем – желание, влечение/вожделение, оно превращается в привычку, которая становится инстинктивной. Эти последовательные тонкие/ процессы запечатлеваются/оставляют тонкие отпечатки на читте, формируя потенциальные ценности, которые являются нашей *кармой*, причиной наших будущих желаний в условиях, когда читта может себя выразить. Основное значение слова «читта» – это то, что формирует первичное представление о вещах, причина причин, чувство как таковое. Дифференцированию (миру желаний) дают начало волны на этом чувствующем сознании, вызванные мыслеформами. Его функция – созерцание, при котором/посредством которого ум формирует для себя объект мысли и останавливается/задерживается на нем. Поэтому оно также называется Мыслительным Принципом.

Читта – это мир чувствования, приведения всего к основе, место пребывания рассудка. Дом – это пространство внутри стен, а не сами стены; читта, мир чувств, является эквивалентом пространства, образующего дом. Это то самое «ничто», которое имеет значение для всех вещей. В обычном уме читта подобна взволнованному ветром морю; цель йоги – успокоить этот ветер, чтобы читта могла стать неподвижной и ее *вритти* совершенным образом отражали недифференцированное существование, Истинное Я. В состоянии глубокого сна все *вритти*, погрузившись на свои места,

становятся недифференцированными. Читта может направляться куда угодно, будучи при этом привязанной к телу. Она постоянно бежит ко всем вещам/перебегает с вещи на вещь/с одного на другое, и ее надо сдерживать; если позволить ей двигаться/перемещаться бесконтрольно, достигнуть нирваны невозможно.

Если деятельность ума приостановлена, читта пребывает в полном осознании себя. Следовательно, дыхание нужно контролировать для того, чтобы предоставить читте лучший канал для самовыражения/читта могла выразить себя наилучшим образом. Волны читты, вызванные мыслеформами, называются вритти. Эффект концентрации состоит в том, что вритти «окрашиваются» объектом концентрации. Вритти необходимо успокоить. Вритти, намеренно сконцентрированные в течение четырех минут, называются, соответственно, намеренными вритти.

Читта и прана очень тесно связаны между собой. Читту строит/создает/формирует карма, это ее сущность. Для совершенной концентрации читта должна быть пронизана Светом и Истиной. Концентрация ума может быть достигнута с помощью размышления о чем-нибудь, что медитирующий находит/считает правильным/нужным, с помощью фиксации внимания на каком-либо объекте, познаваемом при помощи чувств, таком как точка, свет (грубый или тонкий), пространство, святой человек, кончик носа, центр языка, кундалини, сердце, огненный центр (пупок), точка между бровями и т.д. Ум, имеющий пристрастие к формам, легче удержать на какой-нибудь форме. Таким образом ум тренируется фиксироваться на любой выбранной форме, и его надо возвращать к ней каждый раз, когда он отвлекается. Можно избежать лишних затрат энергии, если объект, выбранный для концентрации, хорошо подходит человеку. В этом вопросе лучшим советчиком будет учитель, который обладает соответствующим опытом.

Для облегчения концентрации можно использовать знание, проявляющееся при переходе от бодрствования ко сну; это переходное состояние естественно для йогина. При выходе из состояния бодрствования ум пересекает нулевую точку и, если он не тренирован, входит в сон. Эта нулевая точка – промежуточное состояние между пробуждением и сном, кома, состояние естественной концентрации, в котором удерживаются в памяти/фиксируются/сохраняется то, что отпечатано в уме в процессе тренировки. Когда человек видит сны, сознательное не полностью погружено в бессознательное, человек остается на пороге, и часть бодрствующего сознания все еще распространяется на органы чувств. Если свидетелем снов является сенсориум (органы чувств, чувствительная сфера ЦНС), сны запомнятся; если свидетель снов – рассудок, о них останется лишь недолгая память.

6

Мы должны сконцентрироваться на объекте, который наиболее целесообразно для нас/больше всего нам подходит, и рассматривать его до тех пор, пока это не будет выглядеть как навязчивая идея/неотступная мысль/одержимость или пока мы не осознаем объект во всех деталях. Когда мы сделаем это несколько раз, ассоциативные мысли сами присоединятся к основной мысли: «Я могу это делать», и будут поддержаны прочной памятью о том, что когда-то уже выполнялось нечто подобное. Логическая память все сравнивает. Воспоминание о достижении свидетельствует о том, что чувства делали в прошлом. Память действует на основании того, что поставляют ей чувства. Она постоянно на чеку. Без такого явления как память нельзя говорить об уверенности. Уверенность имеет не только ментальный аспект, она основывается на уже известном нам прошлом, на том, какие действия мы выполнили на физическом плане (здесь работает мышечная память). Без уверенности у нас нет решимости, необходимой для достижения цели. Она представляет собой

непосредственный результат наших воспоминаний. С помощью памяти конкретное всегда переводится в абстрактное и абстрактное может быть переведено в конкретное. Конкретное ограничено временем и пространством, тогда как абстрактное ограничено лишь временем.

Наша память равна нашей склонности к мышлению и является мерой его интенсивности. Все впечатления усиливаются или ослабляются в зависимости от уровня нашего внимания. Память также зависит от характеристик тела – инструмента ее действия. Если физические каналы несовершенны, это отрицательно влияет на память, искажая ее. С другой стороны, отсутствие памяти часто связано с недостаточным желанием проецировать память в будущее; то есть, мы хотели бы что-то помнить или склонны «помнить о будущем», но не имеем никакого желания сделать это реальностью в настоящем.

Воля, источник абстрактной энергии – продукт рассудка. Это избирательность, направленная энергия. Воля в состоянии усилить или ослабить нежелательные тенденции. Удерживание в уме ментальной концепции в отсутствии соответствующего объекта, воспроизведение, модификация и комбинирование данных – все это функции, которые способна выполнять воля. Внимание играет существенную роль в концентрации, поскольку оно формирует основу воли. Направленное должным образом на внутренний мир с целью самонаблюдения, оно принимает участие в процессе анализа, освещая все факты. Ум осуществляет свою деятельность именно за счет силы внимания.

Фиксация и однонаправленность внимания вызывают своего рода транс и торжество умственных способностей. Для того чтобы вызвать это состояние, используется избирательное внимание. Его можно назвать прожектором интеллекта, поскольку культивируется способность к визуализации и к ощущению, которая, в свою очередь, усиливает способности к различению и пониманию. Искусственно делая естественные умственные процессы более интенсивными, ум полностью концентрируется на объекте своего внимания за счет того, что является общей многосторонней бдительностью и осознанностью. Если нам нужна идея в мире мыслей, нам надо перевести ее туда из мира чувств. Аналогично, если у нас в результате контакта какого-то объекта с органами чувств появляется сильная эмоция, нам следует транслировать ее в мир мыслей. Это будет способствовать внутреннему росту.

7

Наша беседа продолжалась всю ночь. Мы вежливо отказались от приглашения Свамиджи разделить с ним утреннюю трапезу, потому что нам предстояло сделать очень много дел до отхода вечернего поезда.

Это было вдохновляющее утро. Я ощутил импульс жизни, и мне было трудно вернуться в реальность с вершины моего ликования. Я будто вернулся из другого мира, мира, о котором так много мечтал; я едва мог поверить, что то, чего я так страстно желал, произошло на самом деле. Я жил той жизнью, какой хотел.

Пока наша лодка тихо скользила по течению под ритмичный плеск весел, мы с моим другом-тантриком обменялись всего несколькими словами. Я был в своего рода транс, вызванном тем, что я пережил ночью. Ответы на мои вопросы давались очень быстро. И теперь от меня зависело, смогу ли я найти способ сделать полученную информацию частью себя, частью своей второй натуры. Я был совершенно уверен – этот способ найдется.

Мы пристали к берегу в городе посреди огромного скопления людей, каждое утро приходящих на берег священной индийской реки помолиться и смыть свои грехи. Домой мы ехали, прокладывая путь через бесчисленные толпы поклоняющихся, несущих свои маленькие медные кувшины со священной водой. Те же, кто уже завершил свою утреннюю пуджу, вели по улицам стада коров и коз; другие везли на рынок свои товары, уложенные на шаткие телеги, которые тащили буйволы. Солнце только что взошло над горизонтом, улицы проснулись/испарения начали подниматься//, и воздух быстро становился густым и вязким. Нищие уже были на своих постах; прокаженные тянули гниющие руки, прося утреннюю милостыню.

На то, чтобы запаковать оставшиеся вещи, времени ушло немного. Я поспешил на телеграф. Отдав текст сообщений Бабу (клерку), я спросил его, сколько будут стоить две телеграммы – одна в Нью-Йорк Сити, а вторая – в Аризону. К тому времени я уже был немного знаком с индийским делопроизводством, поэтому не особенно удивился, когда Бабу исчез примерно на полчаса. Я знал, что он просматривает соответствующие инструкции, чтобы помочь мне. Наконец, с внушительной книгой в руках, он подошел к окну. «Такого города как Нью-Йорк Сити не существует», – объявил он. Забыв обо всех восточных учениях, я был готов совершить убийство. Спасти его от моего гнева подоспело несколько помощников; немного успокоившись, я вновь задал свой простой вопрос. Они исчезли и вскоре вернулись с тем же самым ответом: «Места с названием «Нью-Йорк Сити» не существует». Я потребовал дать мне эту книгу и за десять секунд нашел то, что хотел. Они сказали, что я был неточен, потому что в инструкции написано «Нью-Йорк», а не «Нью-Йорк Сити». К их огорчению, я настаивал, тем не менее, что это и есть то самое место, куда надо отправить мою телеграмму.

В мою душу закралось подозрение, что с Аризоной тоже будет не все так просто. И действительно, вновь просмотрев свою книгу, они заявили, что и такого места не существует. Я был вынужден нарисовать карту Аризоны – штата, по площади почти равного всей их стране. Это слегка успокоило клерков, но спустя некоторое время они вернулись с вопросом: «Какая Вам нужна Аризона – в Канаде, в Южной Америке или в Соединенных Штатах?» Признаться, это было что-то новое для меня; я и не подозревал, что помимо известного мне огромного штата где-то есть места с тем же названием. Потребовалось чуть меньше полутора часов для того, чтобы определить стоимость отправки моих телеграмм. Я несколько не преувеличиваю. Мне еще предстояло купить марки, которыми производилась оплата за телеграммы. Они продавались в другом окне, затем наклеивались на телеграмму, и все это возвращалось в первое окно. Человека, продающего эти марки, не было на месте. То ли это был перерыв на чай, то ли просто на отдых, но никакие дела не могли этому помешать. Довольно скоро, впрочем, он вернулся; ему потребовалось всего минут пятнадцать, чтобы отсчитать нужное количество марок и выдать мне сдачу. Какое же облегчение я получил, сразу после этого зайдя в офис «Американ Экспресс», где мне через десять секунд сказали, что все будет сделано согласно моим инструкциям. Мне надо было сразу идти туда, но я пытался почувствовать страну – так сказать, местный колорит. Боюсь, что весь «колорит» был у меня на лице, красном от постоянного гнева, который разительно отличался от того состояния спокойствия, которое мне надлежало культивировать. Теперь я понимал, что имел в виду Свамиджи, когда говорил, что окружение зачастую является самым большим препятствием на пути к Вечной Истине.

В Индии благоразумно заканчивать все дела на день раньше срока; такой вещи как «срочное исполнение» здесь нет. Чтобы понять спящее сознание этой страны, надо освоить искусство отдыха и расслабления, столь сложное для американцев. Привычные нам/для нас головокружительные скорости на этой земле совершенно не обоснованы. Все внешнее здесь не имеет особого значения. Конечно, этим вопросам

надо уделять внимание, но они могут и подождать; тогда зачем спешить? Немного такого отношения не помешало бы людям у меня на родине/Нам бы не мешало поучиться такому отношению к жизни и иногда применять его у себя на родине.

Мой друг-тантрик провожал меня на железнодорожную станцию, потому что мне никогда раньше не приходилось садиться в индийские поезда. На станции все выглядело/было практически так же, как на наших вокзалах. Кули (носильщики) шумели вокруг меня, предлагая перенести все мои бесчисленные свертки за 1 анну (1/16 рупии) за место. Американская привычка пользоваться большими чемоданами здесь не популярна. Я подражал манере англичан, путешествовавших с пятнадцатью – двадцатью маленькими пакетами, не испытывая/обнаруживая при этом ни малейшего затруднения/замешательства. Я позволил кули нести все, за исключением авторучки и фотокамеры «Лейка». Войдя в зал ожидания, я с удивлением обнаружил там сотни и сотни индийцев, которые, закутавшись в белую ткань, сидели на корточках на полу в окружении своего скромного имущества.

Когда поезд прибыл, платформа стала похожа на улей. С помощью многочисленных кули и своего друга я сумел забраться в вагон и оказался в купе, куда помимо меня бодро втиснулось еще семь пассажиров из местных жителей. Кроме прочего багажа, в поезд необходимо было брать с собой и постельные принадлежности. Поскольку у каждого из нас было пакетов на десять больше, чем это было бы удобно, нам пришлось повозиться, чтобы разместить в купе все свое имущество. Мы кое-как справились с этим, заняв под багаж все верхние полки, что ночью позволило нам немного вытянуться на узких, твердых, обитых кожей скамьях вдоль стен.

В тот ранний период своего пребывания в Индии я еще недостаточно хорошо изучил местных людей, чтобы находить отличия между ними. В основном все они казались мне на одно лицо. Разница заключалась лишь в том, что одни были худыми, а другие – еще чуть более худыми. К счастью для меня – учитывая ограниченное пространство купе – мои попутчики были по большей части очень худыми. Одеты они были в удобные дхоти, тогда как я томился/изнемогал в своем насквозь/ мокром от пота/ тропическом одеянии. Вентиляторы работали на полную мощность, и я все еще вытирал лоб, когда поезд отошел от душной/ станции. Так/Я покидал Калькутту.

Глава 10

Достопримечательности и события/приключения в Индии

1

Может показаться странным, что я начинаю эту главу с рассказа о своем возвращении в Калькутту после многомесячного странствия вдоль и поперек этой необыкновенной страны. Однако это не так уж и странно, если принять во внимание основную цель путешествия и тот факт, что, с моей точки зрения, не само путешествие, день за днем, а путешествие, рассматриваемое под определенным углом зрения/в перспективе, имеет какое-то значение для этого повествования о духовном опыте, в котором йога и поиски йоги, напрямую или косвенно, играют важную роль.

Когда я ранним утром прибыл в Калькутту, меня приветствовали бесчисленные вороны, кружащие в воздухе и наполняющие пространство своими хриплыми криками. Зная, что в Индии никогда не бывает рано нанести визит другу, я направился к дому тантрика, но там мне сказали, что он отправился в свое уединенное жилище в холмах. Свамиджи тоже был в джунглях. Как выяснилось, все мои друзья покинули город вскоре после того, как я уехал, и пока не вернулись. Я обещал своему другу-тантрику

по возвращении незамедлительно связаться с ним; поэтому я без долгих раздумий вновь упаковал вещи и вскоре был уже на пути к его убежищу.

Я встретил там очень теплый прием. Немногие народы могут превзойти индийцев в гостеприимстве. Они всегда дают вам почувствовать себя так, как будто вы член их семьи, причем самый любимый. Моему сердцу было приятно ощущать такую дружескую связь, и нам не пришлось терять время на то, чтобы вновь найти общий язык.

Короче говоря, мы сразу же погрузились в обсуждение моего путешествия. Оно вместило в себя/В нем были взлеты и падения, удобства и неудобства, моменты уныния и ликования; я встречал самых разных людей – от раджей до нищих, от поэтов-провидцев до фокусников, от ученых до студентов, от святых до садху. Я видел все, чем гордится Индии: Аллахабад, Бенарес, Агру, Дели, Лахор, Шринагар в Кашмире, Пешавар, перевал/ущелье Кайбер, Удайпур, Бомбей, Хайдарабад, Майсор, Бангалор, Мадрас, Мадурай, Тричи, а также совершил тур по Цейлону. Я не пропустил ничего – ни широких дорог, ни глухих переулков; я посетил бесчисленные дворцы, форты, музеи, колледжи, библиотеки, храмы, ашрамы, гхаты и святилища. Я понял смысл фразы: Индия погружена в трясину невежества, и в то же время/но здесь истоки всей философии. Это действительно так.

Мы говорили до глубокой ночи. Я заново проживал свое путешествие, проживал его уже в свете новой мудрости, которая рождается уже после того, как все закончилось, в результате анализа, проведенного двумя умами, вместе пытающимися отделить зерна от плевел.

2

Мой друг спросил меня, какое событие в моем путешествии было самым незабываемым. Сразу я не мог ответить на этот вопрос, но со смехом сказал, что уж точно помню событие, которое смутило меня больше всего. О нем я и рассказал ему.

Я приехал в Индию, чтобы познакомиться, прежде всего, с ее учениями, а не с ее достопримечательностями. Как американцу, мне и в голову прийти не могло возить с собой фрак; да и смокинг оказался в моем багаже лишь по чистой случайности. По счастливому стечению обстоятельств я прибыл в Майсор во время важного религиозного праздника, Дасара, который длится десять дней и включает в себя *дарбар* (торжественный прием). Я был гостем премьер-министра штата, к которому у меня было рекомендательное письмо от общих американских друзей. Он прислал мне приглашение на дарбар от имени Махараджи. У меня появилась возможность быть представленным одному из самых знаменитых Махараджей Индии! В детстве я представлял себе в проплывающих облаках пышность и великолепие двора короля Артура. И вот сказка двадцатого века готова была стать для меня реальностью. Не каждому дается шанс быть представленным самому выдающемуся Махарадже Индии.

Изучая выгравированный текст приглашения, я отметил, что оно было очень официальным. Всем офицерам предписывалось прибыть в парадной форме со всеми имеющимися медалями. Это меня никоим образом не касалось, поскольку ни формы, ни медалей у меня не было; ни о каких фраках в приглашении не упоминалось. В конце концов, я путешествовал по всему миру, и вряд ли можно было ожидать, что я обеспечу себя всеми атрибутами утонченной жизни. Во всяком случае, у меня был смокинг, и когда я привел себя в порядок и надел его, мой вид показался мне более чем презентабельным. В тот момент я совершенно забыл о том, что гордость предшествует падению. Поскольку я был гостем штата, премьер-министр предоставил автомобиль, чтобы доставить меня на это мероприятие. Действительно, для того,

чтобы учесть мои потребности (за исключением, пожалуй, фрака), прилагались все усилия.

Торжественный прием начинался в восемь часов, но я попросил прислать за мной машину пораньше – чтобы по прибытии иметь возможность немного осмотреться, поскольку предполагал, что предстоящее событие будет одним из самых ярких в моей жизни. Дворец был окружен высокой стеной с красивым арочным входом, ярко освещенным электричеством, что никак не затмевало великолепия мраморного дворца, сиявшего во мраке ночи – его контуры были обрисованы мириадами переливавшихся электрических огней. Когда я вышел из машины и вступил в длинную галерею, которая вела в величественный дворец, ко мне подошли два служителя, Рыцари Двора, и указали мне на тот факт, что моя одежда слегка коротковата. Бросив взгляд через плечо и мельком взглянув на пятки, я ответил, что она так была скроена. Поскольку они не знали, кто я такой, им было неловко/неудобно/не сочли приличным продолжать разговор/развивать эту тему; они были уверены, что если со мной что-то не в порядке, меня кто-нибудь остановит на входе. С поднятой головой и расправленными плечами, я прошествовал далее со всей возможной благопристойностью, стараясь увидеть всех и вся/ не пропустить ничего из происходящего вокруг, ибо «Рыцари Англии прибывали со своими Леди» – зрелище, благодаря которому Пасхальное шествие смахивает/становится похоже на праздник буфетчиц.

Осторожно следуя за большой группой, я не попал в поле зрения швейцара. Войдя внутрь, леди и джентльмены отправились снимать верхнюю одежду, а я остался в одиночестве посреди прекрасно декорированного вестибюля. От кого-то я услышал, что зал для торжественных приемов находится наверху. Как только я начал подниматься, другая пара служителей последовала за мной, указывая на то, что моя одежда слишком коротка. Полностью согласившись с ними, я продолжил подъем – и оказался в ослеплявшем своим величием Дарбар-холле. Это был огромный зал с высоким потолком, инкрустированным мерцающими камнями; с каждым моим шагом многочисленные оттенки сменяли друг друга, как в калейдоскопе. Прямо перед резными колоннами, поддерживавшими крышу, находился трон Махараджи, украшенный драгоценными камнями. Все это вызвало во мне чувство, будто я и впрямь нахожусь при дворе короля Артура.

Захваченный созерцанием деталей этого роскошного зрелища с участием Лордов, Рыцарей и Леди, я почти забыл о времени. Но вскоре все стали выстраиваться в линию – приближался Махараджа. Я тоже встал в ряд со всеми, но головой крутил во все стороны, пытаюсь увидеть все сразу и при этом не потерять так ловко занятую мной выгодную позицию. Как только Его Высочество вошел в зал, служители оторвали меня от разглядывания украшенного драгоценностями венца и величественной мантии. На этот раз они сказали: «Сэр, сегодня вечером вы не во фраке». И снова я не мог не согласиться. Я пытался отмахнуться от них, но они настаивали на том, что это, к сожалению, необходимая формальность – никому не позволительно находиться перед его Высочеством без фрака. В итоге меня проводили позади выстраивающихся в линию гостей к стулу, с которого я мог наблюдать за действием, которое должно было разворачиваться в большом амфитеатре. Места располагались так же, как на больших крытых трибунах. Больше всего меня занимали люди, поскольку представление, хоть и превосходное, было вполне современным.

Время пролетело как во сне. Приближался момент отъезда. Каждый должен был попрощаться с Его Высочеством, и он собирался презентовать букетик цветов каждой из дам. Я чувствовал, что и мне наконец представится благоприятная возможность предстать перед Махараджей, но мои новые друзья, два служителя, имели относительно меня иные планы. Они настаивали на том, чтобы выпроводить меня из

«опасной зоны». И вот я снова оказался среди колонн, где я мог/мне позволялось разгуливать/блуждать/бродить/передвигаться сколько угодно/без ограничений, и в центре внимания Лордов, Рыцарей и Леди, которые украдкой бросали на меня любопытные взгляды и шепотом обменивались комментариями, о содержании которых можно было только догадываться.

И вновь один из служителей направился ко мне. На этот раз он очень вежливо поинтересовался, чей я гость. Я ответил, что меня пригласил Махараджа. Не говоря больше ни слова, он направился прямо к премьер-министру, с которым я не общался, видя, насколько он был занят. Судя по всему, он уверил служителя, что я являюсь почетным гостем, потому что после этого я стал жертвой самого усердного внимания. Однако дарбар уже закончился, а я так и не был представлен.

Мой друг-тантрик сказал мне, что практикующий йогу должен всегда быть готов, как внешне, так и внутренне, соответствовать миру, в котором он живет.

Так я узнал, что фрак необходим даже йогину!

3

На следующее утро за завтраком мой друг спросил меня об учителях и святых, которых я повстречал. Времени хватило только на то, чтобы коснуться лишь самых знаменательных событий.

В Бенаресе я видел, как тысячи и тысячи преданных каждое утро приходят на гхаты священной Ганги для того, чтобы смыть грехи. Многие из них ждут своей смерти, поскольку смерть на берегу священной реки считается благоприятной, и люди стекаются сюда со всей Индии, когда чувствуют, что их час близок. Мы оба сошлись в том, что сам по себе этот ритуал, не имеющий ничего общего с чистотой, совершаемый по недомыслию, – не более чем пустая форма. Грехи смываются изнутри, а это – всего лишь символ.

В Дели я узнал о том, что делается для возрождения древней местной медицины в том виде, в котором она преподается и практикуется кавираджами (индийскими врачами), получившими эти знания, веками передававшиеся из уст в уста, от своих предков. Мне показали процесс приготовления некоторых лекарств из алмазов, золота, жемчуга, сандалового дерева и т.д. Я даже пробовал их на вкус. Искусство обработки ртути с целью использования ее при обучении йоге утрачено несколько веков назад, но при желании вы можете купить содержащие ртуть лекарственные препараты. На самом деле, можно найти практически любое лекарство.

В Бомбее я повстречал несколько человек, известных своими публикациями. Я получил большое удовольствие от визитов, которые нанес двум авторам книг по йоге. Я посетил Шримата Кувалааянанду в его ашраме в Лонавле, недалеко от Бомбея, где провел два года доктор Ковур Т. Беханан, собирая материалы для своей работы «Научная оценка йоги» (*Scientific Evaluation of Yoga*) с целью получения докторской степени в Йельском университете. С большим вниманием я изучил журналы, в которых Шримат Кувалааянанда публиковал материалы об асанах и пранаяме. Узнав, что именно меня интересует, он сделал все возможное, чтобы поспособствовать моим дальнейшим изысканиям. Он рассказал мне о знаменитом Святом из Хайдарабада, с которым, по его мнению, мне было бы интересно встретиться. Гуру не похожи друг на друга так же, как ученики; каждый имеет свой особый метод, который лучше подходит для одного ученика, чем для другого. Поэтому я и хотел познакомиться с как можно большим числом/количеством Гуру для расширения своих познаний. Во всяком случае, не желая упускать ни одной возможности, я решил найти хайдарабадского Святого.

Следующий мой визит был к Васанту Г. Реле, автору книги «Таинственная Кундалини» (*The Mysterious Kundalini*). Поскольку я на протяжении многих лет изучал работы сэра Джона Вудроффа (Артура Авалона), автора наиболее авторитетных переводов многих тантрических учений, считающих кундалини жизненной силой человека, я был особенно заинтересован во встрече с доктором Реле, который имел свою собственную теорию относительно этой мистической силы – он связывал ее с эндокринной системой организма, тем самым опровергая миф о змее, спящей внутри нас. Он не соглашался и с некоторыми теориями, выдвинутыми Артуром Авалоном в его книге «Змеиная сила». Я с интересом выслушал его точку зрения, тем более что, как я знал, близился тот момент, когда я должен был начать интенсивное изучение этой доктрины со своим другом-тантриком.

Много лет назад мне было рекомендовано изучать все, но ничего не принимать/ни на чем не останавливаться/за окончательную истину, поскольку по мере моего роста все будет постоянно меняться. Я ни в коем случае не должен был кристаллизироваться в статическом понимании. На пути постоянно открываются все новые глубины, и необходимое условие для их постижения – открытый ум. Так что я просто задавал вопрос за вопросом и выслушивал с восприимчивым умом еще один набор вполне обоснованных ответов. Во время своих исследований я заметил, что каждый, с кем я беседовал, знал окончательный ответ. Все остальные, бесспорно, ошибались. Так я продолжал наполнять свою корзину «единственно верными» утверждениями, собранными с шатающихся деревьев предубеждения.

В Бомбее, также как и в других больших городах, я встречал много людей, обладающих солидными знаниями в области йоги. Было достаточно легко найти тех, кто мог продемонстрировать все тайные учения йоги. Однако действительно обладавшие этим тайным знанием всегда жили вдали от/далеко в стороне от крупных магистралей, о них знали лишь близкие друзья, которые с большим почтением относились к их благородному занятию в этой жизни и поэтому не разглашали информацию о местах их проживания.

4

Покинув Бомбей, я сразу начал поиски Святого из Хайдарабада. Вскоре мне стало известно, что в данный момент он живет в Мадрасе, и, не теряя ни минуты, я снова отправился в путь. По прибытии в Мадрас мне предстояло узнать его адрес. Я ездил на такси от улицы к улице, из района в район. По счастью я встретил кого-то, кто знал о нем. Но когда я наконец нашел его дом, оказалось, что он в отъезде, и никто не знал, когда он вернется. Он отправился в паломничество. Это могло занять день, а могло продолжаться всю жизнь. По пути на Цейлон я продолжал расспрашивать всех о нем, но найти его не мог; он был известен в большей части южной Индии. Вернувшись в Мадрас, я снова пошел туда, где в прошлый раз повстречал его друзей. Они переехали, и никто ничего о них не знал. Тогда я начал прочесывать книжные магазины и библиотеки для того, чтобы найти какие-нибудь публикации Святого; правда, поскольку он писал на своем родном языке, это мне не сильно помогло, но я продолжал свои поиски. Наконец я выяснил имена его издателей. Посетив их, я узнал, что Святой уехал в Майсор. И я вновь отправился в путь... Из Майсора меня направили обратно в Бангалор, где я был любезно принят Шри Парамаханита Сатчитананда Йогешваром в его скромном прибежище, где он занимался исследованиями на благо духовного роста своего народа.

Это был тонкий человек с большим животом. Его седые волосы, встречаясь с длинной бородой, изящно ниспадали на плечи и грудь. Ему было почти семьдесят, но он все еще был полон энергии. Он чеканил каждое слово, и его глаза искрились так,

как это бывает лишь у того, кто обладает внутренней чистотой. Они излучали сияние, которое говорило о духовном богатстве и глубоком понимании жизни. Все его существование было посвящено духовному развитию. Остаток своих дней он проводил, помогая людям. Его познания в области индийского учения были и обширны, и глубоки; многие годы он работал, осваивая искусство пранаямы, контроля над дыханием. Чтобы я увидел, какого совершенства он достиг в этом искусстве, мне были показаны снимки, на которых он был запечатлен сидящим на поверхности воды перед группой своих учеников. Он научил меня еще одной технике пранаямы. Пранаяма фактически является Ключом к Йоге, и я всегда старался узнать о ней как можно больше; у меня не было сомнений, что именно по этому пути я пойду, когда придет время продолжить обучение.

5

Мой друг, один из немногих людей среди всех, кого я знаю, держал открытым свой ум и всегда стремился учиться дальше на опыте других, попросил меня показать технику, данную мне Святым.

