

*Триананда*

**ПУТЬ В ЙОГУ**



1998

ББК ЮЗ (5 инд.) 6-684  
Ф 32

### Триананда

**Ф 32 Путь в Йогу.** — Д.: Сталкер, 1998. — 400 с. (Серия "Манускрипт")

ISBN 966-596-112-8

Через тысячелетия до нас дошла богатейшая система физических упражнений, основанная не на каком-то мистицизме или идеализме, а на точном знании физиологии. Йога позволяет использовать скрытые возможности организма. А это очень важно, чтобы помочь людям справиться с перегрузками, порожденными цивилизацией. Сегодня Йога необходима больше, чем когда бы то ни было.

Существенная особенность настоящей книги в том, что в ней наряду с чисто теоретическими и познавательными материалами предложены практические инструкции и опыт лиц, прошедших этот путь.

### Триананда

**Ф 32 Шлях до Йоги.** — Д.: Сталкер, 1998. — 400 с. (Серія "Манускрипт")

ISBN 966-596-112-8

Через тисячоліття до нас дійшла багатюча система фізичних вправ, яка заснована не на якомусь містицизмі або ідеалізмі, а на точному знанні фізіології. Йога дозволяє використовувати приховані можливості організму. А це дуже важливо, щоб допомогти людям подолати перевантаження, породжені цивілізацією. Сьогодні Йога необхідна більше, ніж коли б то не було.

Істотна особливість даної книги в тому, що в ній поряд із чисто теоретичними і пізнавальними матеріалами запропоновані практичні інструкції та досвід осіб, які пройшли цей шлях.

ББК ЮЗ (5 инд.) 6-684

ISBN 966-596-112-8

© Триананда, 1998  
© Серийное оформление  
ИКФ "Сталкер", 1998

Слово «йога» переводится как «слияние», «соединение», «объединение воедино». Кого с кем? Человека с Богом.

Существуют три основных направления Йоги — этическое, интеллектуальное и психо-энергетическое, в соответствии с тремя главными аспектами Совершенства, о которых говорил Иисус.

Мысль Иисуса Христа, что мы должны стремиться к Божественному Совершенству: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный», — эта мысль пронизывает Бхагават гиту — важнейший первоисточник по Йоге.

Истинное совершенство — это совершенная Любовь, совершенная Мудрость и совершенная Сила. Эти три качества присущи Богу. И, стремясь к Божественному Совершенству мы должны развивать себя по этим трем главным направлениям.

Человек есть сознание. И мы должны погрузить свое сознание в Сознание Творца.

Но, чтобы понять это, мы должны еще ответить на вопрос о том, что же такое есть Бог. Языческое значение этого слова: бог как мощный дух, выполняющий ту или иную космическую роль. В монотеистическом понятии этого слова: бог — Творец, Он же — Высшая Цель человека, Отец Небесный, Высший Учитель.

Бесполезно искать Бога на небесах. Он появляется для человека воистину лишь тогда, когда человек становится смиренным, уничтожает свою гордость, свой эгоцентризм, уничтожает представление о собственной значимости. А для этого нужно действительно понять, что такое Бог. Лишь тогда мы сможем осознать свою ничтожность и ничтожество своих дел на Земле — в сравнении с океаном Его Вселенского Сознания. Кто

познал это, тот сможет исчезнуть в этом Океане. И тогда остается только Бог. Так человек вливается в Бога и становится единым с Ним.

Но сделать это возможно, только постигнув Обитель Божию, то есть добравшись своим сознанием до высшей пространственной мерности. А для этого существуют специальные техники Раджа- и Буддхи-Йоги. Но, чтобы овладеть ими требуются не недели, не месяцы, а — в лучшем случае — годы непрестанной работы над собой. Этому надо посвятить всю свою жизнь, сочетая эзотерическую практику с осознанным и направленным закреплением пройденного в гуще социальной жизни — иначе никакие достижения не будут прочными.

Многие Учителя Востока в Индии предпочитают выступать под обобщенным именем Махатмы. Твердое, неизменное желание оградить себя от известности, а тем более от широкой популярности — характерная черта всех духовно просвещенных существ.

Во-первых, в этом стремлении запечатлен дух подлинного бескорыстия, которое для многих из нас остается недосягаемым идеалом. Во-вторых, оно проистекает из представления о безымянности истинного творчества.

Какого бы уровня знаний ни достигали Махатмы и Учителя в своей непрестанной работе и поиске, они никогда не замыкают на себе устремленную и ищущую мысль человека. Они считают себя лишь соединительными звенями. Вот почему они так непримиримы к суеверным представлениям на свой счет. Вот почему с такой настойчивостью они стараются развеивать легенды о своей исключительности и недосягаемости. Вот почему они не устают повторять: «Не считайте нас существами высшими. В страдании и плаче разворачивалось наше сердце, в тревогах и муке расширялось наше сознание. Когда-то каждый из нас был самым простым, обычным человеком и шел по такому же простому трудовому дню, как идете вы сейчас. Если вы это поймете, если поверите, что все, чего мы достигли, было достигнуто нами только потому, что любовь учила нас самообладанию, вы найдете тот же путь».

Жадно и суетливо ищущих некоего «откровения», уповающих на встречку с Учителем, как на чудо, они честно предупреждают: «Спеша, люди часто слишком много ждут и от самих себя, и от тех, в ком они ищут себе идеальных руко-

водителей. Не торопитесь». Все фантастические догадки о сверхъестественном разбиваются, как о скалу, об их незыблемое убеждение: в природе нет тайн, а есть только та или иная ступень знания.

Если Махатмы требуют от своих учеников сверхсдержанности в речи, а то и налагают обет полного молчания («Есть вещи столь великие и священные, что о них не говорят»), то это объясняется не туманно-мистическими, а вполне понятными реальными причинами. В общении с каждым человеком, считают они, должны обязательно учитываться два обстоятельства.

Во-первых, ценность каждого слова. Она так велика, что иногда одно произнесенное не вовремя слово может погубить целый круг людей.

Нет таких слов, которые может безнаказанно выбрасывать в мир человек. Слово — не простое сочетание букв. Оно всегда передает действие силы в человеке. Берегись пересудов не только в словах: даже в мыслях старайся всегда найти оправдание людям и пролить им мир хотя бы на одну ту минуту, когда ты встретил их.

Во-вторых, должна учитываться степень готовности другого человека, в особенности если ты стараешься приобщить его к какому-то новому знанию.

Тайн в мире духовных сил нет, повторяют Махатмы. Есть та или иная ступень освобождения.

Субъективизм человека под тем или иным предлогом всегда служит явным признаком его невежественности. Поэтому думать, что ты можешь кого-либо поднять к более высокому миросозерцанию, если приобщишь его к своей истине, раскрывшейся тебе благодаря твоему собственному труду и любви, составляет такое же заблуждение, как пытаться объяснить немузыкальному человеку прелесть песни.

А профанировать свою святыню ты всегда рискуешь. И не потому, что человек, которому ты ее открыл, зол или бесчестен. Но только потому, что он еще не готов.

...Прочел человек десяток-другой умных книжек, побыл членом, секретарем или председателем каких-либо философских или иных обществ, загрузил себя еще большим числом условных пониманий и решил, что теперь он «готов», что он водитель тех или иных людей, что знания его — вершина мудрости.

Здесь начало всех печальных отклонений. Человек, ухвативший мираж знаний, вносит людям раздражение и оставляет их в неудовлетворенности и безрадостности.

Тот, кто легче всех прощает людям их греховность, всегда несет людям в каждой встрече доброту, милосердие и мир. В них он каждую встречу начнет, в них ее и кончит. Тот же, кто вошел в дом и принес раздражение, тот всегда неправ, хотя бы свой приход он объяснял самыми важными причинами.

Махатмы с полным основанием полагают, что внешние церемонии и обряды, каким бы ореолом таинственности и торжественности они ни были бы окружены, при отсутствииной должной внутренней устремленности не имут никакого значения для духовного развития человека. Это — предрассудок точно такой же, как и попытка при помощи одних лишь волевых усилий или йогических упражнений раскрыть в себе высшее «Я», приблизиться к Гуру. «Путь к Учителю идет только через любовь к людям». Это сформулировано самими Учителями как закон.

## Вступительная статья

---

Ты научишься этому искусству дисциплинируя свою преданность ему, любознательно изучая его секреты, бескорыстно служа ему. Мудрецы, ведающие ИСТИНУ, укажут тебе путь к знанию.

БХАГАВАД-ГИТА

Кто достоин заниматься Йогой?

Тот, кто верит словам своего ГУРУ и мудрым книгам, есть «адхикиари». Тот, кто умеренно ест, умеренно пьет и умеренно спит, есть «адхикиари», тот есть человек, имеющий право заниматься Йогой.

ЙОГА-СУТРА

...Через тысячелетия до нас дошла ... богатейшая система физических упражнений, основанная не на каком-то мистицизме или идеализме, а на точном знании физиологии. Йога позволяет использовать скрытые возможности организма. А это очень важно, чтобы помочь людям справиться с перегрузками, порожденными цивилизацией. Сегодня Йога, по-моему, необходима больше, чем когда бы то ни было.

Член-кор. АМН СССР Л.Н. ОБРОСОВ

Плод, который можно вырастить на дереве самого себя, будет очень сладок. Но дело это долгое.

Первоклассный лесной материал выходит из самых долгострующих деревьев. Дерево, растущее медленно, с годами станет очень крепким и будет полезным для разных целей.

Лишь древесный уголь превращается в алмаз через очень многие годы. Так же и стремящийся стать йогом, который делает энергичную садхану долгое время с терпением, настойчивостью и усердием, остается верным духовным занятиям, упорно, невзирая на возможные препятствия на пути, сознает свои недостатки и слабости, старается устраниТЬ их соответствующими методами, будет в состоянии пробудить свою Кундалини-шакти и станет активным, совершенным йогом.

ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ

## ОТ АВТОРОВ

В последнее время о Йоге написано очень много. Если лет 50 тому назад читатели, интересующиеся этим предметом, могли располагать лишь немногими изданиями, то теперь в мире из года в год публикуются все новые и новые труды. Но даже в этом случае возникают своеобразные трудности — большинство публикаций не добавляет ничего нового к уже имеющимся материалам, а лишь приспосабливает это учение к условиям Запада, а многое из того, что раньше было не раскрыто, в таком состоянии остается и сейчас. Более того, многие авторы позволяют себе вносить необоснованные упрощения и изменения, что недопустимо и вредно.

Интерес к Йоге большой, и возрастает он все больше и больше. Одни люди ищут облегчения от своих недугов, другие хотят сохранить красивым и гармоничным свое тело, а некоторых привлекает жажда сенсаций и стремление раскрыть в себе необычные возможности.

В этих условиях появилось много «знатоков» Йоги, иногда просто людей невежественных, которые позволяют себе давать советы искренне интересующимся, но сами не имеют необходимых знаний в этом серьезном деле.

Есть своего рода популяризаторы, которые в корыстных целях распространяют сомнительную литературу с собственными комментариями и массой ошибок. В этом случае даже заслуживающие внимания тексты теряют свою ценность. Особенно следует быть внимательным к некоторым европейским интерпретаторам Йоги, которые свои выводы подкрепляют якобы новейшими достижениями современной науки, но толкуют их по-своему, вносят неоправданные упрощения и, как им кажется, открывают новые стороны в этом учении. Таким «теоретикам» следует помнить, что в Йоге нечего открывать, здесь все открыто, Йогу необходимо объяснить, истолковать

верно то, что уже есть, выработать на нее взгляд, соответствующий времени и уровню цивилизации. Разумеется, что Йога должна быть изучена, расшифрована, но все это должно быть сделано на солидной исследовательской основе и компетентными научными организациями, без предвзятого мнения, но не частными лицами.

В результате разобщенного подхода и массы противоречащих выводов читатель (ученик) приходит в растерянность, он не может сделать истинного вывода и порывает с Йогой, разочаровывается или, в худшем случае, неправильно практикует упражнения и наносит себе непоправимый вред. Большой ценностью являются труды истинных йогов, но, к сожалению, их очень мало. Йоги охотно популяризируют свою науку, но традиции требуют устной передачи знания.

Есть трудность и другого порядка — над Йогой по-прежнему висит многовековая тайна, и некоторые детали этого учения остаются нераскрытыми. Даже многое из того, что многократно издано и применено практически, имеет скрытую тайную сторону.

Цель настоящей книги состоит в том, чтобы предложить читателю систематизированный труд с разъяснением некоторых скрытых сторон, анализом собственного скромного опыта, а также уточнить некоторые детали ссылками на труды древних индийских Учителей. Такая необходимость диктуется тем, что многие важные выводы необходимо уяснить такими, какие они есть в действительности, и пусть не шокируют просвещенный слух современного читателя фразы древних служителей культа, ибо для нас важно не как сказано, а что сказано.

При этом учтено еще одно обстоятельство — независимо от того, какую цель перед собой ставит будущий ученик, он получит сравнительно подробную информацию о предмете своих исканий на любом уровне.

Существенной особенностью книги является также и то, что в ней наряду с чисто теоретическими и познавательными материалами предложены практические инструкции и опыт лиц, прошедших этот путь.

Необходимость в систематизированном издании возникает еще и потому, что некоторые практики Йоги из имеющихся изданий выписывают только то, что их в данный момент интересует. В этом большая ошибка, так как действие упражнений

## Путь в Йогу

Йогов основано на том положении, что человеческий организм, как единая цельная система, требует комплексного подхода при практическом применении упражнений.

Для большинства учеников интерес к Йоге определяется как к средству улучшения здоровья, поэтому все упражнения даны во взаимной связи и по степени сложности с указанием терапевтического действия и противопоказаний.

Но ... оздоровление — не конечная цель Йоги. Эта древняя мудрость предназначена для тех, кто хочет развить свое тело и свой ум, кто хочет усвоить более глубокие истины окружающего нас мира, кто хочет глубоко проникнуть в еще нераскрытые тайны бытия человека.

ОМ. ОМ. ОМ.

## ВВЕДЕНИЕ

Интерес к Йоге всегда был большим, и на этот счет есть свои причины. Одних интересует их философия, других — психофизиология. Некоторые авторы пропагандируют их физические упражнения, иные изучают этику и так далее. Многие исследователи считают Йогу древнейшим памятником культуры тела и саморазвития человека, а есть и такие, которые считают ее оторванной от науки и жизни.

У йогов уникальный подход к своему телу. Они путем огромных тренировок, путем невероятного духовного напряжения и самогипноза овладевают скрытыми глубинами человеческого тела, подчиняют его себе, вызывают немыслимые для обычного человека состояния. Люди, прошедшие по ступеням их учения, управляют своим телом со сверхъестественным совершенством. Они могут погружаться в летаргию и выходить из нее, они могут так диктовать своему телу, что в жестокий холод, стоя раздетыми на ветру, леденящем кожу, испытывают чувство жары.

Поиски огромных дремлющих потенциалов мозга, опыты с телепатией, гипноз — всем этим в совершенстве владеют йоги. В последние десятилетия особенно щекочут воображение необыкновенные способности йогов по своей воле останавливать работу сердца, выдерживать невероятно огромные тяжести. Есть документальный опыт, когда индийский профессор-йогин выпил «царскую водку», губительную для всего смесь двух кислот, «вернул» ее обратно, и химики убедились, что это была именно «царская водка». Этот феномен йогин объяснил умением посредством особой силы изменять атомную структуру вещества!

Поражают рассказы о йогах, которые позволяли себя закапывать в землю, а потом, спустя несколько дней, снова возвращались к жизни. Передача мыслей на расстояние, яснови-

дение — этим тоже в совершенстве владеют йоги. Они убедительно заверяют, что после специальной подготовки можно общаться с астральными существами, что «внутренним» зрением можно постигнуть то, что непостижимо обычным органам, что сама смерть бессильна перед ИСТИННЫМ йогином, который сбрасывает с себя тело, как ветхую одежду, и продолжает вечно жить в ином воплощении.

Йоги проходят сквозь огонь и без вреда проводят с собой желающих идти с ними, важно только, чтобы идущий за йогом мог всецело перенести свое сознание в его сердце.

О йогах много пишут, рассказывают, создают школы, проводят научные эксперименты. «Чудеса» йогов можно перечислять долго, хотя это вовсе не чудеса, а скрытые возможности любого человека.

Йоги удивляли мир, когда строились египетские пирамиды, и не менее удивляют современный мир, но если отбросить всякого рода наслаждения и многое необъяснимое, то оказывается, что йоги предлагают вполне приемлемые вещи — здоровье, жизнерадостность, долголетие и работоспособность, а это то, чем интересуется сейчас большая часть человечества.

Кроме того, методы йогов дают возможность развить внимание, сосредоточенность, лучшие черты характера, добиться здоровья физически и психически контролируемого тела.

Современная наука призвана изучить наследие йогов и приспособить его к современным условиям. Такая задача уже поставлена в комиссиях ЮНЕСКО в 1953 г. Научно-исследовательские институты, изучающие Йогу, существуют не только в Индии, но и в других странах мира.

Йоги считают, что человек таит в себе огромные резервы сил, способностей и если разбудить эти способности, то перед ним откроется такое, о чем он и не подозревает, — он познает многие таинства жизни, проникнется глубоким самопознанием. И все это достигается посредством системы физических и умственных упражнений, специальными способами дыхания и естественным образом жизни, тесным объединением упражнений физических и духовных.

Здоровье — высшая ценность на земле, но оно не цель Йоги, а всего лишь средство для более высокого самоусовершенствования и формирования гармонической личности. В представлении йогов Человек — единое целое, в котором физичес-

кие и психические процессы находятся в тесном единстве. Физическое тело оказывает влияние на состояние духа, на духовное состояние тела. Поэтому, проявляя заботу о физическом совершенствовании, йоги одновременно овладеваются духом, мыслями и чувствами. Йоги также предлагают долголетие, они знают, как продлить жизнь до 100 лет и более, сохранив при этом умственные и физические способности. Йога дает много человеку, но и немало от него требует — она предпочитает здоровый образ жизни, самодисциплину, режим и регулярность в занятиях.

В последние десятилетия, когда Индия вышла из-под колониального владычества, эта страна стала более доступна, и, естественно, что информация о достижениях йогов стала более обширной, но вместе с тем появились новые трудности, так как многие энтузиасты начали поспешную практику на свой страх и риск, без систематизированного знания. Это привело к нежелательным последствиям, принесло вред как самим ученикам, так и иучению.

Как обычно, после первых неудач в прессе последовала бурная, уничтожающая критика, что Йога совершенно непригодна, нежелательна людям здоровым и неприменима в лечебной практике.

В действительности эта система не похожа ни на одну из знакомых и привычных нам западных систем, так как она основана на более глубоком знании человеческой природы. Поэтому некоторые наши представления и поспешные выводы не следовало бы делать, основываясь на поверхностном изучении только литературных источников, без практического анализа и составленных на тенденциозном подборе некоторых фактов.

Те, кто хотя бы в течение года в разумных пределах, соблюдая умеренность и осторожность, занимались практикой асан и дыхательных упражнений, почувствовали на себе их благотворное влияние и прониклись глубоким уважением к этой древней мудрости, и у них никогда не возникало сомнений в ее полезности.

Это древнейшее учение, возраст которого исчисляется по различным источникам от 6000 до 8000 лет, проверенное опытом многих и многих поколений, сейчас в Индии переживает новое рождение. Многие направления Йоги изучаются в специально созданных институтах и рекомендуются в состав нацио-

нальной системы физического воспитания, лечебной практики и не только в Индии, но и во многих странах мира.

Получила официальное признание аутогенная тренировка, началось глубокое изучение йоготерапии.

Но даже еще и сейчас вокруг учения йогов существует еще так много всякой путаницы, о них рассказывают много такого, что может удивить даже самих йогов. Этому, конечно, способствовали отступники от Йоги, которые, усвоив некоторые знания, зарабатывают себе на жизнь, демонстрируя всякого рода «чудеса».

Атмосфера таинственности вокруг учения йогов привела к тому, что даже еще сейчас многие древние тексты зашифрованы специальной символикой. Йогу охраняли мудрецы, накопленные знания передавались только самым преданным и талантливым ученикам. Древние риши (мудрецы) были недоступны для простого народа. Тайна Йоги охранялась тысячелетиями, и, может быть, именно это послужило причиной того, что она не заняла должного места в человеческом обществе, а то, что доходило отрывками, истолковывалось неверно и ошибочно. Хотя, с другой стороны, эти особые меры сохранили ее от неминуемого вырождения.

Только в XIX столетии Йога выходит из гималайских ашрамов и монастырских обителей. В 1918 году ШРИ ЙОГЕНДРА в Бомбее создает научно-исследовательский институт, и с тех пор над многим таинственным была поднята завеса. Великая тайна Йоги становится достоянием человечества, ее методы познаются и практикуются, становится ясным, что ничего уже нет таинственного, чудесного, а это всего лишь великая наука о скрытых возможностях человека.

Йога, если к ней разумно подойти, представляет собой систему правил жизни, которые обеспечивают совершенное здоровье — физическое, психическое и моральное.

ШРИ ЙОГЕНДРА

Именно с таких позиций к Йоге должна подойти современная наука.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой Садхане!

Хатха-Йога является благословением для достижения успеха на любом поприще.

Тело и разум суть инструменты, сила и энергия которых поддерживается практикой в Хатха-Йоге.

Занимаясь ею, вы сможете достигнуть лучезарного здоровья и психических сил.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Бесконечная Вселенная и все, что ее составляет — от громадных метагалактик и до мельчайших элементарных частиц, — движется, развивается, подчиняясь законам природы. Все небесные светила возникают и угасают в строго определенном порядке. Во всех проявлениях бесконечной жизни существуют свои законы. Все живое строго следует естественным законам, придерживаясь определенных инстинктов.

И только Человек — самое совершенное, самое высокоорганизованное творение природы, пренебрегает естественными законами, поддается слабостям, малодушию, беспутству и становится жертвой постоянных болезней, награждает пороками своих детей.

Благодаря какому богатству жизнь становится стоящей ве-щью? Только благодаря здоровью!

Ш.С. ШИВАНАНДА

Здоровье — это богатство, которым стремятся обладать все, но мало кто поступает так, чтобы его сохранить. Каждый человек должен быть здоровым, жить как можно больше, и это является полностью естественным процессом, ибо природа соз-

## Путь в Йогу

дала человека не для того, чтобы он страдал и болел, а для того, чтобы быть счастливым и здоровым.

Человек должен родиться здоровым, отдать на благо общества активный зрелый возраст, обеспечить себя в старости и, естественно, без болезней уйти из жизни. Для единственного такого способа существования природа создала человека.

Занимаясь спортом, вы обретаете физическую силу, но Йога способствует развитию всех сил — физических, психических и духовных.

Моральная сила больше физической, поэтому ею овладеть труднее, но высшая сила на земле — это духовная сила. Йогу, обладающему духовной силой, подвластно все, он может повелевать массами.

Все великие люди, оставившие глубокий след на земле, обладали огромной моральной и психической силой. Йога дает всестороннее развитие. Стремитесь к обладанию здоровьем — без него вы не достигнете успеха на своем жизненном пути.

Как достигнуть лучезарного здоровья, высокого духовного развития, высокого уровня энергии и жизнеспособности? Следуйте мудрым принципам древних риши и йогов, их учение не имеет себе равных. Это самая совершенная система, только она способна сделать нацию здоровой и процветающей.

Итак, вы решили постигнуть великую науку йогов?!

## ГЛАВА I

### НУЖНА ЛИ ЙОГА СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Йога предлагает нам здоровье и долголетие — есть ли необходимость сомневаться в полезности этого учения?

Современная медицина сделала очень много для продления жизни человека и оздоровления общества в целом, но все же болезней очень много и большинство из них обусловлены не органическими, а нервными расстройствами. Отсюда возникает необходимость в йоготерапии, которая предлагает методы благотворного воздействия на нервную систему. Она вырабатывает уравновешенность духа, устанавливает умственное и телесное равновесие, дает основные принципы здоровья и приводит к более тесной связи с природой.

Несомненно люди стали жить больше, но не все до конца и с пользой для общества могут продлить этот небольшой, отведенный природой, промежуток времени.

Обеспеченная старость — это большое завоевание общества, но человек должен максимально продлить свой активный и творческий период и не быть обузой в старости. Для этого требуется не так уж много — придерживаться правил здорового образа жизни, уделять внимание своему телу, а здесь Йога может сказать свое слово.

Кроме того, современная медицина поставлена перед необходимостью поиска принципиально новых профилактических мероприятий.

Медикаменты не всегда избавляют человека от болезни, а часто только временно снимают боль и сама болезнь становится хронической. Не умаляя значения современной медицины и ее успехов в лечении многих тяжких заболеваний, необходимо все же иметь в виду следующие факторы.

Лекарствомания расслабляет человека, лишает его возможности искать резервы для мобилизации внутренних сил организма. Более того, многие лекарства имеют сильные побочные воздействия. Поэтому детальное изучение науки индийских йогов могло бы дать много для оздоровительных мероприятий. Человек, выполняющий различную физическую работу (не однообразную), принимает самые разнообразные позы, выполняет различные движения. Одни позы сменяются другими, группы мышц напрягаются, расслабляются, работают суставы, изгибается и скручивается позвоночник и так далее. Если бы все эти позы продифференцировать и рассмотреть их в отдельности, то стало бы ясно, что все эти отдельные положения в какой-то степени напоминают разнообразие поз йогов, которые лишь в большей степени доработаны и целенаправленно отшлифованы.

Таким образом, если бы человек в течение каждого дня трудился физически, то, может быть, и не нужна была бы ему Йога. Но блага цивилизации, комфорт, механизация и автоматизация трудоемких процессов, сидячий умственный труд привели к тому, что человек вступил в одно из величайших противоречий. Миллионы лет «труд создавал человека» и стал необходимой составной частью его бытия. Все органы человека и их системы построены и функционируют соответственно с вероятными физическими нагрузками. Но вот в течение последних сотен лет род человеческий вдруг лишается этой жизненной необходимости, и, понятно, что организм за такой короткий срок не смог приспособиться к новым условиям, что и привело к заболеваниям и другим нежелательным последствиям.

Таким образом, болезни приходят не извне, а порождаются самим ослабленным организмом и нарушением в нем различных важных физиологических процессов. Если внимательно присмотреться к окружающим нас людям в возрасте 40-45 лет, то мы увидим среди них мало таких, которые обладали бы нормальной фигурой и здоровьем, а ведь не всякому известно, что при общих равных условиях 40 лет — высшая точка физического и духовного совершенства мужчины...

Что же послужило причиной, что человек уже в первой половине своей жизни лишен самого ценного для себя? В основном это потеря подвижности костно-мышечной системы в ре-

зультате пренебрежения к самому минимальному физическому труду, к движениям.

Именно в этом возрасте человек становится наиболее полезным обществу, но он уже многое достиг, знает цену жизни и успокаивается на достигнутом. Обеспеченность делает его ленивым, он весь во власти комфорта.

Есть и другие крайности — это люди, которых преследует постоянное чувство зависти, страха или неопределенности. Они спешат и опаздывают, всегда чем-то недовольны и во всех случаях подчинены стрессовому состоянию. Портрет таких людей весьма примечателен — тревожное лицо, беспокойные глаза, жидкие волосы, опущенные плечи, они суеверины. Постоянно плохое состояние сказывается отрицательно на функционировании внутренних органов и нервной системы.

Может ли Йога «привести в равновесие» таких людей, привучить контролировать их свои чувства и эмоции? Опыт занятий по этой системе говорит о том, что практика упражнений (особенно дыхательных) затрагивает и изменяет все стороны жизни и деятельности человека, делает его уравновешенным, спокойно реагирующим на различные неблагоприятные проявления и так далее.