Техника, которую показал Святой, была предназначена для широкого круга; поэтому он продолжил и показал мне специальную технику, известную немногим, тем, кто достиг определенных вещей и желал получить быстрый и героический способ достижения своих целей.

Он сказал, что эта техника полезна тому, кто уже занимается довольно долго и освоил такие важные методы очищения как *дхаути*, *нетти*, *бастии*, *наули*, *тратака* и *капалабхати*, и в совершенстве владеет необходимыми *асанами* и *мудрами*. Другими словами, она подходит тому, кто хорошо тренирован. Также он отметил, что существует множество способов *пранаямы*, все они отличаются друг от друга и требуют различных усилий. Он добавил, что по большей части все они очень медленно развивают человека; некоторые же из них в действительности совершенно бесполезны. Становилось очевидно, что ученик должен знать почти столько же, сколько и учитель для того, чтобы уметь отличить полезный метод от никчемного. Суть специальной техники такова:

Сев в *сиддхасану* или *падмасану*, надо сделать примерно четыре больших глотка холодной сладкой воды, придать телу вертикальное положение, голова расслаблена; рот закрыт, зубы плотно сжаты. Закрыв глаза, сфокусируйте их на кончике носа и следите за своим дыханием. Затем полностью выдохните, с усилием выгоняя остатки воздуха. Это получится, если в конце три раза произвести звук «ух!», похожий на хрюканье свиньи. Затем поместите большой палец правой руки на правую ноздрю, а мизинец и безымянный палец этой же руки – на левую ноздрю. Затем, закрывая правую ноздрю, сделайте полный вдох через левую. Утрамбовывать воздух не надо. После того, как легкие наполнятся, сглотните, как если бы вы глотали слюну, опуская подбородок в маленькую впадину в основании шеи (это называется *джаландхара*) и задержите дыхание. Рука может быть возвращена на колено или оставаться в том же положении. Не вдыхая, медленно сосчитайте до пятидесяти или же до тех пор, пока вам будет комфортно. Вас всегда предупреждают о том, что нельзя задерживать дыхание до состояния удушья. Когда достигнут разумный предел, закройте левую ноздрю и, сдерживаясь, позвольте воздуху выйти из правой ноздри на расстояние примерно четырех дюймов. Это должно быть сделано так, чтобы напряжение в легких слегка ослабло; затем немедленно вдохните через правую ноздрю, вновь полностью заполнив легкие. Зеркально повторите процесс для левой ноздри, затем снова для правой, и так далее. Эти короткие дыхания надо делать до тех пор, когда уже невозможно сдержать дыхание. Тогда следует медленно выдохнуть, полностью

освободив легкие, после чего уже можно дышать нормально. Затем следует отдохнуть и повторить эту технику. Во время отдыха необходимо фиксировать ум и не позволять ему никакой деятельности. Это называется *унмани* – состояние не-ума. Во время каждого раунда рот должен быть плотно закрыт. Описанный выше процесс считается одним раундом *пранаямы*.

Сначала во время этих коротких дыханий будет естественное стремление выдохнуть как можно больше воздуха, но это надо контролировать. В процессе этой *пранаямы* нельзя позволять воздуху полностью выйти из легких, тем самым дав им полностью расслабиться. После отдыха процесс надо повторить, но теперь уже надо начинать вдыхать через правую ноздрю. Такое чередование ноздрей надо делать и в период коротких дыханий. Продолжительность периода коротких дыханий со временем может увеличиться до пяти минут. После каждого раунда необходимо сидеть спокойно, положив руки на колени или на бедра, ум пустой, глаза зафиксированы в точке между бровей.

Когда эта практика будет освоена до такой степени, что не будет приносить дискомфорта, второй раунд меняется. После отдыха после первого раунда, вы начинаете вдыхать через правую ноздрю, позволяя войти только четырем дюймам воздуха; затем продолжаете вдыхать через левую, затем через правую, и так далее до полного заполнения легких. Последний вдох должен производиться через правую ноздрю. После сглатывания задержите дыхание на тот же счет, как и до этого; затем выполняйте короткие дыхания до тех пор, пока можете сдерживать дыхание. Затем легкие медленно и полностью освобождаются со звуком «ух!», описанным выше; при каждом звуке сокращается живот. В этом коротком дыхании надо снимать только лишь поверхностную напряженность, позволяя выходить воздуху всего лишь примерно на четыре дюйма. Это очень важно. Надо контролировать инстинктивное желание выдохнуть полностью. Вдох и выдох должны производиться медленно. Продолжительность *кумбхаки* (задержки) никогда не должна превышать разумных пределов. Никогда нельзя впадать в крайности. Период задержки дыхания должен увеличиваться медленно, и только по мере того, как осваивается каждый этап практики. Все здесь связано в силой, и поэтому все развитие должно происходить медленно и постепенно.

Диета подбирается индивидуально для каждого практикующего, потому что потребности зависят от состояния тела. Желательно употреблять достаточное количество молока и очищенного масла. Однако в начале *гхи* (очищенное масло) надо принимать с осторожностью. Необходимо иметь энергию для переваривания и усвоения. Можно есть три раза в день, при условии, что утром заполняется четверть желудка, в полдень – три четверти, а вечером – половина желудка. Для улучшения пищеварения и усиления жара желудка можно применять черный перец и имбирь. Если необходимо, можно употреблять что-нибудь кислое для вкуса. В числе основных продуктов питания в небольших количествах могут использоваться пшеница, рис, зеленый *грам*, *гхи*, молоко. Для того, чтобы подсластить еду, можно употреблять чистый тростниковый сахар или мед. С течением времени диета должна быть сокращена до фиксированной нормы и практически полностью состоять из жидкостей. Ни в коем случае это нельзя делать в начале, потому что приведет к губительным результатам. Еду можно принимать через тридцать минут после практики. Однако сразу после практики можно выпить маленький стакан молока.

Что касается половых отношений, можно позволять их два раза в месяц, но при этом надо соблюдать осторожность и по крайней мере сохранять жизненную жидкость.

Стремиться к контролю над дыханием в спешке означает накликать беду. Только лишь с течением времени, после длительной практики, после медленного развития

своих способностей приходит увеличение силы от искусства *пранаямы*. Ученик должен начинать с трех занятий в день – утром, в полдень и вечером. Он должен соблюдать осторожность и не превышать своих возможностей на данный момент; он не должен доводить себя до истощения энергии. Практика должна быть регулярной, в определенное время, и в конечном итоге появятся результаты. *Прана* (дыхание) принесет в тело свою напряженную силу и ученик обнаружит, что может ее с легкостью удерживать. В начале в результате практики нервы начнут тренироваться и могут появиться небольшие конвульсии. Это не должно вызывать беспокойства при условии, что в пищу включено достаточное количество пшеницы или ячменя, или молока и некоторое количество *гхи*. Нервное возбуждение пройдет само собой. Также в начале будет сильное потоотделение. Однако эту телесную жидкость следует не вытирать, а наоборот, втирать в тело, как будто это масляная ванна.

Считается, что пятьдесят счетов (секунд) *кумбхаки* вполне достаточно для начала; надо придерживаться этого в течение двух месяцев. Когда это становится очень легко, время можно увеличить до семидесяти пяти счетов и более. Совершенно не обязательно терпеть появляющееся страдание. В течение примерно двух месяцев нельзя доводить себя до этого. Страдание должно играть роль сдерживающего кнута, и следующий шаг можно предпринимать лишь только когда страдание отступает.

Когда ученик уже способен выполнять *кумбхаку* в течение ста секунд, он должен сделать выдох к пупу, затем вдохнуть то же количество воздуха и держать *кумбхаку* еще сто секунд, затем выдохнуть вновь к пупу через противоположную ноздрю, быстро вдохнуть и держать *кумбхаку* следующие сто секунд. Так количество выполненных *кумбхак* будет соответствовать количеству сотен секунд продолжительности контроля над дыханием – 100, 200, 300, 400, 500. Затем *кумбхаку* можно продлить до 125 секунд, дыша попеременно через левую и правую ноздри, а в конце – через обе ноздри одновременно, постепенно увеличивая *кумбхаку* до 150, до 200 секунд соответственно своему развитию. Чем длиннее *кумбхака*, тем сильнее будет выступать пот, потому что она усиливает жар тела. Для того чтобы смягчить слишком интенсивное потоотделение, можно либо практиковать в воде, либо натирать тело от макушки до пяток смесью миндального молока, миндального масла, небольшого количества сока имбиря, шафрана, таким образом охлаждая тело. Такой бальзам следует оставить на теле в течение полутора часов для того, чтобы он смог свободно впитаться. Это следует делать дважды в неделю.

Когда полная *кумбхака* завершена, выдыхать надо маленькими порциями, сначала через одну ноздрю, потом через другую до полного опустошения легких. Затем надо вдохнуть тем же самым образом, выполняя короткие дыхания в пуп перед каждой *кумбхакой*. Процесс должен длиться до тех пор, пока общая продолжительность *кумбхаки* не достигнет 1200 секунд. Постепенно процесс развивается до тех пор, пока ученик не сможет задерживать дыхание в течение 3000 или 5000 секунд.

В течение 4000 секунд *кумбхаки* воздух находится в легких, а затем сам начинает стремиться в пищеварительный тракт; когда воздух пытается войти в пищевод и желудок, в области горла ощущается своего рода встречный удар. Йогин помогает этому процессу сглатывая и вжимая подбородок в подъязычную впадину (*джаландхара бандха*). В результате этого воздух, стремящийся выйти вверх из горла, натывается на преграду и вынужден вернуться обратно; поэтому необходимо удерживать этот замок и не давать воздуху вырываться наружу. Такой рикошет будет использоваться снова и снова, внутри и по всей длине пищеварительного тракта. Когда воздух достигает заднего прохода, необходимо запереть его (*мулабандха*), сокращая сфинктер прямой кишки и таким образом не позволяя воздуху выйти наружу. В начале это будет сопровождаться значительной болью, но с течением времени она исчезнет и процесс станет легким и естественным.

Во время освоения практики будет урчать кишечник и будет ощущаться движение воздуха из стороны в сторону в области ниже пупа. Для того, чтобы подготовить путь для движения воздуха по пищеварительному тракту, желательно сделать четыре больших глотка воды непосредственно перед началом выполнения *пранаямы*. В пищу хорошо употреблять небольшое количество ячменя, пшеницы или риса, хорошо пропитанного с *гхи*, для того чтобы смазать каналы и облегчить поступление пищи в желудок и в кишечник. Чем длиннее *кумбхака*, тем дольше практикующий не будет испытывать голода. Это происходит благодаря воздуху, циркулирующему по пищеварительному тракту, и этот процесс называется «Жизнь на воздухе». Когда это состояние достигнуто, практикующий легко может свести свою диету к несепарированному молоку, *гхи* и нескольким сладким фруктам и приступить к практике концентрации и медитации.

Пранаяму можно считать хорошо освоенной, если продолжительность *кумбхаки* достигает пяти-шести минут. На этой стадии йогин может начать приучать свой ум к однонаправленности. Вскоре ум станет направленным на себя не зависимо от места пребывания, и тогда можно начать пробуждать *кундалини*. Если во время медитации ум начинает становиться беспокойным, его можно успокоить просто опуская пристальный взгляд и стремясь расслабиться.

Чтобы выполнить «Большую *Кумбхаку*», надо закрыть левую ноздрю, вдохнуть через правую и удерживать *кумбхаку* 15 000 счетов. Затем выдохнуть через правую ноздрю и сразу же вдохнуть через левую, повторив *кумбхаку* на протяжении 15 000 счетов. Процесс продолжается, пока не будет сделано четыре таких *пранаямы*. Затем надо закрыть правую ноздрю, выдохнуть через левую на расстояние четырех дюймов и вдохнуть то же количество воздуха той же ноздрей. Допустимо варьировать объем воздуха в этих рамках, но все время большая часть воздуха должна оставаться в легких; практика завершается уже описанным способом. В результате общее время *кумбхаки* составляет 60 000 секунд.

Для того, чтобы выйти за рамки относительности и условного существования, необходимо войти в союз с Универсальным Духом и таким образом достигнуть Самозабвения, войдя в сверхсознательное состояние Самоабстракции, необходимо начать вдыхать через правую ноздрю и удерживать *кумбхаку* в течение 12 000 секунд. Потом ученик должен сидеть в концентрации десять минут. Потом надо повторить процесс, в этот раз вдыхая через левую ноздрю. После десятиминутного отдыха процесс повторяется, но вдох происходит через обе ноздри. Это должно продолжаться до тех пор, когда все чувства тела прекратят свою деятельность. *Самадхи* можно достичь, если *кумбхака* длится 60 000 секунд. Делая это постепенно, необходимо уметь контролировать дыхание в течение полутора часов; только тогда начнут проявляться душевные силы.

Когда практикующий сможет задержать дыхание в течение 3000 или 5000 секунд, он почувствует, что оно проникает через все его тело. По всей поверхности будет ощущаться жжение и покалывание. Это пройдет сразу же после выдоха. Если есть желание добиться успеха, необходимо выполнять *кумбхаку* без страха и пережить все эти состояния. И вновь надо подчеркнуть, что необходимо строго соблюдать диету для того, чтобы поддерживать пищеварительные процессы в наилучшем состоянии. Необходимо употреблять достаточное количество масляной пищи (*гхи*) для успокоения нервов и хорошего смазывания тела.

Надо помнить, что лучшее время для практики *пранаямы* – это март и апрель или сентябрь и октябрь. Ее никогда не стоит начинать выполнять в жаркие, холодные и дождливые сезоны. В жаркую погоду йогин практикует ночью.

Время завтрака подошло к концу, и надо было приниматься за дела. Мой друг-тантрик сказал, что рассказанное мной является одной из важнейших техник *пранаямы*. Он очень редко передается тому, кто перед этим не прошел долгий путь ученичества. Однако было очевидным то, что просто устное детальное описание практики не являлось в полном смысле передачей этой практики. Большую роль здесь играет руководство учителя. В процессе освоения практики у различных людей возникают различные препятствия, и только тот, кто знает Закон, на котором построены все йогические техники, может помочь ученику в преодолении его специфических трудностей. Большинство йогических техник было описано в книгах, но с сожалением приходится признать, что даже письменное описание является недостаточным. Заочного пути на Небеса не существует.

Так как я планировал в конечном итоге передать это учение людям Запада, мой друг сказал, что мне необходимо изучить самые простые формы. Он обещал за ужином рассказать мне о некоторых основных формах, и мы отправились каждый по своим делам.

Я вернулся в свою маленькую беленую комнату с очень простой обстановкой, которая состояла из покореженного стола, стула и нескольких вбитых в стену гвоздей, служащих крючками для одежды. Прежде чем приступить к моим занятиям, мне надо было распаковать свои вещи и сделать несколько приготовлений. После легкого завтрака у меня наступил период расслабления, ведь это была первая остановка с момента моего отъезда из Бангалора. Мой ум блуждал, размышляя о будущем. Я ощущал рост, чувствуя, что мои усилия не прошли впустую, что меня направляла божественная сила, беспокоя меня всякий раз, когда я сбивался с predetermined курса. Я четко осознавал, что всевозможная теория и информация переполняла меня. Меня все больше беспокоило желание привести все это в действие.

В настоящее время, однако, я должен был ограничиться своими занятиями и моим ежедневным периодом «тишины», во время которого я предавался самоанализу. Я стал таким же приверженцем этого, как истинный индус. Я знал, что мне не стоило торопить события. Быть готовым и ждать – это было моей задачей. Где-то кто-то наблюдал за мной; когда настанет время, я буду готов, все остальное приложится. Я размышлял над тем, что тот, кто тратит больше времени на подготовку, когда приходит время, совершает более быстрое продвижение под руководством Гуру. Я должен быть терпеливым.

Глава 11

Подробнее о науке дыхания

1

Прошло четыре часа, и я вышел в простую гостиную моего друга. Мы удобно расположились на полу. Постоянно сидя таким образом, я все больше убеждался в том, что этим достигается гораздо большее расслабление, нежели сидя на стуле. Еще один плюс заключался в том, что при этом улучшалась растяжка, и когда пришло время изучать *асаны*, я освоил их относительно быстро. Я всегда был достаточно гибким, поэтому у меня не было периода сильного дискомфорта, который испытывает большинство западных людей при попытке перенять домашние привычки индусов. Как только наш чай был готов, мой друг начал наставлять меня.

Прежде чем приступить к освоению искусства *пранаямы*, необходимо ознакомиться с теорией, на которой она основана. Однако пока *пранаяма* не будет освоена, практически невозможно использовать эти теоретические знания. Следовательно, перед началом моей дальнейшей работы, мне необходимо узнать о некоторых основополагающих принципах. Для того, чтобы ускорить мой прогресс на начальном этапе освоения *пранаямы*, мой друг собирался дать мне такой материал, который мог бы мне сразу пригодиться.. Очевидно, что чем больше я буду осведомлен в теоретических вопросах, тем сильнее будет мое стремление укрепиться на пути йоги, что приведет к решительной победе. Я понял, что меня учили с таким настроем, что я обязательно достигну цели, к которой стремлюсь.

Сначала он в общих чертах описал мне теорию дыхания, как она представлена в тантрической работе «Свародайя».

Никакая теория о Жизни Вселенной так не проста, не величественна и не обоснована, как теория о Дыхании. Дыхание (*прана*) – энергия (*шакти*) Бога. Это – Высшая Сила всех проявленных вещей, Жизненная Основа Вселенной. Это – основа всех причин и следствий, которые как бусины нанизаны на нить жизни. *Шакти* (энергия) всегда присутствует в человеке. Дыхание (*прана*) вначале пришло от Бога. Это – дыхание Бога, который выдохнул Вселенную, а в конце вдохнет ее. Говорят, что ее пространство непостижимо как Океан Бесконечности. Человеческий ум мешает осознать ее.

Слово «*прана*» состоит из двух санскритских корней: «пра», что означает «начальный», и «на», что означает наименьшую единицу силы. Следовательно «*прана*» означает Первичное Дыхание. Все действия – это ничто иное, как изменение *праны*.

В йогической науке ее функция – закон существования Вселенной. Она принесена в существование и поддерживается в действии непосредственно солнцем. Ее отражение в человеке – это то, что рождает человеческое дыхание. Входя в человека, она разделяется на десять функций – *вайю*. Каждая функция имеет свое название: *прана*, *апана*, *самана*, *удана*, *вьяна*, *нага*, *курма*, *кхрака*, *девадатта*, *дханамайя*.

Прана, Жизненная Основа, является движущей, или рабочей, силой человека и всех живых существ. Это сила, которая поддерживает человеческое тело и все его движения. Это место обитания *дживы* (души). *Нади* (нервные каналы) тела – это пути, по которым движется *прана*.

2

Эта наука о дыхании основана на контроле над *праной*. Она имеет самое большое значение для всех учеников йоги. Это самая полезная, всесторонняя и интересная ветвь йоги.

Посредством *праны* проливается свет на все Имена и Формы. Поэтому если мудрый захочет остановить деятельность ума и сконцентрироваться на достижении успеха в йоге, он будет учиться регулировать *прану*.

Контроль над дыханием приводит к здоровью, увеличению силы, энергии, улучшает внешний вид, усиливает жизненность, улучшает знания и продлевает жизнь. Это дыхание поддерживает элементы тела: кровь, плоть, костный мозг, кости и т.д. Она порождает все движения в теле. Она удерживает ум от нежелательных целей и концентрирует его исключительно на желательных целях. От нее зависят функции десяти органов чувств и действия. Она придает форму эмбриону в матке. Она

подтверждает существование жизни, потому что она порождает речь, осязание, слух, обоняние и является источником радости и веселья. Она порождает телесный огонь, сжигающий все загрязнения тела; она проникает во все каналы тела, грубые и тонкие, изгоняя все болезни.

Жизненный Воздух, или дыхание, как проявление Жизненной Спирали (Катушки), втягивает внутрь воздух. Это то, что вызывает дыхательные движения вперед-назад в пределах от восьми до двенадцати дюймов. Он обитает в сердце и движется вверх; иногда его называют восходящим воздухом (*удана вайю*). Пуп – это центральная точка, из которой *удана* распространяется по всему телу и функционирует с наибольшей силой на кончике носа, в голове, в пупе и в больших пальцах ног. Эта энергия используется для пищеварения, усвоения пищи, для деятельности всех жизненных органов, для поддержания необходимой температуры тела в условиях сильного холода или жары. Все, что происходит внутри человека, является работой *праны*. Энергия *праны* заставляет человека дышать, глотать и даже открывать рот. *Прана* позволяет глазам видеть, ушам – слышать, носу – обонять, языку – ощущать вкус, коже – осязать. Именно движение Жизненного Воздуха (*праны*) по *нади* (каналам) пробуждает сознание – сознание, пронизывающее все, но являющееся скрытым. *Джива* (душа) – это чистое сознание. Чувствующее сознание – это то же самое, но сильно завуалированное. Движущая сила мира мысли лежит в мире чувствования. В *пране* нет интеллекта. Там обитают только чувства, или осознание.

Умственный аспект *праны* заключается в том, чтобы осматривать и контролировать. Если по той или иной причине *прана* покинет какую-нибудь часть тела, эта часть потеряет свою способность действовать. Это называют локальной смертью. Из-за этого человек становится слепым, глухим, немым или имеет нарушение в органах пищеварения. Смерть вызвана уходом *праны*. Удушье умирающего известно как обратное дыхание. Во время смерти *прана* выходит из глаз, ушей, носа, пупа, прямой кишки, уретры или из родничка. Она имеет тенденцию выходить из точки, на которую направлен ум или чувства. Воздух непрерывно течет через тело, вызывая страдания. Поэтому йогин стремится остановить этот непрерывный поток.

Цель «Свара-шастры» - рассказать ученикам о свойствах и качествах *таттв* (Жизненных Основ) и описать все их функции. Тот, кто научился контролировать дыхание, должен понимать его составные части и фазы, а это – специальное искусство Свародайя, наука о *таттвах*.

Необходимо объединить эти два искусства.

Считается, что дыхание через правую ноздрю горячее, а через левую – холодное. Поэтому правую *нади* называют дыханием солнца, или *пингалой*, а левую *нади* называют дыханием луны, или *идой*. Энергия, протекающая через правую ноздрю, согревает тело. Для органов тела она катаболическая, центростремительная, ускоряющая. Энергия, протекающая через левую ноздрю, охлаждает; для органов тела она анаболическая, центробежная, подавляющая. Она увеличивает силу и обеспечение питательными веществами.

Дыхание чередуется между двумя ноздрями. Если все нормально, чередование происходит примерно каждые час и пятьдесят минут. Но это нормальное состояние имеет место лишь в случае освоенной *пранаямы*. У обычного человека это чередование зависит от многих причин – от его вредных привычек, неправильной диеты, болезни и тому подобного. Все, так или иначе, влияет на дыхание, отклоняя его от нормального течения. Если дыхание через одну ноздрю длится больше часа и

пятидесяти минут, это говорит о наличии расстройства, связанного с избытком жара или холода. Такое переменное дыхание необходимо для поддержания равновесия жара и холода тела. При дыхании носом воздух согревается гораздо больше, нежели при дыхании ртом из-за большей поверхности соприкосновения.

Наше тело – это миниатюрная копия целой Вселенной. Когда солнце и луна движутся по своим южным и северным орбитам в макрокосме, в то же время они движутся в микрокосме по *иде* и *пингале* в течение дня и ночи. Луна, двигаясь по *иде*, орошает своим нектаром всю систему; в то же время солнце, двигаясь по *пингале*, осушает систему. Встреча солнца и луны в *муладхаре* (нижнем жизненном центре) называется *амабасхья*, Новым Лунным днем. Рядом с этим центром, в *адхаркунде*, спит *кундалини* (духовная энергия). Если человек, контролирующий свой ум, сумеет поместить луну на свое место, а солнце – на свое так, что луна не сможет выделять нектар, а солнце не сможет его иссушать, тогда нектар тела будет высушен огнем *свадхистана чакры* (второго жизненного центра), и *кундалини* проснется.

Чередование дыхания происходит благодаря слизистой мембране, расположенной в голове. Она становится горячей и набухшей с той стороны, где происходит дыхание. Она приходит в такое состояние каждый раз, когда дыхание меняет свое течение с одной ноздри на другую. Последователи Свародайи утверждают, что способны определить точное время суток и природу событий с помощью ритмичных изменений слизистой мембраны носа, которая в совершенном теле набухает с регулярностью и точностью часового механизма.

4

С полуночи до полудня *прана* течет в нервах, поэтому в этот период нервная энергия наиболее активна. С полудня до полуночи она течет через кровеносные сосуды, что, соответственно, делает их более сильными в это время. В полдень и полночь эта энергия становится равной в обеих системах *нади*. На закате *прана* с наибольшей силой течет по кровеносным сосудам, а на рассвете она течет по позвоночнику аналогично тому, как солнце движется по небу (солнечный поток *праны*).

При совершенном здоровье *прана* сбалансирована в *нади*. Это значит, что положительный и отрицательный потоки протекают нужным образом по определенным каналам. Действия Свободной Воли и некоторые другие силы изменяют природу локальной *праны*, в различной степени влияя на положительный и отрицательный потоки. Характер этого потока – наилучший индикатор, точно отражающий изменение *таттв* в теле. Здоровье – это результат их баланса, болезнь – их разбалансированности. Йогин старается привести в порядок эти потоки.

Дыхание более двадцати четырех часов через одну ноздрю говорит о том, что болезнь не за горами. Если оно продолжается дольше, это значит, что болезнь будет очень серьезная. Если одна ноздря работает в течение двух-трех дней, надо готовиться к очень тяжелой болезни. Это происходит из-за того, что ганглии (нервные узлы) некоторых определенных нервных центров переутомляются в результате пребывания там дыхания в течение очень длительного времени.

В теле существует пять основных нервных центров, расположенных вдоль позвоночника, начиная с его основания: *муладхара*, *свадхистана*, *манипура*, *анахата* и *вишуддха*. Все должно иметь свои средства передвижения, и эти *чакры* (центры)

являются средствами передвижения для определенных видов сознания. Особенности и функции энергии каждого центра разделяются следующим образом: *притхиви* (земля), *апа* (вода), *агни* (огонь), *вайю* (воздух), *акаша* (эфир). Хотя их названия соответствуют знакомым западным словам, это очень далеко от понимания западным человеком. Все пять центров влияют на дыхание, воздействуя на поток в соответствии с телесными привычками и поведением человека. В обычном состоянии, при полном развитии, эти нервные центры вызывают 960 дыхательных движений в час. С другой стороны, когда одна ноздря полностью закрыта, сразу становится ясно, что дыхание (нервный поток) находится в *притхиви* (земля) или *муладхара чакре*.

Каждый из этих потоков влияет на элемент тела в соответствии с центром, наиболее активным в данный момент. Если *прана* циркулирует в *апе* (вода), то происходит воздействие на телесные жидкости; то же самое верно для других центров. Упражнения и практики йоги используются для того, чтобы освободить движение *праны* в этих центрах с целью развить силы, скрытые в них. Каждая *чакра* (центр) имеет определенное количество *нади*, называемых лепестками. Наряду с физическими функциями они имеют определенное метафизическое значение, которое изучают йогины по мере своего продвижения в освоении практики.

5

Во сне без сновидений *прана* спит в кровеносных сосудах, в перикарде и в полости сердца. Всякий раз, когда *прана* возбуждена или двигается, затрагивая *нади*, проявляется обычное состояние сознания. Регулируемое движение Жизненного Воздуха (*праны*) пробуждает большее сознание, свет, мудрость и те скрытые силы, которые пронизывают все тело. Пять Жтзненных Воздухов происходят из активных свойств акаши (эфира), в то время как их элементы - прана, апана, самана, удана и व्याна – образуют так называемый Мешок Жизни (Линга Шарира). В Прана Гопала Тапани-упанишаде говорится: «Один воздух разделяется на пять, входя в этот мир и таким образом проявляется в каждом теле». Чтобы в определенный момент можно было приостановить жизненную активность, необходимо иметь контроль над этими энергиями.

Йогин определенным способом постоянно контролирует дыхание для того, чтобы каждое его усилие было более эффективным. Если делать так постоянно, то в конце концов это начинает происходить автоматически.

Очень хорошо иметь представление о *маттве*, текущей в каждое определенное время; это позволяет оказывать влияние на процессы с помощью специфических воздействий. Зная природу этих воздействий, можно избегать или предотвращать болезни, поддерживать здоровье в хорошем состоянии.

МУЛАДХАРА ЧАКРА (РИС на стр. 140)

Существует несколько простых начальных методов изменения потока дыхания. Иногда йогин закрывает необходимую ноздрю кусочком ваты. Другой простой способ – создать небольшое давление подмышкой со стороны ноздри, которую вы хотите закрыть. Это можно сделать, поместив подмышку на спинке стула и слегка надавив. Через несколько минут такого надавливания дыхание потечет через противоположную ноздрю. Еще один простой способ – воздействовать на главный нерв большого пальца ноги, расположенный в лодыжке ноги на стороне ноздри, через которую вы хотите

дышать. Также можно сесть на пол, согнуть ногу так, чтобы колено оказалось подмышкой, затем наклониться к колену; дыхание потечет через противоположную ноздрю. Можно сесть на пол и прижаться плечом к стене, или надавить на нерв на голени. Часто у йогины имеется небольшая опора, на которую он может облокотиться во время практики; таким образом, он всегда может поддерживать дыхание через определенную ноздрю.

В результате непрерывной практики становится возможным очень быстро менять дыхание. В основном для этого хватает десяти минут. Йогины советуют взять за правило спать на левом боку, для того чтобы пища, находящаяся в желудке, полностью переварилась перед тем как она пройдет в кишечник. Также в этом положении поддерживается течение через *пингалу* (солнечное дыхание), которое разжигает пищеварительный огонь. Для приобретения духовных сил йогины уделяют солнечному дыханию большое внимание.

6

С ужина до полуночи мы непрерывно беседовали, ни разу не поменяв положения. Перед тем как пойти спать, мы выпили по чашке чая. Мне потребовалось еще два часа для того, чтобы занести в дневник суть нашего разговора; это было ежедневное правило, которое я строго соблюдал.

Здесь не одобрялся какой-либо метод немедленной записи услышанного и увиденного. От студентов требовалось запоминание устных наставлений слово в слово. Местные ученики были способны запомнить буквально тома сказанных слов. В самом деле, благодаря этому до нас дошли через века древние учения. Конечно, существуют написанные документы, но они страдают от современной интерпретации. Новые толкования, изложенные там, не имеют связи с прошлым. И очень часто случается так, что при многократном переписывании теряется первоначальный смысл.

Это наставление я получил благодаря моей склонности к задаванию вопросов. В самом начале мне было сказано, что не существует такой вещи как «глупый вопрос»; меня учили, что задаваемые вопросы являются реальными индикаторами моего роста. Очень важно правильно сформулировать вопрос; это своего рода ключ к осмыслению и искренности. Не существует никакой определенной системы вопроса-и-ответа, но это очень действенно при постижении сути предмета. Мое недавно приобретенное знание стало частью меня только благодаря этому. Однако мне еще помогли ежедневные записи того, что я услышал в течение дня; это помогло более глубоко осмыслить переданные мне учения.

Перед тем как отправиться спать, мы с моим другом решили, что пробудем здесь до конца недели, а потом отправимся навестить Свамиджи, который в это время был у своего учителя, живущего в отшельничестве в джунглях. Возможно, там я смогу начать практическую работу в качестве ученика йоги. Я пожелал своему другу спокойной ночи принятым здесь способом – сложа ладони вместе и слегка поклонившись.

Глава 12

Важность пранаямы

То, что накануне я так поздно лег спать, не помешало моему обычному периоду молчания ранним утром. Было заведено, что мне приносили чай в пять часов.

Тем утром на прогулке я размышлял о том, что произошло со мной. Я пытался разглядеть через иллюзию действительности проблеск действующей *кармы*; для меня было очевидно, что все мои действия были результатом воздействия какого-то закона. Мне не надо было решать, что делать. Мне следовало подчиниться судьбе, направляющей все мои шаги.

Я знал, что в ближайшее время мне предстоит напряженное обучение йоге. Смогу ли я выдержать такое напряжение? Я был амбициозен, решителен и ощущал динамичную энергию. Однако я не забывал и о предостережениях американских докторов, данных мне сразу после моей болезни. Здесь был Я, взвешивающий и ищущий баланс между опытом, полученным мной и на Западе, и на Востоке. Восточные учения вселяли в меня уверенность, что опасности не существует, и глубоко внутри я верил в это, что подтверждалось и моими недавними достижениями. Но в то же время во мне эхом звучал голос Смерти, прилетающий с Запада, призывая меня к осторожности.

Мой ум все больше переполнялся информацией; я все сильнее осознавал, что это может увести меня от Истины. Сама энергия и потраченное время все дальше уводили меня от моей цели; поскольку то, что есть исключительно в уме – просто иллюзия. Верно то, что только с помощью ума можно поместить смысл знания во внутреннее сознание; это его божественное назначение. Это точный инструмент, с помощью которого можно войти во Внутреннее Я. Но человек постоянно теряется в своем уме. Это было моей опасностью. Однако мое понимание этого служило гарантией того, что я не буду пойман в фатальную ловушку *майи* (иллюзии).

За день до нашего отъезда мой друг целое утро излагал мне идеи относительно *пранаямы*. Он пытался нарисовать мне очень простую и ясную картину тантрического учения касательно этого вопроса. Много из того, что он говорил, я уже читал прежде. Главная ценность этой беседы состояла в том, что был сделан превосходный обзор и прояснены моменты, которые до той поры не были для меня четко определены.

«Прана» означает «дыхание», «яма» означает «паузу»; таким образом, *пранаяма* – это ни что иное, как определенное регулирование беспорядочного и поспешного потока воздуха. Она контролирует три процесса – вдох (*пурака*), задержку (*кумбхака*) и выдох (*речака*). Это практика максимально полного вдыхания, максимально возможной задержки и максимально глубокого выдоха до полного освобождения легких от воздуха.

Пранаяма – одна из самых важных практик среди всех форм йоги; с помощью нее можно изолировать Внутреннее Я от прихода и влияния мирских мыслей. Это своего рода инструмент для достижения более тонких сил, функционирующих в теле. Ее цель – помочь йогину получить контроль над нервной системой; это именно тот контроль, который постепенно позволяет йогину доминировать над *праной* (или жизненной энергией) и над умом. Это реальная цель практики, определенный инструмент для открытия таких аспектов жизни и природы, которые не постигнуть никаким другим способом.

Тело должно быть соратником йогина. Говорится, что «тот, кто постится, и тот, кто ест слишком много, кто не спит, и кто спит слишком долго, кто слишком много

работает, и кто ничего не делает – все они не пригодны для познания». *Садхака* (практикующий) нуждается в одиночестве. Это очень существенно. Для практики *пранаямы* и совершенствования ума необходимо иметь место уединения, в котором желательно быть наедине с природой, не потревоженной современностью и эпохой. Наиболее подходящее уединение – это маленькая каморка площадью примерно в шесть футов, ничем не украшенная и расположенная в тихом месте. Если это недоступно, тогда может подойти тихая комната, подвал, чердак, убежище в лесу или каньоне. Там должен быть чистый воздух, не должно быть слишком холодно или жарко, а также должен быть близкий доступ к пище. Идеальным местом могут служить пещеры площадью около шести футов рядом с источником воды. В таких местах осваиваются высшие формы йоги. Безусловно, сегодня трудно найти идеальное место для практики йоги, но надо выбрать наиболее выгодное и доступное и максимально его использовать.

Мой друг сказал, что, вероятно, Тибет – это единственная земля, где еще можно найти идеальное место для медитации. Но почти никто среди нас не может и мечтать о Тибете. Ведь как известно, за исключением редких случаев, они не пускают иностранцев на свою территорию. Следовательно, надо с наибольшей выгодой использовать то, что доступно, и позволить Времени позаботиться о решении будущих проблем.

Найденное место не должно находиться далеко от таких необходимых вещей как еда, вода и т.д., а также должно быть защищено от любопытных и неприятных людей. Лучше жить в одиночестве, чем в окружении глупых и имеющих мирские интересы людей; даже с собственной семьей надо стараться видеться как можно реже.

Сила – единственно важное ограничение в любой практике йоги. Частота практики определяется только лишь физическими возможностями, однако стоит очень осторожно определять пределы своих возможностей, ни в коем случае не стараясь их превысить. Каждый раз, практикуя, надо придерживаться выбранных пределов до тех пор, пока выполнение этого не станет легким, затем следует постепенно расширять пределы своих возможностей.

Йогу следует практиковать, когда ум и тело свежи и не затронуты злыми и плотскими мыслями. Целомудрие очень важно для сохранения жизненной силы, и если практикующий имеет семью, жена может очень помочь, если проявит сочувствие и понимание. Но ни при каких обстоятельствах он не должен ограничивать счастье жены, на которое она имеет право. Он должен стремиться «жить в мире, но быть вне его», быть серьезным, но при этом радостным, не быть ни ревнивым, ни тщеславным. Если в его ум входят злые мысли, не надо прилагать усилий, чтобы избавиться от них; надо просто их игнорировать. Безразличие и пассивность заставят их уйти так же загадочно, как они появились. Но в это время не стоит практиковать йогу; лучше выполнять некоторые физические упражнения. беспокоиться не стоит, потому что все йоги встречают на своем пути подобные препятствия и преодолевают их.

Подготовку тела можно начинать в любое время года, но практику *пранаямы* начинают весной или осенью. Зимой и летом наиболее часты заболевания, а весной и осенью воздух чист и мала вероятность того, что у человека будут нарушены его жизненные основы. Изменения воздуха сильно затрагивают функции тела и соответственно влияют на ум. Тело наиболее энергично, активно и сильно, а душа наиболее оживленна и активна, когда небо безмятежно и безоблачно, а ветер восточный, северо-восточный или юго-восточный. Теплый сухой воздух предпочтительнее холодного и сырого. Сильный холод закупоривает тонкие сосуды головы, легких и суставов. Болезненное состояние – частый результат длительного пребывания во влажной среде.

Здоровое тело – основа здорового ума. Первая задача – это очистка *нади* (нервов). *Пранаяма* – самый лучший в этом помощник. С помощью *пранаямы нади* могут быть очищены за три месяца. Если же человек изначально был в хорошей физической форме, то и за более короткий отрезок времени.

Без очищенных *нади* нельзя совершенствовать *пранаяму*. Можно практиковать дважды в день – утром и вечером; или трижды в день – утром, в полдень и вечером; или четыре раза – утром, в полдень, вечером и в полночь; или восемь раз за двадцать четыре часа, практикуя каждые три часа. Как минимум это надо делать по сорок восемь минут дважды в день, и как можно скорее переходить на четыре раза за двадцать четыре часа. Нельзя практиковать ни голодным, не сытым.

Надо стараться избегать практики в состоянии утомления.

Снова и снова надо отметить, что постижению йоги препятствует переедание, перенапряжение, пренебрежение утренними холодными процедурами, еда по ночам, питание одними фруктами, шумные компании, вредные привычки и т.д. Чрезмерность отвлекает, излишний сон вызывает медлительность, отупление ума, ухудшение памяти и приводит к деградации физических и духовных сил.

Сон в дневное время нарушает три *доши* (телесные основы – *вату*, *питу*, *капху*) – нервную энергию, жар метаболизма и лимфатическую функцию; таким образом, это надо строго исключить.

Ученик должен каждое утро вставать на рассвете, примерно в четыре часа. Ранний подъем перестает казаться трудным, как только входит в привычку; это становится так же естественно, как естественно для обычного человека вставать в девять утра. Практику надо начинать с выполнения некоторых *асан* (поз). *Сарвангасану* необходимо делать в конце, чтобы облегчить выполнение *джаландхара-бандхи* (шейного замка). Необходимо каждый день в одно и то же время, на одном и том же месте сидеть с закрытыми глазами, сохраняя при этом вертикальное положение тела и головы.

Здесь очень важна регулярность. Необходим курс как минимум в течение трех месяцев. За это время можно достичь очень хорошего контроля.

Желательно практиковать *пранаяму* четыре раза в сутки, если ученик может это делать. Такой режим надо поддерживать три месяца. Идеальный режим практики таков: с 4 до 6 утра, с 10 до 12 дня, с 16 до 18 вечера, с 22 до 0 часов. Это надо соблюдать до тех пор, когда ученик сможет выполнять восемьдесят раундов *кумбхаки* в каждое занятие. Таким образом, это составит 320 раундов *кумбхаки* за 24 часа. В первый день надо начать с десяти раундов, прибавляя по четыре каждый день. Через три месяца будет достигнут максимум. Известный авторитет в йоге, Вачаспати, дает 32 счета (секунды) как самое низкое соотношение для *пранаямы*. Это он считает умеренным. Семьдесят две секунды он рассматривает также близко к умеренному соотношению, а сто восемь секунд – интенсивным. Для нежного новичка нижний счет – двенадцать, средний – двадцать четыре, верхний – тридцать шесть.

Использующий науку о Дыхании, пребывает в хорошем состоянии, потому что дыхание влияет и на активность, и на кровообращение. Оно является одной из двух причин деятельности ума, вторая причина – это желание. С помощью регулирования дыхания *карма*, приобретенная как в этой, так и в прошлых жизнях, может быть сожжена. Опыт показывает, что *пранаяма* разрушает грехи и мир иллюзии подобно тому, как огонь пожирает сухое дерево. Как огонь, скрытый в древесине, разгорается только благодаря трению, так и мудрость, скрытая в каждой живой душе, возникает

только благодаря *пранаяме*. *Пранаяма* дарует способность левитации, излечивает болезни, пробуждает духовную энергию. Приобретаются спокойствие и умственная сила. Путь практикующего *пранаяму* наполнен счастьем.

Достигший полного контроля над симпатической нервной системой, становится хозяином своего тела и может умереть по своему желанию. Тот, кто практикует *пранаяму* в течение года, без сомнения встретит Брахму (Сверх-Я). Без этого невозможно постичь свет своей души в Кали-югу.

Первая цель этих дыхательных упражнений – контроль над локальной *прана-вайю* и прекращение деятельности органов. Все внутренние силы необходимо контролировать для того, чтобы ум мог стать однонаправленным и обратиться на Высшее Сознание. Далее вся произвольная система становится произвольной. Кульминационный момент – *самадхи*, когда происходит полная остановка жизненности.

Во время *кумбхаки* стимулируются эфферентные волокна блуждающего нерва, возбуждая вагусный центр продолговатого мозга, что приводит к замедлению сердечной деятельности. Считается, что если это делать достаточно долго, можно полностью остановить сердце. Этот нерв имеет самое большое разветвление по сравнению с остальными черепно-мозговыми нервами. У него имеется больше всего моторных и сенсорных волокон. Его моторные и сенсорные волокна находятся в органах речи, в дыхательных органах; моторные волокна – в глотке, пищеводе, сердце и желудке. Стимуляция этого нерва в центре продолговатого мозга приводит к замедлению деятельности сердца, легких, гортани, и к учащению движений желудка. Этот вагусный центр также возбуждается из-за стимуляции эфферентных волокон в слизистой носа, гортани и легких. *Кундалини-шакти* (нервная энергия) может возбудиться из-за сильной вибрации блуждающего нерва, вызванной *пранаямой*.

Вдыхая, человек получает *прану*. Чем больше *праны* он может получить, тем больше жизненности будет у него. Практикуя *пранаяму*, необходимо сознательно отслеживать все, что связано с дыханием. Другой важный принцип – всегда создавать определенное «праническое» давление в системе. Это достигается вдыханием за определенное время большего количества воздуха, чем обычно. Соотношение между временем вдоха и последующим периодом «давления» – один к шестидесяти. Так человек, делающий долгие, глубокие и сильные дыхания в течение одной минуты, создаст давление на час. Иными словами, польза от его дыхания будет сохраняться примерно в течение часа. Для продления этого времени до двадцати четырех часов надо практиковать двадцать четыре минуты. Некоторые люди не могут практиковать в течение двадцати четырех минут и они делят это время пополам, практикуя дважды в день. Йогин, способный продлевать нормальную длину выдоха, будет наслаждаться прекрасным здоровьем и приобретет духовные силы.

4

Это происходит благодаря неотъемлемому закону жизни, что ум состояние ума во время сна и бодрствования различно. С наступлением темноты меняется обычный физический тон – в Природе затихают положительные силы. Это приводит к уменьшению чувственной активности, извне перестают поступать впечатления, и подступает сон. Говорят, что время «абсолютного отдыха» в течение ночного сна – одиннадцать с половиной минут. Оставшееся время так называемого сна человек проводит в мышечной и ментальной активности. Как правило, сон подавляюще действует на ум из-за своего качества *тама-гуны*.

В йоге считается, что состояние бодрствования, сна и сна без сновидений – это результат определенного уровня внутренней температуры, при которой обычно

работают чувственные органы. На санскрите это явление называется *садхака таттва*. Когда отрицательная *ида* (охлаждающий нервный поток) достигает своего предела, она начинает преобладать над *пингалой* (согревающий нервный поток), и сознание спит в сердце. Когда положительная *пингала* достигает своего суточного максимума, деятельность органов восприятия перестает быть синхронизировано с несколькими внутренними изменениями *таттв*, и мы имеем проявление бодрствования во всей его активности. Природа постоянно стремится поддерживать баланс между этими двумя элементами – жаром и холодом. Йогин, используя энергию *праны* или *мантры*, может активизировать внутреннюю температуру и достигнуть максимально возможных для себя результатов.

Буддисты учат, что слишком долгий сон разрушает все религиозные заслуги, и утверждают, что редкие ночные бдения очень полезны для всех.

По мере совершенствования в *пранаяме* уменьшается количество сна, и йогин замечает, что его тело становится таким же легкоиспаряемым, как воздух. Он никогда не потеет, его спрема высыхает, и семенная сила поднимается вверх, чтобы превратиться в нектар (Амрити Шивы, Шакти). Он освобождается от болезней и горя. Жизненные основы не уменьшаются, не увеличиваются. Когда достигнуто такое состояние, йогин может безнаказанно не соблюдать диету и все свои прежние твердые правила. Он может «есть, пить и веселиться» без каких-либо плохих последствий.

С помощью *пранаямы* приходит способность обходиться без воздуха, еды, воды и появляется умение левитировать. Ум становится спокойным и наполненным счастьем. Ментальные силы увеличиваются, и духовная энергия пробуждается. С контролем *праны* ежедневно усиливается *Агни* (телесный огонь). Усиление *Агни* приводит к более легкому перевариванию пищи. Хорошо переваренная пища увеличивает *расу* (измененная субстанция пищи). Увеличение *расы* ведет к увеличению *дхату* (телесных основ), что приводит к увеличению Мудрости. Сжигаются грехи, накопленные с годами.

Известно, что общая остановка требует тринадцати с половиной минут. Это – *самадхи*. Говорят, что чувства останавливаются при *кумбхаке* в течение десяти минут сорока восьми секунд. Постепенно длительность задержки дыхания дойдет до полутора часов, и тогда йогин обретет все долгожданные силы. Фактически, в мире не будет ничего, что было бы ему недоступно.

Тогда йогин сможет наслаждаться прекрасным состоянием *пратьяхара*, задерживая дыхание в течение трех часов.

5

Я был настолько поглощен учением, что не заметил, как начался и закончился завтрак. Настало время отдохнуть, дожидаясь послеполуденной прохлады. Было все еще очень жарко, не смотря на то, что стояла осень. Полуденная жара была такой же, какая бывает в этот час в Полуденная жара была такой же, какая бывает в этот час в Нью-Йорке или Чикаго в середине июля. В Индии считают это время приятным, и полностью с этим соглашаюсь. За ужином мы должны были продолжить нашу беседу. К нам собирался присоединиться друг моего тантрика для обсуждения более важных методов, используемых в искусстве *пранаямы*.

Едва ли надо говорить, что в то утро я жил фактически в другом мире. Моей постоянной мечтой было, что когда-нибудь я смогу испытать на себе все, о чем он мне говорил. Я был уверен, что если бы мне разрешили следовать этому учению, я смог бы достигнуть начального состояния внутреннего мира, ведущего к вечному наслаждению и счастью.

Выдержу ли я? Моя возможность была близко.

Глава 13

Упражнения для лечения болезней и продления молодости

1

После полудня первая практика, которую я выполнил, была *капалабхати*. Как объяснил мне учитель, это не *пранаяма* в стогом понимании, а необходимое для выполнения упражнение. Это процесс вымывания и очищения нервов и тела от *капхи* (слизи). Она является одной из шести практик, применяемых для очищения *нади* и в то же время имеет большое духовное значение. В этой практике нет правильной *кумбхаки*. Принимается поза лотоса (*падмасана*). Упражнение состоит только из *пураки* и *речаки*. Основная часть упражнения – это *пурака* (выдох), а вспомогательная – *речака* (вдох).

В результате энергичного выполнения *капалабхати* в течение нескольких минут начинают вибрировать все ткани тела. Вибрация становится все более сильной по мере раскачивания внутренней энергии, затем становится сложно удерживать осанку. Поэтому ее необходимо практиковать в позе лотоса, в которой ноги замкнуты. По-другому невозможно сохранять положение во время практики. Спина должна быть прямой, руки лежат на коленях. В *капалабхати* работают брюшные мышцы и диафрагма. Они быстро и энергично сокращаются, давая внутренний толчок органам брюшной полости. Затем диафрагма входит в полость грудной клетки, удаляя из легких весь воздух.

При обычном дыхании активным действием является вдох, а выдох – пассивным. В *капалабхати* все наоборот. Выполняется серия быстрых *речак* и *пурак*, вызванная быстрым и энергичным сокращением мышц живота, за которым сразу же следует расслабление. Длительность *речаки* составляет примерно четверть времени *пураки*. Расслабление – пассивное действие, в то время как напряжение здесь очень активно. В течение одного раунда между расслаблением и напряжением нет никакого перерыва. В начале раунд должен состоять из десяти выдохов. Обычно в каждый подход выполняется по три раунда; подходы делают дважды в день – утром и вечером. Обычно добавляется по десять выдохов каждую неделю, доведя до 120 выдохов за один раунд.

Между последовательными раундами дается необходимый отдых с нормальным дыханием. Тому, кто чувствует силу, разрешают удвоить количество, но минимум надо выполнять за один подход три раунда по три минуты каждый. Ни при каких условиях нельзя допускать напряжение системы. Об этом надо постоянно помнить.

Надо направлять внимание только на работу брюшных мышц. Ум должен управлять работой этих мышц и быть сосредоточенным в центре живота, на пупе, где находится духовная энергия (*кундалини*). Такая концентрация должна поддерживаться на протяжении всей практики. В итоге нервная система станет духовно активной. Это проявится пульсирующим ощущением и видом безмятежного света, пылающего в этом центре, видимым внутренним взором.

Будет удалено большое количество углекислого газа, усвоено такое количество кислорода, что обогатит кровь и обновит ткани. *Капалабхати*, как способ обогащения кислородом, не имеет аналогов. Она излечивает болезни холода и чрезвычайно полезна при наступающей старости. Также она сильно влияет на нервную систему, кровообращение и метаболизм.

Поскольку она является процессом, очищающим нервы, ее используют для пробуждения определенных нервных центров, которые делают практику *пранаямы* более эффективной, успокаивая дыхательный центр. , успокаивая дыхательный центр. адо ежедневно выподлнять несколько раундов *капалабхати* перед тем, как начинать практиковать *пранаяму*. При освоенном искусстве *капалабхати* состояние транса достигается за пять минут.

Скорость приходит с практикой, но никогда не стоит тщательность приносить в жертву скорости. Начав с одного выдоха в секунду можно дойти до двух выдохов в секунду, что является нормой для обычного человека. Возможно дойти до двухсот выдохов в минуту, но при превышении этого выдохи становятся такими мелкими, что практика становится неэффективной. Энергия выдоха должна поддерживаться постоянной и никогда не должна ослабляться для увеличения скорости. Энергичность, скорость и количество выдохов в каждом раунде, число подходов, общее количество, выполняемое в день – все это должно определяться в разумных пределах с учетом индивидуальных особенностей практикующего.

Далее я коснусь двух методов, часто используемых для очищения *нади*. Первый метод, требующий нескольких месяцев, заключается в следующем: надо закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую. Затем следует задержать дыхание, пока это будет комфортно, после чего как можно медленнее выдохнуть через правую ноздрю. Потом все зеркально повторяется – вдох через правую ноздрю, а выдох через левую. Практиковать это следует четыре раза в сутки – утром, днем, на закате и в полночь, выполняя по шесть-восемь раз за каждый подход. Эта практика делает тело легким, аппетит усиливается, в голове звучат тайные звуки. Когда это происходит, практика заканчивается. Второй метод: надо сложить губы трубочкой, слегка выдвинув их вперед, и медленно вдыхать воздух, стараясь ощутить, как он проходит по задней стенке горла. Вдохнув, следует задержать дыхание с небольшим давлением вниз живота. Эта практика излечивает несварения и другие телесные расстройства, продлевая таким образом жизнь.

С помощью дыхания трудно стимулировать *таттву* воды (*апас*) и земли (*притхиви*). Эти *таттвы*, особенно *притхиви*, можно стимулировать, обвязывая правую руку выше локтя и правую ногу ниже колена.

2

Следующей техникой, которую объяснил мне мой друг-тантрик тем вечером, была *сурьябхеда-кумбхака* (секрет солнца).

Существует четыре *бхеды*: *сурья*, *уджайи*, *ситали* и *бхастрика*. *Сурьябхеда* усиливает жар тела. С ее помощью йоги излечивают болезни, связанные с недостатком кислорода. Она изгоняет легочные, сердечные и отечные болезни. Также она очищает лобные пазухи, исправляет нарушение *вайю*, пробуждает *кундалини* и препятствует разрушению тела и преждевременной смерти. Техника проста. Это процесс вдыхания через правую ноздрю. Делают полный вдох, сглатывают, задерживают дыхание, выполняя шейный замок (*джаландхара-бандху*). *Кумбхаку* удерживают как можно дольше, но не испытывая при этом напряжения. Затем медленно, без рывков, выдыхают через левую ноздрю. Повторяют. При этом важно контролировать и удерживать внимание на мышцах живота. Эта практика оказывает давление на солнечное сплетение и развивает умственные способности. На всем протяжении пути дыхание регулируется и *капха* (слизь) испаряется. Эту практику можно начинать с пяти *пранаям* в день, ежедневно прибавляя по пять, и доведя количество *пранаям* до восьмидесяти. Освоив это, можно повторять ее даже большее

количество раз, до тех пор, пока у корней волос и на кончиках пальцев не проступит пот, выполняя при этом *кумбхаку*. Потоотделение – это здоровый признак, оно как предохраняет тело от болезни, так и излечивает его.

Для этой практики можно использовать *падмасану* или *сиддхасану*. После практики *сурьябхеданы* надо выполнить *удджайи*, *ситкари*, *ситали* и наконец *бхастрику*. Выполняются ли эти практики или нет, значение имеет, но небольшое.

Удджайи означает «произнесенное громко». Перед началом практики полностью выдохните через рот. *Удджайи* – это упражнение с глубоким грудным дыханием: глубоко вдохните с немного поджатой голосовой щелью, затем – задержка, затем – медленный выдох. Продолжайте ритмично дышать таким образом. Эта практика усиливает жар тела. Для ее выполнения подходит любая асана. Дыхание производится одновременно через обе ноздри, грудная клетка расширяется, голосовая щель слегка поджата таким образом, что раздается низкий, шипящий, мягкий однородный звук.

После вдоха, который должен быть медленным и однородным, делается глотательное движение. Затем следуют *кумбхака* и *джаландхара*. Основная ценность здесь заключается в *кумбхаке*, но ее не стоит выполнять до состояния удушья или невозможности затем произвести медленный и спокойный выдох через левую ноздрю или через обе ноздри, с поджатой голосовой щелью и таким же шипящим звуком.

Время выдоха должно быть в два раза больше времени вдоха, и при каждом раунде надо стараться увеличить продолжительность. Для начала подходящий темп – четыре раунда в минуту. По окончании практики не должно наблюдаться чрезмерной усталости. Дыхание, наполнившее рот, надо проглатывать и отправлять в область солнечного сплетения, где происходит своего рода отрыжка, а нос и рот при этом закрыты. Позвольте воздуху подняться и вновь его опустите. Это способствует пробуждению всех *нади* от горла до пупа. Эта практика хорошо помогает, когда *кундалини* начинает шевелиться и пытается подняться вверх.

Чтобы подготовиться к практике, можно в течение недели выполнять *удджайи* без *кумбхаки*. Для начала достаточно выполнять семь раундов, каждую неделю добавляя по три раунда (можно больше или меньше в зависимости от возможностей). Максимальное суммарное количество раундов в сутки – 320, распределенное на два или четыре подхода. Для того, кто заинтересован исключительно физическими аспектами практики достаточно будет выполнять 240 раундов в сутки. Эта освоенная практика защитит от таких болезней, как несварение, дизентерия, туберкулез, кашель, лихорадка, увеличенная селезенка, нервные расстройства.

Ситкари - это дыхание только через рот, оно оказывает охлаждающее действие. Производится вдох ртом, при этом издаются все возможные звуки, после чего следует немедленный выдох. Зубы при этом плотно сжаты, язык не касается ни неба, ни низа рта, ни зубов. Вдох надо начинать низом живота для наибольшего заполнения легких. Это надо повторить пятьдесят-восемьдесят раз, и практиковать желательно ночью. За двадцать минут до начала практики выпейте стакан теплого молока. Эта практика окисляет кровь, излечивает бессонницу, изгоняет голод, жажду, лень, сонливость и в целом улучшает общее состояние организма. Она делает тело красивым и энергичным и вылечивает туберкулез. Вдыхая этот сырой воздух, тело вскоре освобождается от всех болезней. Именно с помощью этой *кумбхаки* йогин становится хладнокровным и независимым. Говорят, что после освоения этой техники за шесть месяцев можно пробудить в себе поэтический талант. Также йогин совершенствуется во всех других областях и обретает способность ясновидения и яснослышания.

Ситали-кумбхака – это такая *пранаяма*, при которой вдох происходит через рот, а выдох – через нос. Она также охлаждает тело. Она эквивалентна *ситкари* с *кумбхакой*.

И тот, и другой метод можно выполнять без *кумбхаки*, если в результате необходимо лишь увеличить влажность в системе.

Поместив кончик языка на мягком небе, вдохните с напряжением языка и мягкого неба. Она названа *мандука-мудрой* (мудра лягушки) из-за того, что напоминает движение лягушки. Потом задержите дыхание, затем выдохните и расслабьтесь. Эта форма *кумбхаки* имитирует змею. Ей необходимы молоко, *гхи*, и холодная вода. Она приносит любовь к учению, к уединению и вызывает состояние экстаза.

При освоенной *пранаяме* месяц практики дарует способность залечивать раны, усиливает волю к жизни и защищает тело от возможности возникновения лихорадки. Именно практикой *ситали-кумбхаки* змеи избавляются от своей кожи и именно *бхастрикой* они издают свое шипение. Эта практика изгоняет болезни селезенки и некоторых других органов. Появляется способность переносить недостаток воздуха, воды и еды. Практикующий может регенерировать свою кожу, что усиливает красоту. Он становится хладнокровным и с легкостью проводит время в уединении и поклонении.