Для всего живого на земле свойственно периодическое голодание, так как животные и древний человек не всегда могли себя обеспечить едой. Это явление периодических голоданий повторялось в течение всей эволюции человека миллионы лет и было «записано» самой природой на его генетическом уровне (коде).

Периодический дозированный голод очищает организм от различных нездоровых накоплений. Современный человек лишает себя возможности иногда поголодать в какой-то форме, но зато он разрешает себе систематически переедать, что приводит к чрезмерной перегрузке пищеварительной системы. Более того, быстрая еда, проглатывание целых кусков пищи нарушает нормальное функционирование кишечника. От чрезмерного накапливания пищевых масс нарушается перистальтика, приводящая к модным болезням века — запорам, болезням печени, головным болям и так далее.

Вопросам разумного питания йоги уделяют особое внимание. Они предлагают также методы, как избавиться от нежелательных последствий переедания, нажитых ранее.

Современная медицина много работает над предупреждением сердечно-сосудистых заболеваний. Чаще всего страдают сосуды, они теряют свою эластичность, а природа, стремясь исправить это состояние, вынуждает сердце посыпать большие кровь и, в результате, рост давления.

Много еще можно перечислять различные неестественные состояния современного цивилизованного человека, но ясно одно, что все они или способствуют заболеванию, или наступлению преждевременной дряхлой старости. Где выход?

Выход один — восстановить в организме необходимое равновесие посредством разумных физических нагрузок на свежем воздухе, спорта, физических упражнений и игр.

Йоги предлагают физическое совершенствование посредством практики древнейшей системы упражнений — АСАН, при помощи которых можно оздоровить свой организм.

В течение многих лет психологи и психоаналитики мира обеспокоены неравновесным состоянием нервной системы человека и окружающей среды. Усиливается поток информации, различные агрессивные воздействия приводят к тому что число психических заболеваний резко возрастает. Система упражнений индийских йогов во многом способствует нормализации различных нервных проявлений человека, снижает его повышенную эмоциональную возбудимость.

Здесь не следует снимать со счетов современные виды спорта. Все виды спорта хороши по-своему из них наиболее универсальными являются бег, потом целенаправленная ходьба и особенно плавание. Но существующие виды спорта имеют односторонний характер, и для гармонического развития необходимо практиковать несколько видов, что явно не под силу занятому человеку определенного возраста и общественного положения.

Йога, хотя она сугубо индивидуальна и не готовит рекордсменов, но универсальна, способна оказывать действие на весь организм. У нас есть основание проникнуться особым уважением к этому учению и доверием, так как человечеству неизвестна другая подобная практическая система физического и духовного развития, воплощающая в себе опыт тысячелетий.

Йога бесконечно усиливает творческие способности человека во всех областях жизни, дает ему возможность глубже постигнуть многие законы природы и раскрыть тайны бытия,

находить скрытые истины в различных явлениях природы, она убеждает человека в том, что он значительно могущественнее, чем считал себя раньше.

Ученика не должны отталкивать некоторые противоречия, вызванные длительной и еще не окончившейся борьбой двух мировоззрений — материализма и идеализма. Более того, встречающиеся различные термины, чисто религиозного склада, не должны вызывать скептицизм по двум причинам: в те далекие времена, когда обобщался и накапливался опыт этой науки, нельзя было все это объяснить иначе, чем с существующих позиций укоренившегося мировоззрения, а с другой стороны — мы еще очень мало знаем эту область многолетнего опыта.

Современному человеку вовсе не чужды принципы альтруизма, основанные на бесконечной заботе о благе других и готовности жертвовать для них своими личными интересами.

Существует мнение, что человек Запада не похож на человека Востока — последний слепо верит в предлагаемые истины, полагается на интуицию и не утруждает себя лишними вопросами. Человек высокоразвитых западных стран порвал с религией, а блага цивилизации уводят его все дальше от необходимости следовать законам природы и естественным инстинктам.

Как бы там ни было, а здравый смысл за то, чтобы довериться восточной мудрости и приспособить ее знания к условиям Запада. Духовный мир человека, занимающегося Йогой, становится проницательнее, он находит скрытые истины там, где раньше ничего не видел.

Многие виды современного труда, особенно умственного, требуют быстрого принятия важных решений — в этом отношении Йога может быть особенно полезной, так как она учит сосредоточивать свои умственные силы, помогает достигнуть более высоких ступеней сознания, выходящих далеко за пределы возможностей обычного человека.

Нам также небезынтересно познать откровения древних мыслителей Индии и особенно важно раскрыть тонкости сверхсознательного состояния, неописуемого, самой неизученной стороны йогизма. Очень важным достоянием Йоги является то, что она делает упор на философию упражнений, под их влияни-

ем человек ощущает пробуждение духовных и физических сил, обретает новые способности и отношение к окружающей среде.

Чем больше человек проникает в микро- и макромиры, тем больше он убеждается в наличии явлений, противоречащих установившимся нормам человеческого мышления. С этой точки зрения нам очень важно утверждение йогов о том, что вокруг нас более обширный мир, чем мы обычно в состоянии себе представить. Когда-нибудь, утверждают они, наши глаза и наше восприятие откроются, как у слепого, получившего возможность видеть.

Древнее учение индийских мудрецов затрагивает важнейшие вопросы жизни и смерти, молодости и старости, взвывает к гуманизму, к человеку, к его телу, разуму и душе. Их учение впитывает в себя все взгляды и наблюдения народной медицины — все это также не чуждо современному человеку.

Могущественной медицине не повредит «инъекция» свежей крови из древней сокровищницы великого опыта индийского народа. А все, чем богат этот опыт, что прошло тысячелетнюю проверку временем, должно стать достоянием человечества.

Поэтому задачей специалистов является объективное исследование современными научными методами этой древней народной культуры и рациональное использование ее на благо человека.

ОМ. ОМ. ОМ.

## ГЛАВА II

### ЙОГА И НАША ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

В последнее время много делается для того, чтобы люди жили в достатке, но «не хлебом единым сыт человек», он должен расти духовно, ему должны быть доступны сокровища прошлого и настоящего, он должен развиваться физически. По этой причине предпринимаются меры, чтобы наряду с ростом благосостояния современный человек получал всестороннее развитие.

Йога, при разумном применении на современной научной основе, может стать хорошим подспорьем в этом благородном деле. Современный общественный строй должны созидать всесторонне развитые люди. Морально совершенный народ способен вынести на своих плечах любые трудности, поэтому все, что способствует развитию человека, должно быть использовано, в том числе и древняя восточная мудрость.

Здоровый человек способен трудиться в течение длительного времени, даже в глубокой старости. В этом отношении Йога никаких противоречий с нашей действительностью не имеет, она может дать методы, которые отодвинут раннюю старость.

Человеку нашего времени должно быть свойственно бороться против всяких низменных пороков. Йога не противоречит этому, а наоборот, дает наставления, как изжить всякие отрицательные проявления. Их учение является добродетельным, а его последователи — непоколебимыми сторонниками всего гуманного и борцами против человеческого падения.

Йоги — сторонники здорового образа жизни, умеренного сбалансированного питания, они всегда ратуют за чистый воздух и здоровую среду. Они призывают нас оздоровить землю,

прекратить безудержное истребление животного и растительного мира, призывают беречь всякую природу (земной сад). Человечество — часть природы, которая не болеет и не стареет. Но как обстоит дело с нами? Везде и всюду мы слышим бесконечные жалобы на болезни и недомогания, но виноваты во всем этом мы сами, нашим неправильным образом жизни, злыми мыслями и поведением.

Необходимо знать, что природа всегда готова пойти нам навстречу, только стоит создать для этого необходимые условия. Йоги призывают нас собрать всю свою волю, повернуть свою жизнь к природе, и тогда исчезнут все причины наших несчастий. Наше здоровье — наша собственность, так стоит ли доверять его попечению других?.. С каждым годом появляются все новые болезни, общество планеты нездороно, если дело пойдет так дальше, то станет большой редкостью встретить человека, у которого не было бы что-нибудь удалено... Всемогущая природа не придумала для нас запчастей, видимо, полагаясь на человеческое благоразумие.

Культивирование упражнений йогов станет прекрасным средством усиления духовной чистоты современного человека, так как оно находит нормальным состоянием человеческой личности постоянное развитие и совершенствование, как духовное, так и физическое, — в этом его диалектическая сущность. Разумеется, что это учение мы не можем принять все как оно есть, со всеми вековыми наслоениями, но подойти к нему с учетом современных условий. Сейчас многие научные центры тщательно анализируют теорию и практику йогов, изучают, что можно применить в конкретных социальных, исторических и климатических условиях, а что отбросить как противоречащее нашему времени, морали и традициям.

Приняв систему йогов, мы этим не умаляем достижений современной физической культуры и спорта — пусть эти две системы дополняют друг друга. Йоги высокого мнения о некоторых видах западного спорта и особенно отмечают плавание. Что же касается некоторых вопросов мировоззренческого характера, то они имеют для нас историческую ценность, и мы должны подходить к ним избирательно.

Пусть мировоззрение йогов зиждется на идеалистических взглядах, а сознание жителя Запада тяготеет к диалектическому восприятию окружающего мира, но йоги могут и знают то,

чего не знаем мы, так почему бы нам не взять из их учения «рациональное зерно?..»

Учение йогов подвергается иногда необоснованной критике лишь только потому, что так требует установившееся мнение. Такие критики обладают не большей мудростью, чем страус, который зарыл свою голову в песок и думает, что за пределами его глупой головы не может быть ничего более. Многое в Йоге еще долго будет отрицаться как необъяснимое и недоказуемое, но придет время и найдутся Колумбы, которые откроют нам и эту «Америку».

Наш стремительный век требует совершенствования наших умственных способностей, глубокого самопознания, так как в настоящей жизни наступает такой момент, когда человек должен использовать все внутренние резервы и скрытые возможности своего организма, чтобы постоянно быть в равновесии с окружающей средой, так как любое нарушение этого равновесия приводит к болезням, а система йогов есть тот поиск, который поможет нам установить динамическое равновесие внутри нашего организма и по отношению к внешнему миру. Вот почему психологи мира заняты изучением достижения гармонии среды и человеческого бытия. Они верят в то, что величайшее творение живой природы — ум — на данном этапе эволюции является определяющим условием совершенствования человека и человеческого общества, необходимо только раскрыть и освободить его способности. Система йогов, несомненно, может помочь и в этом деле, так как упражнения йогов, их наука о дыхании, принципы следования законам природы, автоматически вводят человека в такое состояние, что он становится вполнеозвучным окружающей среде. Йога делает его аналитиком своих состояний и дает принципы ликвидации отклонений на любом уровне. Как бы там ни было, но мы должны использовать любые достижения мировой культуры, найти в них рациональное содержание и критически переработать его.

## ГЛАВА III

### КАК ВОЗНИКЛО ЭТО УЧЕНИЕ

Как возникло это учение? Кто является его автором? Может быть, его создал некий мудрец и завещал своим ученикам? Пути-дороги йогов утоптаны тысячелетиями, и они очень отличаются от западных цивилизаций. Система йогов не имеет одного автора, как его нет у народного фольклора. Автор Йоги — все и никто, а точнее — народ.

Почему именно в Индии возникло это учение? Вероятно, этому способствовали благоприятные климатические условия и благодатная природа, которая располагала пытливый ум индуиста к наблюдениям и анализу.

Учение йогов в целом — это обобщение опыта великих adeptov (всезнающих), пылающий взор которых проник в самое сокровенное и открыл там такие истинны, которые еще долго будут скрыты для непосвященного взгляда. Прозрение лишь одного адепта не принималось к сведению до тех пор, пока оно не подтверждалось другим. Так из века в век складывалась эта великая наука — начало и конец человеческого знания.

Философская устремленность помогала искать объяснения многих тайн природы, систематизировать их и делать выводы. Наблюдая животных в их естественной среде, их повадки, способы расслабления, поведение во время болезни, древние индусские мудрецы делали для себя важные обобщения. Человек был основным объектом наблюдения (чаще самонаблюдения), он жил близко к природе, строго следя ее законам.

Духовные предводители древних народов, перелистывая мудрую книгу природы, по крупице накапливали большой опыт, бережно охраняя его, и втайне передавали его доверенным ученикам.

Стихийные силы природы всегда располагали человека к размышлению, может быть, тишина гор, одиночество человека среди дебрей Гималаев способствовали особому складу ума древних отшельников, что дало возможность по-иному взглянуть на бытие, может быть, именно так родилась основа этого учения — сосредоточение ума.

Сейчас мы постепенно узнаем историю индусов-подвижников. Они уединялись в тишине лесов, в дебрях джунглей на многие и многие годы и погружались в созерцательную жизнь. Они напрягали и облагораживали свой мозг, сосредоточивая свою мысль и постепенно обуздывая свою низшую природу, заставляли себя с восторженным вниманием созерцать Высшее. Их сознание становилось все более напряженным и способным к восприятию высших вибраций без опасности для равновесия мозга. Но могло быть и другое. Человеческое существо выходило из животного состояния, постепенно теряя свои животные инстинкты, «заглушая» их сознанием и уходя от природы. И, может быть, только в одной части мира — теперешней Индии эти природные инстинкты каким-то образом были сохранены, что привело к особому складу ума, способному к мощному сосредоточению и аналитическому обобщению.

Глубоко познавая сущность человека, концентрируя внимание на отдельных его проявлениях, древние индусы искали особые положения тела, которые должны были обеспечить человеку здоровое существование. Их упражнения в своей сути сводятся к тому, что они статичны, без многократных повторений и отдельных движений. Вероятно, эта особенность определилась особыми климатическими условиями. Жаркий климат, жгучее солнце исключали динамические упражнения, так как они сопровождаются большим количеством выделения тепла и повышают температуру тела. В то же время выполнение статичных упражнений (асан) требует незначительной затраты энергии. Эта статичность асан как раз и оказалась исключительно действенной на все структуры тела. Длительная и упорная тренировка и глубокое осмысливание результатов каждый раз что-либо прибавляло, а не выдержанное проверки отбрасывалось.

Древние Учителя ревниво оберегали тайны своей науки, так как они знали, что широкая популяризация привела бы к ее

вырождению. Возможно, именно поэтому Йога существует тысячи лет.

Йога была зашифрована с помощью специальной символики и передавалась только избранным ученикам, поэтому вы часто будете встречать требование о тайном выполнении некоторых упражнений.

Древний мудрый ПАТАНДЖАЛИ, живший во втором столетии до нашей эры, в результате упорного, кропотливого труда со стаинными текстами собрал и систематизировал самое важное из великой науки йогов и дал миру единственный в своем роде труд, который называется «ЙОГА-СУТРА». Это единственный труд, завещанный будущим поколениям, который срывает покрывало тайны, окутывающее учение йогов. Но Патанджали изложил свои сутры на языке, уровне знаний и категорий современного ему мира, поэтому его мысли были труднодоступны обыкновенному человеку. И вот появился новый подвижник Сумми ВИВЕКАНАНДА (Великий), который прокомментировал труд Патанджали в доступной форме. На это он потратил всю свою жизнь. С. Вивекананда ушел в Нарвикальпа-Самадхи в возрасте 40 лет.

Кто внимательно изучает систему йогов, тот убедился в том, что это точная наука, но требующая огромных сил.

Нам остается только восхищаться великой силой и интуицией прозрения древних индийских ришней, которые создали столь огромную, стройную, выдержанную проверку временем науку.

Теперь Йога перестала быть тайной, она изучается, популяризируется и практикуется во многих странах мира. Древнее учение перестало быть достоянием только узкого круга обитателей гималайских ашрамов. Очищаясь от вымыслов, наслоений, оно все больше становится интернациональным.

Сегодня это учение подобно великим культурным памятникам, которые стоят бессмертно перед человечеством и воздействуют только на тех, кто лишает себя всяких предвзятостей и предстает перед ним готовым к восприятию его действий.

## ГЛАВА IV

### ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Что такое Йога? Это не более не менее как применение законов эволюции к отдельному индивидууму; это способ, которым человеческий разум развивается ясным, определенным и подчиненным закону; это указание, как применить эти законы в индивидуальных случаях с тем, чтобы ускорить эволюцию ума и дать человеку возможность опередить свою расу — с целью помочь ей в ускорении ее эволюции.

Итак, Йога есть применение этих законов в соединении с определенной дисциплиной жизни. Эта дисциплина жизни необходима для людей, желающих применить законы ускоренной эволюции к самим себе, так как обычные законы природы, которыми мы окружены, ведут нас по пути обычной эволюции; если же мы увеличиваем усилие и напряжение, мы должны одновременно сделать что-нибудь, чтобы укрепить все части нашего организма, подвергающиеся напряжению при той более ускоренной эволюции, которой мы решили следовать. Эти соображения и вызывают необходимость в дисциплине жизни.

А. БЕЗАНТ

Много столетий тому назад на территории теперешней Индии люди большого духа и интеллекта считали, что человеческое существо как бы собрано из отдельных составляющих (тело, чувство, ум, дух), каждая из которых развивается своим путем. Это раздельное развитие, по их мнению, не дает в полной мере совершенствоваться, и, чтобы осуществить полное единство этих составляющих, индийские мудрецы в течение тысячеле-

тий, руководствуясь опытом, догадками, пробами и неудачами, создали сложную обширную науку которую и назвали Йогой.

В переводе с санскрита этот термин не имеет однозначного определения. В одних источниках он трактуется как «союз» или «объединение», что очень согласовывается с вышеприведенным толкованием.

Есть и такие значения: «прилагать усилия», «сопрягать, связывать», «единение» и другие смысловые оттенки. Мы можем также сказать, что Йога — наука о совокупности физических и психологических средств для раскрытия внутренней сущности человека. Ведантское понимание Йоги — это единение с Высшим Атманом, а в философских текстах «Махабхараты» значение «единение» заменяется на «упражнение», а также на «владение особыми психическими силами».

Согласно Патанджали, Йога является систематическим усилием, употребляемым для достижения совершенства посредством контроля за различными элементами человеческой природы. Считаем целесообразным для расширения этого понятия дать читателю и другие определения, которые, впрочем, также верны по своей смысловой законченности.

Ш.С. Шивананда: «Йога есть Самадхи, то есть способность отделяться от всего телесного и сосредоточиваться внутри себя».

Ш. Кришна: «Йога есть равновесие».

Комментатор «Виазы»: «Йога есть успокоение ума».

А. Безант: «Йога есть прекращение функций ума, то есть такое состояние, когда действует высшее человеческое сознание».

Ш. Кришна: «Когда ум, интеллект и «Я» под контролем, свободные от бесконечной страсти и так, что они покоятся в духе, человек становится ЮКТА — тем, кто общается с богом... он познает вечную радость, которая вне пределов чувств, которую нельзя охватить рассудком. Он остается верным этой истине и не отказывается от нее. Он нашел свое большое сокровище — нет ничего выше этого. На того, кто достиг этого, не подействует величайшее горе. Вот истинный смысл Йоги — свобода от действия боли и горя».

Наблюдая за различными проявлениями человеческой природы, древние индусы открыли в человеке много исключительных сил, которые у одних (одаренных, гениальных лич-

ностей) проявляются произвольно, но у обыкновенных людей эти силы спят.

Родоначальники Йоги нашли, что скрытые силы можно разбудить и пользоваться ими на всех путях жизни, хотя во многих случаях они будут проявляться индивидуально. Так росла и складывалась стройная система совершенствования человека.

Есть основание полагать, что в древней Индии эта наука была всеобщим достоянием, но в период арабского завоевания, монгольского владычества, а потом британского колониального управления Йога стала достоянием небольшого числа посвященных, брахманов и храмовых служителей.

Патанджали и потом С. Вивекананда, как уже было сказано выше, извлекли эту науку из тайников храмов и сделали ее общей и доступной. Они решили, что это учение не требует охранения, так как оно включает в себя элемент самоохранения именно трудностью постижения и тем, что использование ее с дурными намерениями исключается. В конце XIX и начале XX веков первые сведения о Йоге начали проникать в Европу от ученых индусов, получивших восточное и западное образование.

Древние мыслители разработали несколько путей совершенствования для людей различных наклонностей и способностей, но конечная цель ведет к одному — раскрытию в человеке высших проявлений, так как человек — существо незаконченное, несовершенное и может изменяться к лучшему собственными силами, а Йога, во всех ее разновидностях, даст технику и методы на этом пути.

Проведем краткую характеристику основных направлений Йоги.

КАРМА-ЙОГА — учит правильной трудовой деятельности, отношению к жизни. Путь Карма-Йоги кажется самым простым, но он, пожалуй, самый трудный. Что бы ни выпало на нашу долю, мы должны терпеливо работать, выполнять свой долг, не со скрежетом зубов, не с проклятиями, но с радостью и с улыбкой на устах. Тот, кто постиг истинное значение Кармы, будет всякую работу считать йогической практикой, для него не будет низменной работы.

Карма-йог совершенно отказывается от личных мотивов, он не заботится о результатах своей деятельности, у него даже

мысли нет, что кто-нибудь пользуется плодами его трудов. Вот почему этот путь самый трудный.

**ХАТХА-ЙОГА** — иногда называется физиологической, она дает человеку власть над телом и силами природы, идеальное здоровье, долголетие и развивает много таких сил, которые у обычного человека не проявляются.

**РАДЖА-ЙОГА** — это Йога власти, носит название психологической. Это царственная Йога, самая высшая, она включает в себя воспитание и дисциплину ума, переносит сознание человека из обычного состояния до плоскостей сверхсознания. В своей основе она 8-ступенчатая.

**БХАКТИ-ЙОГА** — воплощение религиозного пути, определяет возможность религиозного отношения к миру без суеверия, без стремления к личному спасению.

**ДЖНАНИ-ЙОГА** — это Йога знания, предназначенного для людей аналитического склада ума, ведет к пониманию истинного, вечного, единого. Это направление исходит из того, что главной трудностью познания истинной картины мира для человека является нахождение его сознания в 3-мерном пространстве.

Путь человека, идущего путем Джнани-Йога, заключается в том, чтобы знать и ощущать в себе АБСОЛЮТ. Джнани проводит различие между абсолютной реальностью и нереальными явлениями, говоря: «не это, не это» до тех пор, пока не придет к таким вещам, где исчезает возможность между реальным и нереальным, и тогда в состоянии Самадхи опытным путем познается АБСОЛЮТНЫЙ БРАХМАН.

РАМАКРИШНА

**МАНТРА-ЙОГА.** Мантра — это специальная словесная формула, многократное повторение которой в течение длительного времени ежедневно приводит к пробуждению сверхсознательности. Более подробно о мантре смотрите главу «Мантра. ОМ».

**КУНДАЛИНИ-ЙОГА.** Основа всех Йог. Все вышеперечисленные направления Йоги имеют одну общую основу, сводящуюся лишь к внутренней природе. Теперь возникает вопрос: имеет ли наука йогов внешнюю сторону, касающуюся особой физической тренировки, в отличие от психической, характерной

для предыдущих направлений? Такой наукой является КУНДАЛИНИ-ЙОГА. Она дает методы особой психофизической тренировки, без которой занятия медитацией и, следовательно, достижение Самадхи являются пустой тратой времени. Она обучает, как пробудить и поднять КУНДАЛИНИ.

Кундалини-Йога (К-Й) включает в себя методы Хатха-Йоги (асаны, мудры, бандхи, пранаяму). Таким образом, Хатха-Йога является частью К-Й.

К-Й – это единственное направление, которое предусматривает детальную физическую тренировку, абсолютное здоровье, которое является прочным фундаментом для воззвания на нем духовного здания сверхсознания.

Что касается полноты экстатического состояния, то и в этом К-Й превосходит все остальные пути. Йоги утверждают, что Самадхи и единение с Мировой Душой, достигаемые в ней, более совершенны и полны. Поэтому К-Й, взятая в целом, является самой высокой, даже выше Раджа-Йоги.

АГНИ-ЙОГА – высшее откровение мудрости Востока для наступившей эпохи.

«АГНИ» – означает «огонь», но не тот огонь, который является составной частью нашего быта, а всепроникающая, все заполняющая вселенская субстанция. Согласно учению Агни-Йоги, огонь есть основа всего сущего, основа мироздания и творчества. Он есть везде и во всем. Нет такого уголка в безбрежном Космосе, где бы не было огня. Вселенная родилась в огне, и в огне наступит конец ее существованию... Этот огонь принадлежит к тонкому миру, он невидим, но тот огонь, которым мы пользуемся, есть один из аспектов пространственного огня, он вызывается искусственно из пространства и при окончании горения снова уходит в невидимое состояние.

Огненная энергия – невидимая энергия, это же психическая энергия, которая все побеждает, для которой не существует препятствий. Сознательно пользоваться этой огненной энергией могут только люди, достигшие высокого духовного развития. Все чудеса, творимые когда-либо, объясняются только этой огненной энергией. Все перечисленные выше пути пробуждения сверхсознания обобщены в Агни-Йоге, и она ведет дальше.

Агни-Йога уже не нуждается в обычной технике, у нее есть прямая связь с огненным пространством. Хождение по воде, перемещение по воздуху для Агни-Йога обычное дело.

Это учение для приобщения человечества к высшему миру, это учение о будущей жизни. В отличие от священных писаний Агни-Йога дает не завуалированные, а прямые указания, как и что нужно делать, куда идти в начавшейся новой эпохе.

Агни-Йога — это система законов раскрытия человечества и ускорения его высшей эволюции.

На этом мы закончим краткий обзор нескольких направлений Йоги.

Суммируя сказанное, мы сделаем окончательный вывод, что существует одна Большая Йога (МАХА-ЙОГА), которая имеет лишь различные аспекты для разных типов людей. Каждый человек в силу своих индивидуальных особенностей, характера, физических данных и склада ума для практических целей должен применять не какое-то одно, изолированное от других направление, а их комбинацию, но как и в какой степени — это дано решать Учителю. Только Учитель может указать своему ученику кратчайший путь. У кого же нет Учителя, тот сам ищет свой путь, хотя он длиннее и труднее, но зато свой собственный путь.

Таким образом, все направления Йоги в конечном итоге должны привести к сверхсознанию, но оно невозможно без приведения КУНДАЛИНИ к Сахасраре. С этой точки зрения КАРМА-БХАКТИ-ДЖНАНИ-ЙОГИ должны включать в себя методы Кундалини-Йоги для достижения конечной цели.

Поэтому все три указанные направления служат своеобразной основой для ученика, соответствующей его характеру, на которой будет основываться методика Кундалини-Йоги.

Человек активный, волевой в качестве психической основы выберет себе Карма-Йогу. Человек преобладающей эмоциональности (особенно женщины), у которого чувство стоит на первом месте, будет развивать чувство любви и предпочтет Бхакти-Йогу.

Интеллектуальные личности предпочитают мышление, и им более всего подходит Джнани-Йога. Лайя-Мантра-Раджа-Йоги также находятся в тесном переплетении друг с другом и с Кундалини в конечном итоге.

Особого внимания заслуживает взаимная связь между Хатха- и Раджа-Йогами, тем более что в практической основе они малоразличимы.

Хатха-Йога в большей степени имеет дело с физическим телом, но на завершающем этапе она немыслима без некоторых методов Раджа-Йоги.

В Раджа-Йоге все так же, но только наоборот — она имеет дело с умом, с психикой, но ее практическое освоение основывается на некоторых важных положениях Хатха-Йоги. Кундалини-Йога объединяет их обе, но не полностью, разумеется. Таким образом, мы опять приходим к единому синтетическому учению — Маха-Йоге.