Йогин, способный объединить *апану* и *прану*, поистине счастлилив, и если он может вдохнуть чистый воздух, удерживая при этом кончик языка на небе, он избавляется от ВСЕХ болезней. Если пить такой влажный воздух каждый день, усталость не приходит. Йогин, который в совершенстве освоил технику *пранаямы*, даже практикуя ежедневно в течение непродолжительного времени, без сомнения избавится от всех болезней, старости и проживет долгую жизнь.

Когда йогин сможет заполнять воздухом весь свой желудочно-кишечный тракт, он приобретет способность растягивать свою кожу и по желанию изменять свой удельный вес. По желанию он может становиться толстым и тощим, легким и тяжелым.

Другой способ выполнения этой практики – вытянуть немного вперед язык, свернутый трубочкой и очень медленно втягивать воздух, максимально наполнив легкие. Затем сделать стандартное сглатывание и выполнить небольшую *кумбхаку*. Выдохнуть через обе ноздри. При этом надо визуализировать, как воздух входит в рот *Кундалини*.

Этот метод избавляет от расстройства желудка, колик, увеличенной селезенки, лихорадки, болезней желчи и слизи. Она удаляет болезни легких, противодействует ядам, голоду и жажде и наполняет практикующего особым чувством счастья. Эта *мудра* называется *каки-мудра* (мудра вороньего клюва) и практикуется на рассвете и в сумерках. Практикующий может интуитивно постигать умы других, понимать природу объектов и проникает в более глубокое течение жизни.

Бхастрика-кумбхака не изменяет температуру тела. Это эквивалентно практике *капалабхати* с добавлением *кумбхаки*. Для этой практики лучше всего подходит *падмасана*, однако на ранних этапах освоения можно выполнять *сиддхасану* или *ваджрасану*. На заключительной стадии освоения очень важно выподпнять *падмасану* для сохранения неизменного положения. Приняв позу, выпрямите спину и шею, затем медленно вдыхайте до тех пор, пока желудок полностью не расширится. Затем с силой выдохните через нос. Затем быстро вдыхайте и выдыхайте с акцентом на выдохе. Производите шум, который ощущается в горле, груди и голове. Повторите это либо около двадцати раз, либо до чувства утомления. Затем вдохните через правую ноздрю, заполняя брюшную полость, задержите дыхание и зафиксируйте пристальный взгляд на кончике носа. *Кумбхака* должна продолжаться до тех пор, пока это не будет приносить дискомфорт. Затем выдохните через левую ноздрю, вдохните через нее же, и снова задержите дыхание, выдохнув затем через правую ноздрю. Это составляет один раунд. Все выдохи должны быть быстрыми. Автоматические вдохи должны быть

намного медленнее. Процесс напоминает работу кузнечных мехов. Медленная в начале, с последующим увеличением количества *речак* (выдохов) до 120 в минуту. Рекомендуется начинать с десяти раундов, увеличивая их количество в соответствии с индивидуальными возможностями.

Мозг работает с каждым дыханием, с каждым биением сердца. Он увеличивается в объеме с каждым выдохом и уменьшается с каждым вдохом, а это значит, что его объем постоянно меняется. Это движение тесно связано со скоростью мозгового кровообращения, приносящего в мозг свежую порцию крови. Те же самые процессы, с небольшой модификацией, происходят и в других органах. Дыхание оказывает влияние на движение крови в венозных сосудах. Когда грудь расширяется для вдоха, вена в шее быстро опустошается. И наоборот, она набухает, когда при выдохе грудь сжимается. Это будет тем сильнее, чем сильнее будут обозначены дыхательные движения.

Когда предсердие сокращается, кровь направляется в голову, когда оно расслабляется, кровь идет в сердце. Из-за того, что предсердие движется чаще, чем грудная клетка, колебания яремной вены будут весьма нерегулярными. Особенно это проявляется во время болезни.

Усиление кровообращения в теле с помощью *бхастрики* тонизирует всю нервную систему. Продолжительная практика пробуждает каждый атом тела, приводя в движения всю нервную систему до ее полного очищения и восстановления. Со временем пробуждаются оккультные силы, и человек становится новым, бесконечно более мощным существом.

Вначале температура тела увеличивается за счет усиления кровообращения, затем уменьшается из-за сильного потоотделения и быстрых и сильных дыхательных движений, завершающихся *кумбхакой*. Когда интенсивное кровообращение сопровождается усиленным потоотделением, удаляются все загрязнения, что приводит к увеличению силы и улучшению питания тела. Это приведет к более эффективной работе ума и тела.

Практиковать следует по меньшей мере дважды в сутки до согревания или до ощущения давления в висках. Затем прежде чем продолжить надо отдохнуть. Если в процессе практики возникает усталость, вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание как можно дольше и выдохните через левую ноздрю.

Эта практика устраняет дисбаланс *ваты*, *питы* и *капхи*. Она способствует пищеварению, обогащает кровь и улучшает сердечную деятельность. Создается сильная устойчивость к инфекции и инфекционным болезням. Как превосходно иметь способность противостоять лихорадке, если приходится проживать в болотистой местности или в районах, охваченных лихорадкой. Если в результате практики достигнуто такое состояние, этот эффект сохраняется на протяжении многих месяцев.

Бхастрика-кумбхака позволяет практикующему по желанию изменять свой удельный вес. Она улучшает аппетит, излечивает заболевания легких и печени, очищает систему, удаляет загрязнения, скопившиеся у входа в *Брахма-нади*, быстро пробуждает *кундалани* и приносит большое удовольствие. Если выполнять ее десять или двадцать раз, каждый раз завершая *кумбхакой*, это становится замечательным средством для лечения импотенции. Она эффективна в очень многих случаях из-за того, что она воздействует на всю систему подобно электрическому шоку. Это наиболее замечательное упражнение для сосудистой и нервной системы из всего, что когда-либо придумал человеческий гений. Она невероятно пробуждает и электризует нервную систему. Ускоренное кровообращение при *бхастрике* массирует практически

полностью нервную, мышечную и сосудистую системы. Для того чтобы открыть три высших клапана *шакти-нади*, необходимо практиковать *бхастрика-кумбхаку*.

Обильная практика *бхастрики* размыкает эти три узла: один в тазу, называемы *брахма-грандхи* (расположенный в *муладхара-чакре*), другой – в области пупа, известный как *вишну-грандхи* (расположенный в *манипура-чакре*), и третий – между глазами, *рудра-грандхи* (расположенный в *аджна-чакре*). Благодаря напряженному усилию они начинают свободно функционировать.

СВАДХИСТАНА-ЧАКРА (РИС. СТР.164)

Как только *кундалини* начинает шевелиться, надо усердно выполнять *бхастрику* для ее пробуждения. Когда это достигнуто, каждый сам для себя решает – выполнять или нет какую-либо *кумбхаку*. *Бхастрика* и *удджайи* считаются лучшими разновидностями *пранаямы*. Их надлежит выполнять после полного опорожнения и купания. Практикуя *бхастрику*, *эхи* надо потреблять экономно. Разрешается облегченное молоко. Основной прием пищи должен приходиться на середину дня.

Сурьябедха и *удджайи* согревают. *Ситкари* и *ситали* охлаждают. *Бхастрика* температуру не меняет. *Сурьябедха* уменьшает *вату*. *Удджайи* разрушает излишнюю *капху*. *Ситкари* и *ситали* разрушают излишнюю *питту*. *Бхастрика* балансирует все три *доши*. *Ситкари* и *ситали* более полезны в жару. *Бхастрику* можно выполнять во всех сезонах.

Сазита-кумбхака бывает двух видов и выполняется либо с мантрами, либо без. Сев в *падмасану*, закройте ноздри: правую – большим пальцем, левую – мизинцем и безымянным пальцем. Это никогда не стоит делать с помощью среднего или указательного пальцев. Затем откройте левую ноздрю и вдохните как можно медленнее. Когда легкие наполнятся, проглотите дыхание. Это утрамбует воздух и придаст мышцам горла большее напряжение для удержания воздуха. Потом выполните шейный замок (*джаландхару*) и задержите дыхание как можно дольше, но не доводя это до страдания или удушья. После чего медленно выдохните через правую ноздрю, закрыв при этом левую двумя пальцами. Сразу же повторите процесс, но уже вдыхая через правую ноздрю, а выдыхая через левую. Таким образом чередуйте дыхание, делая последний выдох через левую ноздрю. Во время практики направьте ум на огненный центр в области пупа, или на нектаре, струящемся из луны, расположенной в голове, или, по желанию, на потоке дыхания в ноздрях. Такой вид *кумбхаки* должен выполняться в каждую четверть суток. *Нади* и нервная система полностью очистятся, если практиковать ее ежедневно в течение трех месяцев. Когда *нади* будут очищены, практикующий полностью освободится от функциональных расстройств и вступит на первую ступень практики йоги. Его тело будет гармоничным, станет источать сладкий аромат, его внешность будет красива и приятна, он будет постоянно весел, у него появятся храбрость и здоровый энтузиазм. Тело станет красивым и полным энергии и энтузиазма. Эту практику необходимо выполнять до появления этих признаков.

Соотношение частей этого дыхания таково: на одну секунду вдоха – четыре секунды задержки и две секунды выдоха. Исходя из возможностей практика может длиться до сорока восьми минут в каждый из четырех суточных подходов, всегда заканчиваясь выдохом через левую ноздрю, что обеспечивает равновесие. В начале рекомендуется выполнять только *речаку* и *пураку* без *кумбхаки*. Примерно через неделю можно добавить *кумбхаку*, но здесь не должно быть поспешности. *Пурака*, *речака* и *кумбхака* должны быть отрегулированы согласно возможностям

практикующего с большой осторожностью. Только опыт и постоянная практика могут привести к успеху. Большое значение имеет систематичность. Это гарантирует постоянное увеличение продолжительности *кумбхаки*. Такая практика должна следовать после выполнения *асан*, произнесения *мантр*, после концентрации, медитации и других практик йоги. *Пурака* (вдох) вызывает рост, питание и выравнивание жизненных принципов; *кумбхака* (задержка) вносит стабильность и усиливает безопасность жизни; *речака* (выдох) устраняет все грехи и дарует полный контроль над телом. Практику надо всегда заканчивать бодрым и свежим. Ее нельзя выполнять на грани усталости. Должна быть постоянная взволнованность Души. Тело нельзя подвергать сквознякам, и нежелательно купаться сразу после практики. Обычно происходит полный отдых в течение тридцати минут. Наилучший результат достигается, если выбрать одну форму практики и довести ее до совершенства, а не пытаться освоить их все одновременно.

Без персональной помощи и руководства того, кто является знатоком этой Духовной практики, ученик не должен рисковать и превышать соотношения шестнадцать – шестьдесят четыре – тридцать две секунды. Продолжительность времени обычно определяется медленным счетом в соответствии с выбранным количеством секунд, или с помощью мантры, данной Гуру.

3

Наивысшая практика, *уттана-пранаяма*, позволяет достичь такого состояния, когда практикующий может находиться в воздухе, касаясь пола лишь носками или кончиками пальцев. Со временем он будет отрываться от земли без всякой опоры и будет способен скакать подобно надутому резиновому шару. Существуют специальные практики, позволяющие ему ходить по воде и совершать подобные подвиги.

В одной духовной школе практикуется следующая *пранаяма*: делается глубокий вдох таким образом, чтобы дыхание не было заметно, затем – 120 счетов задержки, затем – выдох таким же незаметным образом. Цель заключается в том, чтобы достичь такого контроля, чтобы при выдохе пламя свечи оставалось спокойным, или зеркало, поднесенное к ноздрям, не запотевало. Из пищи следует исключить конопляное семя, просо, кукурузу, рис и бобовые. Метод требует упорной практики и наличия у практикующего определенных умственных и моральных качеств. Надо выбрать правильную цель и быть готовым стремиться к ней, также необходимо иметь правильное представление о мире и значении Жизни. Практикующий должен встать перед лицом бытия и понять первую Истину, Всемирную Иллюзию. Необходимо иметь правильную точку зрения для того чтобы при необходимости войти в состояние отрешенности от чувственных желаний и проявлять доброту и благосклонность.

Кумбхака направляет дыхание в артерии. Поступая в кровь, оно согревает тело; это вызывает определенную волшебную теплоту и экстатическое головокружение. Тепло, вызванное *пранаямой*, сжигает некоторые элементы желания, подобно тому, как огонь уничтожает сорную траву. Это предохраняет йогина от нарушения Божественного Закона и разрывает его оковы.

По достижении определенной высокой температуры, *прана* приобретает достаточно силы для того, чтобы воздействовать на суетный ум. Если внутренняя температура недостаточна, не хватает силы воздействовать на ум, и сохраняется состояние сновидения. Именно благодаря контролю над *праной* усиливается внутреннее тепло (*агни*), что ведет к улучшению переваривания пищи. Хорошее переваривание, в свою очередь, приводит к увеличению питательной эссенции (*раса*). Все плохие тенденции и болезни исчезают, Мудрость увеличивается. При постоянной практике контроль

достигается за шесть месяцев. *Вайю* входит в срединный канал тела (*сушумну*), что приводит к контролю над умом и приносит успех в этом мире.

4

Не успел настать новый день, как я задал вопрос, когда я смогу испытать все эти мистические заявления и провозгласить Истину, о которой говорил учитель? Я не размышлял долго над целью вечного счастья, потому что знал, что моя радость начнется как только я начну действовать. Мне не терпелось начать обучение. Закончив беседу, мы задержались немного после вечерней трапезы и поговорили о Свамиджи, который меня инициировал. В это время он находился у своего старого учителя, Махариши, который жил в уединении в горах Центральной Индии. Мой друг сказал мне, что этот Святой – ученик моего первого Гуру, наставлявшего меня в Америке, и что именно он скорее всего будет моим наставником в предстоящем обучении. Уходя из жизни, мой первый учитель просил, чтобы его ближайший ученик продолжил меня наставлять. Очевидно, мой первый Гуру очень много рассказывал ему обо мне и о моем искреннем желании постигнуть это учение и понять законы жизни. Свамиджи дал наставление моему другу-тантрику доставить меня в обитель Махариши сразу после моего возвращения из поездки по Индии.

Однако учитель не берется за обучение без тщательного знакомства с предполагаемым учеником. Он должен всесторонне изучить способности ученика для того, чтобы определить метод обучения. После этого выполняется простой обряд посвящения для установления психической связи с подсознанием ученика. Это позволит Гуру помочь новичку в его усилиях полностью остановить ум, и, таким образом, направить его по Пути Внутреннего Понимания.

Такая сознательная связь позволяет учителю в любой момент времени знать о достижениях своего ученика. Не смотря на то, что обучение становилось моей второй натурой, по мне прокатилась горячая волна при мысли о предстоящем обучении у того, кто учился у учителя, долгие годы направлявшего меня.

Однако на мои переживания оставалось совсем немного времени – мы должны были подняться в четыре утра, чтобы успеть на поезд, идущий в Калькутту.

Глава 14

Контрасты Индии

1

Мы прибыли в Калькутту на следующее утро, около семи часов, и в нашем распоряжении был целый день для того, чтобы сделать небольшие покупки и понаблюдать за незначительными деталями повседневной жизни. Вечером нам предстояло отправиться в джунгли, в дом Махариши.

Индийские железнодорожные станции всегда переполнены людьми, нагруженными бесчисленным количеством небольших узлов; некоторую поклажу несут на своих головах *кули*, быстро перемещаясь вокруг своих роящихся хозяев, при этом подолы их красных рубашек развеваются из-за быстрого передвижения. На их руках часто можно увидеть повязки с надписью «Одна *анна*», что означает стоимость переноса одного места багажа; фактически же вы всегда платите в два раза больше. Мы ехали международным классом, в котором, при наличии места, есть возможность вытянуться и подремать.

К счастью, вагон международного класса полностью оказался в нашем распоряжении, и мы наслаждались нашим уединением. Чего еще можно было желать? Обычно в таком вагоне помещалось четырнадцать человек при условии, что все они сидели. С одной стороны вагона шли маленькие деревянные лавочки, закрепленные и расположенные поперек вагона, подобно тому, как располагаются сидения в наших больших автобусах. Вдоль противоположной стенки по всей длине проходила узкая деревянная скамья, как в наших некоторых старомодных трамваях, но не столь удобная. Все сидения не были ничем обиты. Мы сидели на простой деревяшке, спиной к окну.

Путешествуя по Индии, каждый сам заботится о постельных принадлежностях, не зависимо от того, каким классом он едет. К тому времени я уже был опытным пассажиром индийских поездов и совершенно не волновался о постели. У меня с собой было лишь маленькое одеяло, в которое можно завернуться, чтобы слегка защититься от пыли. Ехать в индийском поезде гораздо страшнее, чем попасть в пылевой ураган в Америке. Это одеяло служило для того, чтобы немного облегчить удаление той пыли, которая накопится за ночь. Со мной были все мои вещи, потому что я планировал провести в джунглях довольно долгое время. Моя свернутая рулоном постель должна была послужить мне роскошной подушкой, поэтому я предвкушал провести предстоящую ночь с большим комфортом.

Примерно через час поезд сделал остановку, и к нам присоединились еще два человека. Никогда не жалуясь на плохой сон, я улегся в конце скамьи, вытянув ноги по краю. Таким образом, я мог сохранять баланс и по возможности избегал тряски в течение ночи.

Около двух часов я был разбужен беспорядком, происходящем в вагоне. Я обнаружил, что вагон был забит людьми до предела. Двадцать шесть пассажиров создавали давку, подобную той, которая бывает в пять часов в подземке Нью-Йорка. Все равно проснувшись, я прошел в маленькую уборную. Когда я вернулся, мое место занимал какой-то незнакомец. Казалось бы, люди, увидев, насколько переполнен вагон, должны были поискать более свободные вагоны, но индусы имели привычку набиваться в вагон подобно животным и без особого дискомфорта часами ехать в тесноте, не имея возможности пошевелиться. Я не одобрял такой способ передвижения и был настроен заполучить обратно то небольшое место, которое я занимал перед тем, как отправиться в уборную. Я попросил парня подвинуться. Он попытался показать, что не говорит по-английски, но это меня не особо тронуло. Это была обычная уловка. Тогда я просто влез на свободные пол дюйма и с усилием начал пихаться, пока полностью не уселся. После этого я сказал парню, что я здесь спал, но на это не последовало никакой реакции, тогда я кинул ему на колени свою подушку и стал укладываться спать. Поскольку он не шевелился, я посчитал, что он собирается всю ночь держать мою голову у себя на коленях. Вскоре почувствовав, что он выскользнул из-под моей головы, я отвернулся к стене и вновь уснул. Но это продолжалось недолго. Очень скоро кто-то стал меня будить, дергая за рубашку.

Проснувшись, я обернулся и увидел стоящего передо мной человека в униформе, который начал свою речь в известной индийской манере, спрашивая меня, не стыдно ли мне занимать место бедного человека, а его при этом выгнать из вагона. Как же это я, белый человек, посмел обмануть бедную скромную душу? – снова и снова повторял он. Я разозлился и чуть было не отреагировал так, как это принято на Западе, где действие – самый быстрый способ урегулирования таких конфликтов. Но в моем мозгу вспыхнула мысль, что белый человек никогда не должен бить местного, как бы его на это не провоцировали. Поэтому я взял себя под контроль и начал объяснять, что сел в поезд на начальной станции и занимаю место согласно билету. Человек в униформе ответил, что я вру, что эта бедная душа сидела здесь задолго до того, как я

узурпировал ее место. Я продолжал тщетные объяснения, и внутри меня вновь стала закипать ярость.

Наконец он сказал, что может доказать лживость моих слов, если я привстану. Я привстал, и тогда он выкопал из-под моей подушки несколько вещей, принадлежащих индусу, которые он засунул туда, когда я лег спать. Все это грозило зайти слишком далеко. Я взорвался, и очень недвусмысленно выражаясь, сказал кондуктору, что если уж этот парень захотел поспать у кого-то на голове, то для этого у него было много сородичей, и не стоило выбирать себе в жертву иностранца. Во время нашего горячего спора я с радостью заметил, что обсуждаемый нами индус в числе некоторых других отполз в сторонку. В результате кондуктору пришлось прекратить скандал. Через пол часа была остановка, на которой сошли все пассажиры за исключением меня и моего друга-тантрика. Всю оставшуюся ночь вагон был снова в нашем распоряжении. Вот такая ночная поездка была у меня в индийском вагоне международного класса.

2

На следующий день мы сошли с поезда и выпили несколько чашек чая на маленькой побеленной станции. Так как мы заранее предупредили о своем прибытии, на станции нас ждала телега, запряженная волом. Уединенное убежище Махариши, к которому мы направлялись, располагалось на значительном расстоянии от железной дороги. Он не любил, когда его работу нарушало воздействие современной жизни.

Нам предстояла долгая тряская поездка, поэтому мы поспешили тронуться в путь. Такая повозка передвигается гораздо медленнее прогулочного шага, поэтому единственный способ перенести такое путешествие – это развалиться на соломенном тюфяке и расслабиться. Не смотря на то, что мы долго ехали в поезде, мы решили пройти пешком. И как бы медленно мы не шли, мы все равно всегда оставались впереди повозки.

Ближе к вечеру мы дошли до маленькой индийской деревни и остановились, чтобы немного перекусить в доме местного жителя и дождаться, когда нас догонит повозка с нашим багажом.

С наступлением прохладного вечера мы вновь взобрались в повозку и под тряску и скрип на неровной дороге пытались урывками спать. Это была великолепная ночь. Мы ехали при полной луне. С моим воображением, наполненным мечтами, не могло быть никакой надежды на расслабление. С каждым толчком в моем сознании всплывала новая идея; я прилагал все усилия, чтобы сосредоточиться на предоставленной мне возможности и на соответствующих планах. Я был на грани осуществления моей давней мечты.

Мы прибыли на место, как только в утреннем тумане показалось солнце; оно висело на небе подобно огромному огненному шару. Слуги не спали несколько часов и были готовы к нашему прибытию. Нас быстро проводили в отведенные нам комнаты и принесли воду, необходимую для принятия ванны.

С того момента, как я переступил через порог маленькой комнаты, которая должна была служить мне домом в течение следующих нескольких месяцев, она стала моим святилищем. Освободившись от моей европейской одежды, приняв ванну и повязав *дхоти* (одежду местных жителей), я почувствовал, что заново родился в новом мире. Семи или восьми ярдов в длину (1 ярд=91,44см), *дхоти* оборачивается вокруг талии, подобно пеленке. Свернутое по форме штанов, он оставляет практически полностью оголенными внутреннюю часть ног, позволяя воздуху обдувать кожу. Обычная рубашка, с расстегнутым воротником и подолом, снаружи ниспадающим к низу,

драпирует верхнюю часть тела. Безусловно, это самый удобный вид одежды. Она не только охлаждает тело, но и предоставляет большую свободу движения, особенно при традиционном сидении со скрещенными ногами.

В одном углу комнаты на полу находилась небольшая деревянная платформа, покрытая циновкой. Она служила кроватью, но была предназначена не только для сна, но и для всей моей работы. Имея продолговатую форму, она была достаточно велика, поскольку должна стать и местом, где я буду выполнять свою практику, и моей святыней; впредь никто не вправе касаться освященного мной угла. Напротив этого угла у стены на полу лежала маленькая циновка. Это было место для посетителей. Рядом с моей циновкой стояла коробка, в которую я положил свою пишущую машинку; в ней я также хранил личные бумаги. Кроме этого единственного предмета мебели, в комнате не было никаких других вещей. Стены были свежепобеленными и создавали чувство безупречной чистоты. Кровать была расположена таким образом, что я мог лечь спать головой и в сторону юга, и в сторону севера. На высоте плеча располагалось окно, пропускающее достаточно света для моих дневных занятий, когда я не выполнял свою практику. Недалеко от окна, на расстоянии фута (30,48 см) от кровати, была дверь, ведущая в маленькую комнату, служащую для принятия ванны и отправления естественных нужд. Она лишь немного отличалась от подобных помещений, которые можно было встретить в глухих местах моей родины сто лет назад.

У меня не было почти никакого имущества за исключением книг, которые имелись в большом количестве. Некоторые из них были очень редкими. Они всегда были со мной, как очень существенная часть сияния бытия, неотделимая от меня. Я разместил их в своих чемоданах так, чтобы ими было удобно пользоваться.

3

После принятия ванны я вышел во двор большой постройки, образующей маленький монастырь, состоящий из нескольких комнат, подобных той, которую выделили для меня. Две комнаты принадлежали моему другу-тантрику и Свамиджи, инициировавшему меня, некоторые другие использовались слугами. Позади открытого двора находилось большое здание, занятое прислужгой; недалеко от него располагалась кухня. Махариши, под чьим руководством мне предстояло учиться, жил в уединенной хижине в нескольких минутах ходьбы отсюда. Внутри этой постройки росло дерево, окруженное невысоким барьером, для того, чтобы можно было сидеть в тени его ветвей. Некоторое время я сидел там и размышлял о том, что же должно произойти со мной. Останусь ли я прежним, покидая это место?

Вскоре слуги пригласили меня к завтраку, который был сервирован в отдельной комнате, предназначенной для приема гостей. Тогда я увидел Свамиджи впервые после моего возвращения. Он с большим интересом слушал о моем путешествии по Индии и о том, что я смог извлечь из моих встреч. Для меня было необходимо заново рассмотреть весь приобретенный опыт.

Свамиджи прибыл сюда для продолжения своих исследований в области тантрической химии, поскольку Махариши имел обширные познания в этом предмете. Он сказал, что не может оставаться здесь очень долго, потому что его запасы подходят к концу. Однако мой друг-тантрик и он пробудут здесь достаточно долго для того, чтобы убедиться, что моя практика идет полным ходом. К тому времени я уже не буду нуждаться в переводчике. Они сказали, что как только Махариши посвятит меня, больше не будет иметь значение, может ли он говорить со мной или нет, потому что он

будет точно знать, что происходит у меня внутри в любой момент времени. Они говорили о Махариши с вдохновляющим почтением.

Человек, которого выбрал Святой в качестве личного слуги (для приготовления и подачи еды и т.д.), был довольно образованным и немного говорил по-английски. Эти Святые очень строги в выборе того, кто будет готовить для них еду. Обычные слуги не допускаются в их святилища. Мне сказали, что ухаживать за мной и нести за меня ответственность будет личный слуга Махариши.

Обычно люди, прибывающие в Индию с Запада, обнаруживают, что обычные слуги здесь имеют ограниченные умственные способности и ненадежны в чрезвычайных ситуациях. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы они все делали правильно; поэтому для меня было большим облегчением узнать, я что я могу переложить все незначительные жизненные проблемы на первоклассного *Брамина*, который будет готовить мне пищу и следить за тем, чтобы слуги как следует выполняли свои обязанности. Это позволит мне использовать каждую секунду для моего предстоящего обучения.

4

Вскоре после завтрака мы совершили пятиминутную прогулку по хорошо утоптанной тропинке к обители Махариши. Его жилище включало в себя маленький дворик, полный разнообразных цветов. Многие не цвели в это время, но все было зеленым. Вход в его маленькую обитель был увит виноградной лозой, дающей тень и защищающей от солнечных лучей. Это было строение из кирпича местного производства, довольно узкое и длинное, разделенное на три секции. Первая – его личная комната, в которой он жил и практиковал, во второй находилась небольшая святыня, третья использовалась в качестве склада. Когда мы вошли во двор, его слуга приветствовал нас. Не прошло и минуты, как нас проводили в его личную комнату. Каждый из нас, переступив порог комнаты, встал перед ним на колени и приложил голову и простертые руки к его ступням. Он приветствовал нас прикосновением руки. Для нас постелили на пол прекрасные циновки, а рядом с нами поставили различные индийские сладости, чтобы мы могли подкрепляться во время беседы.

Мне понадобилось несколько минут, чтобы привыкнуть к тусклому свету, заполняющему комнату через одно маленькое окошко. Рядом с окном располагалась деревянная кровать, покрытая тигровой шкурой, на каких по традиции сидели все Святые. Тело его было обернуто красноватой тканью, что говорило о его положении. Его лицо светилось улыбкой, не вызывающей морщин. Его глаза искрились, и казалось, что его взгляд проникает прямо в ваше сознание. Его бритая голова практически светилась. Он сидел с прямой, но полностью расслабленной спиной и говорил чистым, мягким, мелодичным голосом, который захватывал ваше внимание даже если вы не понимали, о чем он говорит.

Через моих переводчиков я выразил ему признательность за то, что он оказал мне высокую честь и принял меня. Что для меня очень важно продолжить дальнейшее обучение под руководством ученика моего первого Гуру, который недавно ушел из этого мира.

Он ответил, что мой первый Гуру говорил обо мне, и что он всегда был готов к встрече со мной, потому что, по словам моего первого учителя, у меня была вера. Также он сказал, что с большим интересом следил за моим обучением и за моими усилиями и спросил, что интересного помимо учения было в моей поездке по Индии. Он хотел знать, было ли мне одиноко без того, что я оставил позади.

Мой друг-тантрик вступил в беседу и рассказал о том, что со мной происходило, о моих успехах в обучении и, по-моему, выразил свое мнение относительно меня. Он знал обо мне больше, чем кто-либо другой.

Перед уходом мы углубились в философское обсуждение необходимости понимания философии, которое должно следовать за практикой, чтобы получить от нее внутреннюю пользу. Практики сами по себе – это всего лишь средства, каковыми они всегда были и остаются. Они необходимы для стирания ума, поскольку без них ум не способен ничего сделать. Знание – это всего лишь попутчик, а не сам путь, потому что конечную цель нельзя достичь, работая одной лишь головой. Философское понимание очень существенно для того, чтобы укрепиться в непреклонной дисциплине практики.