Учителя также утверждают, что путь в Большую Йогу следует начинать с воздействия на физическое тело (методами Хатха-Йоги), некоторые органы которого являются особыми соответствиями (корнями Чакр) для более тонкого тела (астрального). Хатха-Йога поможет побороть мир эмоций и желаний, без чего Раджа-Йога труднодостижима и так далее.

Теперь, имея определенное представление о разновидностях Йоги, мы можем каждую из них связать с Кундалини-Йогой, имеющей доминирующее значение и без пробуждения которой любая из Йог не может дать ничего существенного.

Карма-Йога в конечном итоге развивает силу воли и твердость, которые действуют на Кундалини так же, как и концентрация и медитация.

Хатха-Йога — путем направления жизненных токов к различным центрам системы Кундалини.

Раджа-Йога усиливает Кундалини путем развития концентрации и пробуждает ее.

Бхакти-Йога пробуждает Кундалини путем медитации, так как усиливающаяся любовь к божественному идеалу призывает Кундалини.

Джнани-Йога, как и в Радже-Йоге, пробуждает Кундалини путем концентрации.

Мантра-Йога пробуждает Кундалини применением особых мантр в сочетании с концентрацией на Чакрах.

В Лайя-Йоге пробуждение Кундалини осуществляется путем последовательных концентраций на Чакрах.

Теперь мы видим, что всякая Йога для приобретения высшего совершенства на завершающем этапе должна использовать методы Кундалини-Йоги и что на всех путях неотъемлемым условием успеха является концентрация ума.

С учетом всего сказанного нам необходимо ответить еще на один вопрос — что является предметом настоящей книги. Предлагаемая книга — один из наиболее вероятных путей, здесь переплетаются все ответвления Йоги, но предпочтение отдано Хатха-Кундалини-Раджа-Йогам. Предпочитается традиционный 8-ступенчатый путь совершенствования: ЯМА, НИЯМА, АСАНА, ПРАНАЯМА, ПРАТЬЯХАРА, ДХАРАНА, ДХИАНА, САМАДХИ.

Индийские учителя считают, что без воспитания в себе необходимых моральных и нравственных предпосылок не стоит рассчитывать на успех в высшей ступени Йоги. Прежде всего необходимо научиться руководить своими чувствами и эмоциями, обрести власть над своей низшей природой, ибо

Имеющий над собою власть — неизменно  
достигнет успеха благодаря вере; лишенные  
же этих качеств, успеха не добываются.  
Поэтому, исполнившись верой, должно  
заниматься Йогой со старанием  
и настойчивостью.

ШИВА-САМХИТА

Яма требует от ученика воспитывать в себе 10 основных качеств: непричинение вреда живым существам, правдивость, невороватость, сдержанность, прощение, терпеливость, сострадание, искренность, умеренность, чистоплотность.

Нияма требует следующих качеств: самонаказание, удовлетворенность, вера в идеал, милосердие, поклонение идеалу, изучение принципов религии, скромность, ум, сосредоточенность, жертва, честность, целомудрие, непринятие даров, отказ от жизненных благ.

Это лишь краткий перечень, а в целом Яма и Нияма представляют собой огромный кодекс.

Когда ученик приходит к Учителю за наставлениями, то Гуру призывает будущего последователя в первую очередь воспитывать в себе высокие требования морального и духовного воззвания. К вопросам морали и нравственности ученика, вставшего на путь Йоги, мы будем постоянно возвращаться в течение всей книги, а сейчас в качестве общего посвящения

дадим сокращенное изложение ДУХОВНОГО ЗАВЕЩАНИЯ Ш.С. ШИВАНАНДЫ УЧЕНИКАМ ЙОГИ:

«Будьте искренни и скромны в своем духовном стремлении. Приближайтесь к Йоге с почтением и вдохновением, ибо это учение не для праздного любопытства. Йога, прошедшая испытание веками, раскрывает и развивает личность. Это хорошо разработанная и тщательно сформулированная методика эволюции личности, которая приведет вас к вашему идеалу и дарует вам высшее счастье. Помните ее и храните постоянно в своем уме, относитесь к ней с уважением, занимайтесь ею с удовольствием.

Прежде всего преобразуйте себя. Развивайте благородный характер и идеал хорошего поведения: будьте чисты, просты, как можно более скромны, бесстрашны и правдивы, благородны, сильны и добры. Отбросьте гордость, зависть, гнев, трусость.

Не старайтесь стать необычным из-за того, что вы занимаетесь Йогой. Не превращайтесь в чудака. Будьте естественны и пользуйтесь в вашей жизни здравым смыслом. Йога предназначена для обычных людей, чтобы они могли найти истинное счастье и мир.

Занимайтесь усердно и будьте настойчивы. Не ждите быстрых результатов. Йога — это постоянный рост и изменения. Будьте спокойны, не торопитесь, нельзя торопиться на пути к Йоге. Имейте твердую волю. Решитесь заниматься Йогой всю жизнь. Разве вы не едите всю свою жизнь? Для вашего истинного благополучия Йога необходима больше, чем еда. Поэтому будьте настойчивы. Будьте радостны. Упражняйтесь».

### КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩЕГО ЙОГУ:

Изучающий Йогу должен верить и любить ГУРУ и БОГА, верить их учению и книге о Йоге. Он должен обладать бесстрашием. Вера и бесстрашие — основные свойства, необходимые для изучающего Йогу.

Ненасилие, правдивость и безбражие — три основных добродетели.

Изучающий Йогу должен быть прост в обращении, скромен и благороден. Он должен быть свободен от нечистоты, хитрости, двуличия, грубости, жадности и эгоизма... Он должен быть

всегда готов к самопожертвованию, помогать больным, делиться тем, что имеет.

Он должен обладать космической любовью, любить всех и все. Он должен постоянно развивать это качество. Он должен быть безмятежным.

Божественный свет загорается только в безоблачном уме. Он не должен совершать насилия, говорить ложь и быть жадным. Он должен всегда придерживаться золотой середины.

Чистота и самоограничение. Изучающий Йогу должен отказаться от половой жизни или строго ее ограничить. Он должен быть умерен во всем. Он должен дисциплинировать свои чувства и держать их в подчинении. Он должен говорить просто, хорошо и правдиво. Он не должен употреблять вульгарных и бранных слов. Он должен отказаться от вина и табака. Он должен есть вегетарианскую пищу. Питательных веществ достаточно в молоке, орехах и так далее. Мясная пища возбуждает страсти и делает ум неустойчивым.

**ДОБРОДЕТЕЛИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ БЫСТРОГО УСПЕХА:** ученик должен обладать восприимчивостью, смелостью, благородной терпимостью, искренностью, состраданием и почтительностью. Он должен быть честен, энергичен, старателен. Он должен постоянно думать о своем идеале. Он должен быть всегда радостен — это мощное тонизирующее средство для ума. Он должен регулярно заниматься — это одно из самых важных условий. Он должен быть проницательным и решительным. Он должен быть мужественным и иметь хорошие манеры. Его речь должна совпадать с мыслями, а мысли должны совпадать с действиями. Он должен заниматься самоуглублением и самоанализом ежедневно.

**ДУРНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСТАВЛЕНЫ:** оставьте клевету, злословие, хвастовство. Уничтожьте леность. Отбросьте дурные привычки.

Такие качества завещал ученикам Йоги ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА.

Каждой из степеней Йоги будет отведена отдельная глава, а сейчас мы ограничимся лишь общими положениями, глубже раскрывающими сущность этой науки.

С практической точки зрения наличие 8 ступеней не следует рассматривать буквально так, что если не освоена полностью одна ступень, то не следует переходить к следующей.

Конечно, в этом вопросе требуется определенное постоянство, но параллельная практика не только допустима, но и часто необходима. Все становится ясным при дальнейшем изучении.

Отправной точкой Йоги являются несколько положений, которые составляют основу этого учения. Мы уже говорили о принципе несовершенства человеческой природы — это первое положение. Следующим исходным требованием является соблюдение законов природы. Если бы в течение своей жизни люди следовали мудрым требованиям природы, не переступали границ естественного равновесия, не разрушали окружающую среду, то болезни исчезли бы, а смерть была бы только естественным завершением пути жизни. Йоги утверждают, и с этим следует охотно согласиться, что в расчеты природы вовсе не входило, чтобы человек уходил из жизни преждевременно, он должен достигнуть преклонного возраста и даже в глубокой старости не быть в тягость обществу, а наоборот, в силу своих возможностей трудиться.

Далее следует требование целесообразного использования энергии тела, положение о недостаточной деятельности органов и их систем, дифференциальной сущности жизни тела, принцип единства противоположностей и законы здоровья.

Йоги считают, что только ничтожное количество вырабатываемой организмом энергии тратится с необходимой пользой на сохранение жизни тела и осуществление духовных устремлений. Поэтому они предлагают упражнения, посредством которых можно заставить тело и отдельные органы брать всю вырабатываемую энергию и использовать ее для высших целей.

Йоги также находят, что деятельность различных важных органов нельзя полностью доверять инстинктивному разуму, так как он недостаточно эффективно руководит их работой, а поэтому необходимо вмешательство разума. Так это или нет, но в целенаправленном управлении отдельными органами и их функциям йоги достигли поразительных результатов, они в такой степени овладели дифференцированным управлением сло-

жнейшими физиологическими процессами, что для несведущих людей все это кажется сверхъестественным.

Йог может по своей воле ускорить, замедлить работу сердца или ослабить его работу до полного исчезновения пульса. Их власть над телом идет так далеко, что они усилием воли могут понизить обмен веществ до такого предела, что организм оказывается на грани между жизнью и смертью в течение длительного времени, а по выходе из этого необычного состояния специалисты не находят у них нарушений здоровья или иных отступлений от нормы. В этом поразительном искусстве йогов нет ничего неестественного. Внимательно изучая состав и деятельность человеческого тела, йоги приняли положение, что жизнь человека состоит из тысяч отдельных жизней клеток, имеющих свою степень сознания и определенную автономию. И йоги предлагают пути, как эти множественные жизни подчинить центральному сознанию и заставить их служить определенным целям.

Все это можно осуществить тогда, когда тело и дух здоровы. В таком случае высшие достижения Йоги будут продвигаться быстро. А как быть, если тело нездоро? Его необходимо оздоровить, и для этого существует огромный арсенал асан, пранаям, методов очищения и так далее. Поэтому прежде чем становиться на путь высших достижений Йоги, необходимо освоить физическую часть и позаботиться о здоровом функционировании всего организма. Закон здоровья йогов можно кратко сформулировать такой перефразировкой: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – БУДЬ ИМ, ИБО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ДЕЛО РУК САМОГО ЧЕЛОВЕКА.

Йоги убеждены, что особые силы человека являются частью Вселенной, и если научиться управлять своими силами, то, стало быть, открывается возможность овладеть влиянием во вселенском масштабе.

Йоги, а точнее Хатха-йоги, сосредоточивают свое внимание на совершенствовании человеческой машины, освобождении ее от склонностей к заболеваниям, от усталости, приостановлении тенденции к разрушению, обретении гармонического развития силы физической и духовной.

Йоги признают основным принципом жизни – полярность Вселенной. Человек тоже соткан из противоположностей и противоречивых тенденций, и задача состоит в том, чтобы нау-

читься соединять эти противоположности в себе, приводя все свои функции к равновесию и гармонии.

Символом положительной полярности является Солнце и именуется слогом ХА, а отрицательная полярность представлена Луной и слогом ТХА, то есть ХАТХА — вот смысл этого термина, единство двух противоположностей.

Изучая пранаяму, мы найдем еще более глубокий смысл ХАТХА. Прана известна под именем Солнца, Аpana — под именем Луны. Задача пранаямы соединить Прану с Апаной. И еще не все — в дальнейшем нам станет ясен принцип соединения двух дыханий в двух каналах носа и двух течений (токов) в особых тонкоматериальных каналах ИДА и ПИНГАЛА, сходящихся в один — СУШУМНУ. Таким образом, чем далее мы будем продвигаться в изучении Йоги, тем более глубокое содержание перед нами будет открываться. Эта особенность, впрочем, характерна для всей книги и для всех важных положений. Так что какую бы цель ниставил перед собой ученик, на всех уровнях он будет находить для себя необходимые советы.

ОМ. ОМ. ОМ.

## ГЛАВА V

# МИРОВОЗЗРЕНИЕ ЙОГОВ

Что касается мировоззрения йогов, то это один из наиболее сложных и запутанных вопросов и наименее исследованная область, так как Запад больше интересовался практической стороной этого вопроса.

Чтобы дать более-менее исчерпывающий ответ по предложенному вопросу, потребовались бы многие тома исследований, так как за многие тысячелетия это учение невольно впитало в себя всевозможные философские течения, где они толковались и извращались применительно к каждому мировоззренческому направлению. Как мы видели, даже толкование самого термина «Йога» составляет одну большую статью.

Однако если даже бегло проанализировать практическую сторону Йоги, то можно сделать вывод, что в ней все взято из реальной жизни. Что касается всего, что отнесено к «сверхспособностям» йогов, что еще не объяснено наукой, то это дело времени. Поэтому материалистическое обоснование этого учения приобретает сейчас особую актуальность. Правда, есть важные вопросы из области мировоззрения йогов, которые никогда не будут приняты диалектическим материализмом, и йоги также не поступятся своими доктринами. Решить все может только время и новейшие открытия современной науки в области более глубоких исследований законов мироздания — только в этом случае возможно соприкосновение в отдельных точках.

Возьмем самый важный вопрос: отношение Йоги к религии. Ответ не может быть однозначным, хотя йогов и считают «законченными» идеалистами.

Если бы нам представилась возможность встретиться с истинными йогинами различных направлений и школ и задать им вопрос: «Есть ли Бог?», одни ответили бы: «Да, Бог есть».

Другие: «Что вы, Бога нет, не было и творения».

Трети: «Да, Бог есть, Бог — это я», а четвертый сказал бы: «Бог во мне» и так далее.

Если еще к этому прибавить понятие Божества, которое на языке йогов не имеет такого же смысла, как, скажем, у верующих христиан, то окончательное решение этого вопроса становится еще более запутанным.

Индийский философ Б. Гупта говорит следующее: «Учение Йоги — это наука, а последователи этого учения называются йогами. Йога не имеет ничего общего ни с кастой, ни с религией илинацией, а поэтому она необходима и полезна всем. Это система физической и духовной культуры».

Такая же точка зрения следует из трактата Патанджали ЙОГА-СУТРА. Тот факт, что Йога еще и сегодня распространяется через многочисленные монастыри и ашрамы. ничего не говорит о божественной сути этого учения. История знает, что религия всегда ставила себе на службу не только достижения народного опыта, но и многие открытия науки. И ничего нет удивительного, что и сейчас различные течения буржуазной науки (философии) используют некоторые идеалистические стороны определенных направлений разветвленного учения йогов.

В течение длительного времени принято было считать, что философия йогов — одна из форм идеализма мистического направления, отстаивающая существование сверхъестественных сил, изучающая способы овладения этими силами.

Принято считать, что Самадхи — конечная цель Йоги, является единением души человека с мировым Абсолютом, Мировой Душой, с Богом и в этом главный смысл жизни, нужно только посредством специальной техники достигнуть этого таинственного и необычного состояния. Это неописуемое состояние было истолковано древними йогами с идеалистических позиций, а иначе они не могли его объяснить, так как иной формы общественного сознания тогда не существовало. Западная наука все необычные достижения йогов объединила под общей категорией «скрытые возможности человека», и это не мешает

нам взять из учения Йоги то рациональное, что она в себе воплотила.

Более того, даже некоторые видные философы настоящего времени в оценке форм общественного сознания йогов стоят на весьма оригинальной позиции — они рассматривают Йогу как метод физического и духовного очищения тела до такой степени, что оно становится способным воспринимать философские и религиозные истины, то есть освобождение тела от его собственных телесных пут и погружение в Божественное лono.

Для индийской философии в целом характерно переплетение многих школ и систем, это также не менее характерно и для философии йогов, которая в основе своей сопряжена с системой Санкхья.

То, что прозревают йогины, постигают  
и Санкхья. Санкхья и Йога — одно.

МАКШАДХАРМА 307.20

Связь философии Санкхья с Йогой устанавливают многие индийские ученые (Д. Датта, С. Радхакришна, Д. Неру и др.) и подчеркивают советские исследователи (Б.Л. Смирнов, Н.П. Аникеев).

Санкхья есть теория — Йога ее физическое воплощение. Йога практически применила учение Санкхья о физических и астральных телах, а учение о пране, уходящее постепенно на задний план в учении Санкхья, в Йоге становится узловым техническим приемом.

Учитывая такое тесное единство Санкхья и Йоги, возникает вопрос — что же является основой учения Санкхья? В соответствии с этим учением весь физический мир возник и развился из единой первоматерии (ПРАКРИТИ), важным условием существования которой является пространство и время.

Пракрити обладает способностью к саморазвитию, вследствие чего возникает все разнообразие физического мира, в том числе высшее его проявление — интеллект человека.

Категории пространства и времени соответствуют материалистическому миропониманию, однако в философии йогов признано существование ДУШИ (ПУРУША), которая стремится к абсолютной свободе.

Таким образом, в основных положениях философии йогов мы находим «rationальное зерно», следовательно, определяются некоторые общие вопросы.

Ученику, не имеющему специальных знаний в философии (тем более индийской), трудно установить истинное мировоззрение йогов, поэтому мы примем общий вывод о том, что в практической части Йоги нет ничего ни идеалистического, ни ритуального, а что касается высших психических и духовных достижений, то они во многом пока необъяснимы, но одно неопровергимо ясно, что принцип единства физиологических функций и ведущей роли головного мозга является безусловно фундаментальным положением Йоги.

Отвергая некоторые религиозно-мистические толкования, учение йогов в целом не противоречит материалистическому пониманию действительности и ее закономерностей.

Йоги видят в человеке соединение грубого материального мира с миром высшей силы, с Божественной сущностью. Человек должен найти и осознать свое истинное место в мире, которое для совершенного (продвинувшегося) ученика должно быть где-то между грубоматериальным и идеально-духовным.

Несмотря на наличие в учении йогов религиозных категорий, это (повторим еще раз) не религия, хотя ортодоксальные сторонники этого учения проповедуют познание Божественного Источника, или Мирового Сознания, в которое как бы окунается человеческое сознание.

Они также верят, что при помощи методов Йоги это Божественное начало в человеке открывается и он обретает духовное возрождение. Если вдуматься в этот последний вывод, то можно понять, как мучительно искали древние мудрецы Индии объяснения своим достижениям, открытым длительным практическим опытом, и как их проницательный ум не удовлетворяли существующие религиозные каноны и философские категории.

Система йогов проникнута мыслью, что человек тогда оправдывает свое земное существование и общественное предназначение, когда стремится к высокому совершенствованию своего тела и духа.

При этом они считают, что физическое и духовное совершенствование доступно каждому, кто к этому упорно стремит-

## Путь в Йогу

ся. Это положение йогов для нас особенно важно, так как оно в своей основе материалистично.

ОМ. ОМ. ОМ.

## ГЛАВА VI

### АСАНА

ОДНАЖДЫ К УЧИТЕЛЮ ПРИШЕЛ УЧЕНИК И СПРОСИЛ, КАК МОЖНО ДОСТИЧЬ ЙОГИ. УЧИТЕЛЬ ПОВЕЛ ЕГО К ВОДОЕМУ И ОКУНУЛ С ГОЛОВОЙ. СНАЧАЛА УЧЕНИК УПОРНО ЖДАЛ, ПОТОМ СТАЛ ВЫРЫВАТЬСЯ, НАКОНЕЦ, ОТЧАЯННЫМ РЫВКОМ ОСВОБОДИЛ СВОЮ ГОЛОВУ И СТАЛ ЖАДНО ДЫШАТЬ. ТОГДА ГУРУ СКАЗАЛ: «КОГДА ТЫ БУДЕШЬ СТРЕМИТЬСЯ К ЙОГЕ, КАК СТРЕМИЛСЯ К ВОЗДУХУ, НАХОДЯСЬ ПОД ВОДОЙ, ТЫ ДОСТИГНЕШЬ УСПЕХА В ЙОГЕ».

### ЧАСТЬ I

#### СПЕЦИФИЧНОСТЬ АСАН

Асаны йогов — это не ритмические движения, не обычная гимнастика, а специальные позы (положения тела), основная особенность которых состоит в удержании их в течение определенного времени без усилий. Чем больше удерживается поза, тем больший эффект она производит. Цель асан, в отличие от обычной физической культуры, сделать мышцы не только сильными, но и здоровыми, воздействовать на органы брюшной полости, связанные с процессом пищеварения, выделения, кровообращения и деятельности желез внутренней секреции, а

это, в свою очередь, стимулирует деятельность вегетативной нервной системы.

Классическая физкультура приводит к внешнему развитию тела, а система упражнений йогов через нервную систему улучшает деятельность организма и психики, и все это сопровождается минимальнойтратой энергии.

Система физической культуры и система йогов возникли в различное время и в различных условиях, поэтому было бы разумно не подменять одну другой. Если Йога заслуживает доверия как самая древняя наука совершенствования, проверенная временем и большим опытом, классические виды спорта и физическая гимнастика не менее важны, так как они сопутствуют человеческому обществу с древнейших времен и взяты из практической жизни людей.

Однако следует заметить, что упражнения йогов имеют более далеко идущие цели:

1. Очищение тела, физическое совершенствование, подготовка нервной системы и организма в целом для обеспечения дальнейшего продвижения по этому пути.

2. Подготовка к духовной практике, то есть различным формам сосредоточения, концентрации и медитации.

Каким же образом должны взаимодействовать или дополнять друг друга эти две системы? Этот вопрос сейчас изучается на различных уровнях.

Мнение йогов по этому поводу сводится к следующему:

Если вы практикуете асаны более часа в сутки, уделяя значительное время каждой позе, то избегайте физических упражнений или занимайтесь ими изредка. И все-таки вы можете дополнить асаны бегом, плаванием, греблей или ходьбой. Если же вы большое внимание определяете физическим упражнениям, то следует сократить занятие асанами. Целесообразнее асаны выполнять утром или по истечении двух часов после занятий физическими упражнениями, выбирая более легкие из них.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Спортсмен, хорошо изучивший Йогу, может сам решить, какие асаны или дыхательные упражнения ему нужны, чтобы совершенствоваться в обычном спорте. Однако можно утверждать с уверенностью, что умение властвовать над собой и наука расслабления всегда необходимы и полезны для любого вида

спорта, а что касается остального, то лучше всего сочетать спорт и Йогу с точки зрения накопления энергии, которая чрезмерно тратится при динамических упражнениях. Большим достоянием для спортсмена является комплекс упражнений с замедленными движениями.

Систематическое выполнение асан, охватывающих взаимодействие многих органов, приводит к постоянной импульсации нервной системы, то есть периферийные импульсы тонизируют центральную нервную систему, регулируя ее функциональное состояние. И наоборот, при ограничении периферийных воздействий наблюдается ослабление нервной системы. Явление ослабления двигательной активности служит, пожалуй, главной причиной возросших сердечно-сосудистых заболеваний, которые больше всего наблюдаются сейчас в экономически развитых странах.

Функциональная связь скелетно-мускульной системы, центральной нервной системы и внутренних органов очень сложная, поэтому, чтобы раскрыть секрет высокой эффективности асан йогов, мы некоторые функции рассмотрим обособленно, и в этом случае станет яснее вопрос специфики асан.

Нам также станет понятнее, чем и как заменить недостающие движения, которые мы потеряли и которых так недостает современному человеку.

### а) ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА И СКЕЛЕТНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Вспомним себя в наши прекрасные молодые годы, когда мы были полны энергии жизни и движений. Легко, без усилий подвергали свой позвоночник изгибам, скручиванию, растяжению. Но вот наступил определенный период в нашей жизни, когда все это теряется. Работа требует постоянного сидения, после работы — газета, телевизор (тоже сидение), а потом сон после обильного ужина. И так каждый день.

Будто все нормально. Человек трудится на благо общества, отдает ему свои лучшие годы и силы, воспитывает детей, преуспевает ...

Но именно в то время, когда природой нам предназначено достичнуть высшего духовного и физического совершенства, начинаются недомогания и постоянные болезни. Теперь мы уже газеты только просматриваем, а телевизор посмотреть не позволяют головные боли, общая усталость или ненормальное

давление. Раньше мы не особенно двигались, а сейчас и вовсе отказали себе в этом, не позволяет здоровье ...

Правда, в вашем коллективе есть чудаки, которые увлекаются бегом или уделяют время другим видам спорта, они иногда даже бывают предметом насмешек и шуток. Но вот вы узнаете, что эти чудаки не помнят, когда последний раз болели, и сейчас здоровы и энергичны, жизнерадостны и многим интересуются. У вас же перед ними одно преимущество — вы знаете, где можно достать наимоднейшие лекарства, и также знаете толк во многих болезнях.

И тут вы принимаете твердое решение — заниматься спортом, пока не поздно, что-то даже делаете в этом отношении, но потом житейская суета вновь возвращает вас в исходную точку: нет сил переломить себя. И тут вы решаете — как только выйду на пенсию, все свободное время отдаю спорту. Но всячому ясно, что потом все это отпадает ...

Если все же у вас хватило мужества совершенствоваться, то какой вид спорта следует выбирать? Все виды спорта хороши по-своему, и общее в них то, что они выполняются на свежем воздухе. Может быть, какие-то виды спорта вам уже не по плечу или не охватывают своим влиянием весь организм, то здесь очень могут помочь упражнения йогов, они разносторонни и универсальны. Вдумайтесь внимательно в описанные в этой книге асаны, и, к своему удивлению, вы обнаружите, что в процессе их выполнения каждая ваша мышца получит 5 различных состояний — сокращения, сжатия, расслабления, скручивания и растяжения. То же самое происходит и с суставами, а сухожилия иногда получают предельно возможные напряжения. Переходя от одной позы к другой, вы заставляете усиленно работать весь организм с минимальными затратами энергии.

Возбуждаются различные органы и ткани, их возбуждение передается через нервные волокна к центральной нервной системе и к головному мозгу, достигает вегетативных центров, усиливая таким образом деятельность сердца и дыхательной системы.

Такого всеобъемлющего воздействия на все органы и их системы человеческого тела нет ни в одной классической системе.

Западные специалисты, изучая асаны, награждают их такими эпитетами, как, например, единственное в своем роде .., универсальное ... и так далее, и все это не случайно. Практика

упражнений йогов, даже в незначительный период, дает ощущимые результаты в улучшении двигательного аппарата, повышает гибкость суставов и поднимает общий тонус всего организма.

В дальнейшем мы убедимся, что подавляющее количество асан прямо или косвенно влияет на позвоночник, более того, в данной книге классификация асан выполняется по действию на позвоночник, чем достигается 8 различных влияний на него.

### б) ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Для хорошего функционирования пищеварительной системы необходимы помимо здоровой пищи определенные общеукрепляющие движения для мышц живота. Человек их получает постоянно в процессе дыхания и при различной работе, которые способствуют эффективному пищеварению, в частности, перевариванию и всасыванию пищеварительных масс, нормальной работе печени, поджелудочной железы и других важных органов.

Во всех популярных системах физической культуры мало внимания уделяется животу, и только в последнее время этот недостаток устраняется. Что здесь предлагает система йогов?

Бхужангасана, Дханурасана растягивают мышцы живота, повышают внутреннее давление. Халасана, Пашимонтанасана массируют внутренние органы. Уддияна-бандха, Наули обеспечивают вертикальный и горизонтальный массаж всех внутренних органов посредством особой игры мышц. Большим достижением последних двух упражнений является усиление перистальтики кишок, особенно толстых, в которых эти своеобразные движения происходят 4-5 раз в день.