Махариши сказал, что знаком со многими моими письмами и уверен, что я готов. Он выберет подходящий день для моего посвящения. Мне предстояло подготовиться к этому дню. Больше он не сказал ничего, но я понял, что он имел в виду. Таким образом он собирался определить, что я в действительности знаю.

Сидя в его присутствии, я испытал глубокое внутреннее успокоение. Он был столь таинственным и в то же время простым, от него исходил такой божественный магнетизм, что мой внутренний огонь вдохновения готов был выйти из-под контроля. Я был очень глубоко тронут. Какие бы небеса были на Земле, если бы среди суеты и трескотни западного мира можно было найти места, где могут собраться вместе люди, стремящиеся к другим вещам и восстановить свои силы благодаря общему пониманию и общим устремлениям! Мне была предоставлена возможность почувствовать блаженство, которое испытывает человек, даже недолго живущий рядом с тем, чья жизнь направляется и управляется истинной целью человеческого существования.

Каждый час был вдохновением, каждое действие было направлено на достижение Духовного Роста. Лишь одна возможность сидеть и слушать их беседу, не понимая при этом ни слова, служила источником большой внутренней силы. Я был настолько потерян внутри себя, что, казалось, прошло несколько секунд перед тем, как мы должны были уехать и позволить Махариши продолжить его занятия. Я также был слишком потерян в потоке эмоций для того, чтобы быть способным что-либо делать весь остаток дня, поэтому я исследовал несколько соседних тропинок, чтобы выбрать одну для моих ежедневных прогулок. Таким способом я расслаблялся в перерывах между практикой. Я заметил, что у Махариши для расслабления была короткая тропинка, длиной около 150 футов. Такая техника часто применялась Святыми, сильно себя ограничивающими. Они проводят таким образом большую часть размышлений. Я выбрал свою тропинку. Я знал, что мне следует выбрать тропинку, которая мне больше всего понравится, потому что не хотел изменять своим привычкам. Каждый привыкает к своей тропинке; он начинает узнавать очертания камней и даже отдельные травинки, растущие вдоль нее. Поэтому он не любит бросать это и устанавливать такую близость с чем-то другим.

Глава 15

Основные асаны йоги

1

Вечером после ужина Свамиджи, мой друг-тантрик и я кратко обсуждали *асаны*, которые необходимо выполнять ученику на ранних этапах обучения йоге. Я поднял этот вопрос, по тому что чувствовал, что пришло время, когда мне необходимо довести

до совершенства основные *асаны*. Свамиджи сказал, что значение слова «асана» - становиться хозяином, наслаждаться, достигать; так что на свете есть столько различных поз, сколько живых существ существует во Вселенной. Из восьмидесяти четырех особых положений тридцать два считаются особенно полезными для людей. Они перечислены в Гхеранда-самхите, классическом йогическом тексте, следующим образом: *сиддхасана, падмасана, бхадрасана, муктхасана, ваджрасана, свастикасана, симхасана, гомукхасана, вирасана, дханурасана, мритасана, гуптасана, матсиасана, матсиендрасана, горакшасана, пашчимоттанасана, уткатасана, самкатасана, маюрасана, кукутасана, курмасана, уттана-курмакасана, уттана-мандукасана, врикшасана, мандукасана, гарудасана, вришана, шалабхасана, макарасана, уштрасана, бхуджангасана и йогасана*.

Он продолжал объяснять, что *асаны* – это первое, что необходимо в хатха-йоге. Шестнадцать из них выполнять очень важно, а четыре имеют особо важное значение. Вот эти четыре *асаны*: *сиддхасана, падмасана, свастикасана и ваджрасана*.

Позы нужны для выравнивания телесных сил, контроля над кровообращением и дыханием и для приведения позвоночника к его естественной форме. Во время выполнения *асаны* в системе уменьшается выделение углекислого газа из-за ограничения внутренней телесной активности, что также приводит к уменьшению энергозатрат. Уменьшается частота сердечных сокращений, и постепенно практикующий практически теряет ощущение тела. Ум, освобожденный от телесных ощущений, может надолго предаться медитации.

Асаны не оказывают определенного влияния на артерии, хотя некоторые из них приносят пользу венам. Одни позы оказывают общее оздоравливающее действие, другие – повышают иммунитет, охлаждают страсти, успокаивают ум и позволяют йогину достигнуть своей цели. Доказано, что если какое-то время удерживать определенную позу и при этом выполнять дыхательные упражнения, то на тело будет оказано соответствующее влияние.

Не существует ни одного положения, которое бы косвенно не приводило к духовному росту. Некоторые положения непосредственно помогают пробудить духовные силы. Однако все *асаны* подразделяются на духовные и физические. Физические используются для получения баланса физиологических функций, чтобы они обладали наибольшей органической энергией. Главные среди таких *асан* – *ширшасана, сарвангасана и халасана*.

Духовные *асаны*, помогающие абстракции, концентрации, медитации и трансу, таковы: *сиддхасана, падмасана, свастикасана и сукхасана*.

2

В Веданта-саре говорится, что когда человек ложится, встает или перемещается, его ум возбуждается. Поэтому эти позы очень важны для концентрации. Если человек во время медитации лежит, он может уснуть, если он стоит, его ум возбужден; очевидно, что и то, и другое является препятствием для медитации. *Асаны* освобождают органы брюшной полости, снижают выделение углекислого газа до минимума, так что дыхание становится практически незаметным, воздействуют на копчиковый и крестцовый нервы таким образом, что кровь начинает обильно поступать в тазовую область, где сосредоточены статические силы человека.

Одна из целей йоги – укрепление силы воли. Нельзя пренебрегать статическим положением, если ученик хочет подчинить и ум, и тело своей воле. Один из полезных шагов при тренировке ума – способность по своей воле забывать о теле. Это может

быть достигнуто с помощью *асан*. Только подчинив свое тело, можно обрести контроль над своими желаниями. Когда желания контролируются, косвенно контролируется ум.

Асаны – первое требование для физического и умственного совершенствования. Они не только приносят устойчивость телу и уму; они также приятны в выполнении. В йоге требуется, чтобы ученик принял некоторую позу и сохранял ее определенное время. Главные положения – *сиддхасана* и *падмасана*. Вначале идет *сиддхасана*. Освоив ее, необходимо практиковать ее и далее. Нижние конечности создают неподвижную основу, верхняя часть тела всегда остается вертикальной. В конце концов ум освобождается от всякого воздействия тела и перестает его осознавать.

Устойчивость, спокойствие и прекращение движения *праны* не происходят сами по себе, без помощи *асан*. Когда тело находится в покое, жизненные силы не текут через него, дыхание успокаивается и ум не встречает никаких препятствий. У того, кто пребывает в совершенной позе в течение трех часов, дыхание становится неподвижным и ум и тело становятся одним.

Существуют определенные *асаны*, которые активно снабжают кровью мозг и позвоночник, принося непосредственную пользу мозгу, позвоночнику и симпатической нервной системе. *Ширшасана* снабжает мозг, *халасана* – грудной и поясничные отделы позвоночника. *Падмасана* и *пашчимоттанасана* снабжают поясничную и крестцовую области, *маюрасана* снабжает верхний поясничный и грудной отделы позвоночника, механически воздействуя на брюшную аорту перед тем, как она разветвится перед четвертым поясничным позвонком. Другие *асаны* выполняются для того, чтобы растягивать и сгибать позвоночник в различных направлениях, таким образом массируя его. Это оздоравливает нервы, находящиеся внутри позвоночного столба и развивает его самым эффективным образом.

Для выполнения *асан* обычно используется специальный набивной матрац или подушка, сделанные по размерам кровати и покрытые белой тканью. Такой размер имеет большое значение, потому что некоторые *асаны* требуют положения лежа. Однако для медитации и для большинства *пранаям* используется мягкое, но устойчивое сидение площадью около двух футов. Для этого подойдет овечья или тигровая шкура, свернутое шерстяное одеяло или подушка, покрытая шелковой тканью.

3

Новичок должен рассуждать о таких вещах как самонаблюдение и самоконтроль. Для этого необходима искренность. Надо постоянно стремиться сделать каждый свой шаг совершенным, ничего не упуская из виду, даже то, что кажется несущественным. Это требует намеренного усилия по регулированию тела, что приведет к очищению ума. Надо либо избавиться от всех страстей, либо уступить им, таким образом избавив от них ум.

Для медитации необходимо настолько освоить *сиддхасану* и *падмасану*, чтобы спокойно находиться в них от получаса до часа и дольше. Без них не может быть никакой медитации. Как уже говорилось, для медитации очень важно успокоить тело и дыхание. Между физическим и ментальным должна быть полная согласованность. Вначале надо прилагать усилия в освоении наиболее комфортной позы, настойчиво стремясь к выполнению в конечном итоге *падмасаны*. *Падмасана* очень важна, потому что может использоваться для всех нужд, а в некоторых случаях она просто необходима. Остальные *асаны* можно осваивать не торопясь, для поддержания гибкости тела и достижения общей физической эффективности и симметрии.

Так как описание всех этих *асан* можно найти в других текстах, я остановлюсь лишь на четырех наиболее важных.

Сиддхасану называют совершенной позой, или позой ученика. На санскрите «сиддха» означает «ученик». Она используется как для *пранаямы*, так и для контроля ума и легко может быть освоена практически каждым. Сядьте с выпрямленными ногами, затем согните в колене левую ногу и расположите пятку напротив промежности. Ступня левой ноги должна касаться верхней части правого бедра. Не надо делать попытки сесть на пятку. Давление оказывается не на анус, а на промежность. Расположенная таким образом пятка должна касаться костей, находящихся по обе стороны от промежности. Гениталии оказываются рядом с левым бедром и над левой голенью. Затем таким же образом сгибается правая нога, при этом пятка располагается на лобковой кости, выше полового органа. Правая ступня лежит вдоль левого бедра, нижняя часть ступни находится между левым бедром и левой голенью. Спина прямая. Руки можно положить на колени. Это обычная поза для медитации.

МАНИПУРА-ЧАКРА (РИС. СТР. 185)

Также руки можно положить на бедра, или вытянуть руки ладонями вверх, положить их запястьями на колени, кончик среднего пальца на обеих руках касается кончика большого пальца, остальные пальцы разогнуты. Подбородок лежит в яремной впадине. Взгляд сосредоточен в пространстве между бровями.

Сиддхасана освобождает от горестей этого мира. Она открывает дверь к спасению. Если выполнять эту *асану* так, как это предписано в йоге, восстановятся потерянные жизненные силы, уйдут болезни и разовьются магические способности.

Если вначале ученику трудно выполнить *сиддхасану*, следует выполнять более простую и легкую *свастикасану*. Это поможет практике до тех пор, пока не будут освоены более сложные *асаны*.

Падмасану называют позой лотоса и считают наилучшей из всех *асан*. Я приведу описание самой совершенной ее формы. Эта форма называется *вадда-падмасана*. Сев в *падмасану*, надо перекрестить руки за спиной таким образом, чтобы правой рукой можно было из-за спины ухватиться за большой палец правой ноги, а левой рукой – за большой палец левой ноги. Лучший способ освоения этой позы такой: поместив руки за спину, возьмитесь одной рукой за запястье другой и с силой тяните руки назад. Так, меняя руки, ваши плечи и руки со временем растянутся и вы сможете выполнить эту *асану*. Тот, кто не может ухватиться из-за спины руками за большие пальцы, может просто положить ладонь левой руки под правую ногу и ладонь правой руки – под левую.

Приняв эту позу, выполните *джаландхару* (шейный замок), при этом направив взгляд на кончик носа; это успокаивает движение глаз и останавливает работу ума. Это позволит наблюдать подъем *таттв* и прекрасных световых ответвлений *иды* и *пингалы*, проходящих перед глазами. Руки, перекрещенные за спиной и с силой удерживающие ноги, давят на подмышки, что непосредственно воздействует на *иду* и *пингалу*. Давление пятки в паху и давление под коленными суставами воздействует на нижний круг *иды* и *пингалы*. Все в этой позе направлено на то, чтобы успокоить эти два дыхания и позволить работать *сушумне*.

Это приводит к надежному контролю ума. Необходимо сидеть спокойно, ограничивая все чувства и не позволяя себе заснуть в этом положении. Когда эта поза

и *пранаяма* будут освоены в совершенстве, все болезни уйдут. *Кундалини* проснется, придет свобода от всякого рабства и проявится высший интеллект.

Свастикасана известна как поза преуспевающего, или легкая поза. Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Затем согните правую ногу также, как в *сиддхасане*, но вместо того, чтобы поместить пятку под промежностью, положите ступню в противоположную паховую складку таким образом, чтобы подошва плотно прилегала к противоположному бедру. Затем, не изменяя положения правой пятки, поднимите пальцы правой ноги левой рукой, одновременно сгибая левую ногу и располагая левую ступню у правого паха и бедра. Большой палец правой ноги должен находиться прямо над голенью и бедром, которые его удерживают, пятка плотно прижата к промежности. Пальцы левой ноги вставлены между правым бедром и голенью так, что торчит только большой палец. Ноги перекрещены на уровне лодыжек так, чтобы избежать неприятного давления на кости. По желанию можно начинать с левой ноги.

Ладони можно опустить на колени, либо положить руки чуть дальше, как в *сиддхасане*, либо можно положить кисти рук на пятки, ладоням вверх. В последнем положении тыльная сторона ладони лежит на пятках, правая ладонь лежит в левой ладони.

Спина прямая. Глаза закрыты, но при этом взгляд направлен на нос или на лоб.

Свастикасана – это медитативная поза. Ее следует практиковать до тех пор, когда станет возможно находиться в ней довольно долго. В этой позе тазовая область получает большой прилив крови, копчиковый и крестцовый нервы тонизируются, и движение *иды* и *пингалы* слегка приостанавливается. Тогда *вайю-сиддхи* (контроль над дыханием) легко достигаются.

Ваджрасана называется позой молнии. Это в первую очередь медитативная поза; ее преимущества на физическом плане весьма незначительны.

Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Одна нога сгибается и прижимается ступней к внешней стороне ягодицы. Ягодица приподнимается, позвоночник слегка наклоняется в противоположную сторону, противоположная рука поддерживает туловище. Согнутая нога немного подается в сторону и разворачивается так, чтобы подошва смотрела вверх, колено прижимается к полу. Пальцы ноги находятся дальше слегка приподнятой ягодицы, пятка теперь освобождена. Вторая нога укладывается тем же образом. Конечное положение: сидя на полу между двух согнутых ног, которые формируют своего рода кривую вокруг ягодиц. Пальцы ног направлены навстречу друг другу, пятки повернуты вверх. Колени вместе, спина прямая, глаза закрыты, ладони закрывают колени. Это завершенная поза.

Другое возможное выполнение *асаны* – на японский манер. Вместо того, чтобы освободить голень от бедра и ягодицы, они садятся на лодыжки, пальцы ног перекрещиваются друг с другом чуть дальше нижнего позвонка, колени близко друг от друга. Спина прямая, глаза закрыты, ладони на коленях.

Ученики, имеющие жесткие суставы и не способные сразу опуститься на пол таким образом, должны выполнять это с большой осторожностью. Суставы необходимо снова и снова сгибать, при этом поддерживая тело, подкладывая что-нибудь твердое, и только лишь когда они станут достаточно податливыми, можно попробовать принять законченную позу. Необходимо практиковать дважды в день, начиная с нескольких минут и с каждой практикой постепенно увеличивая время. Кровообращение в нижних конечностях практически отсутствует, а нижняя часть туловища обильно снабжается свежей кровью. В йогических практиках эта поза используется для духовных практик.

Дальнейшее развитие этой *асаны* называется *супта-ваджрасана*, или тазовая поза лежа на спине. Вместо того, чтобы держать спину прямо, туловище отклоняется назад до тех пор, пока спина полностью не ляжет на пол. Безусловно, это надо делать медленно. Время освоения этой *асаны* может быть довольно долгим, пока из мышц и сухожилий не уйдет чрезмерное напряжение. Отклоняясь назад, надо поддерживать туловище руками. Затем одна рука сгибается, и вес с этой стороны приходится на локоть. То же самое выполняется с другой стороны. Затем со временем оба локтя убираются, и тело ложится на обе лопатки. Изгиб туловища уменьшается, и оно постепенно полностью укладывается на пол. В лодыжках существует определенное напряжение, поэтому надо соблюдать большую осторожность.

Затем приподнимите голову и скрестите под ней предплечья. Они будут играть роль подушки для головы. Кисти рук обхватывают противоположные плечи, оба локтя слегка выступают позади головы, глаза закрыты.

При выходе из этой позы вначале освобождаются руки, иначе это может привести к повреждению лодыжек. Эта поза имеет более сильное воздействие, нежели *ваджрасана*. Она оказывает специфическое воздействие на органы таза, сильно стимулирует брюшную стенку и внутренние органы.

Она также растягивает и усиливает нервы, связанные с сексуальной функцией.

4

Наша вечерняя беседа подошла к концу. Я собирался был встать в четыре утра и начать свою практику, поэтому мне нельзя было долго засиживаться. Теперь я должен был жить как йогин, строго соблюдая йогический распорядок дня. Это означало, что мне надо будет постепенно уменьшить количество сна, но начинать стоило не с этой первой ночи.

Мои друзья были рады моему стремлению поскорее приступить к практике и делали для меня все, что было в их силах. Но, как они говорили, вся работа зависит от меня самого. Они могут наставлять и инструктировать, но только лишь практика приведет к постижению йоги.

Ранний чай должен быть пропущен, и ни при каких обстоятельствах меня не потревожат до восьми часов, когда мне надо будет принять мед, еду из ячменя и горячее молоко. Я улыбнулся, осознав, что мне предстоит нарушить все предписания, которые мне дали в Соединенных Штатах. Мой доктор и друзья предостерегали меня пить на Востоке молоко и есть какие-либо фрукты и овощи, которые не были предварительно продезинфицированы марганцовкой.

Конечно же, я не мог следовать их наставлениям. Я приехал сюда в качестве ученика. Учителя утверждали, что их практики освобождают от всех болезней.

Я должен был Верить.

Глава 16

Стойка на голове и так далее...

1

Не успел я погрузиться в сон, как настало время подъема – четыре часа утра. Я быстро принялся за выполнения *дхаути*, которое, если вы помните, заключается в

проглатывании длинной полоски ткани для тщательного очищения желудка и удаления всей излишней *капхи*. Это упражнение также стимулирует определенные важные нервные центры.

После *дхаути* последовала *нетти*. Вместо того, чтобы протягивать нить через ноздри, затем вытягивая ее изо рта, я использовал водный способ. Вначале я втягивал воду носом и выпускал ее изо рта, а затем наоборот, наполнив рот водой, я выпускал ее через ноздри. Это очищает и оживляет нервные центры головы.

Постоянно на протяжении длительного времени я вытягивал язык для того, чтобы суметь выполнить *кхечари* или уметь его глотать, что было необходимо для продвинутой практики *пранаямы*. Следующие пятнадцать минут я посвятил этому упражнению.

Было уже без четверти пять, поскольку я потратил некоторое время на стирку и чистку моей одежды после выполнения *дхаути*. Я осознавал необходимость все стерилизовать; это было памятью моей западной жизни. Но все же о стерилизации в западном понимании здесь не могло быть и речи. Я просто использовал маленькое ведро воды, которое принес со двора из колодца, и этого было достаточно. Вначале я боялся всяческих последствий, но, чтобы успокоить читателя, забегаю вперед, скажу, что я переболел ни одной из болезней, широко распространенных на Востоке.

В течение нескольких лет я активно практиковал *уддияну*, поэтому мне было совсем не трудно выполнять ее 1500 раз. Обычно на это у меня уходило около получаса. Затем я пятнадцать минут посвятил *наули* – изоляции продольных мышц живота так, что их можно двигать в разные стороны.

К тому времени я окончательно проснулся. Поистине, ничто так хорошо не пробуждает, как описанная мной выше практика. Единственное, что представляет сложность – это набраться храбрости и выпрыгнуть из постели.

Для того, чтобы подготовиться к предстоящему посвящению, мне было необходимо довести выполнение всех очистительных процедур до совершенства. Все практики по отдельности я освоил еще за годы обучения в Америке, теперь же стоял вопрос о том, чтобы выстроить все эти упражнения в один ряд. Мне уже говорили о том психологическом эффекте, который они со временем вызывают, в чем я теперь убедился на собственном опыте. Я всего лишь выполнял их по максимуму в течение некоторого времени, и был не только готов физически, но и пробужден духовно для того, чтобы суметь принять то, что собирался передать мне мой Гуру. Все эти годы я соблюдал йогическую дисциплину, чтобы быть готовым продолжить обучение под руководством учителя, и теперь я осознавал, что все мои труды не пропали даром. В любом случае, я ощущал пробуждение в моем теле всех психических сил. И действительно, следующие восемь или десять дней были периодом духовной настройки.

2

Без четверти шесть – это время я установил для стояния на голове в течение получаса. Ранее в совершенстве освоив эту практику и доведя время стояния до трех часов, мне было совсем не сложно выполнять это пол часа, не смотря на то, что перед этим был значительный перерыв. На самом деле, это единственная практика, по которой я больше всего скучал во время моего перерыва; поистине, я не могу найти ей равных. Находясь в ней, можно испытать такое умиротворенное расслабление, которое не достигнуть никаким другим образом. Все же, исходя из моего личного опыта, я должен сказать, сто следует крайне осторожно осваивать эту практику. Среди

прочих упражнений это – наилучший индикатор состояния тела. Для того, чтобы извлечь из него наибольшую выгоду, а не наибольший вред, необходимо иметь замечательное здоровье. В самом деле, у практикующего могут возникнуть большие проблемы, если его тело не очищено и функционирует не должным образом. Однако это прекрасное упражнение для того, кто находится в замечательной форме. Все остальные должны остерегаться.

Определить ваши возможности в этой или в какой-либо другой йогической практике достаточно легко. Когда вы встанете на голову, вы почувствуете полное расслабление, но когда вы приблизитесь к границе ваших возможностей, вы неизбежно ощутите нервную напряженность, ползающую по вашему телу; это проявится в желании шевелить и дергать ногами, двигая их в разные стороны. Тем временем ваш ум начнет блуждать; вы будете сильно ощущать время и у вас появится желание смотреть на часы примерно каждые десять секунд, считая, что прошло несколько минут. На теле выступят маленькие капельки пота. Пришло время остановки. Отслеживайте свое состояние, потому что достигнув своих границ, вам не следует с этим бороться. Однако в результате ежедневной практики вы заметите, что эти бесакойства будут утихать. Только тогда, когда придет спокойствие и вы перестанете ощущать течение времени, вы поймете, что достигли того состояния, в котором можно немного увеличить длительность практики до появления признаков приближения нервного напряжения; тогда немного подождите. Желательно никогда особо не приближаться к вашему пределу.

Проверив себя перед началом практики, я нашел, что могу выполнять это, сохраняя комфорт, в течение часа. Поскольку мне предстояло регулярно выполнять эту практику на протяжении длительного периода, я сократил свой предел вдвое, и был уверен в успехе. Я знал, что практикуя по часу можно потерять все, став неспособным выполнять это дальше. Я достигну гораздо больше длительной практикой в течение месяцев; я был осторожным. Я хотел добиться результатов, какими бы маленькими они не были.

После стойки на голове я приступил к практике *пранаямы*. В конечном итоге я посвящу почти все время этой практике, которая служит Ключом к йоге, но для того, чтобы получить результаты, необходимо иметь прекрасную форму. С течением времени я буду увеличивать время *пранаямы* и уменьшать время очистительных практик.

В начале *пранаяма* должна стать индикатором моих успехов в очистительных практиках; она должна быть своего рода измерительным прибором, контролирующим мою остальную работу.

Я начинал практику *пранаямы* в шесть-тридцать после выполнения нескольких простых подготовительных очистительных дыханий.

Я принимал *падмасану* (позу лотоса) в углу, в котором выполнял всю мою работу. Я уже давно ввел себе за правило выполнять всю работу, сидя со скрещенными ногами. Таким образом, я убивал сразу двух зайцев: во-первых, я тренировал конечности, делая их достаточно гибкими для выполнения различных *асан*, и во-вторых, я знал, что достигну наилучших результатов в практике *пранаямы*, если смогу сидеть в таком положении.

Я начал с *бхастрики*, упражнения, которое очищает нервы и необходимо каждому, кто стремится к успеху в йоге. Благодаря тому, что я очень хорошо развил мышцы живота, мне было легко выполнять *бхастрику* со счетом шестьдесят сокращений в минуту. Я установил, что моя предельная скорость – 120 сокращений в минуту, но памятуя о постоянной опасности перенапряжения, я понизил скорость и делал это

только минуту. Затем я медленно и насколько возможно глубоко вдыхал, затем делал минутную задержку, затем также медленно выдыхал. В начале все это занимало у меня две с половиной минуты. Второй раунд начинался на третьей минуте, в результате десять раундов занимали 30 минут. Через неделю я увеличил время задержки до двух минут. Я решил увеличивать кумбхаку на одну минуту в неделю до тех пор, пока не достигну первой ступени совершенства. Все практики были направлены на это.

Тем утром моя практика длилась три часа и в семь часов я освободился. Это должно стать моим ежедневным минимумом на ближайшие несколько месяцев. Конечно, все могло измениться в соответствии с результатами, и мой учитель пристально следил за моей практикой, так что я не сомневался в успехе.

Поскольку до завтрака оставался целый час, я решил прогуляться.

Никогда еще я не испытывал такой глубокой и всепоглощающей радости, такого трепетного экстаза, такого ощущения полноты жизни, которые наполнили меня тогда. Я осознавал каждую минуту проявления жизни. Казалось, мое тело светилось, пребывая в гармонии со всей Природой. У меня появилось чувство понимания, которое невозможно описать словами. Не было ни одной вещи вне этого свечения; это происходило из контакта моей души с Универсальным Потокom Жизни. Весь мой организм вибрировал в ритме Природы.

С рассветом приходят большой мир и сила, и когда вы, затаив дыхание, наблюдаете за этим мимолетным великолепием, это исчезает. Теперь я мог по желанию установить такой контакт с Универсальным Потокom Жизни. Мне уже не нужны были мимолетные полыхающие закаты над аризонской пустыней. Я мог удерживать их в своем сознании до полного насыщения, оживляя этим мою повседневную жизнь.

Тем утром у меня был такой контакт под деревом, в конце моей короткой прогулки. Я осматривал ближайшую местность. Тогда это было мимолетное переживание, но я знал, что оно не станет дольше, пока я буду не в состоянии пережить это. Ежедневной практикой я намеревался увеличить свою емкость так, чтобы я мог накопить достаточно во всех моих тканях, чтобы это поддерживало меня последующие годы. Моя возможность была рядом. Я собирался сделать Большой Глоток.

3

После завтрака я учился. Я планировал изучить теорию моей практики. Мне казалось это очень важным, поскольку я собирался учить тех, кто желал постигнуть эту нестареющую духовную науку, передаваемую из уст в уста, от учителя к ученику, в течение веков. Говорят, что и Будда, и Иисус получили свои знания таким способом.

Истина неизменна; меняется лишь форма. Поэтому необходимо искать новые формы, которые откроют человеку его внутреннее Я и помогут связать его с вечным потоком жизни. Я обязательно должен проложить свой путь к Вечной Истине через архаичные формы прошлого, и затем, живя в мире, я найти эту Истину в новых формах современной эпохи.

В десять-тридцать я возобновлял практику, начиная с *кхечари*, уделяя ей пятнадцать минут. Без четверти одиннадцать я пол часа стоял на голове. Сейчас я легко мог стоять на голове посередине комнаты.

Не существует правил, запрещающих начинающему выполнять стойку на голове у стены для поддержания равновесия. Также новичкам рекомендуется подкладывать под голову свернутое в несколько раз большое банное полотенце, однако я обошелся

одним лишь ковриком. После стойки на голове я сел в *падмасану* и провел тридцать минут, выполняя *пранаяму*. Как мне было указано, я всегда начинаю с *бхастрики*.

К этому времени мое тело согревается достаточно для того, чтобы практиковать *асаны*. Их принято выполнять после всего остального, вынося на второй план. Это небольшая уловка для преодоления монотонности. Ученик убеждается, что в йоге все является работой, а не игрой.

Мне было необходимо совершенствовать выполнение шестнадцати асан. Однако, некоторые из них были теми или иными комбинациями других. Список этих *асан* является общепринятой истиной для тех, кто знаком с йогической литературой.

Для меня было бы достаточно удерживать *падмасану* в течение трех часов, но мне было важно освоить и другие техники, поскольку каждая имела свое собственное действие, и я не мог предвидеть, когда мне понадобится одна из них для преодоления встретившихся трудностей.

Около часа дня мне принесли ланч. Это была единственная реальная пища. Она состояла из нескольких местных овощей, приготовленных на *гхи* (очищенное масло) и пары стаканов молока. Я всегда любил поесть, но нигде больше я не получал от еды такого удовольствия. Это оставалось так, даже когда моя еда была сведена только лишь к одним жидкостям: два стакана очищенного масла и несколько стаканов молока в день. Этого было достаточно, и я никогда не чувствовал себя настолько хорошо.

После завтрака я расслаблялся примерно в течение часа. В это время стояла самая сильная жара, и я проводил его за чтением. Йогины часто отводят этот час для приема посетителей.

Чуть позднее двух мы с моими друзьями снова отправились к Махариши, чтобы рассказать ему о том, что я делал утром. Он попросил меня продемонстрировать ему некоторые *асаны* из тех, что практикую. Потом он показал, как они точно должны выполняться. Созерцание того, как он выполняет эти сложные *асаны*, вызывало вдохновение. Он выполнял их с предельной легкостью и грацией и обрисовал мне полную картину, как они должны выполняться. Он достиг такого уровня мастерства, которое, возможно, никогда ко мне не придет. Десять лет жизни он посвятил исключительно практике *асан*. Он сказал, что в юности он следовал тупиковыми путями. Это было до того, как удача повернулась к нему лицом, и он нашел учителя, способного направить его в нужном направлении. Тогда же он был уверен, что только лишь практикуя и совершенствуя *асаны*, можно достичь внутренней цели. Он привел в пример мерцание в глазу, говоря, что не существует одной Королевской Дороги. Скорее здесь имело значение объединение различных способов с помощью интеллекта. И все имело различия в соответствии с индивидуальными особенностями.