### в) СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Перед системой кровообращения стоит очень ответственная задача — доставить ко всем органам и тканям необходимые питательные вещества и вывести продукты обмена — углекислый газ и различные шлаки. По сосудам также переносятся различные продукты желез внутренней секреции.

В результате малоподвижного образа жизни и нездоровых привычек сократительная способность сердца и артерий снижается, а питание организма ухудшается. В этом случае (при отсутствии органических заболеваний) сердечно-сосудистую систему можно тренировать при помощи специальных упраж-

нений. Уддияна-бандха — единственное упражнение, которое массирует сердце и солнечное сплетение снизу.

Сиршасана, Сарвангасана и Випарита-карани облегчают работу сердца, что станет ясным при изучении техники этих асан.

### г) ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОЛНОТА

В наше время очень многие хотели бы иметь стройную фигуру, но очень немногие уделяют этому вопросу серьезное внимание. Пытаясь избавиться от чрезмерной полноты, люди морят себя голодом, не придерживаясь требуемых норм, избегают употребления мучных продуктов, применяют различные модные диеты сомнительных авторов и добиваются разрушения здоровья, а полнота не исчезает. У йогов есть различные методы борьбы с избыточным весом, они применяют их в каждом конкретном случае, но все имеют общую черту — они без побочного действия, и человек, применивший их методы, становится здоровее, чем он был раньше.

Если ожирение вызвано пониженной функцией щитовидной железы, то выполнение перевернутых поз стимулирует ее секреторную деятельность, в результате чего в организме улучшается общий обмен.

Бхужангасана, Дханурасана, Пашимонтанасана, Уддияна-бандха и Йога-мудра улучшают общее состояние всего пищеварительного тракта, от плохой работы которого во многом также зависит чрезмерное ожирение.

Выполнение комплекса некоторых асан вызывает усиленную потливость, в этом случае кровеносные сосуды расширяются и снижается жироотложение без больших нагрузок для сердца.

### д) ГАЗОВЫЙ ОБМЕН

При каждом вдохе человек из окружающей среды абсорбирует кислород, а затем выдыхает углекислый газ — это необходимое условие нормального существования и процесса самообновления клеток тканей. Нормальный газообмен возможен при удовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы и хорошей работе легких. Достаточная работа легких возможна в том случае, когда большой объем их участвует в работе.

В среднем возрасте эластичность легких уменьшается, и если к этому прибавить малоподвижный образ жизни и всякого рода вредные привычки, то станет ясной причина многих забо-

леваний. Процесс вентиляции легких зависит также от состояния соответствующих дыхательных мышц, диафрагмы и грудной клетки.

В арсенале упражнений йогов есть много упражнений, которые способны повысить эластичность легких, улучшить подвижность грудной клетки. Одни асаны сильно сжимают грудную клетку, другие — расправляют, что дает возможность воздуху проникать в самые отдаленные участки легких. Помимо асан, есть еще ряд дыхательных упражнений, способных укрепить и оздоровить всю дыхательную систему.

Йоги считают, что мы, цивилизованные люди, дышим неправильно. Здесь в первую очередь имеется в виду неправильная осанка, сложившаяся по известным уже причинам, а также стесняющая одежду и белье или особенности однообразного труда.

Учителя Йоги установили практическим путем, что от того, как дышит человек, зависит не только его здоровье. Они доказали, что с помощью специальных способов дыхания можно влиять на многие внутренние органы, и нет сомнения в их утверждении. Всякому ясно, что правильно поставленное дыхание целебно влияет на здоровье и способствует продлению жизни. Неправильно поставленное дыхание приводит к нарушению функций сердца, печени, почек.

Вредно действует, особенно на детей, дыхание ртом, оно может привести к нарушению как физического, так и психического развития, меняет внешность, нарушает развитие скелета и грудной клетки.

### е) УКРЕПЛЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Разнообразные упражнения йогов являются во многом единственным средством тонизирования вегетативной нервной системы. Воздействуя посредством асан на различные органы, мы достигаем влияния на нервные связи, по которым идут сигналы в центральную нервную систему. Таким образом, мы влияем не только на мышцы, связки, суставы, но и на связанные с ними нервы.

Тонизация вегетативной нервной системы улучшает функционирование иннервируемых ею органов, — это своеобразный процесс обратной связи между органами и нервами.

Помимо сказанного, йоги предусмотрели возможность стимулировать различные нервные сплетения. Так, позы сидения

стимулируют нервные сплетения промежности, Йога-мудра стимулирует подчревные сплетения, Халасана — сердечное сплетение, а Сарвангасана — глоточное.

Всестороннее действие на позвоночник благотворно влияет на симпатические узлы и отходящие от них нервы. Занятие Пашишонтанасаной способствует лечению седалищного нерва, а невралгические боли спины — Халасана. Бхужангасана и Ардхамашиендрасана необычно успокаивают нервную систему, снижают раздражительность и ликвидируют бессонницу — Савасана.

### ж) СТИМУЛИРОВАНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальные упражнения, воздействующие на мозг человека, преследуют три цели:

1. Улучшение умственной (интеллектуальной) деятельности.
2. Улучшение работы мозга как координирующего и регулирующего органа для всего организма.
3. Самопознание или открытие истинного «Я» человека.

Выполнение перевернутых поз хорошо восстанавливает силы, головной мозг в этом положении хорошо снабжается кровью, что способствует лучшему его функционированию. Йоги также знают специальные тренировки памяти, доводя ее до невероятно высоких состояний. Йогин может поднять работу своего сознания на более высокий уровень и наблюдать работу своего ума как бы со стороны. Что касается сверхсознательного уровня сознания, то эта способность связана с пробуждением особой «змеиной» силы КУНДАЛИНИ. Что она из себя представляет — эта сила, которая, впрочем, есть конечная часть Йоги, мы узнаем из дальнейшего содержания настоящей книги. Не будем спешить с категоричными заявлениями в адрес этого необъяснимого феномена, но с одним вполне можно согласиться, что человек в исключительных случаях способен проявить такую энергию и такие действия, которые не объяснимы обычным здравым смыслом.

Значит, человеческое существо обладает какой-то еще неизвестной нам, но не йогами, силой, названной Кундалини-Шакти.

На этом мы закончим рассмотрение основных факторов, разрушающих здоровье человека. Здесь также дана общая специфика действия асан.

Занятия асанами не сделают вас атлетом, но благодаря им вы будете совершенно здоровы, полны сил и энергии, легко будете переносить любые нагрузки и жизненные невзгоды.

Комбинируя различные асаны, вы будете ставить перед собой различные задачи по совершенствованию и оздоровлению различных систем органов вашего тела. Одни асаны сделают гибким ваш позвоночник, другие — укрепят мышцы живота, оздоровят кишечник и улучшат его работу.

Глубоко изучив технику асан и практикуя их, вы сможете нормализовать давление крови, избавитесь от жировых отложений, обретете стройные формы и сохраните эластичность костно-мышечной системы.

В адрес йогов высказано много восторгов, и не без основания, но ученик должен твердо знать, что здоровье — это высшее богатство и обрести его малым усилием не дано. Чем дороже приобретение, тем больших затрат оно потребует — такова логика жизни. Все хотят быть здоровыми, крепкими и сильными. Но все это необходимо систематически пополнять, и искусство йогов нам поможет в этом.

Йога работает на здоровую перспективу нашей жизни. Человек — это сложный часовой механизм, рассчитанный природой на определенное время, а чтобы работал он бесперебойно, его необходимо периодически заводить, иначе он остановится раньше гарантированного срока. Но если вы этот человеческий механизм будете систематически подзанимать и следить за его исправностью, то он прослужит дольше установленного природой срока. Мудрая наука предлагает нам ключи от этих «часов».

## ЧАСТЬ II

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ АСАН

Прежде чем приступить к изложению техники асан, считаем необходимым дать ученику элементарные сведения о йоготерапии. Этот очень обширный вопрос требует дополнительных специальных знаний. Йоги считают, что раз болезни созданы природой, то в природе же следует искать средства для их лече-

ния — это очень важное положение. Следуя этому, йоги ищут способы изыскать и привести в действие резервы самого организма.

Нет сомнения в том, что упражнения йогов по своему действию являются лечебными и укрепляющими средствами, но они требуют умного, со знанием дела подхода к их практике. Каким бы слабым ни был человек, если у него нет органических заболеваний, он может заниматься асанами, но, во всяком случае, требуется совет и руководство человека, сведущего в этом деле.

Возраст, пол, раса не являются противопоказаниями для практики Йоги. Лучше начинать занятия в раннем возрасте, когда сама молодость способствует совершенствованию. Детям до 8 лет можно разрешить только некоторые упражнения, но дети лучше взрослых овладевают ими.

Человеку зрелого возраста, который никакими видами спорта не увлекался, с «застывшими мышцами» и слабоподвижной костно-мышечной системой вначале предстоит преодолеть определенные трудности временного характера. Но, во всяком случае, не надейтесь на быстрые результаты. Если вы годы тратили свое здоровье, то не думайте, что вам удастся вернуть его в короткий срок.

Благотворное влияние вы почувствуете сразу, но для того, чтобы избавиться от нарушений здоровья, потребуется длительное время и настойчивость.

Гиппократом было сказано: «Человек носит врача в себе, надо только помочь ему в его работе». Этот врач — это огромные скрытые возможности человеческого организма, его резервы, защитно-приспособительные свойства. Но мы очень далеко ушли от природы, и этот «врач» все хуже и хуже выполняет свои обязанности. Отсюда главный девиз йогов — НАЗАД К ПРИРОДЕ!

Чем больше человек окружает себя комфортом и другими благами цивилизации, тем ощущимей он теряет в движениях, что приводит к очень существенным изменениям в организме, и в первую очередь перерождается сердце.

Опыты на неподвижность на несколько недель демонстрируют существенные изменения в любом организме. В частности, в процессе выделения теряется много белков, а это, по существу гибель многих клеток организма, одновременно наблюдается рост частоты пульса, создаются условия для заболе-

вания почек, снижается умственная деятельность, нарушается сон. Сердце подопытного животного, лишенного подвижности на 360 дней, вдвое уменьшается в весе, и существенно меняется структура тканей сердечной мышцы. Сердце спортсмена, прекратившего тренировки, также уменьшается в размере, а частота сокращений возрастает, но все сказанное в равной степени касается не только сердца, но и других органов. Вот почему упражнения йогов так важны для людей зрелого возраста, когда они лишены возможности заниматься видами спорта. Установлено, что суставы людей, практикующих упражнения йогов, сохраняют подвижность до глубокой старости — это в первую очередь касается позвоночника, ребер и грудной клетки. Именно поэтому йоги застрахованы от болезней пожилого возраста, таких как потеря подвижности и деформация суставов со всеми вытекающими последствиями.

Йоги не оставляют без внимания ни одной мышцы. В западной системе что-то не встречается упражнений для живота, языка или мышц лица, чего не скажешь о системе йогов. Специальные упражнения тонизируют мышцы языка, горлани и их железы, предохраняя этим от различных заболеваний, особенно простудных, а тренировка мышц мимики придает свежесть и выразительность лицу, сохраняя хороший цвет и состояние кожи.

Атрофия мышц мимики приводит к огрубению кожи и маскообразному состоянию лица людей пожилого возраста.

Йоги путем обобщения тысячелетних опытов открыли общебиологическую зависимость, что систематическое напряжение различных систем мышц при правильной регулировке в сочетании с дыханием приводит к совершенствованию как отдельных органов, так и всего организма.

При внимательном изучении процесса старения и особенно наблюдении за долгожителями открывается интересная деталь — их ум не стареет вместе с телом, так как они ведут образ жизни, обеспечивающий хорошее снабжение мозга кровью, что достигается хорошо организованным трудом и отдыхом, а у йогов на этот счет предусмотрена серия перевернутых асан.

Здесь только необходимо сделать предупреждение — в преклонном возрасте нетренированные сосуды головы не смогут принять большие нагрузки и возможны их разрывы. Поэтому

необходимо сперва подготовить соответствующим образом со- суды, а на этот счет также есть свои упражнения.

При изучении процесса старения также обнаружено, что у стариков наблюдается ухудшение тех частей тела и органов, которым упражнения йогов сохраняют жизненность, это в первую очередь мышцы внутренних органов, пищеварительный тракт, гибкость позвоночника, хорошее состояние суставов.

В большинстве случаев пожилые люди страдают заболеванием суставов ног. Снижение тонуса сосудов приводит к варикозным расширениям последних. Позы сидения йогов, а также перевернутые позы являются прекрасным средством для профилактики этих недугов.

Открывается также еще одна любопытная деталь – до недавнего времени принято было считать, что интеллектуальные возможности приходятся на молодость, а потом начинается медленное их угасание. Но сейчас существует иная точка зрения. Спад умственных возможностей после 60-70 лет не является обязательным, но если люди этого возраста и жалуются на плохую память, то лишь только потому, что у них ухудшилось восприятие за счет ухудшения слуха, зрения и особенно сосредоточения при неизменных возможностях памяти. Уход за зрением и другими органами в системе йогов составляет важную особенность, а что касается сосредоточения, то это основа высшей Йоги. Люди, закончившие свой активный трудовой период, считают, что они в свое время сделали очень много, а теперь настало время наслаждаться заслуженным отдыхом. Это, разумеется, так, но не стоит свой отдых сводить к полной бездеятельности и неподвижности.

Если учесть, что пожилым на стадионах делать нечего, а современные игры на свежем воздухе им не импонируют, то тут как раз время приобщиться к системе йогов, практикуя ее упражнения внимательно и осторожно.

Йоги пришли к выводу, что общее состояние организма и полная его работоспособность зависят от состояния клеток в тканях, для чего необходимы три важных условия:

1. Правильное питание и правильное функционирование эндокринных желез.

2. Стабильный обмен веществ и быстрый вывод продуктов распада.

### 3. Безупречное функционирование нервной системы и головного мозга как регулирующей системы.

Основы питания составляют целую науку. Остальные требования могут быть удовлетворены за счет практики асан, пранаям и периодического очищения. Что очень важно в системе йогов, так это то, что они рассматривают организм человека как единое целое, как комплексную систему взаимно связанных и взаимно дополняющих друг друга органов. Поэтому все их упражнения многостороннего действия, все общефизиологичны и могут быть условно разделены на три большие группы:

1. Для укрепления и стимулирования внутренних органов и нервных центров.

2. Для изменения направления некоторых биологических процессов с целью торможения процесса старения.

3. Для успокоения тела и духа с целью пробуждения высших ступеней самопознания.

Сильно ошибаются те, кто недооценивает большое физиологическое действие асан. Был проведен тщательный анализ мочи при переходе с позы стоя в позу лежа. В первом случае было отмечено большое количество выделения мочи, но ведь это были простейшие позы, но у йогов есть асаны с очень сильным физиологическим воздействием.

Или еще такой пример: при простом наклоне головы вниз был отмечен факт изменения газообмена в легких, усиленное выделение пота, отклонение функции гормональной системы, а что можно ожидать от Сиршасаны?..

Теперь еще несколько слов о процессе самовосстановления. После физической нагрузки человек отдыхает, он неподвижен, но это только внешнее спокойствие, так как в это время человеческий организм усиленно потребляет из окружающей среды утраченные вещества, то есть происходит обновление, которое через определенное время даст возможность выполнить те же нагрузки. Если такой процесс повторяется многократно, то при общих равных условиях можно выполнить уже большую работу — это уже сверхвосстановление, когда тренированный организм поднимается на новый уровень.

Если же процесс снизить, то недостаток веществ ведет к обратному процессу — инволюции. Вероятно, древние йоги не знали этой важной закономерности, но подошли к ней посредством обобщения многократных опытов.

Уже теперь, изучая древнюю индийскую систему на новейшей научной основе, мы только удивляемся йогам, их большому труду и знанию человеческой сущности. Последние исследования раскрывают все более целенаправленный характер их упражнений.

С учетом рекомендаций системы йогов создаются комплексы для различной профессиональной направленности, ими значительно пополняется и обогащается наша физическая культура. В человеке заложено много сил и способностей, и учёные ищут способы, как лучше использовать этот запас, сохранив при этом всестороннее гармоническое развитие. Сейчас уже можно сказать, что упражнения йогов в этом отношении не будут последними. Из того, что сейчас изучено, ясно, что система йогов может помочь мобилизовать защитно-приспособительные функции при активном содействии человеческого сознания. Методы йогов не только способствуют оздоровлению человека, но могут много сделать для его духовного возвышения и повышения контроля над разумом.

Специалисты, изучающие Йогу, работают много и кропотливо. Здесь широкий простор для творческих поисков. Нам остается пожелать им успехов на этом поприще.

Йога — многообещающая область совершенствования человека, уже много давшая ему, но еще больше обещающая.

## ЧАСТЬ III

### УКАЗАНИЯ, ТРЕБОВАНИЯ, СОВЕТЫ УЧЕНИКАМ ЙОГИ

Йога познается не тем, кто ест много, и не тем, кто воздерживается от еды. Йога, которая уничтожает боли, достигается тем, кто живет как подобает, все действия которого регулируются разумом, сон и бодрствование которого уравновешены.

БХАГАВАД-ГИТА

### 1. ПОСВЯЩЕНИЕ Ш.С. ШИВАНАНДЫ:

«Если вы непоколебимы в своем решении достичь высшей цели Йоги, если вы обладаете твердой решимостью достигнуть цели духовной жизни, вы будете подниматься и идти вперед, если даже у вас будут временные падения.

Чувствуйте в себе черты вечного бытия. Откройте себя полностью влиянию Космического Разума. Верьте безгранично на каждом шагу в его милость. Чувствуйте его руководство во всех своих действиях. Пламенно стремитесь к вечной Истине. Проявляйте горячее желание достигнуть сверхсознания Вайрагья. Откажитесь от всех мирских стремлений и земных желаний.

Если это сделано должным образом, свет Бесконечного сизойдет на вас. Вы скоро достигнете успеха в Йоге. Чувствуйте присутствие Космического Разума в своем сердце, во всех лицах, во всех предметах, во всех чувствах и мыслях и во всяком движении. Неутомимо продолжайте свои занятия.

Не будьте нетерпеливым, если снисхождение Милости Бесконечного задерживается. Будьте довольны, вам обеспечен успех высокого Бессмертия и Вечного блаженства.

Да благословит сам Брахман последователей Йоги. Да будет постигнута всеми вами цель жизни, благодаря знанию Йоги».

### 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Учителя советуют: прежде чем приступить к упражнениям, станьте лицом на Восток (или к солнцу, если делаете упражнения на солнце), сложите руки на груди ладонями внутрь (типичное индийское приветствие) и произнесите несколько раз АОУМ (ОМ) как единый звук, плавно, не разделяя отдельных букв. Это способствует концентрации внимания, посторонние мысли уйдут от вас, сознание и тело станут готовыми таким образом к занятию. Такой эмоциональный настрой совершенно необходим для получения от упражнений максимальной пользы.

### 3. ОГРАНИЧЕНИЯ

На этом пути ученик встретит много ограничений, подчас трудновыполнимых в точности. В любом случае будьте последовательны, не старайтесь от всего избавиться сразу. У вас это не получится, но изучайте и анализируйте свои недостатки, постепенно их искореняя.

Уж если что необходимо отбросить сразу, так это дурные привычки (курение, алкоголь и другие). Не стремитесь найти для себя отдушину в этих требованиях или послабления. Поставив перед собой цель однажды, достигните ее и идите дальше. Не пугайтесь, что требований и советов очень много, они не надуманы, а взяты из опыта здорового образа жизни. Необходимо помнить, что от обычной жизни сразу перейти к Йоге нелегко. Путь переделывания самого себя должен быть постепенным.

## 4. ОЦЕНКА УСПЕХА

Вам очень хочется увидеть первые результаты ваших занятий? Сперва добейтесь успеха в работе над собой, бросьте азартные игры, выпивки, ненужное общество, преодолейте лишний сон, леность, медлительность. Следуйте древней мудрости: **НЕ ДЕЛАЙ ТОГО, ЧЕГО ХОЧЕШЬ, И ТЫ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ.**

Не отчайвайтесь, если у вас длительное время что-то не получается. Усвойте себе определенно, что именно в этом месте в вашем теле слабинка. Очень внимательно совершенствуйтесь в этом упражнении, и вы избавитесь от своего недостатка. Довольно часто бывает так, что процесс овладения упражнением оказывается более благотворным, чем когда оно практикуется уже в совершенстве. Не ищите успеха через несколько дней занятий; то, что дает Йога, проявляется не скоро, успех появится внезапно и не тогда, когда вы его ждете, а тогда, когда забыли ждать.

Вот первые признаки: повышение жизненного тонуса, легкое выполнение того, что раньше казалось трудным, уменьшение продолжительности сна и — спустя некоторое время — повышение выносливости, психическая устойчивость, терпеливое преодоление трудностей. Некоторые ученики находят в себе признаки преодоления чувства страха, спокойное отношение к своей карьере.

Внимательно наблюдайте за собой, и вы будете находить все новые и новые признаки вашего продвижения.

Прозанимавшись еще больше, вы станете спокойнее и хладнокровнее. Вам не будет чуждо чувство возмущения, но его проявление не будет бурной реакцией. Чувства йогов откровенны, чисты, без обмана и околичностей. Примите позу Падмасана, сосредоточьтесь на себе, проделайте своеобразный само-

анализ. Рассмотрите себя в зеркало. Признаки успеха могут проявиться индивидуально, не так как у других занимающихся.

Самый лучший признак, когда вы почувствуете потребность в занятиях и когда вы недовольны собой, даже подавлены, если пропустили занятия...

### 5. ВЕРА В ЭТУ НАУКУ

Перед тем как вы приступите к занятиям, вы должны полностью уверовать в Йогу, в то, что это единственная, самая лучшая система, благодаря которой вы обретете здоровье и душевное равновесие, что выполняемые упражнения волют в вас недостающую силу, повышают самочувствие, вселят оптимизм и уверенность в себе. Без веры успеха не будет, а сомнения отбросят вас назад.

### 6. ПОЗНАНИЕ ПРАКТИКОЙ

Учение йогов приходит из опыта, но не из количества прочитанных книг. Практика и еще раз практика, но на базе полученных знаний.

Изучайте эту науку, и пусть вашим побуждением будет развитие и постоянное стремление к поиску истины и собственного опыта, а не обезьянье подражание чужим выводам, затасканным до неузнаваемости. Учение это разветвлено, истолковано многими людьми и часто — субъективно.

Поэтому постоянно изучайте теорию Йоги, ищите суть в прочитанном, анализируйте и следите за тем, чтобы вы не пропустили основного за обилием толкований, чтобы вы не оказались в положении человека, который бесконечно долго копается в песке, собирая слюду, чтобы вставить ее в окно, но не подозревает о том, что песок при определенных условиях становится стеклом.

В Йоге практика — это основа, но без знания теоретических, философских и религиозных основ успеха не последует, ибо все это вместе есть ключ, который отпирает дверь в высшую Йогу, где и раскрывается все величие этого учения. Но не беритесь за высшее, не освоив предыдущего.

### 7. ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Вы начали практиковать Йогу и поставили перед собой задачу достигнуть великолепного здоровья, долголетия и высокой трудоспособности. Пусть это желание ваше будет достигнуто.

Если же вас прельщают «сверхъестественные» способности йогов, то знайте, что истинные йоги не считают это главным в своем поиске. Здесь следует руководствоваться мудростью самих йогов: «Если вы искренний, серьезный ученик и ожидаете от Йоги волшебной силы, то эта сила будет выражаться в том, чтобы не искать такой силы».

Техника йогов постижима, но истина должна оставаться тайной. Продвинувшийся йогин не всегда может сообщить вам, что он постиг... Великий царь завещал свое богатство и дочь в жены Сидху, а великий вор тотчас отправился в монастырь, весь окунулся в учение Йоги, чтобы понравиться царю. Он стал великим йогом и восхищенный остался на всю жизнь в монастыре...

## 8. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЙОГУ КОРЫСТНО

Йога увеличивает силы человека, но не используйте высшие силы ее в корыстных целях, иначе эти силы оставят вас и уничтожат вас же. Огромные силы Йоги надлежит использовать правильно, только руководствуясь гуманными побуждениями, — это важнейший принцип учения йогов.

## 9. ЙОГА ДОСТИЖИМА ЛЮДЬМИ СИЛЬНЫМИ

Пусть начинающие ученики знают, что Йога вся как она есть недоступна всем и всегда. Ею могут овладеть люди, сильные духом и волей, целеустремленные и настойчивые.

Совершенная Йога требует от человека многих ограничений, а может быть, и перестройки всей жизни. Особенностью ее является то, что в начале ее изучения нельзя предвидеть, что она даст в конечном итоге. Но каждый новый шаг в ее постижении открывает новые горизонты, и чем выше вы будете подниматься, тем большая перспектива перед вами будет открываться.

Конечная цель Йоги — Нарвикальпа Самадхи (Маха-Самадхи), или полное освобождение, явление, достижимое при очень счастливой судьбе, это дано одному из тысячи ищущих. Человек, достигший Нарвикальпа Самадхи через 21 день, уходит из жизни, и только очень немногие из достигших этого состояния непостижимым образом опускаются в обычное сознание для особой миссии. Сейчас нам это трудно постигнуть...

## 10. ГУРУ

Йоги постоянно повторяют о необходимости иметь Учителя, именно он должен постоянно направлять ученика. Традиция

требует не только беспрекословного выполнения его указаний. Гуру необходимо служить, его образ используется для медитации. Вот традиционный гимн Гуру, данный Ш.С. Шиванандой: «Надо всегда помнить Гуру, всегда повторять его имя, выполнять его наказы и не думать о другом. Целый мир, представленный Брахманом (творцом), Вишну (покровителем), Шивой (разрушителем), — есть только Гуру. Поклоняйтесь гуру и только ему. О, Святой, Святой, Святой!!!»

Но у нас нет Гуру. В санскритских текстах часто встречается такая фраза: «Если ученик есть, то Учитель приходит». Понимать эти слова в буквальном смысле, может, и не стоит, но в них таится глубокий смысл, ибо человек, ставший на путь Йоги, всегда встретит другого, продвинувшегося дальше, и воспользуется его опытом. К этому вопросу мы будем возвращаться в течение всего повествования и каждый раз с иной точки зрения.

Указывая на необходимость Гуру, йоги вместе с тем призывают к самостоятельной работе, руководствуясь здравым смыслом и логикой: «Существует Великий Учитель Учителей, который пребывает в твоем сердце. Направь твой взгляд вовнутрь, отстрани свои чувства от внешнего мира и ищи его помощь». Так говорит Ш.С. Шивананда, а Йогананда Парамаханса в своей «Автобиографии» развивает эту мысль дальше: «Учитель не подвержен какому-нибудь космическому закону, заставляющему их жить только в горах...»

Гималаи и Тибет не обладают монополией на святых. То, что человек не стремится найти внутри, и во внешнем мире он не найдет, куда при этом ни переносилось бы его тело. Но как только подвижник пожелает идти за духовным озарением на край света, около него сейчас же появится Гуру».

И далее там же: «Верно, как утверждают многие, что Йогу нельзя успешно изучать по книгам, а следует осваивать лишь под личным руководством Учителя? В наш атомный век Йогу необходимо преподавать посредством особого курса наставлений, каким, например, являются уроки Братства Самопознания.

Иначе приносящая свободу наука йогов вновь окажется ограниченной замкнутым кругом немногих избранных. Конечно, если бы каждый ученик был в состоянии иметь около себя Гуру, совершенного в Божественной мудрости, — это было бы бесценным даром. Однако мир состоит из многих «грешников» и не-

многих святых. Как же тогда Йога может помочь массам? Очевидно, только в том случае, если они будут изучать ее у себя дома по наставлениям, написанным истинными йогами».

### 11. ТАЙНЫ ЙОГИ

Существуют ли тайны в Йоге, которые ученик сам, без Учителя, не сможет постигнуть? И да, и нет... К этому важному вопросу мы еще вернемся не один раз. Суоми Вивекананда по этому поводу говорит: «Все таинственное в системе Йоги должно быть попросту отброшено». Итак, если следовать этому заявлению, то таинственного в Йоге нет ничего, но есть такое, что доступно исключительно посвященным. Тогда возникает следующий вопрос — можно ли начинающему ученику передать высшее знание? Можно было бы, но он не готов его принять ни духовно, ни физически. Тайна (истина) становится ясной во время посвящения, и именно тогда она нужна. В подготовительный период в скрытом учении нет необходимости. На первых этапах должна идти речь не о тайном, а о непонятном, неясном, нераскрытом. Проще говоря — всему свое время.

Ш.С. Шивананда говорит еще следующее: «...Йога содержит глубокие и тонкие учения. Поэтому она является великой тайной, которую открывает Господь». Но в другом месте он же заявляет следующее: «В индийской философии всегда найдут эзотерические и экзотерические значения. В этом состоит причина, почему нуждаются в помощи Учителя. Крайне трудно понять внутренне эзотерическое значение».

Подводя итог сказанному, мы должны вопрос о тайном в Йоге оставить открытым, так как:

- начинающий ученик мало постиг это учение, чтобы поднимать этот вопрос;
- вы еще находитесь в начале пути, и то, что еще не изучено, само по себе является тайной.

Освойте очередной этап пути, и некоторые тайны для вас раскроются, но новые горизонты будут манить вас своей таинственностью.

### 12. О ПРЕДОСТОРОЖНОСТЯХ

Иногда излишнее любопытство или чрезмерное рвение без надлежащего внимания и соблюдения рекомендуемых требований приводит к физическим или умственнымувечьям. Поэтому нельзя безрассудно увлекаться упражнениями, не учитывая своего состояния в данный момент. При надлежащей практике,

если следить внимательно за малейшей реакцией всего организма, очень скоро почувствуете, что вы делаете неправильно.

Часто задают вопрос — не опасно ли заниматься Йогой? Опасно в том случае, если вы:

- нарушаете принцип последовательности от простого к сложному;
- не соблюдаете необходимые советы и ограничения;
- не следите за реакцией вашего организма.

Опасность подстерегает тех учеников, которые в погоне за сенсацией устремляются туда, к чему еще не готовы. Такие и сами кончают плохо, и учению создают плохую репутацию. Высшие ступени Йоги пробуждают настолько могущественные силы, что неподготовленный организм не в состоянии ими управлять. Поэтому сперва необходимо усовершенствоваться физически, возвыситься морально, достигнуть здорового взаимодействия всех органов и только после этого можно думать о более высоком знании. Чтобы подвести итог сказанному, сошлемся еще раз на Ш.С. Шивананду, который говорит следующее: «Опасность для изучающего Йогу столь же велика, как для гуляющего по улице. Если это неосторожный, легкомысленный человек, бросившийся на середину мостовой, игнорируя всякие правила, он непременно попадет в беду».

Также и изучающий Йогу, он слишком старается, желая быстрых результатов, терпит неудачу и перенапрягается прежде чем тело успеет привыкнуть к этому напряжению. Если он слишком много ест или чрезмерно предается половым наслаждениям, он непременно потерпит неудачу. В таком случае пусть винит себя».

### 13. ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К УПРАЖНЕНИЯМ ЙОГОВ

Вряд ли вы встретите врача, который официально посоветовал бы вам заниматься по системе йогов, но, во всяком случае, вы будете знать, какие у вас есть отступления от норм здоровья, чтобы учесть их при выборе системы занятий. Взвесьтесь, измерьте свой рост, окружность груди, давление крови, чтобы через некоторое время проверить эти показания.

Как быть, если вы чем-то болеете? Изучите хорошо асану, очищение, дыхательные упражнения, чтобы избавиться от вашей болезни.

Если вы сегодня больны, переутомлены, чрезвычайно угнетены, не стоит заниматься Йогой, но пусть это не будет для вас «лазейкой» для необоснованных пропусков занятий. Может, стоит хорошо отдохнуть, а потом провести занятие по облегченному комплексу.

### 14. ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ

Все асаны, как и другие упражнения, должны выполняться при строгом соблюдении техники и требуемых условий до мельчайших подробностей, ибо каждая асана — это законченное художественное произведение, доведенное до высшей степени совершенства и целесообразности. Все ее детали отшлифованы тысячами людей в течение многих поколений. И пусть вам не кажется, что вы можете что-либо улучшить. Придумать новое упражнение — тоже безнадежное дело, их многие тысячи. Единственное, что можно сделать, так это упростить асану в первоначальный момент, пока она не будет доведена до оптимального варианта, но и в этом случае необходимо знать, что йоги знают великое множество переходных положений и облегченных вариантов, так что проявить оригинальность не представится возможным.

Все упражнения тесно связаны друг с другом, они выходят одно из другого по степени трудности, и мы их в этой книге постараемся расположить именно в такой последовательности. Непременное условие — освоение простых упражнений перед более сложными.

Йоги доводили и совершенствовали свои асаны с геологической медлительностью, суммируя опыт, как пласты в земной коре, поэтому не стремитесь что-либо изменять или совершенствовать произвольно. Йога больше всего страдает от упрощенчества.

### 15. СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ

Сосредоточьтесь на занятии, начинайте его с ясными мыслями, хорошим настроением, отложите все заботы. Иногда это достигается с большим трудом. Проделайте САВАСАНУ перед началом занятий, если в этом есть необходимость, побудьте некоторое время в любой позе сидения — пусть успокоятся ваши мысли и отойдут на задний план заботы. Бесполезно заниматься, если в это время вы переживаете результаты футбольного матча или еще раз продумываете неприятный разговор с ва-

---

шим шефом. Народная мудрость гласит: ДУМАЙ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ.

Прогоните чувство страха и неуверенности, смотрите в будущее с полным оптимизмом и с первого занятия верьте в успех ваших занятий. Пусть ваша душа будет полна покоя и радости, следите за вашим духовным продвижением и добивайтесь его. Идите вперед и не останавливайтесь, пока не достигнете поставленной цели. Тот, кто хочет быть йогом, должен отказаться от обгрызенных идей. Остановитесь на одной идее, сделайте ее своей жизнью, думайте о ней, грезите ею, живите этой идеей. Пусть ваш мозг, мышцы, нервы наполняются этой идеей и вытесняют все другие мысли и идеи — это путь к успеху, им следовали великие гиганты духа.

Несобранным, бесшабашным людям нечего делать в Йоге. Во время занятий будьте пассивны ко всему внешнему, сосредоточьтесь в себе и не позволяйте вашим чувствам рассеиваться. Если вы рассеяны, то и жизненные силы ваши также рассеиваются, и вы не сможете выстоять на земле в борьбе с невзгодами. Секрет вашего счастья зависит от степени вашего господства над собой, над своей психикой.

Во время выполнения конкретного упражнения сосредоточьте свое внимание на факте максимального влияния позы или на ожидаемом эффекте, от этого сильно возрастет физиологический эффект данной позы. При сосредоточении внимания на определенном органе туда устремляется не только сильный поток крови, но также дополнительный ток биоэнергии и праны.

При освоении позы создаются напряженные участки, которые сильно приковывают к себе внимание, то есть становятся местом сосредоточения, что способствует быстрейшему овладению и, опять же, повышается общий физиологический эффект. В большинстве поз точки сосредоточения будут специально указаны.

## 16. ДЫХАНИЕ

Как правило, дыхание в позе регулируется автоматически, или на этот счет есть специальные указания, так как поза может выдерживаться на вдохе, на какой-то форме задержки дыхания, или оно может быть свободным. ОБЩЕЕ ПРАВИЛО ТРЕБУЕТ ДЫХАНИЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОС!!!

При общих равных условиях, если в упражнении, например, выполняется наклон (сжатие грудной клетки), следует выдох, при обратном действии — вдох.

### 17. ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Заниматься можно в любое время. Вечером тело пластичнее, поэтому выполняйте в это время более трудные на данный момент для вас упражнения, а утром — те, которые легко доступны. Однако физиологический эффект занятий выше утром. Можно одни упражнения выполнять только утром, а другие — только вечером. Здесь следует иметь в виду такую деталь — в природе существует единый ритм, поэтому очень хорошо, если в своей практике вы также будете следовать определенному ритму.

Лучшее время начала занятий вообще весной, но если вы уже имеете определенный опыт, то сезон безразличен. Вопрос времени занятий здесь еще не исчерпан полностью, на высших ступенях он приобретает несколько иной характер.

### 18. ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ АСАН — это необходимое условие повышения их терапевтической ценности.

Понятно, что для начинающего удержание позы начинается с нескольких секунд, особенно это относится к перевернутым позам. Время удержания асан наращивайте медленно, руководствуясь в этом вопросе здравым смыслом и логикой, но не энтузиазмом.

Вы можете встретить требование, что некоторые позы необходимо удерживать не менее трех часов, такая необходимость существует, но это только для сугубо специальных целей, о чем речь пойдет дальше.

Время удержания асаны часто зависит от индивидуальных особенностей, поэтому чужой опыт здесь мало приемлем.

Если трудно удерживать асану, отдохните, а потом еще раз повторите, но ни в коем случае не перегружайте себя, не используйте волевой характер. Учителя часто предупреждают от переоценки своих возможностей, от стремления быстро достичь успеха. Только постепенная мобилизация физических и духовных сил приводит к тем изумительным результатам, которые дает Йога.

### 19. ПИТАНИЕ

Все упражнения выполняются только на пустой желудок по двум причинам:

первая — с полным желудком заниматься без пользы и вредно;

вторая — тонкие жизненные силы уходят на пищеварение, но не на тонкие преобразования тела.

Для более полного толкования данного вопроса следует отдельная глава.

### 20. ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Их много, но всех их объединяет то, что они лишают жизненных сил и энергии. Главные из них — алкоголь, табак и распутство, они в наибольшей степени вредят здоровью, а Йога его восстанавливает. Они особенно угнетают нервную систему, а Йога ее оздоравливает. Если вы не в состоянии от них избавиться, то Йога не для вас.

Не позволяйте прикасаться к вашей душе зависти, ненависти, ревности, жадности — такие чувства порождают болезни и отравляют душу.

### 21. ВАШ КОМПЛЕКС

Изучив внимательно асаны, вы выберете некоторые из них и составите, таким образом, свой комплекс. Придерживайтесь его до тех пор, пока не достигнете поставленной цели. Сперва вы будете стремиться к оптимальному совершенству в этих асanas, а потом будете увеличивать выдержку времени и далее — заменять асаны следующими по степени трудности, как они и даны в этой книге.

### 22. СОВЕРШЕНСТВО АСАН

Каким условиям удовлетворяет совершенное выполнение асаны в ее оптимальном варианте? Эти условия следующие:

- если при выдержке асаны в течение определенного времени не ощущается никаких болевых напряжений;
- если поза устойчивая, твердая, без колебаний; если эта поза приятна, если вы в ней можете расслабиться или, как говорят йоги, испытать «чувство океана», то есть представить себе, что в этой позе вы находитесь на поверхности океана и свободно носитесь на его волнах. «Чувство океана», или сосредоточение в это время на чем-то бесконечном, огромном (лес, небесный простор, горы) — очень важное понятие, так как в это время ваше внимание поглощено картинным представлением, а действие упражнения на организм регулируется самой природой.

## 23. ПРЯМОЙ ПОЗВОНОЧНИК

Это очень важное условие, о котором все время идет речь на любых уровнях изучения Йоги. Лучший ученик Рама Кришны йогин Вивекананда утверждает, что при выполнении асан в продольной оси позвоночника совершаются очень важные процессы, но не указывает какие, хотя дальше нам станет известно, что речь идет об особенных тонкоматериальных каналах из системы Кундалини.

Прямой позвоночник нужен еще и потому, что в очень ответственный момент вдоль его оси будет двигаться Кундалини — таинственная сила, которая обеспечивает йогину необыкновенные возможности и силы.

Здесь невольно раскрывается еще одна существенная особенность. Мы знаем, что все излучения, начиная от коротких волн (обычный радиодиапазон) и ниже, распространяются по линии прямой видимости. Следовательно, тонкие вибрации Кундалини имеют тоже высокочастотную природу и должны двигаться по прямой линии. Каким образом древние йоги «щупали» эту особенность? Отклонение позвоночника от прямой линии рассеивает, ослабляет вибрации Кундалини.

Дальше вы узнаете, что позвоночнику йоги уделяют особое внимание. Они считают, что человек настолько молод, насколько гибок его позвоночник. Достаточно посмотреть на окружающих нас людей, чтобы убедиться в этом, — люди с жестким позвоночником выглядят старше своих лет. Забегая вперед, скажем, что вся система асан в своем большинстве направлена прямо или косвенно на работу с позвоночником.

## 24. ВОЗРАСТ

Йоги считают, что их систему могут практиковать люди любого возраста, разумеется, с определенными ограничениями. Они также исходят из того, что человек имеет две молодости. Одна — обычная, данная самой природой, а вторую мы можем создать сами себе — это умение оставаться внутренне (в душе) молодым, сохранять в себе интерес к жизни даже в преклонном возрасте.

Детям до 5 лет нет необходимости заниматься Йогой. Им хватит того, что они получают в играх и, кроме того, нет необходимости вмешиваться в естественный процесс их развития. От 5 до 10 лет разрешены только легкие позы. От 10 до 16 лет можно практиковать упражнения средней трудности, но трениров-

ка в задержке дыхания исключена. В промежутке между 25 и 45 годами самое время для Йоги.

Таковы требования к «весне», «лету», «осени» нашей жизни. Последняя фраза имеет определенный смысл, так как в некоторых текстах есть прямые указания, что Йогой лучше начинать заниматься «весной» (отрочество) или, в крайнем случае, «летом» (юность). Здесь имеется в виду, что Йога, начатая в отрочестве, отличается от той, что начата в более позднее время в зрелом возрасте (осенью) и тем более «зимой».

### 25. НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬСЯ

После занятий должно быть приподнятое, бодрое настроение и спокойное состояние ума. Не перегружайте себя, это не тот случай, «когда кашу маслом не испортишь». Один раз вы себя переутомите, а следующее занятие придется оставить, так как скажется предыдущая перегрузка.

Что касается физического фактора и особенно волевого, то он должен останавливаться там, где начинается болевое ощущение. Болевого ощущения необходимо только коснуться и дальше не идти. Не старайтесь достигать крайних положений рывком, иначе получите серьезныеувечья. Йоги предпочитают любовное отношение к своему телу, а не насилие. Научитесь получать удовольствие от упражнений, пусть у вас появится потребность в них — все это очень важно, а пренебрежение этим условием может свести на нет плоды многих трудов.

Не выполняйте асан уставши — в этом случае ваша кровь обременена токсинами и различными «отбросами», поэтому мозг и нервная система могут получить приток «нечистой» крови.

### 26. О САМОНАБЛЮДЕНИИ

Практикуя асаны, необходимо помнить, что они не только совершенствуют вас физически, но и готовят предпосылки духовного пробуждения. Внимательно наблюдайте за собой, и вы скоро заметите в себе такие черты. Совершенствуйте в себе все это в молодые годы, тогда в старости вы будете полны мудрости.

Ведите постоянную запись своих наблюдений. Это требование относится к работе на любых ступенях. Записывайте все, что вам покажется особенным, и скоро для себя вы сделаете важные открытия, увидите свой прогресс, заметите определенные закономерности.

## 27. О ТЕМПЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения, выполненные наскоро, безрезультатны и, как правило, вызывают чувство неудовлетворения. Если ваше время ограничено, сделайте меньше, но лучше. Не хватает времени у тех, кто не может организовать свой день. Если у вас было время тратить здоровье без оглядки, то сумейте найти его сейчас, пока не поздно.

## 28. РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Регулярность занятий — это наиболее существенное требование. Как говорил один лама: «Если молиться, так каждый день, а если нет, то лучше совсем не молиться». Так и в Йоге — нет у вас силы воли сделать свою практику регулярной, то лучше вообще не касайтесь этого учения. Йоги так говорят: «Если вы пропустили хотя бы одно занятие, помните — вами погублен один день вашей драгоценной жизни».

Поэтому постоянно воспитывайте свой характер и свою волю. Если вы решили, например, встать в определенное время и не сделали этого, а поспали еще четверть часа, то от этого мало что изменилось, но в вашем характере отложилась маленькая слабинка, которая постепенно вырастает в слабость. Когда тело и ум непокорны, Йога немыслима.

## 29. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ АСАН

Упражнение считается выполненным верно, если все его движения медленны. Чем медленнее, тем лучше. Все переходы должны быть плавны и грациозны, подобно замедленной съемке или пластическому танцу. В таком случае упражнение вам доставит еще и эстетическое удовольствие или наслаждение. Для большинства систем обычной гимнастики характерно многократное повторение однообразных движений, что приводит к усталости и перегрузкам. Действие асан основано на ином принципе. Йоги утверждают, что физические упражнения выводят прану наружу, а асаны посыпают ее внутрь, равномерно распределяют ее по всему телу, повышают духовный рост и пробуждают Кундалини.

Если вы выполните 100 обычных упражнений, то почувствуете сильную усталость, но если вы выполните 200 асан, то у вас появится такой прилив энергии, что вы сможете лазить по деревьям. Отсюда, вероятно, берет начало традиция чрезмерного восхваления асан. Почти после каждой асаны или дыхательного упражнения следуют заверения, что вы избавитесь

почти от всех болезней, ваше тело станет Божественным, а то и вообще обретете бессмертие. Нет еще такой системы, которая бы обеспечила бессмертие, но упражнения йогов могут значительно продлить активный период жизни и многолетие. Правда, в высшей Йоге вы узнаете об ином взгляде на этот вопрос.

**30. САМОВНУШЕНИЕ** — неотъемлемая черта системы йогов.

Для получения желаемого результата мы сперва создаем себе его умственно, а потом в течение длительного времени вынашиваем желаемый эффект и добиваемся его определенной практикой.

Мы уже знакомы с аутогенной тренировкой, психотерапией, основные принципы которых позаимствованы у йогов. Йоги убеждают нас, что вниманием и сосредоточением мы можем избавиться даже от своих болезней, необходимо только постоянно акцентировать внимание на поддержании высокого уровня здоровья, а это, в свою очередь, приводит к автоиммунизации.

Ставьте цель создать здоровый организм и проникнитесь этой целью всем своим существом. Встаньте утром, и пусть первой мыслью вашей будет: БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. Сосредоточьтесь на этом желании, вдумайтесь в его смысл, что значит быть здоровым для тела и души.

**31. БРАХМАЧАРЬЯ** — это полноеовое воздержание.

Ничто природное не чуждо йогам. Половой инстинкт дан природой, и если так, то его нет необходимости подавлять. Имеется в виду разумное воздержание. История Йоги знает йогов-домохозяев, которые воспитывали детей и практиковали Йогу в уединении своего дома. Аскетизм — это крайность. Этот щепетильный вопрос получит дальнейшее развитие. Необходимо только знать, что регулярная и разумная практика асан и пранаям дает такое состояние, что половое возбуждение успокаивается, входит в естественные рамки, и тогда нет необходимости подавлять этот природный инстинкт.

**32. ВАННА**

Очень желательна перед занятиями, особенно утром. Примите холодную ванну, настолько холодную, насколько вы подготовлены к этой процедуре. Ванна не только очищает вашу кожу, она оживляет весь организм, после чего каждая клеточка вашего тела по-особенному принимает действие упражнения. Ванна оживит вас физически и духовно.

Частичное омовение не рекомендуется, так как в этом случае создается неравномерный тонус сосудов. Если нет возможности принять ванну, замените ее холодным обтиранием или, в крайнем случае, разотрите все тело ладонями — они тоже обладают целебной силой. Все эти процедуры возбуждают нервные окончания, прогоняют сон. Перед ванной можно выполнить несколько энергичных согревающих движений.

Иногда вы можете встретить запрещение принимать холодную ванну — здесь имеются в виду районы с холодным климатом, — чтобы не простудиться.

Ванна любой температуры после занятий просто необходима, но не принимайте ее сразу после занятий, так как это приведет к неправильному распределению крови. Сперва организм должен успокоиться после занятия. По этой же причине не следует принимать пищу после занятия. После выполнения асан или пранаям циркуляция крови и другие биологические процессы имеют целенаправленное движение, а принятая сразу же ванна или душ, равно как и пища, нарушают эту схему. Из этих соображений рекомендуется Савасана на 5-10 минут.

Очень хорошо каждый день проводить несколько минут совершенно обнаженным. Воздушная ванна особенно полезна для тела, которое в течение нескольких часов было стянуто одеждой, кроме того, воздушные ванны зимой и летом закаливают организм и вырабатывают иммунитет против заболеваний.

Отсюда требование к одежде — она должна быть простой, из естественного волокна, не стесняющая движений. Упражнения лучше всего выполнять в набедренной повязке.

Уход за кожей йоги уделяют особое внимание, так как это есть вторые легкие на больших задержках дыхания. Любое заболевание кожи они начинают лечить с печени, которая помогает избавиться от вредных продуктов распада. Промывка желудка и всего кишечника также способствует оздоровлению печени и, следовательно, кожи.

### 33. ОТНОШЕНИЕ К ВОДЕ

Вода — чудесный дар природы, и так считают не только йоги. Наш организм на 60% состоит из воды, в крови ее 80%, в мозге — 85%, в мышцах — 75%. То, что мозг оказывается «жидче» крови, здесь все зависит от «упаковки» молекул воды. Как видно, организм должен получать достаточное количество воды.

Утром, встав с постели, выпейте стакан воды, лучше теплой, она более активна, быстрее усвоится организмом, усилит перистальтику и освободит желудок. Пить воду необходимо маленькими глотками, думая о том, что с каждым глотком вы поглощаете прану. Йоги рекомендуют в течение всего дня употреблять более 10 стаканов, но это имеет отношение к жаркому климату Индии. Живая родниковая вода целебна во всех отношениях.

### 34. КОМНАТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Хорошо, если у вас есть отдельная комната для занятий. Йога практикуется индивидуально, присутствие посторонних людей исключается, так как они своими вибрациями будут мешать вам. Комната для занятий — это ваш храм, и пусть никто не заходит туда. Не занимайтесь в комнате, наполненной табачным дымом, запахами алкоголя, где велся пустой разговор, — проветрите и уберите ее. Входя в комнату для занятий, оставьте за порогом все ваши заботы, тревоги, недовольства, тогда ваше тело и ум будут свободны для физического и духовного возвышения. Занимайтесь на чистом коврике, лучше из травы, лицом на восток, к восходящему солнцу или на север.

### 35. ОТНОШЕНИЕ К СОЛНЦУ

Лучшее, что можно получить от природы, — это выполнение асан перед восходящим солнцем, ранним утром, а также перед заходящим. Много можно получить для общего укрепления и оздоровления от прогулок на восходящее солнце. Идите свободно, прямо на восходящее солнце, дышите чистым воздухом, поглощайте солнечную энергию (прану). То же, хотя и в меньшей степени, вы получите от заходящего солнца.

### 36. ОЧИЩЕНИЕ

Перед занятием чистите зубы. Держите ноздри чистыми — они ворота для праны. Утром делайте ванну для носа солоноватой водой. Если у вас катар, делайте для носа ванну трижды в день из теплой воды и после нее Сиршасану. Таким способом вы избавитесь от самой упорной простуды. Более обширные знания по этому вопросу вы получите в главе «Очищение».

### 37. ОБУВЬ

Как можно чаще освобождайте свои ноги от обуви и больше ходите босиком по траве, особенно в лесу и у рек. Двигайте каждым пальцем в отдельности, поднимайте пальцами ног ветки и камешки и другие предметы. Посредством подошвы ног из зем-

ли поглощаются особые излучения, которые освежают и оздоравливают организм. Почему человек так быстро устает в городе? Потому что асфальт, бетон отделяют его от источника энергии.

## 38. СОН

Спите с открытым окном или форточкой в хорошо проветриваемой комнате. Ложитесь головой к северу — в таком положении ваше собственное магнитное поле согласуется с магнитным полем Земли. Спать необходимо без одежды, лучше лишнее одеяло, чем пижама или сорочка. Подушка должна быть низкой, чтобы голова получала нормальный приток крови, и позвоночник должен быть прямым. Не ешьте перед сном и не читайте в постели. Продолжительность сна различна, но для практикующих Йогу она сокращается. Ложитесь спать в 10 часов вечера, йоги убеждены, что именно в это время положение Земли в космосе таково, что человек получает самые благоприятные излучения для восстановления нервной системы.

## 39. ТРЕБОВАНИЯ ПРИРОДЫ

Утром, прежде чем приступить к занятиям, выполните требования природы. Если это условие у вас некоторое время невыполнимо, приведите в порядок ваше питание или выполняйте такие упражнения, которые способствуют этому условию. Дефекация желудка — это Уддияна-банда, газовая поза и прочие. Если у вас нет позывов, все равно посещайте туалет, и со временем установится необходимый режим. Пейте на ночь стакан воды — это улучшит утренний туалет.

40. ЗЕРКАЛО — существенная деталь вашей комнаты для занятий, оно вам поможет оценить успехи и вскрыть недостатки. Но здесь необходимо оценить одно обстоятельство — осматривать себя перед зеркалом постоянно нет необходимости, а изредка, чтобы рельефнее просматривались детали вашего продвижения. Кроме того, частое любование перед зеркалом будет отвлекать вас от основного занятия.

## 41. ОГРАНИЧЕНИЯ для женщин

В принципе, Йога одинакова приемлема как для мужчин, так и для женщин, с той лишь разницей, что женщины во время менструального цикла должны выполнять только простые дыхательные упражнения. Во время беременности Йога исключается. Среди женщин существует мнение, что, практикуя Йогу, они обретают мужскую осанку. Это неверно, но быстрее

наоборот, от практики упражнений йогов они становятся более грациозными и женственными, в них пробуждаются черты внутреннего обаяния, приятно меняется осанка и пропорции тела. Никакие косметические ухищрения не сделают для женщины столько, сколько может дать ей практика Йоги.

**42. НЕ СТАРАЙТЕСЬ** рассказывать всем, что вы практикуете Йогу.

Сохраняйте при себе результаты своего занятия. Не агитируйте других людей становиться на этот путь. Большая ошибка вовлекать в ЭТО УЧЕНИЕ людей, которые не почувствовали в этом внутренней потребности.

Делиться своими мыслями вы можете только с людьми, равными вам по поиску. Не демонстрируйте новичкам очень сложные позы — это их оттолкнет от Йоги, так как они сразу убеждаются в недостижимости их выполнения. Если вы решили посвятить человека в Йогу, то знакомьте его с простым, а к сложному он приблизится сам. Не спорьте, не поддерживайте пустых разговоров о Йоге.

### **43. ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК ВРЕДЕН**

Йоги сторонники умеренного питания — и вдруг такое заявление. Это, однако, не значит, что нужно все время что-то жевать. Занятия определенными упражнениями йогов приводят к интенсификации многих физиологических процессов, в том числе и желез внутренней секреции.

Выделяемые пищеварительные соки не находят применения и неблагоприятно влияют на стенки органов пищеварения. Поэтому после интенсивных занятий асанами и особенно пранаямой отдохните 10-15 минут, а потом выпейте стакан молока или фруктового сока. Спустя некоторое время можно приступить к основному приему пищи. Но это еще не все. Лучше есть понемногу, но чаще — три или четыре раза в день.