Махариши был очень удивлен, когда я сказал ему, сколько раз выполняю *уддияну* и *наули*. Он сказал, что это считается совершенным уровнем. Затем он попросил меня продемонстрировать их выполнение, после чего сказал, что я готов к освоению *басты*, методу внутреннего очищения. С моими способностями, на освоение этой практики мне потребуется один день или около того. Конечно, сначала я должен изучить метод.

Для начала он показал мне упражнение для достижения контроля над ректальными мышцами. Эта практика называется *ашвини-мудра*. Он никогда не ставил передо мной конечную цель. Никогда, до тех пор, пока я не освою данный им шаг, он не давал мне следующий.

Однако, чтобы внести ясность, я скажу, что свяжу *ашвини-мудру* и *басты* в следующей главе.

Глава 17

О мудрах

1

Ашвини-мудра – это *мудра*, помогающая открыть ректальные мышцы. Это одна из наиболее важных *мудр*. Ее можно выполнять вместе с *уддияной* для того, чтобы открыть кишечник. Значительная часть работы приходится на анальные сфинктеры – мышцы, сжимающие кишечник. Встаньте на колени и локти, затем выдохните и как можно сильнее подтяните пуп к позвоночнику и сократите анальные мышцы. Постарайтесь подтянуть анус к пупу. На задержке дыхания сначала сократите анус, а затем расслабьте и постарайтесь вытолкнуть его как можно дальше, затем снова сократите, и так далее. Постоянной практикой этого упражнения обретается полный контроль над ректальными мышцами.

Посвящая этой практике по часу в день, обычный человек получит такой контроль за две недели. В результате станет возможным так сокращать анус и так расслаблять сфинктеры, что при выполнении *уддияны* будут удаляться газы, скопившиеся в толстом кишечнике.

Газ *апана* не покидает кишечник до тех пор, пока в нем находится что-либо жидкое или твердое. Когда этот тонкий газ выходит из прямой кишки, он очень спокойный и не имеет ни звука, ни запаха. Цель состоит в том, чтобы не допустить его в кровь. Это будет контроль над *апана-вайю*.

Мой учитель еще раз сделал упор на том, что сначала необходимо в совершенстве освоить *уддияну* и *наули*. Он полагал, что с моим уровнем развития я смогу выполнять это практически сразу. Когда сфинктеры напряжены и выполнена *наули*, в толстый кишечник пойдет свежий воздух. Это принесет чувство легкости и облегчения.

Обретя некоторый контроль, ученик садится на корточки, положив ягодицы на пятки. Остальное туловище находится между коленями, руки обхватывают колени и создают необходимое давление. Практика происходит в этом положении до той поры, когда можно будет по желанию открывать сфинктер. Постоянной практикой сокращения и расслабления анального отверстия достигается такой контроль, что становится возможным открыть кишечник и втянуть воду в толстый кишечник. Это йогическое промывание толстого кишечника называется *басту*.

Ашвини-мудра стимулирует симпатическую нервную систему, поскольку нервы, находящиеся в области ануса и прямой кишки (кишечника), в основном связаны с симпатической нервной системой. В слизистой мембране анального отверстия заканчивается большое количество нервов, поэтому эта практика оказывает стимулирующее воздействие на всю симпатическую систему. Считается, что *ашвини-мудра* разрушает болезни кишечника и дает силу и жизненность всему телу. Она предотвращает преждевременную смерть и помогает пробуждению *кундалини*.

2

Махавадаса-басту – йогический метод очищения толстого кишечника. *Басту* выполняется на берегу реки. Ученик входит в воду на такую глубину, чтобы в положении на корточках вода доходила до пупа. Сидя на корточках, ноги ставятся на расстоянии фута, колени согнуты, наклоняясь вперед на пальцах ног, ягодицы кладутся на пятки. Предплечья, лежащие на коленях, служат хорошим упором при выполнении

этого упражнения. Голова наклонена, позвоночник образует дугу так, что при мышечном напряжении живот существенно вогнут.

В начале, когда ученик еще не умеет открывать кишечник с помощью *наули*, советуют использовать полый стебель бамбука длиной около четырех дюймов и с отверстием примерно в три восьмых дюйма. Надо счистить его стенки, чтобы их толщина стала три пятых дюйма и скруглите края. Немного наклонившись вперед, эта хорошо смазанная трубка вводится внутрь примерно на три четверти длины. Затем следует выполнить *наули* и удерживать ее как можно дольше, при этом вода через трубку будет входить в толстый кишечник. Когда дыхание уже невозможно сдерживать, трубка вынимается, анальные сфинктеры сокращаются. Сделав несколько нормальных дыханий, ученик выходит на берег и выполняет несколько раз *наули*, после чего выпускает наружу воду из кишечника. Если возникли трудности при удалении воды, следует сделать *наули* еще несколько раз. Чтобы удалить оставшуюся жидкость, в конце можно выполнить *маюрасану* (позу павлина).

Когда ученик освоит *наули* и *ашвини-мудру* достаточно хорошо, он сможет открывать кишечник просто мускульным усилием, тогда бамбуковая трубка ему уже будет не нужна. Когда нет возможности использовать поток воды или достаточно большую массу воды, можно использовать бассейн, поскольку вода входит в толстый кишечник за счет частичного вакуума, создаваемого *наули*.

Для того чтобы выполнить *басту*, совершенно не обязательно наличие глубокого водоема; также для очищения толстого кишечника не требуется большого количества воды. Для того, чтобы наполнить толстый кишечник, а затем выйти вместе с внутренним содержимым, требуется всего около пинты воды (около 0,5 л). Если одно промывание недостаточно для хорошего очищения толстого кишечника, процедуру можно повторить. При необходимости, для избежания аутоинтоксикации, рекомендуется большое количество облегченного молока. Правильное время для *басту* – утро. Перед тем как ее выполнять ничего нельзя есть. Установлено, что эта практика устраняет болезни тела, регулирует нарушения *ваты*, и тело начинает выглядеть молодым.

Ценность этой практики очевидна. Я заметил, что с тех пор, как я освоил ее, я перестал страдать от запоров и от проблем, с этим связанных. Я действительно забыл о подобных расстройствах, потому что держал систему под полным контролем.

Время нашего посещения подошло к концу, мы испросили разрешения удалиться; я быстро вернулся в свою комнату и приступил к своей дневной практике.

Я начал практику в четыре часа, в соответствии с тем порядком, который я сам для себя установил. В это время я делал акцент на *уддияне* и *наули*, затрачивая на них около часа и выполняя каждую по 1500 раз. В конце я хорошо вспотел и подумал, что пришло время попробовать *басту*. Я попросил наполнить мою ванную водой. Поскольку это была моя первая в жизни попытка по освоению этой практикой, я не обошелся без подручных средств и использовал наконечник клизмы. Вставив ее и выполнив *наули*, я испытал самые удивительные ощущения за всю жизнь – кишечник начал немедленно наполняться водой. Поистине, это было гораздо проще, чем принятие клизмы, к тому же гораздо успешнее.

Басту стала частью моей ежедневной практики. Однако в дальнейшем я выполнял это по утрам. Наряду с *басту* я также каждое утро отводил пятнадцать минут для *ашвини-мудры*, чтобы далее уметь обходиться без наконечника клизмы. В дальнейшем я настолько освоил практику *басту*, что это стало для меня так же легко, как для большинства людей принять клизму.

Закончив свой эксперимент в половину шестого, я пятнадцать минут выполнял *кхечари*, не требующую никаких физических усилий. Без пятнадцати шесть я приступил к своей получасовой стойке на голове. После этого последовали тридцать минут *пранаямы*, а затем я выпил пару стаканов теплого молока.

Таков был мой распорядок на ближайшие три месяца, в течение которых мне надо было увеличивать время стояния на голове и дыхательных упражнений. Одновременно с этим мне предстояло постепенно уменьшать свой рацион в конечном итоге перейдя только на жидкости и постепенно уменьшить длительность сна так, чтобы он продолжался не более четырех часов в сутки. Сам Махариши спал не более двух часов в сутки, так что мне было к чему стремиться.

Единственным для меня способом придерживаться такой строгой дисциплины было относиться к этому легко и никогда не доводить себя до утомления. То, что я с самого начала пребывал в прекрасном состоянии, было большой удачей. Никогда в жизни я не чувствовал себя настолько занятым, не смотря на то, что я жил в джунглях, в уединении, вдали от спешки и суеты западной цивилизации. Поистине, у меня не было ни одной свободной минуты. Для поддержания себя на высоком уровне мне приходилось постоянно работать, никогда не отдыхая.

Но все же, вспоминая самый ранний период своей практики, я думал, как я мог быть таким ленивым, потому что через месяц в мой ежедневный распорядок я добавил выполнение *пранаямы* с полуночи до часа. Я был вынужден добирать необходимое время сна в перерывах между практикой. В течение прошлого месяца я практиковал в каждый из четырех периодов, на которые поделены двадцать четыре часа. Однако новичку не советуют ни при каких обстоятельствах следовать такому суровому графику без грамотного руководства того, кто очень хорошо разбирается в этих вопросах. Общее правило таково, что никогда нельзя применять над собой насилие.

Я никогда не пытался обходиться без сна. Однако я заметил, что мне требуется гораздо большее усилие для того, чтобы заснуть, нежели для того, чтобы бодрствовать; таким образом, я тратил время на практику. То же самое было и с моей диетой. Я никогда не был голодным. Фактически, я чувствовал, что как будто съел больше, чем мне необходимо, и никогда не подходил близко к пределу своих возможностей. В некотором смысле, это меня успокаивало.

На следующий день во время отдыха я встретил моего друга-тантрика и Свамиджи. Они тут же заинтересовались о моем опыте с *басты*. Услышав о моих результатах, они были поражены. Они сказали, что мне удалось легко сделать это благодаря тому, что перед приездом в Индию я несколько лет осваивал *уддияну* и *наули*. Затем я спросил у них о назначении *мудр* и о том, какие *мудры* существуют. На мои вопросы взялся отвечать Свамиджи, и делал он это довольно кратко.

«*Мудра*» означает «печать»; мудры – это способы закрыться. Любое действие, направленное на то, чтобы запечатать силу в человеке, называется *мудрой*. Также она означает «короткий», то есть короткий путь к йоге. Они – и помощники, и средства различных достижений в йоге. Они особенно полезны на ранних стадиях выполнения дыхательных упражнений. Они дают устойчивость, удовлетворенность и помогают в обретении навыков. *Мудры* освобождают человека от злых влияний и разрушают сковывающие его оковы.

Для того, чтобы пробудить спящую Богиню (*Кундалини*) *мудры* выполняются вместе с *пранаямой*. *Мудры* – заменители *асан* и *пранаямы*; они также дополняют эти процессы. Они помогают избавиться тело от всех болезней, позволяют контролировать нервы и мускулы, помогают очистить *нади*, что совершенно необходимо для всех йогических практик. Также они способствуют увеличению *таттв* и пробуждению *кундалини*. В одном из основныз йогических трактатов, Гхеранда-самхите, перечислено двадцать пять из них:

- (1) *мхах-мудра*; (2) *набхо-мудра*; (3) *уддияна*; (4) *джаландхара*; (5) *мулабандха*; (6) *махабандха*; (7) *махаведха*; (8) *кхечари*; (9) *випаритакарани*; (10) *йони*; (11) *ваджроли*; (12) *шактичалани*; (13) *тадаги*; (14) *мандуки*; (15) *шамбхави*; (16) *панчадхарана* (пять *дхаран*); (21) *ашвини*; (22) *пашчини*; (23) *каки*; (24) *матанги*; (25) *бхуджангини*.

АНАХАТА ЧАКРА (РИС. СТР. 205)

Здесь будет рассмотрено лишь несколько из наиболее важных *мудр*. Ученик должен начинать практиковать их осторожно, ограничиваясь вначале пятью-десятью минутами, постепенно увеличивая время практики.

5

Маха-мудра – это процесс очищения прохода к *сушумне*. Сядьте на пол, левую пятку расположите под анусом, осторожно прижимая анус к пятке. Правая нога выпрямлена вперед. Затем наклонитесь к правой ноге, ухватив большой палец правой ноги большим и указательным пальцами, прямой позвоночник параллелен ноге, голова прижата к колену. Если принять такое положение невозможно, можно обхватить ладонями коленную чашечку. Затем сделайте полный вдох через левую ноздрю. При необходимости можно вдыхать через обе ноздри. Затем сглотните, задержите дыхание с *джаландхара-бандхой* и выполните *уддияну* и *ашвини-мудру*. В конце медленно выдохните через правую ноздрю.

Во время *кумбхаки* глаза закрыты, взгляд сосредоточен между бровями у корня носа, ум сосредоточен на *кундалини*, на которую необходимо медитировать как на огненную энергию, наилучшую из всех желаемых. После завершения практики на одну сторону ноги меняются и на другую сторону выполняется такое же количество *кумбхак*. *Апана*, которую заставили двигаться вверх, входит в область огня и встречается с *саманой* в районе пупа. Пламя, снабженное воздухом, разгорается сильнее.

В результате *кундалини*, которую ничто не тревожило и которая все время спит, начинает нагреваться и просыпается. Чувствуя удушье, она поднимается и входит в несколько *чакр*. Эту практику необходимо выполнять либо на протяжении шести месяцев, либо до тех пор, пока *вайю* не войдет в *сушумну*.

Этот процесс очищает 72000 *нади*, делая их пригодными к выполнению своих функций; все каналы пробуждаются и приступают к работе. Усиливается желудочный огонь. Прекращается физический распад, и выполняющий это упражнение достигает безупречной красоты. Доведенное до совершенства, оно способно разрушить самые смертельные яды. Продолжительность жизни увеличивается, чувства побеждены, страсти успокоены, все грехи изгнаны из ума.

Эту *мудру* можно выполнять также исключительно в оздоровительных целях, не размышляя о *кундалини*. Это прекрасное средство при лечении туберкулеза,

увеличенной селезенки, непроходимости кишок, колик, расстройств желудка и лихорадки.

Вдохните через левую ноздрю, как можно дольше задержите дыхание, затем выдохните через правую ноздрю и снова как можно дольше задержите дыхание (внешняя *кумбхака*). Снова начните вдыхать через левую ноздрю. Продолжайте этот процесс, пока дыхание находится под контролем.

По освоении этой практики исчезнет необходимость соблюдать диету. В том же положении можно выполнять *кхечари-мудру*, *джаландхара-бандху* и *ашвини-мудру* на каждой *кумбхаке*, и внутренней, и внешней.

Набхо-мудра заключается в постоянном удержании языка в носовой впадине и как можно более долгой задержке дыхания. Глаза при этом зафиксированы в пространстве чистого неба. Во время *кумбхаки* ум должен быть пустым.

6

Джаландхара-бандху называют шейным замком. После выполнения глотательного движения, которое способствует сокращению мышц горла, подбородок как можно сильнее вжимается в яремную впадину. Это вытягивает вверх позвоночник и спинной, что оказывает воздействие на мозг. «Джала» относится к мозгу и к нервам, находящимся в шее, «дхара» означает вытягивание вверх.

Из-за перекрывания двух *нади* в горле, *прана* ограничивает (контролирует) свой поток в шестнадцати жизненно важных частях: (1) больших пальцах; (2) лодыжках; (3) коленях; (4) бедрах; (5) крайней плоти; (6) половых органах; (7) пупе; (8) сердце; (9) шее; (10) горле; (11) небе; (12) носу; (13) межбровье; (14) во лбу; (15) голове; (16) *брахмарандре*.

Мула-бандха – это анальное сокращение. Это один из основных элементов в практике *пранаямы*. Это помогает ученику поднимать *апана-вайю*, что особенно необходимо при пробуждении *кундалини*. Она также усиливает телесный огонь. С силой сократите анальные сфинктеры, одновременно плотно прижимая пятку к промежности, как это делается в *сиддхасане*. (Это можно выполнять как вместе с *сиддхасаной*, так и без нее). Плотно прижмите левую пятку к промежности (между анусом и половым органом), правую пятку расположите над половым органом. Брюшная стенка как можно плотнее прижимается к позвоночнику, анус с силой сокращен, с силой поднимая воздух вверх, до его встречи с *прана-вайю*.

Маха-бандха – это одновременное сокращение ануса и пупа. Это одно из самых важных удержаний в *маха-мудре*. Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Затем подтяните левую ногу и расположите пятку под анусом. Правая ступня – на левом бедре. Далее медленно, но с сильно начинайте работать ректальными мышцами, сокращая два анальных сфинктера, внешний и внутренний, тщательно прижимая внутренние органы к позвоночнику (сокращая всю тазовую область). Тогда поднимайте *апана-вайю* вверх до ее встречи с *самана-вайю* в области пупа. Опять же, здесь либо подбородок лежит в яремной впадине, либо сделан языковый замок. Анус снова и снова поднимается вверх, и со временем *апана*, которая обычно течет вниз, будет вынуждена устремиться вверх и встретиться с *праной*, *апаной* и *самана-вайю*, находящимися в пупе. В результате этого все телесные жидкости движутся по направлению к голове. Ум сосредоточен между глазами.

Очень медленно вдохнув через левую ноздрю, сглотните дыхание, сделайте *джаланхару* и выполните *кумбхаку*. Теперь направьте *прана-вайю* вниз, соедините ее с

самана-вайю и медленно выдохните через правую ноздрию. Следующий раунд начинается с той ноздри, через которую вы перед этим выдыхали.

Это упражнение всегда выполняется с осторожностью и обязательно равное количество раз – сначала когда одна нога лежит на бедре, затем когда другая. Такое сокращение анальных сфинктеров благодаря проходящим через них нервам воздействует на центральную и симпатическую нервную системы.

Прана, апана и бинду (семенная жидкость) благодаря этой активной практике объединяются и приносят успех йогину. Тело и кости укрепляются, сердце наполняется радостью, страх смерти исчезает.

Если, выполнив *маха-бандху*, йогин наполнил кишечник воздухом, обладая объединенной *праной-апаной*, и начинает медленно продвигать ее к ягодицам, это процесс проникновения в первый удел, *муладхару*. Эта отдельная практика называется *маха-ведха*. Освоивший ее в совершенстве становится *Вайю-Сиддхи*, что означает, что он может управлять ветрами.

Мула-бандха и *маха-бандха* становятся бесполезными, если за ними не следует *маха-ведха*. Эти три всегда надо практиковать вместе и всегда с большой осторожностью. Они даруют духовные силы.

7

Йони-мудра разрушает все смертные и не смертные грехи. Вдыхая с силой, зафиксируйте свой ум в *муладхаре*. Затем начинайте сокращать половой орган. Эта *мудра* практикуется с целью познания *таттв*. Уши закрыты большими пальцами рук, глаза – указательными, ноздри – средними, верхняя губа – безымянными, нижняя губа – мизинцами. Выполняется *кумбхака*, и ум сосредотачивается на пламени *кундалини*. *Таттвы* или огни появятся так, что можно будет различить цвет и форму каждого. Это специальная наука о *таттвах* в искусстве йоги. Она показывает все, что принадлежит человеку. Эта *мудра* практикуется только когда пришла сила Видения и с целью обмана времени.

Йога-мудра особенно полезна при освобождении Змеиной Силы, называемой *кундалини*. Вначале сядьте в *падмасану*. Пятки прижаты в месте соприкосновения с животом, правая пятка давит в области тазовой петли, а левая – в области слепой кишки. Правая рука за спиной держит левую за запястье. Вытяните их дальше вдоль спины, прилагая значительное усилие. Затем туловище наклоните вперед, стараясь плотно положить его поверх пяток, лоб упирается в пол. Никогда не делайте резких и быстрых движений. Нагнитесь насколько сможете, беспрепятственно и комфортно. Сохраняйте это положение некоторое время.

С практикой наклон будет увеличиваться, и в дальнейшем даже крайнее положение будет казаться легким и удобным. Это прекрасное упражнение для таза. Оно создает мощную брюшную стенку. Пояснично-крестцовый отдел позвоночника получает стабильное заднее натяжение, и нервы, расположенные в этой области тонизируются. Воздействие на тазовую петлю и слепую кишку, как и перемещение кишечника, избавляют практикующего от запоров. Также излечивается семенная слабость.

Тело должно пребывать в этом положении от пяти до десяти секунд. Повторяйте упражнение семь-десять раз за один подход. Дыхание обычное, но если это упражнение используется для воздействия на *кундалини*, выполняется специальная *пранаяма*.

Мандука-мудра называется *мудрой* лягушки. Закройте рот и расположите кончик языка у основания неба. Там будет место, в котором возникает щекочущее чувство. Его

надо быстро массировать языком. Через некоторое время появится приятный вкус и начнется обильное выделение слюны. Ее надо сглатывать.

Эта практика задерживает болезнь и старость. Она предотвращает седину.

Шамбхави-мудра – это фиксация глаз на лбу в точке между бровями.

В йогических практиках часто встречается внутренний массаж. В дыхательных упражнениях расширение и сокращение легких определенным образом массирует сердце. Упражнения живота массируют все органы брюшной полости, и аналогично, различные практики массируют определенные органы.

8

Ваджроли-мудра получила свое название в честь *нади*, которая заканчивается в полости половых органов, в месте сужения мочевого пузыря, где он соединяется с уретрой. Освоение этой *мудры* дает полный контроль над сексом.

Для совершенствования тела необходимо уметь контролировать секс в течение месяца без малейшей эрекции, поскольку потеря жизненной жидкости влечет за собой потерю всех элементов тела. Это подрывает строение тела и ускоряет его разрушение. Человек, слабый в этом отношении, становится раздражительным даже по пустякам. Он теряет равновесие ума, он становится рабом гнева, ревности, лени, страхов и т.п. Плохая память, бессилие, слабые глаза, бледное и бескровное лицо, преждевременная старость рано приходят к этим людям. Ум, Прана и Семя – три звена одной цепи; все они всязаны между собой. Это три опоры нашей собственной жизни. Если что-то одно отсутствует или ослабевает, страдают остальные. Контроль над одним автоматически контролирует другие. Семенная жидкость – это потенциальная энергия. Сохраненная, она косвенно преобразуется в тонкую субстанцию, называемую *оджас* и сохраняется в мозге как огромная ментальная энергия, поддерживая нервную систему и формируя Духовную Жизнь.

Оджас – это прекрасное и наивысшее выделение. Это – квинтэссенция квинтэссенций. *Оджас* поддерживает течение жизни. Он проникает по всему организму, позволяя каждому органу выполнять свою функцию. Он влияет и на умственную, и на физическую активность. Сердечные мышцы в основном связаны с ним, поэтому считается, что его место – в сердце. В нем скрыты здоровье и сила. Его дефицит приводит к снижению телесной и умственной активности; жизнь не может продолжаться. Его важность не может быть преувеличена.

Это *оджас*, который в основном тратится впустую – в туберкулезе, злобе, несчастьях, беспокойстве, в лишнем труде, голоде, сексуальных актах. *Оджас* – продукт семени, поэтому когда семя потрачено впустую, *оджас* уменьшается. На эти взаимоотношения семени и *оджаса* построены отдельные йогические практики.

Если *бинду* (семенная жидкость) становится спокойной и неподвижной, *прана-вайю* также становится спокойной и неподвижной. Тот, кто не может практиковать *мудры*, успокаивающие *бинду*, могут выполнять *пранаяму*, дающую контроль над *праной*, а *прана* будет контролировать *бинду*.

Ваджроли считается освоенной, когда выделенное семя может быть втянуто обратно.

Так как практику *ваджроли* невозможно описать в такой книге для популярного чтения, я приведу здесь другую практику, которую передал мне учитель и которая также дает контроль над сексом.

Сядьте в *сиддхасану* и по возможности глубоко вдохните через ту ноздрю, которая в это время работает, и сделайте *кумбхаку*. Затем сожмите прямую кишку и удерживайте ее, в то время как пуп предельно втягивается и выпячивается. Это надо выполнять очень медленно. Ни в коем случае не доводите задержку дыхания даже до небольшого предела, в теле не должно быть никакого давления за исключением постоянно напряженных ректальных мышц. Не доводя задержку до предела, медленно выдохните через противоположную ноздрю.

Выполняйте это три раза за один подход в течение первого месяца; в течение второго месяца увеличьте до пяти раз. В третьем месяце можно увеличить до десяти раз, а в четвертом – до пятнадцати. Потом практика продолжается до тех пор, когда станет возможным удерживать сокращенными ректальные мышцы не зависимо от работы мышц живота. В совершенстве освоив эту практику, вы сможете удерживать анус сокращенным в момент полового акта. В результате длительной практики эта удерживающая способность будет увеличиваться. Год этой практики даст контроль в течение двадцати лет. Однако эту практику необходимо продолжать до обретения полного контроля над произвольными сексуальными мышцами, чтобы в течение довольно длительного времени быть в состоянии контролировать семя.

Перечисленные выше нормы даны для среднего человека, сильный человек может увеличивать практику по мере своих способностей, но при этом никогда не доводя себя до грани напряжения. В этом нет никакой необходимости.

Сильные и решительные могут практиковать утром, вечером и в полночь. Ежедневная практика по пять раз в день за три месяца принесет полный контроль над сексом. При появлении небольших болевых ощущений следует сделать легкий массаж. Ни в коем случае нельзя пропускать ни одного дня практики в течение первых трех месяцев. Это важно, потому что иначе *вайю* восстанет и причинит вам страдание. До полного освоения практики половые акты могут быть не более двух раз в месяц. Диета – обычная для практики йоги, и никакого дневного сна.

Практика *ваджроли* всегда была тайной, тщательно оберегаемой, и передавалась лично знающим Гуру. Она предназначалась специально для тех, кто имеет сильную сексуальную природу и кому поэтому трудно удалить из ума сексуальные желания. Совершенно неразумно было бы поместить здесь ее описание, потому что в попытке освоить ее самостоятельно, без грамотного руководства, скрывается большая опасность. Больше, что я мог сделать, это упомянуть о ней для того, чтобы удовлетворить простое любопытство. Я пишу так потому, что сначала необходимо в совершенстве овладеть *уддияной*, *наули* и *ашвини-мудрой*, и у меня практически нет надежды на то, что среди моих читателей окажется кто-либо достаточно подготовленный для этого. У того, кто освоит остальные практики, появится возможность изучить эту технику.

9

Время моего визита закончилось. Я испросил разрешения вернуться к моим занятиям. Больше нигде в мире я не смог бы прервать беседу и попросить извинения у моих друзей, потому что мне надо немного постоять на голове. Здесь это было естественным. Это одна из причин, почему на Востоке эти практики приносят большой прогресс. В Индии и других местах на Востоке ученик окружен сочувствующим пониманием. Здесь понимают важность этих на первый взгляд бесполезных и отнимающих много времени упражнений. Ученик, придерживающийся здесь этих строгих правил, вызывает здесь уважение.

Глава 18

Мистические и вечные аспекты йоги

1

Однажды установив режим, я не отступал от него ни на шаг. Фактически, я постоянно увеличивал нагрузку. Было запланировано, что Махариши посвятит меня до того, как мои друзья вернутся в город. Но пока они были здесь, я каждый день проводил с ними, докучая им своими вопросами. Иногда они отвечали простым утверждением или примером, но порой мне приходилось тратить много времени на чтение.

Я задал им вопрос о йогическом методе тренировки ума, потому что чувствовал, что с помощью него мой рост и развитие пойдут быстрее. Зная о различных упражнениях для контроля ума, я спросил об этом Свамиджи и моего друга-тантрика.

Практика обучения ума называется *дхьяна*. Чтобы достигнуть Самосовершенства, ученик должен, в первую очередь, сесть в *асану*, устойчиво и неподвижно, избегая беспорядочного света, звука и перепадов температуры. Сначала должен прийти контроль над осознанием тела.

В начале необходима требовательность и непреклонность. Язык загибается назад и помещается во впадину позади небного язычка, тело прямое, голова слегка наклонена вперед. Веки сомкнуты не плотно, взгляд направлен в точку между бровями. Глазные яблоки неподвижны. Ум надо держать свободным от всех приходящих мыслей. Дыхание постепенно успокаивается, и это спокойствие передается уму. Практикуйте это ночью и утром.

Успокоивший ум может обрести совершенство в овладении оккультными силами (*сиддхи*). Буддисты говорят, что тот, кто начинает с размышления над процессом дыхания, продолжая медитировать с невозмутимым умом, достигнет совершенства. Так как вся наша жизнь подчинена времени, движению и циклам, считается, что практика концентрации очень благоприятно соотносится с движением основных сил Природы. Лучший период для умственной активности – между полночью и восходом солнца. С четырех до шести утра – наиболее благоприятное время для интенсивного сосредоточения. В это время тело и ум получили свою порцию отдыха, природа спокойна, и легко достигнуть Самораскрытия.

Вечер менее благоприятен для умственной активности. Убаюкивающее затишье и свойства темноты приостанавливают активность ума, поэтому это время наиболее благоприятно для медитации. Не пытайтесь учиться в это время; ум не будет понимать или запоминать прочитанное. С 8 утра до 4 вечера вибрации замедляются до материальных вещей, а с 4 вечера до полуночи они становятся еще медленнее.

Также необходимо помнить, что ум может работать только в определенных температурных границах. Подобно тому, как глаз может различать свет и цвет в определенных пределах, как ухо улавливает звук в определенном диапазоне, так и мозг имеет свои пределы функционирования. Для максимальной умственной активности самая благоприятная температура – 25,5 °C. Для наилучшей эффективности тела – 20 °C.