Асаны можно выполнять через час после легкой необременительной пищи, но после обычного приема пищи должно пройти 3-4 часа, когда пища покинет желудок полностью.

### **44. БОЛЛИВОСТЬ РАЗРУШАЕТ ЙОГУ**

Говорите только тогда, когда вам нужно что-либо сказать, не рассеивайте зря положительной энергии. Йоги утверждают, что обет молчания является очень важным и его значение до конца не раскрыто. Вероятно, отсутствие общения с другими

людьми вынуждает нашу психику искать общения с нашим «Я»...

Если есть возможность, соблюдайте обет молчания (МОВНА) хотя бы один день в месяц. Это даст вам возможность накопить большую энергию, укрепить силу воли и здоровье. Ортодоксальные сторонники Йоги соблюдают этот обет в течение месяца.

## 45. ОТНОШЕНИЕ К ЛЕКАРСТВАМ

Йоги считают, что все необходимое организм вырабатывает сам, и они всячески помогают ему в этом своими упражнениями, массажем, травами, в которых они знают толк, образом жизни и здоровым питанием.

## 46. ОТНОШЕНИЕ К РЕЛИГИИ

Это чрезвычайно сложный и емкий вопрос, к которому мы еще много раз будем возвращаться с мыслью, что ученик окончательно усвоит его смысл и значение. Если по-прежнему сказать, что йогин может быть верующим или неверующим, то этого недостаточно.

Индуизм, как мировая религия, имеет ряд особенностей, которые придают ей особое место в Йоге, и те, кто становится на путь высших достижений, должны уделить этому вопросу пристальное внимание. Истинный йогин скажет: «Я принимаю все религии и поклоняюсь вместе со всеми им. Я поклоняюсь Богу в каждом из них, в какой бы форме они не поклонялись ему. Я пойду в магометанскую мечеть, я войду в христианскую церковь и преклоню колени перед распятием. Я пойду в буддийский храм, где найду убежище в Будде и его законах. Я отправлюсь в лес и сяду в размышлении рядом с индусом, который старается увидеть свет, озаряющий сердце каждого существа». Для йогина важна единая Истина, а не форма Богопочитания.

В своей книге «Философия йога» С. Вивекананда, искренне верующий йогин, учит, что в практическом постижении Йоги нет необходимости в религии. Он говорит, что не нужно учить ничему в чем сами не убедились, что человек даже не имеет права говорить, что есть Бог, пока он Его не увидит, что ни один человек не может быть религиозным, если сам личным опытом не познает истины своих религиозных воззрений.

Для людей верующих есть Бхакти-Йога. Однако знание основ соответствующей религии очень поможет на пути Йоги.

#### 47. ОТНОШЕНИЕ К ТРУДУ

Йоги трудятся там, где они трудоустроены, как и все люди, с той лишь разницей, что более добросовестно относятся к исполнению этого общественного долга и не испытывают великой страсти к деньгам, которые им нужны постольку, поскольку на них можно существовать. Для йогина не присуще чувство наживы и алчности. Они содержат свою семью, свое жилище как подобает, не обладая страстью к деньгам.

Но есть Йога как высшая цель жизни, такие люди уходят в Гималаи, живут там в ашрамах, предназначая свою жизнь для великих идеалов, выполняя сложные эксперименты над собой. Достигнув совершенства, иные йогины остаются в миру, проповедуя добро и любовь между народами.

Йоги придерживаются тех общественных отношений, в которых живут, но считают, что современное общество сильно отклонилось от естественных норм жизни и поэтому погибает. Они проповедуют моральное и духовное совершенствование, а как только люди станут совершеннее, то и само общество изменится к лучшему.

Они хорошие воины, но не соглашаются, что война — единственный метод решения спорных вопросов. Положительно относятся к науке, предпочитают медицину, биологию, склонны к исследовательской работе.

#### 48. ОТНОШЕНИЕ К ИСКУССТВУ

Неверно будет считать, что йоги отрещены от всего земного, замкнутые и необщительные. Они сторонники реализма в искусстве, их учение включает элементы ритма, гармонии, уравновешенности и красоты.

Кто видел йогов, общался с ними, тот запомнил их как людей необыкновенно жизнерадостных, общительных и предупредительных. А что касается «отказа от всего мирского», то этот отказ сводится к тому, что йоги действительно чужды многих излишеств, без которых можно обходиться.

49. В заключение считаем необходимым сообщить следующее: для европейца, изучающего Йогу, необходимо уяснить, что Йога в подавляющем большинстве своих выводов догматична, она рассчитана на сознание религиозного индуза, который склонен всему верить на слово, и только в глубокой практике он некоторые положения проверяет своим личным опытом.

Европеец более категоричен, он требует эксперимента, «чистого опыта» и материального соответствия, что не всегда возможно. По этой причине подходите творчески ко многим выводам и правильно их tolkuyte себе и другим.

## ЧАСТЬ IV

### ТЕХНИКА АСАН

Чтобы постигнуть это великое искусство — науку жизни, необходимо развернуть широкую практическую систему самоусовершенствования, которая бы сочетала гармоническое развитие телесных, умственных и психических зачатков человека с тем, чтобы довести его до идеального состояния.

ШРИ ЙОГЕНДРА

Помогай природе и работай заодно с ней, и тогда природа признает в тебе одного из творцов своих и станет покорной тебе. И откроет перед тобой широко вход в свои сокровенные недра, обнажит перед взором твоим сокровища, заключенные в глубинах ее непорочной девственной груди.

СОКРОВЕННОЕ ИНДУССКОЕ ПИСАНИЕ:  
ГОЛОС БЕЗМОЛВИЯ. СЕМЬ ВРАТ, ДВА ПУТИ

Согласно древнейшим преданиям, Бог Шива продемонстрировал 8400 поз, направленных на укрепление тела, здоровья и духовного совершенствования. В различных литературных источниках наиболее часто упоминаются и описаны 84 позы, овладев которыми можно познать Самадхи и получить бидхи, при условии дальнейшей работы над собой.

Однако только 30 асан используются для целей здоровья.

Как правило, любая система упражнений классифицируется по определенным отличительным признакам. Начинающему практику хотелось бы иметь классификацию асан по терапевтическому воздействию на различные органы, но такая схема

была бы очень запутанной, но при знании техники асан в этом нет необходимости.

Предлагается иная точка зрения на этот счет, сводящаяся к тому, что асаны есть смысл разделить на группы по их действию на позвоночник, то есть 8 степеней действия на позвоночный столб: 4 наклона, 2 скручивания, сжатие и растяжение.

Можно встретить разделение асан на две группы: физические и медитационные. Цель медитационных асан создать устойчивое положение тела, обеспечить правильное кровообращение всех органов, правильное дыхание, не мешающее самоуглублению, ровное бесперебойное течение нервного импульса и минимальное напряжение. Падмасана и ее варианты — единственныед медитационные позы. Для асан второй группы характерны максимальные местные напряжения. Есть еще классификация по исходному положению: сидя, стоя, лежа и перевернутые позы.

Характерной чертой поз лежа является то, что все органы освобождаются от необходимости висения, а сердце на 40% освобождается от нагрузки. Перевернутые позы отличаются наибольшей степенью действия, в этих позах нейтрализуется сила, вызывающая старение организма, в них же тренируются кровеносные сосуды, а мельчайшим сосудам и капиллярам обеспечивается гибкость и эластичность.

Группа поз стоя разнообразна по своему действию. Из поз сидя наиболее совершенная падмасана — в ней йогин может находиться по несколько часов, в этой позе все жизненно важные органы расположены естественно, позвоночник прямой, грудная клетка развернута, тазобедренные суставы получают полное движение, все органы обеспечены нормальным кровообращением.

Теперь перейдем к детальному описанию основных поз системы йогов.

Отбросьте колебания, не дожидайтесь, пока у вас будет Гуру, который сидел бы рядом и ежедневно подолгу наблюдал за вами. Если вы искренни, постоянны и систематичны, очень тщательно соблюдаете правила и указания этой книги, вам вообще нечего бояться. Вы несомненно достигнете успеха.

Вначале будут возникать незначительные ошибки. Не стоит расстраиваться, не прекращайте занятий. Это не важно. Вы научитесь сами контролировать себя. Здоровый смысл, инстинкт, настойчивый внутренний голос души помогут вам в пути. В конце концов все пройдет гладко. Приступайте к занятиям сию же минуту со всей серьезностью и становитесь практическими йогами.

ОМ! САНТИ! САНТИ! САНТИ!

Ш.С. ШИВАНАНДА

## ПАДМАСАНА (поза лотоса)

Мы начинаем описание техники поз йогов с падмасаны. С этой позы начинается Йога, этой же позой она завершается на своей высшей ступени. Это трудная поза. Падмасана очень важна как самостоятельное упражнение, но, в основном, это исходная поза для очень и очень многих упражнений. В совершенном исполнении она напоминает цветок лотоса, что по-санскритски означает «падма», или «камала», отсюда ее название «камаласана». Она символизирует чистоту и совершенство. Подобно тому, как на поверхности болота растет белый, безупречно чистый цветок лотоса, так и йогин в этой позе чист духом, не тронут плотскими желаниями и грязью жизни, он выше всех соблазнов и низких инстинктов.

Лотос — цветок, лежащий на воде, но не намокает. Йогин в позе падмасана в состоянии медитации обретает полное спокойствие, отрешен от всех невзгод жизни и не страдает. Эта поза увековечена в индийском искусстве, в ней восседают сами Боги, реже — мудрецы. Это прекрасная, вдохновенная поза. Это поза Будды.

В своей падмасане истинный йогин бесстрастной улыбкой взирает на суету мирскую. Лотос — древний и излюбленный символ. Семя лотоса содержит в себе будущее растение, и это символизирует тот факт, что духовные прототипы всех вещей существуют иногда в мире нематериальном, а потом эти вещи становятся материальными. Корень находится в земле, является материальной жизнью, стебель тянется через воду и символизи-

рует астральный мир, а сам цветок, плавающий на воде и открытый небу, — есть символ духовного бытия. Видите, как глубока символика санскрита (языка Богов).



**ТЕХНИКА:** сядьте на коврик и вытяните ноги вперед. Двумя руками поднимите стопу правой ноги, согнув ее в колене, и положите ее на левое бедро, а стопу левой ноги положите сверху правой на правое бедро.

Почувствовав боль, отдохните, разотрите ноги и колени, потом сделайте вторую попытку. Постепенно стремитесь к тому, чтобы в этой позе

колени касались коврика, но это трудно. Прямые руки с развернутыми вперед ладонями лежат на коленях. Указательный и большой пальцы складываются «бубликом» (чин-мудра), а остальные пальцы касаются коврика. Есть и другие положения руки пальцев.

Основное положение позы — с правой ступней наверху, в таком положении всегда изображается Будда.

Для оздоровительных целей поза выполняется в двустороннем положении. На чем сосредоточивать внимание в этой позе? Это зависит от того, какая вами поставлена цель или что вы делаете в этой позе. Каждый конкретный случай оговорен специально. Если вы эту позу выдерживаете для оздоровительных целей, то сосредоточьтесь на Трикуте (место между бровями), но иногда вы встретите указание направить свой взгляд (при закрытых глазах) на Трикуту. Это следует понимать так, что в указанное место необходимо направлять **МЫСЛЕННЫЙ ВЗГЛЯД**, а физические глаза в это время расслаблены. Запомните на всякий случай, что скашивание глаз имеет место в действительности для специальных целей, для случая «затемнения» сознания. Об этом мы вспомним, когда речь будет идти о преобладающей доминанте.

Есть облегченные варианты падмасаны: ардха-падмасана (ее еще называют сидхасана, вирасана, муктасана, гуптасана), сукхасана, свастикасана, вайрасана. В такой же последовательности опишем их технику.

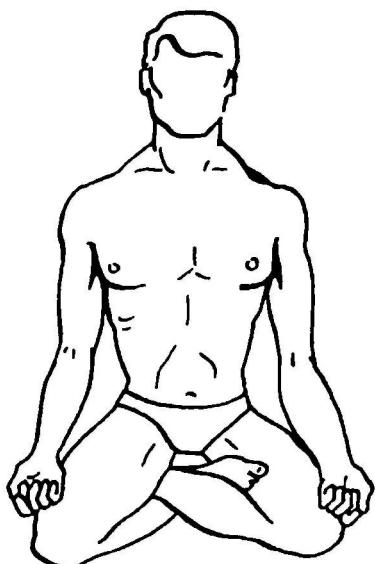


## СИДХАСАНА

Пята одной ноги касается паха, а другая нога лежит сверху первой, касаясь нижней части живота. Приняв эту позу, слегка подвигайте ногами, приняв такое положение, чтобы лодыжки не давили друг на друга. Эту позу часто применяют великие йоги (Сидхи), достигшие высокого совершенства. Отсюда ее название, а иногда ардха-падмасана (полулотос). «Ардха» — означает «половина». Йоги утверждают, что постоянная практика этой позы в течение 12 лет дает сидхи. Сидхасана женщинам не подходит, так как она их возбуждает...

## СУКХАСАНА

Легкая, удобная поза — проще говоря, необходимо сесть по-турецки или по-татарски.



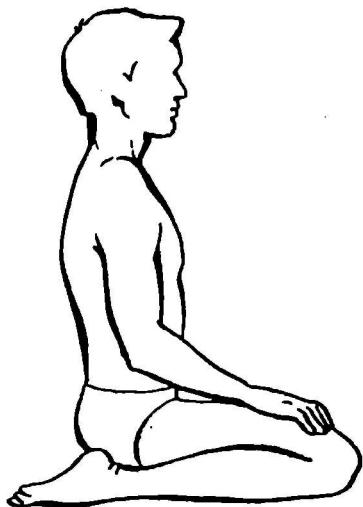
## СВАСТИКАСАНА

«Свастика» по-санскритски означает «процветающий». Процветание и успех сопутствуют тому, кто постоянно практикует эту позу.

**ТЕХНИКА:** пальцы правой ступни вложите в коленный изгиб левой ноги, а пальцы левой ноги сверху введите в коленный изгиб правой ноги, но левую ногу лучше заводить снизу, а не сверху.

## ВАЙРАСАНА

Опуститесь на вместе сложенные колени, ступни вытянуты и опираются тыльными сторонами на коврик, но могут быть и перпендикулярны коврику. Есть различные вариации приведенных поз, на которых нет смысла останавливаться.



Дадим еще бандха-падмасану — это сложный комплекс, служащий для пробуждения Кундалини. Выполните падмасану, скрестите за спиной руки и возьмитесь за пальцы ног. Эту позу йогин сочетает с двумя бандхами-джаландхара и мудра. Поза легко выполняется теми, у кого длинные руки, но при коротких руках необходимо более «плотно» выполнять падмасану.

Бандха-падмасана — многоцелевое упражнение, оно прекрасно корректирует позвоночник, устраняет сутуловатость, сильно упражняет связки ног, особое возбуждение получает крестец. Поза приводит тело в состояние повышенного тонуса и тихого восторга. Для возбудимых людей она нежелательна, так как может вызвать дрожание тела.

Возникает вопрос, а нельзя ли обходиться без этих поз, используя, к примеру кресло? Нельзя, по многим причинам — только в этой позе вы не рискуете уснуть во время сосредоточения, в этой позе исключается раскачивание тела, которое может возникнуть во время медитации, в ней тело устойчиво, как статуя. Именно в этой позе легче всего открывается вход в Сушумну.

Действие падмасаны: в этой позе достигается полная симметрия нашего тела, что увеличивает гармоническое воздействие всех органов, сохраняется равновесие положительных и отрицательных токов, усиливается биологическая активность и глубина дыхания. Видимо, не случайно все дыхательные упражнения рекомендуется выполнять именно в этой позе.

В падмасане мы неподвижны, мысли подчинены нашей воле, и мы не позволяем им рассеиваться. Таким образом мы сознательно накапливаем огромное количество энергии. Действие

падмасаны сравнимо с рекой, перекрытой дамбой. Благодаря недуманию, безмолвию и бездействию накапливается мощная положительная сила, а внешняя отвлеченность создает ощущение покоя и удовлетворенности.

Йоги утверждают, что тот, кто находится в этой позе длительное время, необычайно развивает свое сознание. Человек в этой позе не реагирует ни на внешние, ни на внутренние раздражители.

Все созерцательные позы снижают обменную активность до оптимального режима, в организме не происходит никаких бурных процессов, способных вызвать потерю душевного равновесия — вот почему эти позы полезны для сосредоточения. Делая ножной замок, напоминающий лепестки лотоса, мы сильно сокращаем сгибательные мышцы ног и скимаем их, в результате чего к ним поступает меньше артериальной крови и, следовательно, больше ее поступает в органы тазовой области и в соответствующие железы.

При выпрямлении ног кровь устремляется в них с силой, обогащает ткани, вымывает из них всякого рода болезненные накопления. Получается своеобразный давящий массаж.

Падмасана и ее варианты способствуют подвижности суставов лодыжек, коленей и бедер, помогают при лечении ревматизма и искривлении позвоночника. В этих позах тело принимает наиболее удобное положение для функционирования сердца, легких, печени, желудка и других важных органов. Отмечено также, что систематическое выполнение этой позы способствует уменьшению жира на животе, ослабляет запоры, стимулирует мускулы живота, придает гибкость позвоночнику. Поэтому не жалейте сил и энергии, чтобы освоить эту позу.

В падмасане колени освобождаются от веса тела и укрепляются особым способом так, что исключается дрожание их. Особенno важно кровоснабжение нижней части позвоночника, предупреждающее возникновение многих недомоганий, как, например, холодные ноги, радикулиты, варикозные вены, улучшается питание крестцового нервного узла, половых органов, регулируются процессы выделения, сохраняется красивая форма ног. Все, что сделано в этой позе, даст наилучший результат.

С совершенным освоением этой позы начинается ваше возрождение. После утомления эта поза приносит большое облегчение. Гармония и отсутствие напряжений освобождают

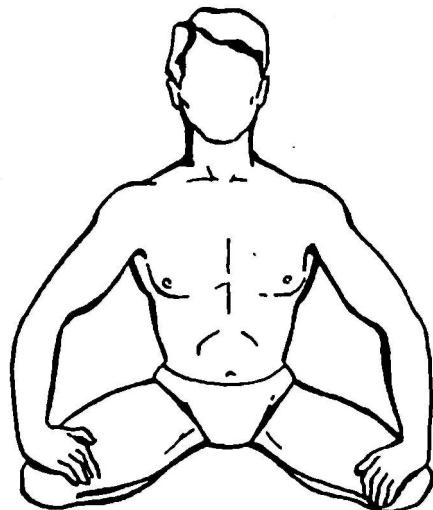
большие участки мозга от излишней работы. Такое серьезное заболевание, как опущение матки, может быть излечено только этой позой.

Для нас важна еще одна сторона этой позы (скрытая). Йоги указывают, что в этой позе образуется замкнутый магнитический поток: правая положительная и левая отрицательная стороны тела соединяются посредством лежащих крест-накрест ног и рук, и тем самым создается равновесие психических сил в большей мере, чем при обычном положении тела, и, что самое главное, так это то, что в этой позе исключается утечка праны из организма.

Практический опыт говорит о том, что освоение падмасаны дается быстрее и эффективнее, если параллельно с ней разучивать другие упражнения, сильно развивающие подвижность ног. Здесь одно другое дополняет — быстрее осваивается падмасана и попутно с ней другие асаны, такие как мандукасана, гомункасана и анжей.

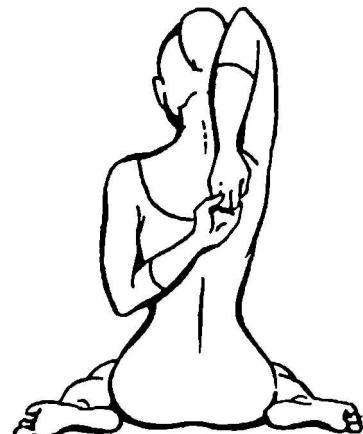
### МАНДУКАСАНА (поза лягушки)

**ТЕХНИКА:** сядьте на пятки, надавите на них ягодицами так, чтобы ступни ног выпрямились и лежали плоско на коврике, пальцы ног сведены вместе — это не что иное, как известная уже вайрасана. Теперь максимально разведите в стороны колени, скимая их руками, позвоночник прямой. Эта поза подготовливает вас не только к падмасане, но и мациасане и йога-мудре. Помимо всего сказанного, мандукасана имеет свое самостоятельное действие, ее применяют при выпрямлении плоскостопия.



### ГОМУКАСАНА (поза коровы)

Эта поза противоположна предыдущей по расположению ступней. Примите позу вайрасана, но ступни ног не выпрямляйте, разведите их в стороны так, чтобы они были перпендикулярны



голени. Пятки раздвиньте настолько, чтобы между ними можно было сесть. Руки соедините за спиной — одну руку заводите сверху через плечо, а другую снизу. Поза трудная, но неоценимая для суставов ног. Нет другого такого упражнения, которое так сильно могло бы восстанавливать суставы. Доказано, что эта поза лечит ревматизм колен (подагра), улучшает пищеварение, способствует излечению геморроя, вырабатывает прямую осанку, а будучи выполнена перед сном, устраниет бессонницу, успокаивает.

### АНЖЕЙ (шпагат)

Станьте на колени, одну ногу выпрямите вперед, а вторую назад. Туловище поверните в сторону выпрямленной вперед ноги. Выпрямляя ноги, опускайтесь вниз.

Достигнуть совершенного исполнения этой позы очень трудно, но стремиться к этому необходимо. Очень упражняются суставы ног, сухожилия, паховые связки и суставы бедер.



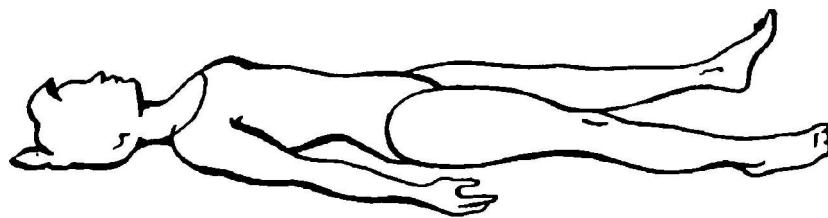
### САВАСАНА (мертвая поза)

Искусство давать отдых мозгу и силой воли освобождаться от всех забот и тревог — возможно, один из секретов накопления энергии нашими великими людьми.

Д. ХАТФЕЛЬД

В большинстве случаев савасана дается в конце курса, но здесь она приведена в числе первых по той причине, что ученик ее должен практиковать первой перед занятием, чтобы успокоиться, снять усталость и нормализовать кровообращение.

Кроме того, в начале пути многие асаны будут трудными, а после каждой трудной асаны можно переходить к следующей только через кратковременную савасану. Поэтому есть смысл разучить ее сейчас. Заканчивается занятие также савасаной.



**ТЕХНИКА:** ложитесь на коврик без подушки, снимите с себя все, что может помешать, — часы, очки, стесняющую одежду. Тело расслаблено и вытянуто в одну линию без напряжения. Ступни ног могут быть развернуты в стороны. Рукам, ногам, лицу и любой другой группе мышц прикажите расслабиться, рот можно слегка приоткрыть, но дышать носом. Находитесь в таком состоянии некоторое время. Скоро у вас появится желание уснуть, но вы прогоните его без всякого усилия.

В эти минуты для вас ничего не существует, любые заботы вас не касаются. Мозг продолжает работать, но вы прогоняете одну мысль за другой. После определенной практики мозг сам будет погружаться в ничегонедумание, но это станет возможным не скоро.

Спустя некоторое время руки и ноги станут теплеть и становиться тяжелее. При определенном опыте вы сможете любую часть вашего тела сделать теплой.

Потепление отдельных органов говорит о том, что мышцы усиленно восстанавливаются. Дыхание становится спокойным, замедленным. Сейчас вы выполняете расслабление лежа на спине, но в дальнейшем вы будете достигать этого состояния в любой позе. На этом заканчивается первая стадия, которой многие и довольствуются.

В первой стадии мы достигаем полного мышечного покоя, все мышцы и ткани расслаблены и наполняются живительной кровью, восстанавливают жизненную силу и энергию. Организм накапливает прану.

Но йоги идут дальше, они дают отдых и мозгу, «выключая» его на некоторое время. Для этого они сосредоточивают внимание на кончике носа, отгоняя все мысли и чувства. Можно представить себе, что ваше тело как бы скорлупа ореха, которую вы сейчас не ощущаете. Сосредоточьтесь на чем-то бесконечном — лесе, небе, океане. Это тоже трудно, но уже в течение месяца можно четко представлять себе бесконечную морскую гладь или картину голубого неба. Сосредоточение на любом из таких представлений завершает собой вторую стадию. Здесь еще есть

одна-единственная мысль, вне которой уже не существует ничего.

При усилении этого представления, если дополнить его еще тем, что вы видите себя как бы парящим в голубом небесном просторе как птица или свободно раскачивающимся на волнах моря, наступает момент, когда сознание «проваливается» в пустоту. Это и есть завершающая стадия, но это не сон.

Важно то, чтобы перед погружением в это состояние последней вашей мыслью было чувство полного покоя, расслабления и спокойствия. Очнувшись, человек испытывает необыкновенную легкость в теле и в мыслях.

Если бы в состоянии полного расслабления кто-нибудь поднял вашу руку или ногу и бросил ее, то она упала бы как мокрая тряпка. Иногда после савасаны замечается этот признак полного расслабления, который говорит о том, что сама природа регулирует силы вашего организма. Бывает так, что в момент «отключения» сознания видна ярко-голубая вспышка — это тоже признак глубокого расслабления.

Выходить из савасаны резко нельзя. Сперва пошевелите руками, ногами и всем телом, а потом медленно поднимайтесь.

Действие савасаны огромно — вы чувствуете себя восстановленным, вас одолевает приятное чувство обновления, тело становится единым аккумулятором жизненной силы, биоэнергии и бодрости. В савасане восстановительный период интенсивнее, чем во сне. В состоянии расслабления из клеток удаляются отходы, токсины, продукты окисления. Йоги утверждают, что 20-минутное пребывание в глубокой савасане приравнивается к 8-часовому сну. Справедливость этого заявления лучше всего проверить на себе — проделайте перед сном даже неполную савасану, и ваш сон совершенно пропадет. Глубокое расслабление приходит не скоро.

Савасана — это благословение для человека любого труда. Кто не обладает знанием этой науки, растратывает огромное количество физической и умственной энергии. Учитесь расслабляться в кресле, за столом, в любой обстановке, даже стоя.

Обычный отдых тоже восстанавливает силы, но в савасане восстановительный период более интенсивен и целенаправлен. Последние опыты в Лонавле показывают, что 15-минутное расслабление очищает организм от опасных ядов, нервная система

---

получает полный покой, устанавливается правильное кровообращение.

Некоторые йоги достигают такого сильного расслабления, что теряют всякую чувствительность, они не чувствуют, когда им прокалывают веко. Только ли йогину нужна савасана? Любой врач может привести немало примеров нервных заболеваний, которых можно было бы избежать, умея расслабляться. В расслабленном теле ток нервной энергии почти не наблюдается, за исключением слабых импульсов для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Что можно сказать о человеке, который постоянно хмурится, кусает губы, стучит пальцами? Нужно ли утверждать, что такому человеку особенно необходимо знание законов расслабления? Умение расслабляться — это не признак апатии или бездеятельности, а обладание спокойствием, хладнокровием и умение выполнять любую работу быстро и в кратчайший срок. Не зря возле йогина ощущаешь сосредоточение большой силы, духовной и физической энергии.

Физическое и умственное спокойствие йогина не есть признак робости, застенчивости или «бесхребетности», наоборот, им не знаком страх, их спокойствие выражает не слабость, а силу. Йогин смотрит на все превратности жизни с точки зрения проявленного спокойствия и рассудительности и не стремится ее заполнить беспокойством, торопливостью и так далее.

Возьмем обычного человека, жизнь которого заполнена бесконечной чередой часто неоправданных забот и тревог, и, помимо этого, он еще и отдыхать не умеет. Отпускная лихорадка начинается с первых дней, а дальнейший отпуск проводится в изнуряющих танцах, в табачном дыму, в алкоголе, в изматывании себя на палящем солнце. Мало кто знает, что полезен не всякий загар, но только утренний и вечерний, а если дневной, то в малых дозах. Полдня, проведенные под палящим солнцем, дают сердцу такую же нагрузку, как 50-километровый пробег велосипедисту, не говоря уже о чрезмерной нагрузке эндокринной системе.

Вывод сводится к тому, что современному человеку необходимо очень серьезно продумать свой отдых и свое постоянное поведение.

Признаки глубины расслабления:

если в расслабленном состоянии вы решили, например, поднять руку по команде мозга и выполняете это решение тотчас, то расслабление недостаточное;

если вы подняли руку спустя минуту, расслабление достаточное;

если спустя несколько минут, расслабление абсолютное.

Умение расслабляться — это необходимое условие на всех ступенях Йоги, поэтому есть настоятельная необходимость освоить это необычное упражнение. Что касается последних ступеней, то без расслабления там делать нечего.

Запомните несколько советов.

В технике расслабления наиболее существенным является «отключение» сознания, то есть мыслей, так как после этого уже не существует факторов, способных вызвать напряжение в любом виде.

Чтобы расслабиться, необходимо очень желать этого.

Расслабление не есть что-то надуманное, а свойство человеческого организма, частично утраченное или «огрубевшее», но сохранившееся в животном мире.

Высшую степень расслабления нельзя взять силой, здесь требуется регулярная практика и легкий подход, плавность и терпение.

Пусть савасана проникнет во все стороны вашей жизни и станет постоянным вашим спутником.

В повседневной жизни старайтесь избегать ненужных напряжений мускулов, когда в этом нет прямой необходимости. Приобретайте легкую походку. Вместо нервного, утомленного вида обнаруживайте в себе ненапряженные солидные манеры, а духовные упражнения помогут вам в этом. Отучите себя от дурных манер, не стучите по столу кулаком, чтобы придать больший вес своему мнению, не болтайт ногами и не стучите пальцами, когда говорите или слушаете. Одним словом, владейте собой во всех ситуациях.

Итак, мы описали падмасану и савасану, которыми начинается Йога и которыми она заканчивается. Логика наводит на мысль, что должен быть особый комплекс упражнений, который должен нас подвести к практической асане. Такой комплекс есть — это СУРЬЯ, НАМАСКАР (здравствуй, солнце).

## СУРЬЯ, НАМАСКАР (здравствуй, солнце)

Те, кто регулярно ранним утром, в лучах солнца выполняет сурья, намаскар, обладает здоровьем и жизненностью. Это излечивает все нарушения глаз, дает хороший цвет лицу, тонизирует нервную систему, улучшает пищеварение.

Сурья, намаскар объединяет действие динамических и статических упражнений с Йогой. Солнце — это действительно видимый Бог.

Ш.С. ШИВАНАНДА

ОМ бхур бхух свах  
 ОМ тат савитур вар иниям  
 Бхаго дэвася Дхи махи дхи йо йо  
 Наха праго даят.

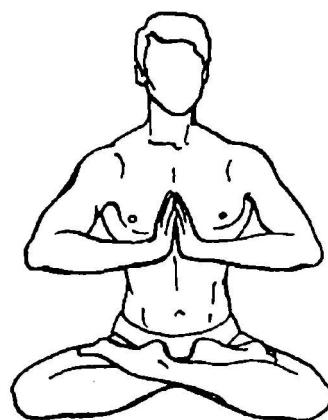
ОМ! О источник света и энергии на земле!  
 ОМ! Из своих бесчисленных лучей  
 Даруй мне один, чтобы в жизни  
 Я мог бы на миг,  
 Засветиться так же ярко, как ты.

ГАЯТРИ МАНТРА

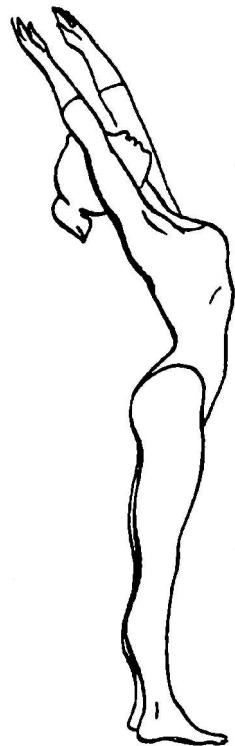
Произнесение такой мантры перед занятием сурья, намаскар вызывает особое приподнятое настроение.

Эти упражнения втягивают в работу все суставы тела, а переменный темп выполнения и направленность промежуточных положений создают общий тонизирующий фон. Цель этих упражнений развить подвижность позвоночника и суставов, что в будущем облегчит выполнение асан. И не только это — всем известна целебная сила восходящего солнца, а если соединить солнечные лучи с глубоким дыханием и соответствующими упражнениями, то польза будет еще большей.

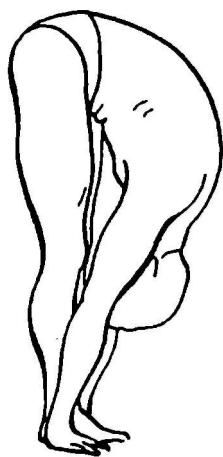
**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Примите позу падмасана, сложите ладони вместе на уровне груди, локти составляют прямую горизонтальную линию. В этой позе обратитесь к солнцу с молитвенным настроением, отгоните посторонние мысли. Произнесите Гаятри манту, приведенную выше. Думайте только



о том, что вас наполняет живительная сила лучей, верьте в эту силу. Дыхание глубокое, ритмичное. Никакая болезнь не посмеет приблизиться к вам. Солнце даст вам силу и осветит ваш интеллект своей мудростью космического разума. Оставайтесь в этой позе сколько можете.

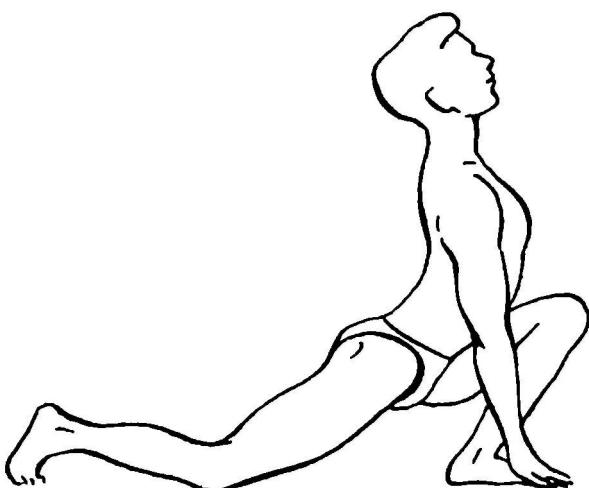


**УПРАЖНЕНИЕ 2.** Станьте прямо, ноги вместе, медленно поднимайте руки вверх, одновременно вдыхая. Прогнитесь назад, согните спину дугой и смотрите вверх. В таком положении задержите вдох сколько можете, но только так, чтобы возврат в исходное положение был медленным. Упражнение повторяется.

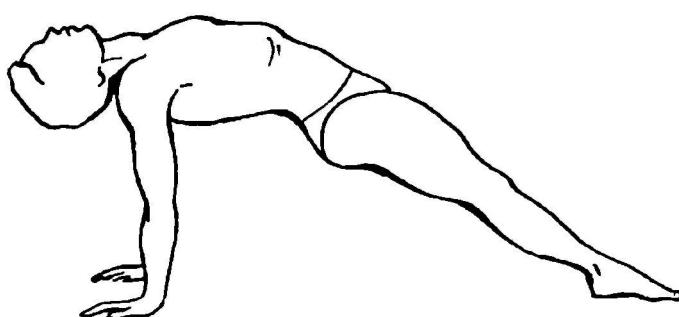
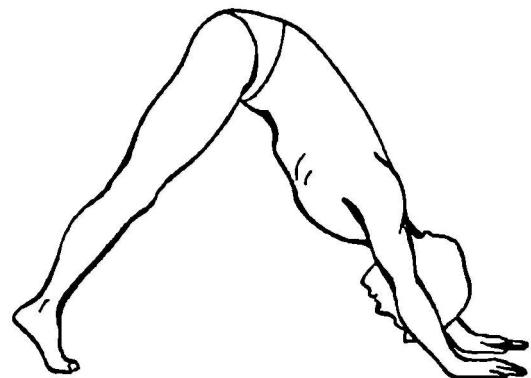


**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Вдыхая, медленно поднимите руки вверх, затем, также медленно выдыхая и сгибаясь в пояснице, положите ладони на землю впереди себя. Ноги при этом прямые, туловище и руки также составляют прямую линию. Поза имеет форму треугольника с двумя опорными точками — на руках и ногах. После некоторой задержки в такой позе медленно поднимитесь, вдыхая. Опуская руки, выдыхайте. Упражнение повторяется.

**УПРАЖНЕНИЕ 4.** Сделайте правой ногой большой шаг вперед, вдохните и, сгибая правую ногу в колене, опускайтесь вниз до тех пор, пока не примете упор на ладони, сильно прогнувшись назад. Левая нога составляет прямую линию с бедром правой ноги. Задержите позу, затем медленно поднимитесь и выдохните. Упражнение повторяется равное количество раз на каждую сторону. Здесь тоже получается своеобразный треугольник.



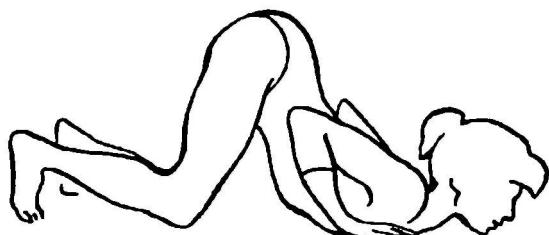
**УПРАЖНЕНИЕ 5.** Опора на 4 точки — ладони рук и пальцы ног. Все туловище на одной прямой линии. Дыхание глубокое, в позе находится по возможности дольше.



**УПРАЖНЕНИЕ 7.** Упражнение известно под названием «восьмерки» из-за 8 точек опоры: пальцы ног (2), колени (2), ладони рук (2), грудь (1), подбородок (1). Таз поднят вверх, спина прямая, поза выдерживается на вдохе, после выдоха ложитесь на коврик отдохнуть. Поза повторяется 5 раз. Здесь также имеет место «треугольник». Чтобы получить наибольший эффект от этих упражнений, необходимо соблюдать следующие условия: все внимание должно быть сосредоточено на мысли о поглощении солнечной энергии (праны) всей поверхностью открытого тела; переход от одной позы к другой должен быть плавным, медленным и непрерывным; строго соблюдать «прямолинейность и треугольность»; количество повторений определяется самочувствием; задержка дыхания должна быть максимальной, но с таким расчетом, чтобы переход к другой позе или ее повторение были свободными и ненапряженными; упражнение рекомендуется выполнять без коврика на траве и в лучах солнца, здесь йоги придают особое значение земному излучению, которое непосредственно воспринимается из земли. Теперь перейдем к изложению классических асан йогов с учетом того, что 5 из них мы уже описали ранее.

### УПРАЖНЕНИЕ 6.

Поза, противоположная предыдущей, то есть спина книзу, опора на ступнях и ладонях. Туловище прямое, дыхание глубокое. Позу выдержать насколько возможно.



### СУШУМНА КАРМ ШАКТИВАРДХАК (пробуждение ото сна)

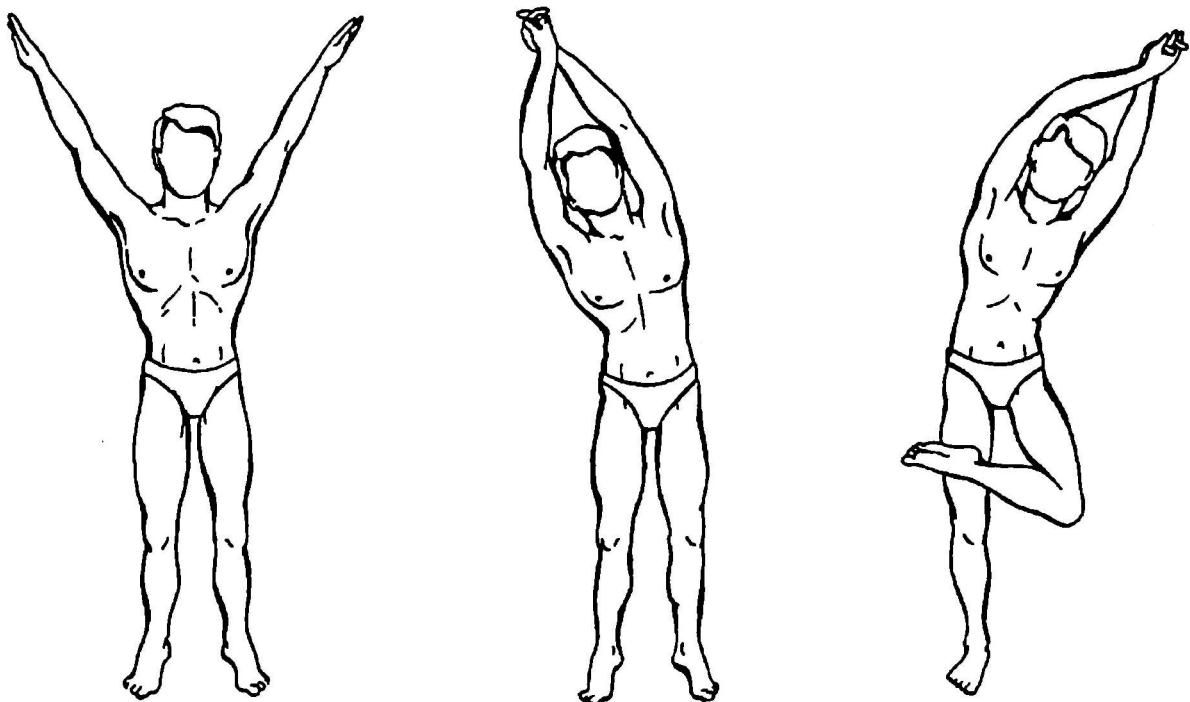
Вы уже проснулись — не нужно сразу подхватываться и давать резкую нагрузку вашему сердцу. Лежа на спине, сделайте потягивающее движение левой ногой пяткой вперед. То же проделайте правой ногой. Повторите такие движения каждой ногой по нескольку раз. Эти упражнения нормализуют кровообращение, оказывают благотворное влияние на симпатическую нервную систему, снимают некоторые боли в пояснице. Теперь уже можно вставать.

Обратите внимание еще на такую деталь: человек, встав с постели, потягивается, делает глубокий вдох, задерживает дыхание, а потом выдыхает. Это сама природа заботится о пробуждении всего организма. В данном случае задержка дыхания повышает содержание углекислого газа в крови, который в свою очередь форсирует деятельность всей дыхательной системы. Теперь мы уже подошли к следующему упражнению, которое очень похоже на потягивание.

### ТАЛАСАНА (поза пальмы)

Это легкое замечательное упражнение. Им вы будете начинать свой утренний комплекс упражнений по известной уже причине пробуждения, оно же является первым упражнением малой пранаямы. В дальнейшем вы таласану будете выполнять с Джаландхара и Мула-бандхами.

**ТЕХНИКА:** станьте прямо, слегка расставив ноги, распрямите грудную клетку и расслабьтесь, руки опущены, ладони повернуты к бедрам. Поднимайте прямые руки через стороны вверх и одновременно вдыхайте. Движение рук необходимо рассчитать таким образом, чтобы в момент остановки их в верхнем положении вдох закончился. Одновременно поднимайтесь на пальцах ног. Напрягайте все тело и двигайте его вверх. Задержите дыхание и потянитесь еще больше, затем сделайте небольшие наклоны во все четыре стороны или, при наличии опыта, сделайте медленные вращательные движения в обе стороны. Такие наклоны способствуют еще большему растяжению мышц и связок. Растяжение можно усилить, если ладони в верхнем положении держать не параллельно, а взаимно переплести, повернув каждую ладонь на 180 градусов, и затем сложить вместе. Эффект еще больше усиливается психологически, если представить, что вы за руки подвешены на веревке.



После задержки дыхания следует плавный выдох с опусканием рук и возвратом в исходное положение. Выдох должен закончиться в момент полного опускания рук. Упражнение повторяется. Как дальнейшее усложнение выполняйте таласану на одной ноге, при этом ступня другой ноги прикладывается к бедру выше колена. Практикуется таласана также с падмасаны.

Действие: если вы долго сидели, проделайте таласану, и вы почувствуете, какая освежающая волна пройдет по всему вашему телу. Йоги утверждают, что таласана регулирует рост. В таласане мы тянем все суставы от кончиков ног до кончиков пальцев рук, создаются условия для увеличения грудной клетки, развиваются дыхательные мышцы, улучшается эластичность легких, повышается их жизненный объем и тонус. Но главное ее действие кроется в том, что таласана готовит прямой путь для движения Кундалини. Мы постоянно будем указывать эту особенность для всех описанных здесь асан.

### БОДРАСАНА (тронная поза)

**ТЕХНИКА:** садитесь на коврик с вытянутыми вперед ногами. Постепенно согбайт ноги в коленях и сложите ступни вместе, и пятки поверните к паху. Ладони рук положите на колени и придавите их к коврику. Спина и шея на одной



прямой линии. Поза фиксируется в задержке дыхания и повторяется.

Действие: поза тренирует наименее доступные органы паха, сильно, почти гранично, растягивает паховые мышцы и связки, благотворно влияет на тазовое дно, мочевую систему, на сердце, дыхательный аппарат и нервную систему.

### ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

Поза называется так потому, что в фиксированном положении руки, ноги и туловище образуют углы и треугольники. Суть позы сводится к наклонам туловища в стороны при различном положении рук и выдерживанию ее на выдохе. Наиболее совершенный ее вариант в позе падмасана, в которой ладони с сплетенными пальцами ложатся на затылок. Наклоняясь в стороны, касаемся локтем одноименного колена, а потом и коврика. В усложненном варианте триконасана совмещается со скручиванием позвоночника. В этом случае правый локоть касается левого колена и наоборот. Поза повторяется при обратном положении ног в падмасане. Триконасану еще можно выполнять с позы сарвангасаны, в которой ноги фиксируются в падмасане, туловище удерживается руками, выполняется боковой изгиб, при котором колено касается коврика, — это сложный вариант трех поз и **ДЖАЛАНДХАРАБАНДХИ**.



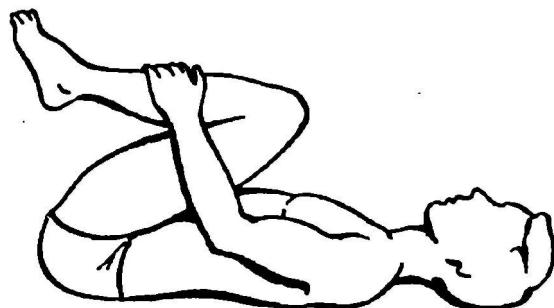
Действие: поза тонизирует и делает гибким позвоночник, усиливает перистальтику и аппетит. При систематическом выполнении позы тело становится гибким, стройным, легким. Триконасана рекомендуется при болезнях желудка, при запавшей груди, слабом позвоночнике и опущенных плечах, вытягивает ноги, укороченные при различных операциях, упражняет боковые и косые мышцы живота, ускоряет растворение и вы-

деление токсических масс, то есть полезна при токсических заболеваниях.

### ВАТАЯНАСАНА (газовая поза)

Эту позу так называют потому, что она облегчает освобождение желудка и кишок от газов.

**ТЕХНИКА:** ложитесь на спину, постепенно поднимайте ноги и сгибайте их в коленях, одновременно вдыхайте. Придавите при помощи рук колени к грудной клетке. Зафиксируйте это положение на задержанном дыхании, голова свободно лежит на коврике. Упражнение повторяется несколько раз. Хороший эффект достигается также при поочередном выполнении одной ногой, начиная с правой. Давление правой ноги продвигает фекальные массы в поперечную нисходящую часть кишки, а при давлении левой ногой приводится в действие восходящая часть. В таком варианте ватаянасаны называется двойной.



**Действие:** поза эффективна при плохом пищеварении, при ожирении живота, полезна при запорах, заболеваниях печени, опущении внутренностей.

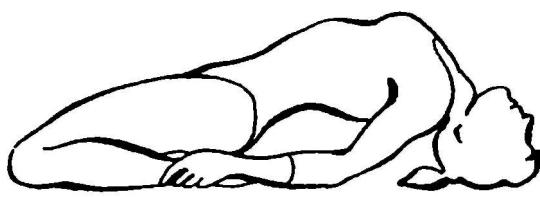
## ГРУППА АСАН ОБРАТНОГО ИЗГИБА ПОЗВОНОЧНИКА

Йоги придают исключительное значение гибкости позвоночника, по этой причине, как уже было указано выше, большое количество асан будет систематизировано по действию на позвоночник. Кроме того, все асаны одной группы будут даны по возрастающей степени сложности.

### МАЦЛАСАНА (поза рыбы)

Принято считать, что в этой позе человек может как угодно долго держаться на воде, отсюда ее название.

**ТЕХНИКА:** примите позу падмасана, при помощи рук и локтей ложитесь спиной на коврик, сильно выгибая позвоночник. Упор примите на затылок, а вытянутыми руками беритесь за



большие пальцы ног, грудь развернута и выпячена вверх. Поза фиксируется на задержке дыхания, а при длительном пребывании в ней дыхание произвольное.

Внимание сосредоточивать на щитовидной железе.

Действие: в этой позе грудная клетка широко развернута, а в таком положении быстро прекращаются спазмы бронхов, которые случаются при бронхиальной астме. Но одной мациасаны недостаточно для лечения бронхиальной астмы, она сочетается с бхастрикой и другими упражнениями.

Мациасана выполняется после сарвангасаны по двум причинам:

1. При длительной практике сарвангасаны ухудшается подвижность шеи — мациасана устраняет этот недостаток.
2. Улучшается отлив венозной крови от лица и мозга, которая там скопилась в сарвангасане.

Очищение и оздоровление организма будет неполным, если практиковать только одну сарвангасану или мациасану. При выполнении сарвангасаны подбородок давит на грудную впадину (джаландхарарабандха), при этом сжимаются лимфатические узлы шеи и отток венозной крови затрудняется. Чтобы вывести эту венозную кровь от лица и мозга посредством силы тяжести, необходимо запрокинуть голову, что и достигается в мациасане.

Выполняя мациасану в падмасане, мы уменьшаем доступ крови к ногам, следовательно, больше ее поступает в другие части тела. При запрокинутом положении головы сердце лучше снабжает кровью мозг и гипофиз, а также шишковидную железу, которые являются физическими отождествлениями важных центров — Чакрамов.

В мациасане широко открыта гортань, что способствует глубокому дыханию. Талия, спина, мышцы шеи укрепляются, верхушки легких получают необходимый свежий воздух. Хорошо орошаются кровью миндалевидные железы и аденоиды. Повышенное внутрибрюшное давление устраниет запоры и массирует внутренние органы живота. Поза помогает при гноящихся миндалинах и предохраняет при простудах, тонизирует нервы поясницы и крестца.

В мациасане сильно распрямляются легкие. При этом обеспечивается доступ воздуха в самые мелкие и отдаленные участ-

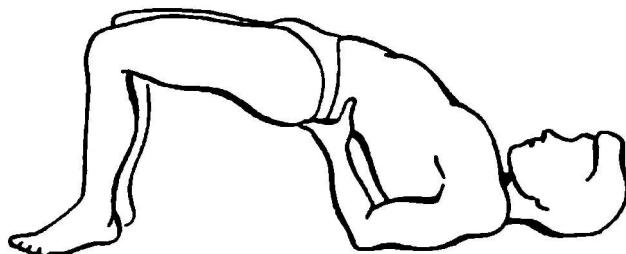
ки, которые при обычном дыхании принимают недостаточное участие в газообмене.

Время удержания в мациасане должно равняться половине времени пребывания в сарвангасане.

Есть другие варианты этой позы, ее можно выполнять с позы вайрасана, в этом случае необходимо достигнуть такого состояния, чтобы позвоночник лег плашмя на коврик между слегка раздвинутыми ступнями ног — это уже супта — авирасана. Еще лучший эффект достигается, если мациасану выполнять с позы гомункасана. В приведенных двух вариантах оказывается благотворное влияние на мышцы и суставы колен, улучшается деятельность тазовых органов, стимулируется работа желудка и кишечного тракта, устраняется сутуловатость и, что самое важное, усиливается приток крови к солнечному сплетению. Упражнение прекрасно действует на людей с угнетенной нервной системой и ослабленной функцией желез. Возбужденным людям это упражнение необходимо выполнять осторожно.

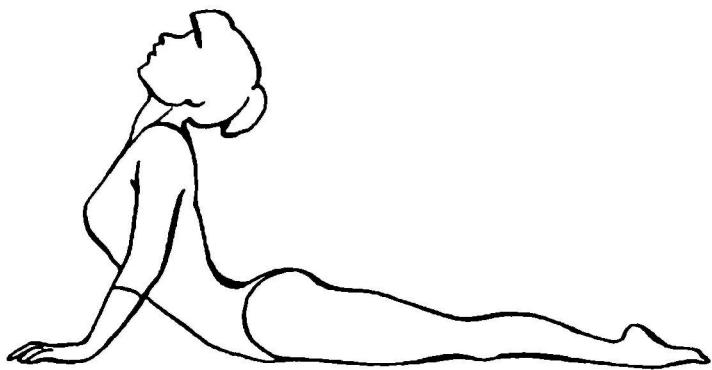
### СЕТУ БАНХАСАНА (мост)

Это простая поза для тех, кто освоил предыдущие: ложитесь на спину, руки вдоль тела. Сделайте полный вдох и одновременно поднимайте ноги, пока они не образуют прямой угол с туловищем. Теперь, делая выдох, ноги поднимайте еще выше, а с ними и таз. В определенный момент сделайте упор на руках следующим образом: локти на коврике, а ладони (пальцами к позвоночнику) удерживают спину. Зафиксировав это положение, медленно опускайте ноги так, чтобы подошвы стали на коврик. Поза удерживается на 5 опорах: ноги, локти, затылок в течение 2-3 минут, дыхание глубокое, выполнять лучше после сарвангасаны.



### БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры)

При совершенном исполнении поза напоминает стойку кобры, отсюда название.



**ТЕХНИКА:** ложитесь на живот, полностью расслабившись. Приняв опору на руках (ладони около предплечий), начинайте поднимать туловище, не отрывая пупка. Подъем должен быть медленным и скользящим — нос-лоб-подбородок-грудь-живот.

Дальнейшее движение выполняется особенным способом, который является нераскрытой стороной этой позы, но мы сперва дадим обычный метод, который сводится к тому, что помогая себе руками, добейтесь максимального изгиба в пояснице и фиксируйтесь в этом положении на задержке дыхания. Выход с позы также плавный и постепенный.

Скрытой стороной этой позы является выполнение ее без помощи рук, а только усилием мышц спины. Это очень трудно и не является необходимостью для оздоровительных целей. Выполнение позы без помощи рук требует длительной и настойчивой тренировки мышц спины и ее гибкости. Вот еще одно дополнение к обычному исполнению позы — в упоре на руках поверните голову, изгибая соответствующе туловище, но не отрывая пупка так, чтобы можно было увидеть обе пятки ног. Пятки всегда должны быть вместе. В таком дополнении поза называется комплексной. Между прочим и комплексная поза кобры выполняется без помощи рук, но это еще труднее.