Ум не может работать, когда желудок наполнен пищей, или когда кровь наполнена субстанцией, полученной от переваривания пищи. Еда делает дыхание энергичным, что приводит к беспокойству ума. Два приема пищи в день – наилучший режим для

начинающих. Между ними не следует принимать ничего, за исключением воды и небольшого количества молока. Практика никогда не должна быть излишней. Усталость, тупость и «умственное несварение» мешают истинному прогрессу; поэтому и в практике, и в привычках должна соблюдаться умеренность. Поза должна быть устойчивой и удобной, чтобы физические неудобства не мешали сосредоточению ума.

Ум может быть сосредоточен на свете или на каком-либо объекте. Легче сосредотачиваться на каком-либо образе, потому что он имеет естественную тенденцию к визуализации. При попытке спроектировать мысль она естественно формирует образ в уме. Можно визуализировать маленький лунный диск размером с ноготь с проходящими через него тонкими линиями, или можно сосредоточиться на процессе дыхания и зафиксировать ум на прохождении воздуха в голове.

Считается, что шесть двадцать пятых секунды – это время, за которое мысль проходит перед сознанием. Беря мысль и удерживая ее перед сознанием двенадцать двадцать пятых секунды, она фиксируется в уме. Глубокая медитация занимает от одной до полутора минут.

Медитация – это субъективная практика для закрепления мыслительной основы (*चितта*). На передний план здесь выходит освобождение от действия, сила различения и сила дифференцирования. Этого можно добиться серьезной тренировкой ума, состоящей в сознательной и добровольной идентификацией себя с чем-либо или с состоянием бытия. Медитирующий должен знать об объекте медитации. Он должен также знать о единстве действующей мысли, равно как и о различных состояниях сознания, через которые он проходит. Для того, чтобы объединить все эти особенности, требуется целеустремленность ума.

2

В процессе медитации имеется три составляющих: (1) медитирующий; (2) объект медитации; (3) сам процесс. Сначала процесс постепенно устраняется, поскольку при каждом действии мозга сознание этого уменьшается, пока полностью не исчезнет. То есть там постоянно увеличивается непринужденность, пока действие не станет вполне автоматическим и подсознательным. Затем медитирующий теряется из вида, то есть он больше не осознает себя, ум входит в объект и пребывает в нем. Затем ум полностью припитывается своей ассоциацией с объектом. Это только состояние воображения, состояние, в котором вещи существуют потенциально. Далее происходит полное исчезновение в объекте, полное устранение разделенности; больше не существует отдельного я, потому что познающий, познаваемое и знание становятся одним, и познается истина. Не должно быть игры ума, но это означает не состояние инерции и рассеянности, а состояние абсолютного сознания, отражающего действительность. Когда устанавливается глубокое отражение, объективное сознание закрывается; имеют место исследование и абстрактное размышление.

Плодами медитации являются доверие, рвение, радость, восхищение и успокоение. Она стабилизирует ум, делает легким сердце, дарует силу и долгую жизнь. Гордость, вожеление, недоброжелательность, сомнение, недовольство и страх изгоняются, а также лень, упоумие и тому подобное. Она открывает преходящую природу вещей, кладет конец перерождению, приносит все выгоды от самоотречения.

Существует три вида сосредоточения: грубое, тонкое и светящееся. Первое – когда концентрация происходит на качествах и свойствах фигуры, вещи или персоны. Второе – концентрация на свете, например, на пламени свечи, или образе на небе (ментальное тело). Третье – концентрация на внутренней точке света или на *кундалини*.

Существует четыре темы медитации: (1) загрязнения тела; (2) зло, порождаемое чувствами; (3) цели, или непостоянство существования; (4) причина и характер, постоянство Универсального Закона (Дхарма), который является естественным условием вещей и существ, законом из существования, истиной, этическим кодексом и целой религиозной доктриной.

Постоянной систематизированной медитацией ум меняет свою природу, постепенно переходя к более высокому состоянию сознания. В этом процессе каждый момент восторга (*Ананда*) – это шаг к поглощению ума; это фиксация ума на- или в объекте внимания. Постоянно устраняя такие факторы сознания, как тщеславие богатством, любованием силой, гордость познания, превосходство касты или крови, ум освобождается и медитирующий начинает увлеченно сосредотачиваться на Великолепии и Бесконечности.

Фазы медитации таковы: (1) когда еще сохраняется дифференцирование конкретных вещей, непоследовательных вещей; (2) наслаждение и понимание Универсального Мышления; (3) осознание Индивидуального Бытия отдельно от этого Универсального Мышления. Первое состояние – с семенем, перед мысленным взором находится некоторый объект. Медитация без семени заключается в полном остановлении всего движения; остается только сущность. Благодаря концентрации можно подняться над телесным сознанием, благодаря медитации можно подняться над умом.

3

Для медитации необходимо привести ум в полную неподвижность. Никогда нельзя начинать практику сосредоточения, если дыхание нарушено. Нельзя медитировать ни днем, когда течет *пингала* (правое дыхание), ни ночью, когда течет *ида* (левое дыхание). Для медитации необходима полная тишина. Не должно быть никакой дуальности, ни сна, ни бессонницы, ни запоминания, ни забывания.

Элементарная форма медитации, когда ученик, приняв позу, закрывает глаза, дышит легко и плавно и рисует в своем воображении прекрасную картину, соответствующую его высшим идеалам. Это должно быть что-либо духовное: Иисус, Дева Мария, Будда, Кришна, или какое-нибудь другое божество, или лицо его Гуру. Он помещает этот образ в сердце, окружает его океаном света или нектара и мысленно рассматривает свое творение. Можно создать любую красивую картину. Это зависит от способности воображения. Создав образ, надо медитировать только на нем. Не стоит каждый раз его менять. Освойте и усовершенствуйте этот. Его можно поменять только когда появится сильное желание это сделать. Вначале надо убедиться, что ум можно удерживать только на нескольких моментах выбранного образа. Если он начинает блуждать, его необходимо снова и снова возвращать обратно. Медитация должна продолжаться и постепенно он подчинится командам ученика. Ревностное, горячее, напряженное и непрерывное усилие дарует восприятие *ауры* и видение форм. Когда эти формы появляются, их необходимо очень пристально рассматривать, иначе они исчезнут.

Надо стремиться продлить медитацию до трех часов, и, если возможно, больше.

Хорошо тренированный ум может сосредотачиваться на одном объекте, исключая все остальные. Волны в материи ума успокаиваются, и создается совершенное условие для того, чтобы видеть внутреннюю истину.

Для того, чтобы я мог себя контролировать, Свамиджи дал мне несколько простых практик. Во-первых, это медитация на свече. Поместите на столе зажженную свечу так,

чтобы она оказалась на уровне глаз или немного ниже, на расстоянии примерно восемнадцати дюймов (около 44 см). Положите на стол локти и придерживайте большими и указательными пальцами веки. Смотрите на свечу пять и более минут, или пока из глаз не потекут слезы. Глаза не стоит тереть, потому что эта жидкость – загрязнение. Затем закройте глаза, сложите ладони в форму чаши и положите их на глаза. Теперь вы можете наблюдать умственный образ свечи очень маленького размера. Необходимо удерживать этот образ перед внутренним взором как можно дольше. Удерживайте его неподвижным или перемещайте его по своему желанию.

На физическом плане эта практика делает глаза сильнее, ярче и привлекательнее. Она также действует на солнечное сплетение, и вы обнаружите, что к вашей индивидуальности прибавилось очарования. На ментальном плане это практика высокого уровня для концентрации.

Концентрация на свете в середине лба между глазами после выполнения упражнения со свечей называется тонким созерцанием. Вы также можете сосредоточиться на океане света в голове или на пламени в области пупа. Тело имеет свечения различного качества, и с практикой можно научиться их различать и понимать. Свечение *тамтв* тусклое, а свечение ума яркое. Свет *оджаса* виден, когда медитирующий – есть чистое сознание. Когда проявлен высший свет, нет ощущения сознания.

Можно концентрироваться на этих свечениях. Со временем вы сможете по своей воле приносить свечение в ментальное пространство и таким образом, разовьете энергию намерения.

Один из процессов очищения на самом деле является практикой концентрации. Она называется *траака*. Надо пристально смотреть на какой-нибудь маленький объект, не мигая, с веками, приоткрытыми чуть больше обычного, до появления слез. Затем закройте глаза и сделайте несколько кругов глазными яблоками. Тщательно сполосните глаза теплой водой. Цель этой практики – скоординировать моторные и сенсорные нервы. Она помогает войти в состояние покоя, необходимого для концентрации. *Траака* дарует ясное зрение и защищает глаза от болезней.

Метод напряженной и расслабленной концентрации выполняется путем наблюдения и устранения любой зарождающейся мысли. Внимательно следите за формированием каждой мысли, и немедленно пресекайте это. Вначале это значительно нагрузит ум. Когда начнет напрягаться ум и теряться контроль, позвольте уму немного поблуждать. Полностью расслабьтесь и следите за его фантазиями, прыжками, за тем, как он бродит там и тут. Позвольте ему полностью отдохнуть, а затем снова напрягите его. Гоните прочь любую идею, как только она появляется. Когда практика улучшается, поток мыслей, который, казалось бы, должен уменьшаться, наоборот возрастает с увеличивающейся скоростью. Это признак того, что вы делаете успех, ум становится чище, внимание острее. Это реальное состояние работы ума. В этой точке ум должен быть полностью расслаблен. Наблюдайте это как зритель, позвольте ему качнуться до предела, когда он сам замедлится, и каждая операция может быть изучена поминутно до окончательного результата, когда все движение будет находиться под контролем. Когда абсолютная остановка может длиться время, которое необходимо, чтобы проткнуть иглой лист лотоса, это значит, что стали необходимы более высокие процессы йоги. Этого момента приостановки достаточно для того, чтобы йогин реализовал Истинное Я. Спокойное состояние достигается тогда, когда мысли возникают настолько быстро, что кажется, что их невозможно сосчитать.

В ушах могут появляться различные звуки. Это – всего лишь движение *праны* в *нади*. Не должно ощущаться никакого беспокойства. Можно использовать их для фиксации на уме. Со временем, когда ум будет поглощен медитацией, они исчезнут.

Любые видения – это просто создание собственного ума, они вообще не имеют никакого собственного существования. Их также можно использовать для концентрации. Они также никогда не должны вызывать никакого волнения.

4

Другой прекрасный метод концентрации называется *чхайя пурша садхана*, или создание человека-тени.

Встаньте на солнце, когда небо совершенно чистое и солнечные лучи отбрасывают тень прямо перед вами размером примерно с ваш рост. Сосредоточьте внимание на точке на тени, где плечи соединяются с шеей. Как можно дольше удерживайте этот слегка расширенный взгляд. Когда глаза начнут уставать и вот-вот покатятся слезы, моргните несколько раз, поднимите голову и направьте взгляд в пространство чистого неба, где вы увидите фигуру, полную серую тень, способную переливаться различными цветами. Концентрируйтесь на ней как можно дольше. В процессе регулярной практики настанет момент, когда тень станет прозрачной. В конечном счете вы станете различать особенности тени, и в итоге они развернутся веред вами и вы будете смотреть на себя. Это есть концентрация. Она может использоваться в обычной практике йоги. Практиковать это можно также и в лунном свете, в окрестностях, где луна щедро проливает свои лучи. С опытным йогином этот призыв человека-тени можно применять для определения, настало ли время важных дел. Характер тени может открыть значение собственной судьбы и даже предсказать смерть. Это открывает состояние *таттв* в теле, что, в свою очередь, проясняет другие вещи.

Говорят, что если практиковать так в течение двенадцати лет, это тень будет с вами и днем, и ночью, давая советы относительно вашего будущего. Эта практика подходит лишь тем, кто проживает в местах, где небо бывает безоблачным больше нескольких месяцев.

Эта практика так же важна, как и свеча. С течением долгого времени эта тень может появляться перед практикующим, вырастая и покидая тело через портал глаз. В конце концов она может быть спроектирована на экран или на стену. Это тонкое и очень изменчивое явление, потому что оно смешивается с воздухом в пустоте неба. Когда йогин может чувствовать каждую часть своей формы в отраженной тени, он обретает контроль над дыханием и каждое его действие приводит к хорошему результату. Созерцая свое ментальное тело, можно узнать о себе все вещи. Когда достигнуто такое состояние, страсти успокаиваются полностью и достигается спасение.

5

Еще одна практика известна как *сукшма-дхьяна* или ясное созерцание. Это фиксация взгляда в пространстве, не мигая. Метод созерцания образа собственной тени также - ясное созерцание. Йогин, освоивший эти практики, обладает способностью помещать на темный экран любую картину для того, чтобы узнать то, что ему надо. С помощью этих практик приходит момент, когда возникает прямое восприятие Я. Йогин также приобретает способность видеть *кундалини*, которую невозможно увидеть никаким другим способом из-за ее тонкости и большого непостоянства. Однако увидеть ее можно только после ее пробуждения.

В *кундалини* присутствует *джива* (душа) в форме пламени свечи. Это можно использовать для созерцания. В пупе есть центр солнечного света, связанный с элементом огня. Рассмотрение его – это Огненная медитация. Если ученик будет всегда думать об этом свете, до тех пор, когда он станет частью его повседневной

жизни, и он почувствует, что идет в этом свете, он будет способен приобрести *сиддхи* или силы, очень редкие и ценные.

Выдохните весь воздух, втяните солнечное сплетение (*уддияна*) и медитируйте на сердечном центре. Это пробудит свет и преобразует сексуальную энергию.

Для того, чтобы рассматривать пустоту, необходимо выполнить то, что называется *унмани-мудра* (не-ум). Сосредоточьте внимание на самой скучной идее или сделайте ум пустым. В результате идеи и желания уйдут. Повторением это можно довести до автоматизма. Цель – сделать пустоту снаружи и внутри. По желанию вы можете поместить *прану* в любое место вашего тела, рассматривая себя как внутреннюю пустоту и направляя поток ваших мыслей прямо туда, куда вам надо. Когда все мысли изгнаны, ум теряет свою идентичность, подобно тому, как соль растворяется в воде. Задолго до наступления такого состояния практикующий будет достаточно вознагражден, приобретая такие *сиддхи*, как, например, ясновидение.

Шамбхави-мудра поглощает ум и приносит счастье. Надо смотреть в пространство, ничего при этом не видя. Просто не мигая, устойчиво смотрите вперед, веки слегка расширены. Взгляд твердый и пристальный. Созерцайте пространство, опустошив ум от всяких мыслей. Ум должен быть совершенно пустым. Не позволяйте никакой вещи воздействовать на сетчатку вашего взгляда, оставляя при этом глаза широко открытыми.

Эта практика сделает дыхание контролируемым, успокоит нервное состояние, позволит практикующему преодолеть неприятные капризы, исправит нежелательное ментальное состояние, разрушит само-сознание и позволит ему знать, что происходит вокруг него. Если уму давать монотонность, такую, как вакуум, он приобретет магнетические качества. С субъективной стороны ворвется внутренний мир. Эта практика помещает ум в состояние осторожного ожидания, и Истина становится его обычным спутником.

Другой способ достижения *унмани* (не-ума) называется *насагра-дришти* (взгляд на нос). Зафиксируйте взгляд на кончике носа, брови слегка приподняты, ум созерцает свет (жизненную энергию) в сердце. Смотря снаружи, надо думать об этой жизненной энергии внутренне. Это прекрасное упражнение для блуждающего ума, и его необходимо практиковать в течение нескольких месяцев.

Важная практика в медитативных позах – лобовой (фронтальный) взгляд. Это прекрасное упражнение для неустойчивого ума, очень полезное для достижения *унмани*. Зафиксируйте взгляд в точке между бровей, свободно прикрытые веки находят удобное положение, и могут оставаться полу-прикрытыми, обнажая белки глаз. Этот взгляд выполняется либо как часть *сиддхасаны*, либо самостоятельно. Как и носовой взгляд, его надо выполнять с осторожностью, особенно если нервы слегка возбуждены.

В обоих случаях веки должны быть слегка приоткрыты. Закатите глаза назад и сконцентрируйтесь на лбу. Тогда вы сможете ощутить блеск Большой Души, и ваши мирские чувства будут уничтожены или поглощены этой душой.

подавите острое желание на мгновение открыть глаза и оглядеться. Это желание физического тела, как всегда желающего самовыразиться и избежать выполнения команд.

Ученик, способный сосредоточиться на вакууме или пространстве в то время, когда он ходит, стоит или сновидит, становится поглощенным в эфире. Прийти в такое состояние – значит достигнуть безоговорочного или «Божественного Тела Истины». Йогин, желающий добиться успеха, должен приобретать силу обычной практикой. Это производит удивительные эффекты, чувство не поддается описанию. Вы становитесь

другим человеком, очищенным от греха и всяческих помех. Вы живете новой жизнью и становитесь всеобщим возлюбленным. Вы обретаете психические силы.

Это один из процессов освобождения. Прекращая функционирование ума, вы пропитываетесь *саттвагуной*.

6

Форма йоги, имеющая дело с поглощением ума в звуке, называется *лайя-йога*. Она заключается в потере себя в некотором внешнем объекте и слушании мистических звуков.

Она практикуется в *сиддхасане*, глаза зафиксированы в точке между бровями, глазные яблоки поняты вверх так, что веки остаются полуоткрытыми. Глаза, уши, нос и рот закрыты пальцами. Затем собранным умом слушайте звук в правом ухе. В конечном итоге будет слышен ясный звук. В начале звуки очень громкие и разнообразные, но с увеличением практики они становятся все тоньше. Сначала они напоминают звук литавр; в промежуточном состоянии они больше походят на звуки, производимые с помощью раковины; в конце они становятся подобными звуку флейты или жужжанию пчелы. Все эти звуки существуют в теле и не могут быть услышаны кем-то другим. Надо практиковать и с громкими, и с тонкими звуками, следя, как они переходят друг в друга до тех пор, пока ум больше не захочет блуждать где-либо еще. Когда ум йогина с вниманием следит за этим звуком, он оказывается пойманным в ловушку, и таким образом преодолены все помехи. Ум прекращает всю свою деятельность, становится спокойным, согласованным с дыханием. Наступает транс, в котором йогин забывает обо всех внешних вещах, теряя осознание себя. Когда ум поглощен собой, он достигает космического сознания, вечного счастья. Тот, кто когда-либо тонул, поймет это.

Это поглощение, происходящее, когда ум входит в *нада* (звук), немедленно дарует духовные силы, со своего рода экстазом. Практикующий забывает все свое материальное состояние. Это поглощение называется *мокша* (Освобождение). То, что слышится в форме звука есть энергия *шакти*, бесформенная, первая стадия *таттв*. *Таттва* – это «семья». Хатха-йога – это «поле», и безразличие – это «вода». Благодаря этим трем йогин убирает ум и достигает понимания.

Желая войти в Царство Йоги, йогин должен с собранным и свободным от всех забот умом практиковать слушание звука *анахаты* (в сердце), решив для себя делать это постоянно. Надо слушать внимательно. Затем ум объединяется со звуком и теряет свою собственную неустойчивость. Наконец медитация становится очень интенсивной и сильная умственная концентрация заставляет жизненный эликсир изливаться из черепа. Он проходит через верхние *нади*, где встречается с *праной*, и питает душу. Эти внутренние звуки может услышать лишь тот, у кого очищены *нади* и кто владеет *пранаямой*.

Концентрация на органах тела, задействованных в различных упражнениях, значительно увеличивает чувствительность этих частей, в удивительной степени интенсифицирует и усиливает. Так же и с органами чувств, если ваши мысли останавливаются на какой-либо части тела, ощущения направлены на нее, и она на мгновение проявляется в сознании как единственная существующая часть. Если мы останавливаемся на этом, можно пробудить энергию в различных частях тела.

Медитация на центре, в котором мы чувствуем давление после выполнения полной *кумбхаки* (задержки), дает доступ к свету *оджаса*. Сфокусируйте этот свет там, где вы хотите. Поначалу он будет виден как вспышка или как постоянное движение, но,

повышая свою чувствительность, он будет становиться все более светящимся. Одна важная цель в йоге – получить этот свет.

Концентрация проявляется пятью последовательными умственными состояниями: анализ, размышление, любовь, счастье и сосредоточение. В первом состоянии ученик постигает природу Формы и достигает обычной концентрации. Второе состояние – это только размышление. Здесь анализ переходит на более высокую ступень. В третьем состоянии размышление уступает место состоянию счастья сознания, которое в четвертом состоянии переходит в экстаз. В пятом состоянии чувства, обычно очевидные, подавляются и наступает полная концентрация, состояние «просто существования». В *самадхи* ничего не слышится, не видится, не осознается ни физически, ни ментально, а есть лишь только чистое существование.

Практикующий медитацию видит знак, когда он закрывает глаза или входит в свою комнату или в какое-нибудь другое место; это называется Приобретенный Знак. Когда он медитирует, чтобы сделать этот знак своим, он видит свет. Тогда, пребывая в этом состоянии, он не пытается разглядеть знак, а сосредотачивается на свете, исходящем от него. В результате долгой и упорной практики он способен распространить этот свет по всей Вселенной.

7

У меня бы ушло много времени на то, чтобы сделать полный обзор и постигнуть то, что рассказал мне тем вечером Свамиджи. Я не тратил времени впустую однако сделал заметки. На следующий день, перед тем как мой друг-тантрик и Свамиджи возвратились в город, я спросил их относительно некоторых пунктов, которые не смог воспроизвести, когда делал записи. Я собирался не только выполнять физические практики хатха-йоги, но также придерживаться йогической ментальной дисциплины.

Поскольку я совершенствовал свою *пранаяму*, мне было необходимо полностью понимать и функции ума, и как добиться полнейшего контроля над ним. В тот же самый день я начал следить за блужданиями своего ума и анализировать всю его деятельность. Для того, чтобы видеть результаты своей практики, я делал заметки. Вскоре я убедился, насколько не развит мой ум и понял, что мне придется потратить определенное время, чтобы суметь извлечь пользу из *тратаки* и суметь создать человека-тень.

Я придерживался своей строгой дисциплины, и дни летели как минуты. Еще никогда я не был настолько занят, у меня не было ни одной свободной секунды. В конце второй недели Махариши посвятил меня. Это было простое посвящение для установления сознательной связи между нами. Таким образом он мог знать о моем внутреннем развитии. Это также позволило ему помочь мне избежать множества препятствий, с которыми я столкнулся во время моих медитаций и размышлений. Посвящение немного походило на то, которое я уже описал.

После этого мой друг-тантрик и Свамиджи на несколько месяцев уехали в город. Они знали, что мне есть чем заняться все это время, все зависело теперь только лишь от меня. Я должен был вырасти и достигнут другого уровня, а это возможно лишь благодаря практике.

Смогу ли я придерживаться этой строгой дисциплины, которая, по их уверениям, должна принести столь значительные результаты?

Глава 19

Я практиковал в течение трех месяцев, прежде чем мои друзья вернулись в наше уединение в джунглях. Им не терпелось узнать о результатах моих усилий. На Западе я бы нарушил свой распорядок дня для того, чтобы встретить друзей и отпраздновать их возвращение. Но здесь было место йоги, и моя практика продолжалась как обычно, а друзья ждали часа посещения.

В начале некоторые практики вызывали у меня некоторое беспокойство, но я не бросил их. Я преодолел трудности и довел внешние аспекты этих практик до совершенства. Когда я начал доводить свое внутреннее сознание до того же уровня, обнаружились остатки беспокойства. Они собирались инструктировать меня и показывать тесты для их обнаружения.

Я следовал их указаниям и никогда не имел причины для малейшего беспокойства. От своих практик я получал удовольствие. Я знал, что рост возможен только благодаря деятельности, и считал представившуюся мне возможность величайшим благословением в моей жизни.

Ко времени возвращения моих друзей я был способен сократить свою диету до одних жидкостей, которых вполне хватало. Четырех часов сна мне также было достаточно, но их пришлось разрывать, потому что я взял себе за правило заниматься по три часа четыре раза в сутки. Однако я не чувствовал никакого напряжения; наоборот, я был свеж как ребенок.

Были некоторые трудности с доведением времени стояния на голове до одного часа за один подход; я делал это прежде, в Соединенных Штатах. Разбивая эту практику на три интервала, я мог получать необходимые мне три часа стояния на голове. Не существует никакой другой практики, где можно получить столь полное расслабление. Внутреннее сознание затопляет ум; это великое подспорье. С этой практикой приходит сильная склонность к философскому рассуждению и восприятию, следом за которыми приходит радость.

Если ученик желает увидеть неустойчивость своего ума, то прекрасным способом является стояние на голове – стоит встать на голову и проследить за происходящим. Вы будете поражены. Попробуйте и увидите.

Приняв стойку, забудьте обо всем и попытайтесь объективно наблюдать за умом. Вначале вы будете слышать звуки и видеть, как ум мечется в разные стороны. Позвольте этому быть. Затем попытайтесь думать о чем-то определенном. Вы обнаружите, что ум хочет думать о чем угодно, кроме выбранного объекта. Однако практика развивается, тело обретает лучшую форму, и ум все меньше начинает отвлекаться. Это происходит тогда, когда ум приходит в бездействие, в течение которого он способен удерживаться на выбранном предмете. После того, как я освоил практику, я обнаружил, что время прошло, но все же маленький внутренний механизм куда-то ведет ум. Тогда я встаю на голову, привожу ум к исходной точке и там оставляю его. С того момента я полностью перестал ощущать течение времени.

Моим друзьям было интересно знать о моих успехах в *пранаяме*. К моменту их возвращения я довел *кумбхаку* до требуемой продолжительности. При этом я столкнулся с большими трудностями. Несколько первых препятствий я преодолел с помощью *асан*, но когда я дошел до шестиминутной задержки, мне пришлось увеличивать время *бхастрики*. Казалось, это был нормальный предел для меня, но я испытывал сильное давление, вызванное импульсом сделать вдох. Здесь я обнаружил

предназначение *кхечари-мудры*. Проглотив язык, я был в состоянии подавить этот естественный импульс. Затем настал черед достижения контроля над дыханием и проглатывания его таким образом, чтобы вместо того, чтобы уходить, оно проходило в желудок и кишечник. Это позволило создать необходимое давление для того, чтобы пробудить тонкую телесную энергию, называемую *кундалини*.

Я уже был способен обойтись без носика клизмы и делал *басты* без механической помощи. Доведя до совершенства технику *ваджроли*, я обрел полный контроль над нервным центром в области расположения *кундалини*.

2

Я постоянно спрашивал моих друзей о *кундалини* и о теории, на которой основано это учение. Я хотел знать все о ее природе. Они мне обрисовали общую линию ее принципов и техник.

Окончательный успех йогических практик зависит от пробуждения *кундалини*. На *кундалини* основаны все йогические техники и практики. Нервная система обеспечивает физиологическую основу этой системы йоги. Без этого знания практически невозможно применять практики.

Следовательно, цель и наивысшее достижение, к которому стремится *садхака* – это пробуждение *кундалини*. Без освоения йогических практик обычно у человека эта сила никогда не пробуждается. Говорят, что пока *кундалини* спит в теле *дживы* (душа), она бессмысленна, и истинное знание не возникнет, не смотря на то, что ученик практикует йогу всю свою жизнь. Только с помощью пробуждения *кундалини* можно снять покрывало с материального мира. Тот, кто заставляет *шакти* вступить на путь, освобождается от всякого рабства. Наше дыхание связывает нас с Универсальным Законом Жизни. Именно в нем каждая отдельная жизнь тает и смешивается с Единой Жизнью.

Как энергия *кундалини* – высшее проявление сознания в теле. *Кундалини* представляет мировую творческую силу, проявленную в человеке. Она вечно занята созданием. Обычное создание – из духа в материю, но йога поворачивает этот процесс и стремится преобразовать материю в дух. Это творческая энергия в статическом состоянии, чистая духовная сила, «Великий Потенциал», энергия, оставшаяся после сотворения мира, грубая форма *пракрити* (космическая энергия). Она воплощает все энергии и принимает все формы; это – место всех телесных и умственных проявлений. Согласно Космическому Закону, в любой сфере активности энергии должен быть статический фон; следовательно, телесные силы обязательно подразумевают определенную статическую поддержку, так как динамический аспект не может существовать без своего статического партнера.

Во всей жизни присутствует *кундалини*. Пранические силы – всего лишь движение *кундалини*, которая является статическим центром всего тела. Вначале должен быть нейтральный центр для проявления всей энергии. Силы, исходящие из нейтрального центра, пересекают всю телесную форму и в него возвращаются. Также, как электрический заряд исходит из положительного полюса батареи и возвращается в нее через отрицательный полюс. Эта центральная часть тела, как говорят, является отраженным нейтральным центром проявления всех сил, исходящих из мозга в живущем человеческом теле. Как магнетизм скрывается в центре магнита, так и *кундалини* – в центре тела.

3

Говорят, что *кундалини* порождает три качества – *саттвагуну*, *раджагуну* и *тамагуну*. «Сат» означает существование, свет, свечение, «радж» означает активность и «там» означает темноту, помехи. Их можно выразить как качества строительства, разрушения и регулирования. Это жизненное место подобно корню в теле. Это статическая, или потенциальная энергия тела, центр телесной энергии, источник Познания. В этом месте рождается движущая сила, из этого места рождается ум, и из *кундалини* вырастает *агни* (Прометеев Огонь Жизни). Из этого места из *кундалини* восходят *вайю* (телесные энергии), *бинду* (семя жизни) и *нада* (звук).

ВИШУДДХА-ЧАКРА (РИС. СТР. 235)

Надо понимать, что *кундалини* – это не объект для слушания, это тончайшая вещь в форме света. Это сила, из которой исходят все дары природы. Также как все силы этой Вселенной существуют в Боге, также все силы каждой индивидуальности существуют в *кундалини*.

Именно эта *шакти* лежит за чудесами, производимыми йогой. В катящемся Колесе Жизни *кундалини* можно уподобить незаметному движению в оси, дыханием распространяющемуся на периферию.

Энергия проявляется в трех аспектах: нейтральном, центростремительном и центробежном. В нервной системе центростремительные потоки называют сенсорными или афферентными (центростремительными) потоками. Центробежные потоки называют моторными или эфферентными (выносящими) потоками. Эти потоки имеют свое нейтральное состояние в *муладхара-чакре* (*кундалини*). Кислород и пища забираются центростремительными потоками. Ненужное и истощенное вещество выводится центробежными потоками. Нельзя ошибочно полагать, что жизненная сила, стоящая за функциями мозга, сердца или какого-то другого органа является их создательницей. Нельзя путать вещи, созданные Творцом.

Говорят, что *кундалини* располагается в верхней части треугольника, созданного позвоночником, расположенным между двух бедренных костей, известным как крестец. Это находится посередине, между пупом и половым органом, примерно на девять дюймов (около 23 см) выше промежности. Это пространство – корень. Из него исходят семьдесят две тысячи *нади*. *Кундалини*, мягкая и сияющая, окруженная Золотым Светом, излучающая свой собственный Свет, пребывает там в летаргическом состоянии, свернутая в три с половиной оборота, лицом к *сушумне* (*Брахма-нади*). Она символизирует свернутую змею, держащую хвост в своей пасти.

Цель йоги – пробудить Жизненную Силу, *кундалини*, которая пройдет в *сушумну* и в конечном итоге достигнет *брахмарандры*, тысячалепесткового лотоса в голове. Каждый, пробудивший *кундалини* и отказавшийся от плодов своих действий, достигает *самадхи*, при этом открывается дветь в *Брахму*. Когда *кундалини* пробуждена, то всего лишь вопрос времени, когда она последовательно проникнет во все чакры. Это достигается с помощью специальных поз, мудр и *кумбхаки*. Важно совершенствовать различные техники, потому что у каждой своя цель. *Джаландхара-бандха* и *мула-бандха* задерживают нисходящую тенденцию *праны*. *Ашвини-мудра* направляет *апану* вверх. *Уддияна-бандха* заставляет объединенную *прану-апану* войти в *сушумну*. *Шактичалана* поднимает *кундалини* из *муладхары* вверх через узлы сплетения. Все это практически не возможно осуществить без руководства Гуру.

Во-первых, должна соблюдаться строгая диета и половые акты должны быть не чаще одного раза в месяц. Без пробуждения *кундалини* невозможно никакое

суперсознательное состояние. Сначала останавливается органическое действие, затем наступает транс или полная остановка живости. Все внешние и внутренние силы под контролем, ум идентифицирует себя со своим источником.

Кундалини – это и свет, и звук, поэтому для ее пробуждения часто используется *мантра-йога*. Мантра, наполненная деятельной и чувственной силой, циркулирует в теле. Почти незаметный звук дыхания – это мантра, называемая *хамса*. «Хам» – внешний поток, «са» – внутренний. *Джива* (душа) имеет свое основание в *хамса*. Эта мантра произносится двадцать одну тысячу шестьсот раз за двадцать четыре часа.

Термины *биджа-мантра* и *мантра* семени – специфическая *мантра*, связанная с различными чакрами и энергиями, находящимися в них. Используя эту *мантру*, достигается контроль над этими центрами. Краткое объяснение физиологического действия мантр сделает это немного яснее. Известно, что органы чувств реагируют на колебания в определенных пределах. Эти пределы можно как расширить, так и сузить. В результате постоянной стимуляции нервных центров реакция не только усиливается, но и происходит постоянное изменение. Практика *мантры* наряду с изменением функционирования нервной энергии производит аналогичное воздействие и на дыхание. Формулы *мантры* – самые мистические во всей йоге.

Йогин, закрепив внимание на *мантре*, делая ее искренне сто тысяч или более раз, достигает *сиддхи*. Исполняются все его желания. Даже тот, кто обременен прошлой *кармой*, достигает успеха *мантра-йогой*, повторив *мантру* две тысячи раз. У него появляется способность притягивать других, которые всегда остаются под его контролем, если он увеличивает свою практику до трех тысяч раз. Когда он повторяет *мантру* шесть тысяч раз, он становится проводником энергии. Затем практика увеличивается до миллиона, до полутора миллионов, до миллиона восьмисот тысяч, двух миллионов восьмисот тысяч и трех миллионов раз. Каждое достижение как этот контроль над дыханием приносит дополнительную силу и совершенство.

4

Здесь будет уместно сказать о *сиддхах*. Они приходят скрыто к ученику, как только он обретает контроль над *праной* и умом. Когда они начинают проявляться и обретать форму, перед умом появляется явление в форме тумана (или дыма), или горячего воздуха, или ветра, или пламени, или вспышки, или кристалла, или луны. Это – переживания или состояния на пути к обретению *сиддхи*.

О *сиддхах* говорят как об имуществе; они могут вызвать у обладателя дурные наклонности. Сами по себе они не являются дурными, они становятся таковыми, когда служат инструментом для достойных порицания действий. Они могут служить замечательным стимулом прогресса, если хранятся в тайне и используются исключительно в тщательно продуманных случаях.

Теперь позвольте мне рассказать вам о нескольких методах пробуждения *кундалини*, которые дал мне учитель для различных ситуаций.

Расположите мягкий мяч или подстилку таким образом, чтобы, когда вы пребываете в *падмасане* или *сиддхасане* оказывалось давление на область между половым органом и анусом. Затем практикуйте *кхечари-мудру*. Глаза твердо сосредоточены между бровями, затем выполняется *кумбхака* и *джаландхара*. Затем сократите анус и пуп, направив дыхание к нижнему краю *сушумны* вместо того, чтобы позволить ему идти в *иду* и *пингалу*. Из-за потока *вайю* вспыхнет *агни*. Это позволит *кундалини* пройти в первичную *нади*, *сушумну*, после чего могут быть открыты все *чакры*. Когда *сушумна* открыта, чувствуется подъем огня к мозгу. Это напоминает движение горячего

воздуха по трубе снизу вверх. Высвобождение энергии в *чакрах* заставляет их дрожать, и *кундалини* поглощается в «Большой Душе».

Когда ученик начинает поднимать *кундалини*, он должен постоянно держать перед своим умом эту *Шакти*. Он должен думать, как она распространяется на кончик языка и посвящать ей каждый съеденный кусочек пищи, каждый сделанный глоток.

Другой вариант этой техники: возьмите мячик, сделанный из хлопка, хорошо закрепленный бандажом и прилегающий к промежности. Раздвиньте конечности, сохраняя ноги напряженными, отстоящими друг от друга. Затем положите голову на колени, возьмитесь большими и указательными пальцами рук за большие пальцы ног, туловище как можно плотнее прижимается к бедрам. Вдохните через левую ноздрю, сделайте *кумбхаку* с напряженными анусом и пупом. Это их взаимное притяжение направит *прану* в *сушумна-нади*. Устав, выдохните через правую ноздрю и повторите, вдыхая через нее же. Некоторое время делайте это, чередуя ноздри, однако заканчивайте всегда выдохом через левую ноздрю.

5

Одна из наиболее важных *мудр* – *шактичалана* – является еще одной практикой пробуждения *кундалини*. *Кундалини*, спящая в *муладхара-чакре*, тревожится *апанавайю* и начинает шевелиться. Вначале примите *ваддха-падмасану*. Если для вас это невозможно, примите *сиддхасану*. Вдохните через правую ноздрю, сделайте *джаландхару* и сосредоточьте глаза на кончике носа или между бровями. Остановитесь на *свадхистана-чакре*, которая является водным центром. Затем закройте прямую кишку *ашвини-мудрой* и втяните пуп, выполнив *уддияну*. Прежде чем приостановка ослабнет, очень медленно выдохните через левую ноздрю. Повторите это много раз. В результате *Змея Кундалини* начинает чувствовать удушье и поднимается вверх. Продолжите это *йони-мудрой*.

Для продвижения *кундалини* в *сушумну* надо работать полтора часа. Практикуйте *бхастрику*, а затем работайте с *кундалини*, несколько сотен раз выполнив *наули*. Со временем она оживет. Достижение этого можно ускорить, если принимать в пищу рис, молоко, подслащенное чистым сахарным тростником, отвар ячменя и несколько фруктов.

Для получения каких-либо результатов это надо практиковать по крайней мере по сорок минут в день. Если кто-то сможет уделять этому больше времени, он будет соответственно вознагражден. Нехватка силы воли приведет либо к отсрочке, либо к неудаче. Не каждый человек расположен к практике хатха-йоги. Корень «хат» означает намерение. Эффективность этой практики демонстрировалась много раз; не отчаивайтесь, если вам придется ждать результатов немного дольше, чем вы рассчитывали. Лучше начинать с нескольких раундов *бхастрики*. Физическое страдание надо выдерживать.

Вот быстрый способ пробуждения *кундалини*, который учитель посоветовал мне.

Возьмите мягкую такнь и сверните ее несколько раз, чтобы получилась подушечка площадью около девяти дюймов (около 60 кв. см) и толщиной около четырех дюймов (около 10 см). Положите ее на пуп и закрепите. Приняв *сиддхасану*, сделайте задержку, затем *джаландхару*, *уддияну* и *ашвини-мудру*. Чем сильнее напряжение в прямой кишке, тем лучше. Затем займитесь *наули* до шевеления *кундалини*. Если практиковать это по сорок минут ежедневно, *кундалини* оживет за один год. Здесь необходимо соблюдать осторожность и никогда не удерживать *кумбхаку* до такого состояния, когда необходим быстрый выдох.

Существует несколько форм *кумбхаки*, которые ученик должен знать. Одна из них – *бхрамари-кумбхака*, или *кумбхака* гудящего жука. Ее выполняют среди ночи, когда нет никаких посторонних звуков. Когда йогин практикует эту *кумбхаку*, он должен закрыть руками уши и внимательно прислушиваться к звукам в правом ухе. Благодаря ежедневной практик эти звуки легко различимы. Они бывают десяти видов: (1) как жужжание пчелы; (2) как звук бамбуковой флейты; (3) как звон колокольчиков; (4) как звук раковины; (5) как звук струнного инструмента *вина*; (6) как серебряная тарелка; (7) как звук литавры; (8) как глиняный барабан или звук трубы; (9) как раскат грома; (10) звук *анахаты*, поднимающийся из сердца.

Последний звук создает резонанс, в котором присутствует свет; на нем необходимо сосредоточить ум. Сосредоточившись таким образом, ум оказывается в месте нахождения *Вишну*, что приводит к хорошим результатам в *самадхи*.

Это подготовительная практика для *расананда-йога-самадхи*, которая начинается с выполнения *бхрамари-кумбхаки*. После выполнения *бхрамари* медленно выдохните, производя звук, похожий на жужжание пчелы.

Еще одна форма *кумбхаки* – *мурчча-кумбхака*. Она делает ум пассивным и вызывает обморок. Сядьте в *сиддхасану* и вдохните через обе ноздри. Затем сглотните, сделайте *джаландхару* и *ашвини-мудру*. Затем, с давлением в нижней части брюшной области, медленно выдохните. После этого сделайте внешнюю *кумбхаку*, которая вводит ум в обморочное состояние, вызывая чувство комфорта. Если происходит обморок – будьте уверены, *кумбхака* выполнена успешно. Для завершения *мурччи* необходимо еще выполнить *шактичалану*. Она особенно эффективна для создания умственной пассивности.

Еще одна важная форма *кумбхаки*, с которой познакомил меня учитель, называется *кевала-кумбхака*. Она заключается в сохранении полной длины дыхания в теле безкакого-либо физического или мышечного усилия так, чтобы ни одно из них не могло возникнуть. Говорят, что эта практика излечивает все болезни, продлевает жизнь, просветляет ум, улучшает моральную природу, освобождает от всех грехов и пробуждает душу. Это – состояние *самадхи*, и дыхание практикующего растворяется в Великой Душе.

Читу, то есть чувствующее сознание, можно очень хорошо направлять, и йогин может легко добиваться того, чего он хочет. Безусловно, прежде чем приступить к выполнению *кевала-кумбхаки*, вы должны мастерски владеть различными дыхательными техниками, уметь полностью концентрировать ум, достигать состояния транса, в котором мысли начинают визуализироваться.

Проживая в установленном уединенном тайном месте, освоив *кхечари-мудру*, йогин сокращает свою диету до обогащенного молока, которую соблюдает в течение всех шести месяцев. Затем около недели он употребляет *гхи* и молоко. Потом он воздерживается от употребления какой-либо пищи в течение одного-двух дней. После чего он осознанно подсчитывает количество дыханий, удваивает его и дышит так какое-то время. Затем он наполняет воздухом легкие и закрывает обе ноздри. Голосовая щель перекрыта кончиком языка, язык проглочен и находится в фасции. Так, с приостановленным дыханием он сосредотачивает взгляд в межбровье или на кончике носа. Его ум умирает, он достигает духовной силы.

Чувства йогина приостанавливаются, когда он в состоянии не делать дыхательных движений в течение десяти минут сорока восьми секунд. *Дхарана* достигается при задержке дыхания на двадцать одну минуту тридцать шесть секунд. *Дхьяна* – при задержке дыхания на сорок три минуты двенадцать секунд. *Самадхи* достигается, когда дыхание задерживается в течение одного часа двадцати шести минут и двадцати четырех секунд. Синтез этих трех последних стадий в йоге называется *самьяма*.

Если *кумбхака* йогина продолжается в течение двух с половиной-трех часов, он приобретает экстраординарные способности, такие как способность слышать звуки на большом расстоянии, способность видеть объекты, находящиеся вне поля зрения, возможность быстрого преодоления больших расстояний, и другие способности, которые обычно считаются невозможными.

Йогин может подчинить пять элементов – землю, воду, огонь, воздух и эфир, если будет способен удержать свое «ДыханиеЖизни» в течение двух с половиной часов на соответствующих центрах: *муладхаре*, *свадхистане*, *манипуре*, *анакате* и *вишуддхе*. Это принесет ему знание об этих пяти элементах, они не будут его отпугивать и отталкивать, и он сможет постоянно ими наслаждаться.

Научившись задерживать дыхание на три часа, йогин способен объединить свою душу с «Великой Душой». В этом состоянии в ум даже на мгновение не приходит ни одной мысли. Его страсти полностью успокоены, и он без труда достигает Божественного и Универсального. Он способен удерживать себя на одном пальце и перемещаться в пространстве подобно пушинке. Достигнув трехчасовой задержки дыхания, йогин может практиковать *пранаяму* один раз в день.

Глава 20

Мое заключительное посвящение

1

Мне было сказано в течение ближайших нескольких дней направить всю мою практику на решающее усилие по пробуждению *кундалини*, и осознавать это. Махариши начал подготовку в моем заключительном посвящении, имеющему цель пробудить *кундалини*. Но мне не раз было сказано, что это высшее переживание зависит от моего собственного усилия. Все, что мои учителя и Махариши могли для меня сделать – так это лишь провести меня по пути. В течение последующих нескольких дней я не тратил впустую ни секунды. Я не экономил энергию. Я полностью выложился на этом последнем этапе.

Мне были даны тестовые испытания. Я должен был быть способен произвести внутренний свет и потеряться в нем в течение продолжительного времени. Поскольку мне было не сложно создать человека-тень, я знал, что готов к сознательной работе с психической силой человека.

Махариши дал мне необходимые инструкции для подготовки к посвящению. Это были *мантры*, которые я должен был произносить и несколько ритуальных формальностей, с которыми я уже был знаком. Практики хатха-йоги, с которыми я работал, были предназначены для физического воздействия на пробуждение этой силы.

Это специфическое посвящение вероятно наименее ритуалистично среди всех существующих посвящений. Ученик приносит жертвоприношение своему Гуру, после

чего он должен установить ментальную связь с учеником для того, чтобы руководить работой ума ученика, когда ученик умственно пытается пробудить *кундалини*.

Считается, что в Кали-Югу человек потерял большую часть своей жизненной энергии и не способен сам умственно достичь этого высвобождения. Ему должен помочь Гуру, имеющий высокий уровень развития. Но вначале очень важно, чтобы ученик прошел трудное обучение йоге для того, чтобы развить свою жизненность, силу воли, подготовить тело с тем, чтобы суметь принять пробужденную энергию. При отсутствии надлежащей подготовки есть опасность сойти с ума или умереть при высвобождении этой Энергии. Различные тесты, данные мне, показали моему Гуру, что я готов к посвящению.

2

И вот наступил этот день. В течение двадцати четырех часов я строго постился. На протяжении всего дня я медитировал, направляя ум на посвящение, предстоящее этой ночью. В десять вечера я начал *луджу* (молитву) для того, чтобы полностью пробудить свое сердце.

Подойдя к подготовленному святому месту, я принял ванну перед тем, как войти. У входа я совершил жертвоприношение смирения. Я нарисовал треугольник, заключив его в круг. Снаружи круга я нарисовал квадрат. В центре я поместил сосуд со священной водой и с благоухающими цветами поклонялся Огню, Солнцу и Луне. Я опустил цветы и благовония в воду и начал читать *мантры*, при этом руками выполняя *мудры* (символические мистические жесты). Эти *мудры* представляют собой сложенные определенным образом пальцев, кистей рук и запястий.

Собирая мои предметы молитвы, я переступил священный порог левой ногой, слегка ударив левым плечом дверной проем. Вначале я молился перед главным божеством этой Чакры (круга) или Святыни. Затем я прошел к месту, где мне надо было молиться и обрызгал его священной водой из общего сосуда.

Во время выполнения *трапаки* и повторения Мантры Оружия, я брызгал водой для удаления всех астрономических препятствий, затем для удаления всех препятствий между небом и землей, и в конце – для удаления всех земных препятствий – я трижды ударил пяткой об пол. Заполняя пространство дымящимся сандалом, шафраном и камфорой, я отделил прямоугольное место для себя. Нарисовав внутри него треугольник и произнес молитву, я поместил поверх него свою циновку и сел в *ладмасану* лицом на север. Все это время мой Гуру сидел неподвижно.

Я не ощущал эти ритуальные формальности столь искусственными, какими они кажутся, когда о них просто читаешь. Казалось, что какая-то другая сила не только направляла мои действия, но и контролировала мои чувства. Различные *мантры* заставили меня потерять осознание окружающей обстановки и действий, которые я выполнял. Иногда мой Гуру повторял *мантру*, и ее ритм очаровывал меня как великая симфония.

Приняв нужную позу, я прошел через ритуал очищения моего приношения, состоящего из наркотика, приготовленного из листьев конопли. Как часть церемонии посвящения я должен был семь раз произнести *мула-мантру*, выполняя при этом различные *мудры*. Произнеся это, я предложил приношение божеству, обитающему у меня в голове, сердце, и наконец у рта *кундалини*, все время произнося *мантры* и выполняя мистические жесты.

Произнеся мантру восхваления *кундалини*, я отпил наркотик и поклонился моему Гуру, поднося сложенные руки сначала к левому уху, затем к правому, а затем к

середине лба. Затем несколько минут я сидел тихо, предаваясь медитации. Поместив предметы для молитвы справа от себя, а вино слева, я обрызгал их водой, после чего вокруг себя провел водяной круг. Затем, в уме, я окружил себя стеной Символического Огня, затем я очистил ладони, растерев между ними цветок, который окунули в сандаловую пасту, после чего я бросил его через левое плечо.

САХАСРА-ЧАКРА (РИС. СТР. 246)

Для окончательной защиты от возможного зла, приближающегося с четырех сторон, я щелкнул большим и указательным пальцами левой руки по три раза во всех четырех направлениях. Теперь я был готов очистить элементы тела, которые позволяют *кундалини* объединиться с ее божественным источником. Все еще сидя в *падмасане*, поместив ладони на колени, я несколько минут тихо сидел для того, чтобы успокоить ум и направить его на *кундалини*. При этом я выполнил *кумбхаку*, а затем *джаландхару* и *ашвини-мудру*. Что произошло в этот промежуток времени – навсегда останется тайной даже для меня. Я никогда не узнаю, находился ли я в состоянии реальности или в состоянии суперсознания. Фактически у меня было физическое переживание визуализации и чувства пробуждения некоторой Божественной Энергии. И с этого момента я не могу точно сказать, вел ли я эту силу в своем воображении, или это переживание действительно имело место.

Я получил ментальные инструкции пробудить *кундалини* и провести ее из *муладхара-чакры* с помощью *мантр* через остальные *чакры* тела: *свадхистану*, *манипуру*, *анахату*, *вишуддху* и *аджну*, в конце растворив ее в *ахангаре*, которая является аспектом эго сознания, или первым рождением Самосознания.

Тогда способности Сознания растворяются в *махате*, который является формой Великого. Безличный интеллект, появившийся первым при росте Вселенной. Затем *махат* должен быть растворен в *пракрिति*. Это недифференцированная космическая субстанция, причина Вселенной, часто называемая «Великой Матерью», в которой существуют все вещи. Наконец сама *пракрिति* должна быть растворена в *Брахмане*, Первопричине, непостижимой и неподдающейся описанию.

Все эти состояния были такими же реальными для моего внутреннего я, как и любое другое экстатическое состояние, когда-либо испытанное мной, например, когда на закате я сидел на краю утеса горы в Аризоне и наблюдал за игрой теней на выжженной солнцем аризонской пустыне в последних, играющих множеством оттенков, лучах заходящего солнца. В те далекие дни я часто пребывал в состоянии эмоционального трепета, наблюдая за уходящим днем и размышлял о природе вещей. Теперь, казалось, все было открыто мне; я стал единым с Универсальным Сознанием Жизни.

Для меня все еще остается тайной, находился ли я под влиянием наркотика, или в состоянии вызванного мной транса, или под гипнотическим воздействием моего Гуру. Одно я знаю совершенно точно – не было момента, когда я был полностью не осознающим. Было внутреннее понимание, которое никогда не покидало меня. У меня было чувство, что я находился под влиянием какого-то мистического света. Я ощущал его настойчивые, проникающие, теплые лучи. Это состояние наступило достаточно постепенно. Я медленно начал терять привычные пути моего воображения. Начало появляться успокоительное мягкое свечение. Это привело меня в состояние трепета, и, подобно свету, исходящему от солнца, это свечение не прекращалось. Более того, его яркость возрастала и он становился все более проникающим.

Элемент Времени исчез. Я перестал осознавать внешнее окружение. Выхватывалось что-то посередине всего, и все было тихо. Свет был все еще там, и я начал растворяться в нем. Я больше не мог обнаружить его источник. Все было светом. И я был светом. И было спокойствие.

Вскоре начались проблески сознания и вспоминание о моей цели. Свет исчезал, росло понимание. Я должен был возвратиться. Я все сильнее вспоминал о своей цели. Искупав все тело в этом свете, я должен был навсегда запечатлеть его внутри себя с помощью произнесения *мантр*. После этого я должен был в своем воображении провести его обратно через все центры тела и вернуть *кундалини* в *муладхара-чакру*, где она всегда пребывает в состоянии счастья.

Возвращение к моему сознательному состоянию происходило постепенно. Я должен был достаточно быстро понять тот факт, что я осознал идентичность индивидуальности и *Брахмана*, полный Союз Индивидуального Сознания и Универсального Сознания. В моем уме не осталось ни единого сомнения. Этот опыт сознания никогда не сможет развеять никакая софистика.

3

Наступил новый день. В его рассветных лучах Махариши тихо говорил со мной, излучая из глаз сияние.

Пришла пора уходить. Начав разворачивать свои ноги, я сразу же понял, что прошло много часов. Они стали настолько оцепенелыми, что, казалось, не принадлежали мне. Я не хотел, чтобы Махариши почувствовал, какую физическую муку я испытываю. Теперь он мог знать о том, что происходит в моем уме, но я старался скрыть свои физические переживания. Я аккуратно расплетал свои ноги, сохраняя спокойствие. Распрямив их окончательно, я осторожно поднялся. Однако я пока не мог передвигаться, потому что до ног не доходили команды. Прошло не менее пяти минут, пока я смог сдвинуться с места.

Это утро стало исключением в моей регулярной практике. Махариши, Свамиди, мой друг-тантрик и я должны были вместе позавтракать. Это было своего рода тихое празднование. В течение часа я совершал мою обычную прогулку по своей дорожке, ставшей очень близкой моим внутренним ощущениям. Достигнув вершины холма, я присел и начал размышлять.

Мои чувства были похожи на состояние человека, испытавшего первую любовь. Мне было необходимо побыть одному, чтобы все пережить заново.

С моим внутренним сознанием произошло нечто, что теперь останется с ним навсегда. Я ощущал бесконечный интерес к жизни. С этого момента им были окрашены все мои чувства. Моя энергия казалась неистощимой. Передо мной больше не стоял вопрос, как увеличить мою энергию. Единственное, что меня волновало – это куда направить эту энергию. Теперь я обладал всем. И это надо было правильно использовать.

Сейчас я пытаюсь описать свой опыт, и осознаю, что не могу в точности передать свои переживания, потому что слова и формы, имеющиеся в моем распоряжении, не могут охватить всей глубины моих ощущений. Этот опыт выходит за пределы моего разума. Это происходит не потому, что я не хочу раскрывать здесь очень личные переживания, просто это настолько потрясающе, что невозможно подобрать слова. Для того, чтобы полностью проанализировать это и сделать максимально понятным, потребуются большие объемы, и мне придется описать каждый нюанс человеческих эмоций. Читатель, следовавший со мной и следящий за тем, как я искал и пробирался

по лабиринту дисциплины и различных техник, возможно, поймет меня больше, если я скажу, что получил гораздо больше, чем надеялся получить в начале. Изначально мое воображение было столь не развито, что оно не могло представить себе даже отдаленно, насколько велика потенциальная возможность человеческого счастья. Мои ранние представления о счастье были весьма ограничены. Это был тот случай, когда результат намного превзошел все мои ожидания.

Взошло солнце, должны были прийти мои друзья, и я поспешил вернуться в жилище Махариши. Мне понадобилось некоторое время для того, чтобы эмоционально вернуться к действительности, однако в беседе относительно моих будущих планов мой друг-тантрик сказал, что теперь я не завишу от внешних обстоятельств для того, чтобы произвести Внутреннее Единение. Я настолько усовершенствовал тот инструмент, в котором я жил, что мог по своему желанию находиться в устойчивом Единении. Я теперь был свободен и мог найти утешение в любом мете – будь то надгробная плита или Тибет.

4

Это не означало, что мне следует сторониться мира. Посвящение показало мне Единство всех вещей. Для меня более не существовало разделения между телом и духом. Все представлялось одним сознанием, проявляющим себя через бесконечность форм. Теперь я мог не только интеллектуально, но и интуитивно ощущать присутствие Единого Сознания в Материи.

Мне было показано, что полный Союз с Действительностью может быть достигнут только в результате полного Союза Духа и Материи. Мне не следовало избегать физического мира, поскольку он является частью космического. Это не я нуждался в еде и питье. Это Божественная Шакти пила и ела посредством меня. Поэтому все мои поступки должны быть не эгоцентричными, а посвящаться Универсальному Сознанию, заключенному во мне.

Отрицание или пренебрежение потребностей тела будет означать отрицание или пренебрежение этого Сознания. Мне стоило увидеть космическое сознание даже в самых простых физических потребностях. Тело со всеми его потребностями – проявление Божественного, и мне предстояло совершенствовать свои личные потенциальные возможности, при этом не потерявшись в Эго, которое является просто сознательным направляющим инструментом. Мне предстояло вернуться к обычной жизни, при этом наполняя ее смыслом Реальной Жизни в самом полном смысле этого слова. Настало время, когда должен управлять рассудок. Поскольку жизнь иллюзорна, только через полное понимание страдания человек может прийти к истинной мудрости, которая освобождает. Поняв идентичность всех вещей, обретаешь счастье освобождения. Этого можно достигнуть, рассматривая все человеческие функции как акт жертвоприношения. Совершенно неверно полагать, что счастья можно достигнуть лишь в будущей жизни.

Все едино. Нельзя разделять физическое, умственное и духовное. Все это – различные аспекты Единого. Развитие одного аспекта приводит к развитию других. Путь для полного пробуждения сознания – просто жить.

Святые, полностью отвергающие свое тело, потеряны в собственном эго. Реализация достигается только если в каждом действии видеть Дух. Путь Человека состоит в том, чтобы Жить. Интеллектуальная жизнь – инструмент Бога. Любое действие приносит наслаждение, если совершать его с правильным чувством и правильным настроением ума. Если поступать так на протяжении длительного времени, это приведет к переживанию Освобождения.

Мне предстоит научиться Жить.

Желая изучить философию, лежащую в основе практики йоги, я поинтересовался, где я смогу найти рукописи этих Шестидесяти четырех Тантр. Мне было сказано – Тибет. Это было равнозначно тому, как если бы мне ответили: «на небе», потому что Тибет – Запрещенная Земля, и даже тот, кто пересек ее незащищенные от ветра плато, допускался лишь к материальным аспектам культуры. Никто никогда не допускался в глубокое сознание этих людей и познать это ревниво оберегаемое учение.

Махариши улыбнулся, когда я сказал, что отправлюсь туда.

Для меня этого было достаточно. Его вера была со мной. Было немедленно спланировано, что я должен поехать на границу Тибета, продолжая там практику йоги и изучая Тибетский язык, позволив Судьбе позаботиться об остальном. Это описано в моей книге «Страна тысячи Будд».

5

Махариши сказал: «Возвращайся в свой мир и интеллектуально передай свой опыт тому, кто встает на путь».