Практика позы требует одного условия — медленного выполнения на входе и выходе.

Действие: «Пищеварительный огонь в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устраниены и змеевидная Богиня Кундалини проснеться ...»

### ГХЕРАНДА

Б. — всестороннее упражнение. И на Западе и на Востоке одинаково согласны, что юношеская активность сохраняется только в том случае, если гибок позвоночник, а это то, что в первую очередь дает поза.

Известно, что от позвоночника отходят 32 пары нервов, на которые также оказывается определенное воздействие, а запрокинутая голова возбуждает черепные нервы. Систематическое

выполнение Б. тонизирует внешние и внутренние мышцы спины, устраняет в ней боли, вызванные переутомлением, укрепляет брюшные мышцы. Йоги утверждают, что Б. предотвращает отложение солей в почках, так как усиленный поток крови освежает и активизирует их и, видимо, по этой причине рекомендуется перед выполнением позы выпить теплой воды. Особенно для почек полезна комплексная поза.

Практика Б. способствует расширению грудной клетки и увеличивает полезный объем легких, возбуждает щитовидную железу, устраниет искривление позвоночника, предотвращает его окостенение и сутуловатость, восстанавливает красивую осанку, усиливает перистальтику, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует излечению радикулита.

Йоги также утверждают, что Б. полезна для развития уверенности в себе и преодоления чувства своей неполноценности. Лица, страдающие гиперфункцией щитовидной железы, не должны выполнять эту асану.

Вот еще замечание по поводу этой позы академика Б.Л. Смирнова:

«Если тренируется начинающий, то при выполнении асаны надо дышать вольно, глубоко, ритмично, без задержки. Задержка дыхания в положении вдоха при максимальном разгибании — прием небезопасный, равно как и напряжение брюшной мускулатуры. Если это допустимо, то лишь для хорошо тренированного человека, да и то под наблюдением опытного учителя.

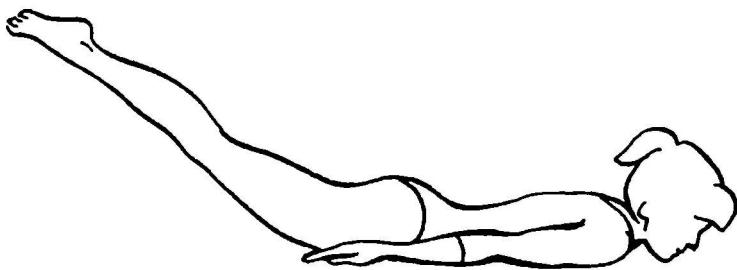
Эта асана существенно влияет на кровообращение головного мозга. Сильно растянутые мышцы переднего отдела шеи могут зажать сонные артерии, что вызывает потемнение в глазах, а если чрезмерно, — то мгновенную потерю сознания и эпилептические судороги».

Йоги знают и учитывают эту особенность Б. и поэтому требуют:

1. Выполнять Б. медленно, без напряжений.
2. Первое время Б. выполняется при свободном дыхании и только при определенном опыте и навыке, поза выполняется на задержке дыхания.
3. Запрокидывание головы допустимо только в момент входа в асану, а при фиксированном положении голова сохраняет вертикальное положение.

4. Б. противопоказана больным грыжей, равно как и другие упражнения, повышающие внутрибрюшное давление.

### САЛАБХАСАНА (поза кузнечика)



**ТЕХНИКА:** ложитесь на живот, подбородок, колени, сжатые кулаки касаются коврика. На неполном вдохе мощным усилием

спинных мышц медленно поднимайте ноги вверх, согбаясь в пояснице. В таком положении удержите позу, сколько сможете, затем медленно вернитесь в исходное положение. При достаточно-чном умении и гибкости позвоночника ступни ног могут достичь затылка, резкие движения недопустимы.

Б.Л. Смирнов: «При всех упражнениях с задержкой дыхания нельзя создавать положительного давления, а также застоя венозной крови в полости груди и ее органах, в животе (особенно в печени и селезенке), в промежуточном сплетении, а также в депозитивных образованиях позвоночника и спинного мозга».

И далее он же: «Выполнение начать с полного выдоха, затем при постепенном вдохе поднимать ноги (только прямые). Резкие движения недопустимы. Упражнение трудное и далеко не безопасное, так как резко повышает давление крови в грудной и брюшной полостях и затрудняет кровообращение».

Асана очень трудная на первом этапе, но при дальнейшем подъеме ног вес все больше переносится на грудь и подбородок, и ее удержание облегчается, но спина в этом случае должна быть очень гибкой.

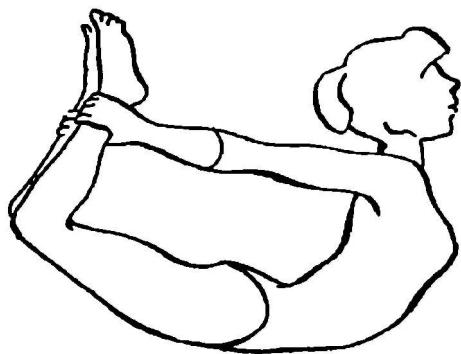
Действие: все, что было сказано о бхуджангасане, имеет прямое отношение и к салабхасане, но проявляется более эффективно.

### ДХАНУРАСАНА (поза лука)

«Дханур» по-санскритски означает «лук», что и напоминает своим видом асана. С технической точки зрения дханурасана сочетает в себе бхуджангасану и салабхасану.

**ТЕХНИКА:** ложитесь на пол, вытянув ноги и руки вдоль тела. Согните ноги в коленях и запрокиньте их к спине, руки через

стороны заводите также к спине и возьмитесь ими за лодыжки ног. Слегка выпрямляя ноги, добивайтесь изгиба позвоночника, голова и грудь при этом поднимаются. В это же время делайте вдох. Теперь поза напоминает лук, где тетивой являются руки. Все тело опирается на область пупка. Действие асаны усиливается, если в это время слегка покачиваться, подобно пресс-папье.



Если поза выполняется с покачиванием, дыхание задержите на вдохе; при длительной задержке позы дыхание сперва задерживается на вдохе, а потом произвольное. Внимание сосредоточивается на месте прогиба позвоночника. При более сложном варианте руки заводятся не через стороны, а за спину, через голову, и захват ног делается не за лодыжки, а за ступни ног и даже перекрещенными руками.

Действие: то же, что и бхуджангасана и салабхасана, кроме того, йоги считают, что дханурасана облегчает лечение диабета, устраниет зачатки импотенции, бесплодие, мужчинам и женщинам обеспечивает нормальную половую активность, стимулирует деятельность эндокринных желез, печени, почек, надпочечников и особенно щитовидную железу.

Шри Йогендра подчеркивает, что в результате внутреннего давления создается сильный отток крови от тонких кишок с последующим притоком при выходе из позы, что благотворно влияет на процесс самовосстановления тканей.

Для умственно отсталых детей регулярное выполнение позы способствует улучшению деятельности мозга, полезно для женщин, страдающих нарушением менструального цикла.

Эта важная поза устраняет ревматизм в ногах, коленях и костях рук, так и горб, делает позвоночник гибким и препятствует его окостенению.

## ГХЕРАНДА

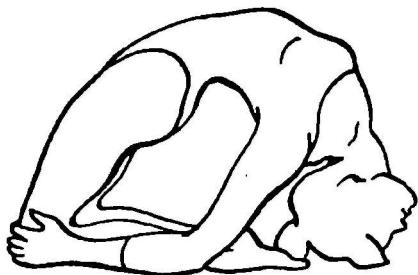
Поза противопоказана людям с усиленной функцией щитовидной железы и вообще при повышенной активности желез внутренней секреции.

В этой асане, как и в предыдущих двух, опасна задержка дыхания. Только хорошо тренированному человеку удается

удержать вдох без повышения кровяного давления в брюшной и грудной полостях.

Б.Л. СМИРНОВ

### ПУРНА СУПРА ВАЙРАСАНА (поза верблюда)

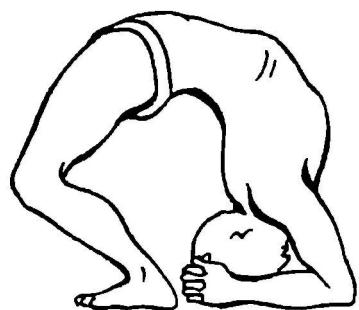


Это дальнейшее усиление обратного изгиба позвоночника.

**ТЕХНИКА:** станьте на колени, постепенно наклоняйтесь назад, сильно прогибая позвоночник, до тех пор, пока затылок не ляжет на подошвы ступней, локти касаются коврика, а ладони захватывают колени.

Действие: поза объединяет в себе действие мациасаны, бхуджангасаны, салабхасаны и дханурасаны. Ее иногда называют ДИАМАНТ. Йоги утверждают также, что она стимулирует эмоциональные функции, увеличивает рост, положительно влияет на волю и самочувствие.

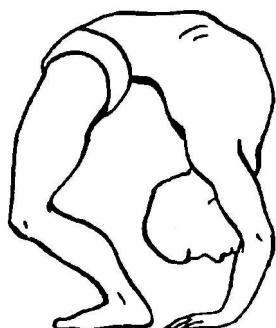
### ВРИШТИКАСАНА (поза скорпиона)



Эта поза еще более универсальна — к вышеперечисленным она присоединяет сиршасану, о которой речь будет дальше.

**ТЕХНИКА:** примите сиршасану и начинайте обратный изгиб позвоночника до тех пор, пока ноги не коснутся коврика, а потом и затылка. Асана удерживается на упоре головы и предплечий. Это комплексная поза, относящаяся к серии мастерства.

### ЧАКРАСАНА (колесо)



Завершающая и самая сложная поза этой группы. Это классическая асана, которая объединяет в себе действие и технику всех асан группы обратного изгиба позвоночника.

**ТЕХНИКА:** станьте прямо и начинайте прогибаться назад, пока у вас не получится

обычный «мостик». Постепенно сближайте кисти рук и ступни ног, пока они не будут соприкасаться — теперь вся поза немногого напоминает колесо.

## ГРУППА АСАН ПЕРЕДНЕГО ИЗГИБА ПОЗВОНОЧНИКА

Настоящее заглавие несколько условно, так как оно остается верным для первого этапа освоения приведенных поз, но на втором этапе мы постоянно будем требовать соблюдения условия прямолинейности позвоночника. Здесь требуется некоторое уточнение: если позвоночник между крестцом и шеей принимает дугообразное состояние — это изгиб, если же на этом участке он сохраняет прямое положение, то это уже наклон.

Асаны настоящей группы имеют двоякую направленность: оздоровление, в этом случае мы будем стараться изгибать свой позвоночник дугой, чтобы повысить его гибкость, и подготовка прямого канала позвоночника для обеспечения прямого пути для движения Кундалини. И не только это. При наклоне прямого позвоночника в любой из приведенных поз оказывается специальное действие на важный центр в области крестца (муландхарачакра).

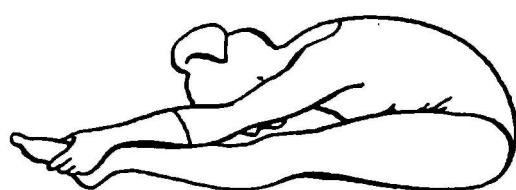
### ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Если ваш позвоночник недостаточно гибок, то вам очень трудно будет освоить любую из приведенных асан. Для этой цели рекомендуется специальное предварительное упражнение.

**ТЕХНИКА:** сядьте на коврик, вдохните и на выдохе придвиньте колени к подбородку, теперь положите лоб на колени, а руками возьмитесь за ступни ног. Скользите лбом все ниже и ниже, сгибая дугой позвоночник. Зафиксируйте позу в том положении, которого вы достигли в данный момент. Нет другого такого упражнения, которое так интенсивно упражняло бы позвоночник.

### АШЛМОНГАНАСАНА (головоколенная поза)

**ТЕХНИКА:** сядьте на коврик, вытянув ноги, после глубокого вдоха начинайте наклоняться вперед,



пока лбом не коснетесь колен, можете помогать себе руками, взявшись за ступни ног. Не делайте над собой усилия, позу усложняйте постепенно:

1. Держите руками пальцы ног, а локти пусть касаются коврика.
2. Слегка раздвиньте ноги, и лоб пусть касается коврика.
3. Раздвиньте ноги еще шире, просуньте под них руки и возьмитесь за шею.

Поза выдерживается на выдохе, а потом дыхание произвольное. Так выполняется поза в большинстве случаев для оздоровительных целей. Скрытой сущностью позы является ее выполнение с соблюдением закона прямолинейности позвоночника. Это значит, что наклоняться необходимо, сохраняя позвоночник совершенно прямым, то есть как бы складываться. В этом случае поза уже не имеет отношения к тренировке позвоночника на изгиб, а сильно влияет на крестцовый узел и предельно напрягает сухожилия ног.

Пашимонтанасана имеет еще равновесный вариант — поднимите ноги под углом 45-60 градусов и в этом необычном состоянии выполняйте позу. Здесь необходимо удерживать ее лишь на одних ягодицах, чем достигается тренировка вестибулярного аппарата.

Действие: исследователи сходятся на том, что в этой асане еще не все изучено. Она относится к важным классическим асanas, йоги ее называют источником энергии и жизненной силы. Установлено, что в усложненном ее варианте позвоночник может вытягиваться на 20% от своей общей длины, благодаря чему поперечные нервы тонизируются и их функциональное состояние повышается. Пашимонтанасана предотвращает функциональное расстройство печени, селезенки, почек, кишечника, она прекрасное средство против катара кишок и запоров, восстанавливает аппетит, способствует излечению геморроя и диабета, улучшает функции половых желез, устраняет деформации позвоночника и так далее. Быстрее рассасываются артритные наслоения, повышается подвижность позвонков, укрепляются связки ног и бедер, массируются внутренние органы, улучшается перистальтика кишок. Но главное достояние этой позы то, что она может пробудить Кундалини, обеспечив ей прямой путь по позвоночнику.

## ПАДАХАСТАСАНА (поза аиста)

**ТЕХНИКА:** это пашимонтанасана в положении стоя. Примите основную стойку, энергично вдохните, одновременно подняв руки вверх, затем, согбаясь в пояснице, выдыхайте и старайтесь положить лицо на колени. Помогайте себе руками, взявшись за лодыжки или ступни ног. В дальнейшей практике касайтесь ладонями коврика перед собой, а потом сзади ступней.

Степень мастерства — когда вы сможете вложить голову между слегка раздвинутыми ногами, потом, захватив ими шею, руками охватите таз.

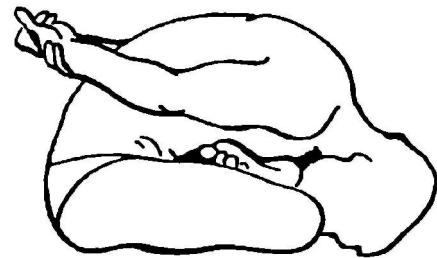
Действие падахастасана такое же, как и пашимонтанасана, с добавлением усиленного прилива крови к органам головы, шеи и так далее. Обе позы должны входить в ежедневный комплекс, особенно в 35-40 лет.

## ЙОГА-МУДРА (символ Йоги)

Это мудра, о чём речь дальше, но она очень практична и поэтому часто выполняется как обычная асана.

**ТЕХНИКА:** исходная поза падмасана, глубокий вдох, на выдохе наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь лбом коврика, при этом ягодицы не отрываются от коврика, а руки за спиной в ручном замке давят на позвоночник. Внимание сосредоточено на позвонках или на брюшной полости (для целей оздоровления), на центре муладхара при пробуждении Кундалини. Хорошо утвердившись в этой позе, делайте ее с прямым позвоночником. Удерживается поза на выдохе или дыхание свободное при длительном удержании. Йога-мудра выполняется только на пустой желудок, но ее эффект сильно повышается после очищения кишечника.

Действие: мышцы позвоночника растягиваются и тонизируются, давление на спину скрещенных рук стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, селезенки. Все органы брюшной полости нормализуют свою деятельность, а те, которые сошли со своих мест вследствие ослабления стенки

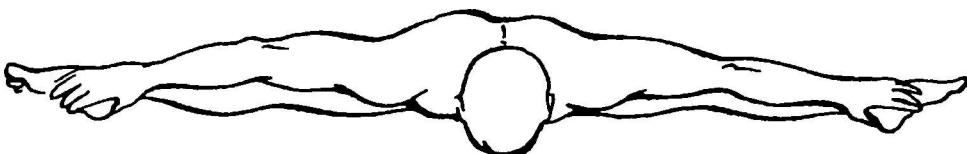


живота, восстанавливают свое положение. За счет падмасаны кровообращение в ногах замедляется и вся масса крови и биоэнергии циркулирует в тулowiще.

Поза оказывает благотворное влияние на психику, полезна людям, склонным к гордости. Асана дает возможность в течение длительного времени оставаться с пустыми легкими, что обеспечивает спокойствие подобно гипнозу. Йоги утверждают, что удержание этой позы в течение длительного времени пробуждает Кундалини и увеличивает запас созидательных сил.

### ХАСТА-ПАДМАСАНА (растяжение рук и ног)

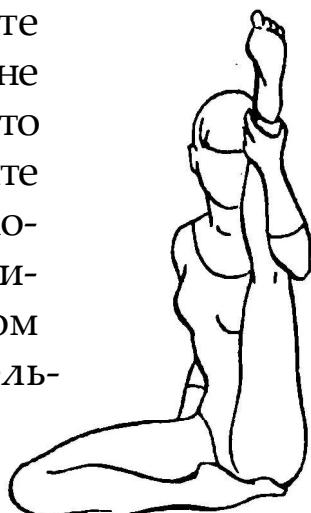
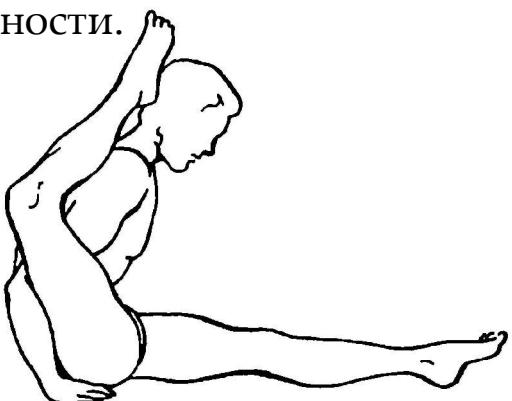
ТЕХНИКА: садитесь на коврик и разведите прямые ноги в стороны, если можно — до прямой линии, теперь возьмитесь прямыми руками за пальцы ног и наклоняйтесь, как в Йога-мудре, до касания лбом коврика.



Действие позы такое же, как и в предыдущих асанах, но с добавлением растяжения связок рук и ног.

### СИРАСАНА (головоколенная поза)

ТЕХНИКА: садитесь на коврик, вытяните вперед прямые ноги. Согните левую ногу в колене и положите ступню в пах (как в сидхасане) — это будет опора, а прямую правую ногу поднимите вертикально вверх, коснувшись подбородком колена, позвоночник и шея на одной прямой линии. Внимание сосредоточено на крестцовом узле. Повторите позу в обратной последовательности.



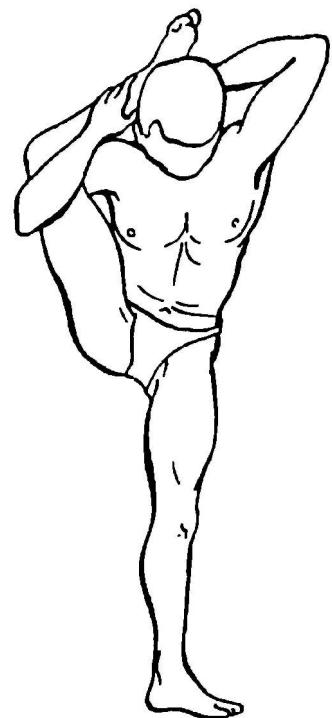
### ЭКАПАДА-СИРАСАНА (головоколенная поза)

ТЕХНИКА: сядьте на коврик, одна нога прямая, а другую положи-

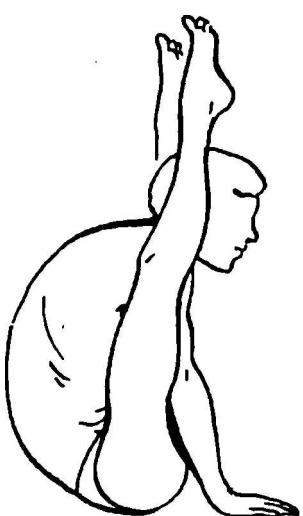
те на затылок. В завершенном состоянии обе ноги должны быть на затылке, а руки служат для прямого удержания корпуса.

### ЭКАПАДА-ХАСТАСАНА (поза руки-ноги)

**ТЕХНИКА:** стойте на одной ноге, а вторую без чрезмерных усилий положите на затылок. Сперва выполните эту позу нагнувшись с последующим осторожным выпрямлением.



### КУРМАСАНА (поза черепахи)

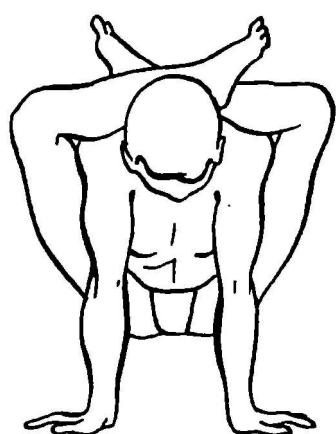


Сядьте на коврик, ноги слегка разведите в стороны, согнув их в коленях, заведите руки под колени изнутри, сделав их опорой. В итоге асана имеет такой вид: опора на трех точках — таз и руки, а прямые ноги лежат на предплечьях, позвоночник сильно согнут. Курмасана — классическая поза из серии мастерства.

### УТХИТА-КУРМАСАНА (балансирующая черепаха)

Поза для очень опытных йогов.

**ТЕХНИКА:** сядьте на коврик, положите обе ноги на затылок и замкните их в замок, положив ступни крест-накрест. Приподнимитесь на руках и сохраняйте равновесие.



На этом мы закончим краткий перечень асан для переднего изгиба позвоночника. Если вы уже осваиваете некоторые из них, то, вероятно, обратили внимание, что все они оказывают особенное действие на область, расположенную «где-то» в кре-

стце. Дальше вы узнаете, где находится центр муландхарачакра, где «спит» Кундалини и откуда она начинает свой путь.

Есть ли необходимость доводить совершенство асан до степени мастерства? Такой необходимости нет, но регулярная практика к этому приведет.

## СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Для этой цели существует множество вариантов и подготовительных упражнений, но поза одна-единственная.

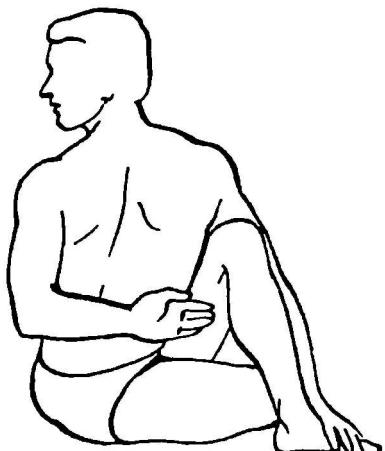
### ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Примите падмасану, возьмитесь правой рукой за левое колено, левую руку в качестве опоры положите на коврик слева и поворачивайте туловище влево. Поза повторяется в обратной последовательности и выдерживается насколько это удобно.

### АРДХА-МАЦЕНДРАСАНА

Поза получила свое название от йогина МАЦЕНДРЫ.

**ТЕХНИКА:** сядьте на коврик и вытяните ноги. Левую ногу согните в колене и поставьте ее стопу с наружной стороны правого бедра. Правую ногу согните в колене и положите ее слегка под ягодицы, как удобнее.



Прямой правой рукой, отводя колено правой ноги, беритесь за пальцы этой же ноги. Левая рука отводится за спину по возможности дальше, скользя ладонью по пояснице. Голова поворачивается за левой рукой. Позвоночник совершенно прямой!!! Поза удерживается на выдохе, при еще большей задержке дыхание произвольное, поверхностное. Асана повторяется в обратной последовательности. Если вы можете взяться отведенной за спину рукой за пальцы ноги, стопа которой в пахе, то это уже будет МАЦЕНДРАСАНА без «ардха», что означает «половина». Для этой цели опорную ногу необходимо ставить стопой не в пах, а на бедро, как в падмасане.

**Действие:** влияние этой позы неоценимо, сам факт благотворного влияния на огромное сплетение нервных узлов гово-

рит сам за себя. Движения нашего позвоночника на скручивание очень ограничены в обычной жизни, и поза компенсирует этот недостаток. Массирует все важные органы живота совершенным образом, улучшает состояние суставов и связок бедра. Различные варианты этой позы лечат ишиас, дефекты позвоночника и его склеротические изменения. Перед этой позой следует выполнять ВАТАЯСАНУ. Как видите, западные специалисты не зря называют эту позу единственной в мире, универсальной.

\* \* \*

Итак, мы рассмотрели три группы поз, которые обеспечивают позвоночнику 6 движений: наклоны (изгибы) влево-вправо-вперед-назад и скручивание влево-вправо, теперь остается сжатие и растяжение — это уже сфера перевернутых поз.

В обычном состоянии нижняя часть позвоночника получает большую вертикальную нагрузку, а шея — только вес головы. В сиршасане это положение меняется и, естественно, особым образом влияет на восстановительные процессы в тканях.

Природа предусмотрела для человека отдых в горизонтальном положении, но перевернутую позу следует рассматривать как форсированный отдых. Ученики, приступившие к практике перевернутых поз, начинают замечать в себе разительные перемены — исчезает обычная усталость и ослабление памяти, прекращается ухудшение слуха, исчезает шум в ушах, улучшается сон.

Приступая к практике перевернутых поз, необходимо соблюдать ряд предосторожностей, которые в основном сводятся к следующему:

их нельзя практиковать людям с больным сердцем;  
исключаются они во время насморка;  
все перевернутые позы выполняются на пустой желудок;

непосредственно перед сном они тоже нежелательны, так как сильно возбужденная нервная система надолго прогонит сон;

нельзя их выполнять на солнце, в жару, после длительного пребывания на солнце, но это требование не распространяется на восходящее и заходящее солнце;

время удержания позы необходимо наращивать очень медленно, начиная с нескольких секунд, но для специальных целей требуется 3 часа;

если у вас закупорка носа, примите меры к очистке носовых каналов.

В индийских институтах перевернутые позы практикуются 80-летними стариками, и ни в одном случае не наблюдалось неблагополучных исходов. Следовательно, при соблюдении требуемых правил всякие опасения исключаются.

В отношении перевернутых поз необходимо знать следующее: целебное действие их — это еще не самое главное, они способствуют пробуждению особых духовных центров, что нам станет ясным в дальнейшем изложении.

Сейчас мы перейдем к непосредственному изложению техники перевернутых поз, и здесь нам необходимо учесть одно очень существенное обстоятельство. Сиршасана, как и халасана, сильно нагружает шейный узел, что может привести к его огрубению и ограничению подвижности. Чтобы избежать этого нежелательного фактора, нам необходимо знать, как подготовить шейный узел непосредственно перед перевернутой позой и как его «разгрузить» после выхода из позы. После выхода из позы существует группа предварительных динамических упражнений, которые, впрочем, желательны и после выполнения сиршасаны, но не сразу, а после бхуджангасаны.

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ПЕРЕВЕРНУТЫМ ПОЗАМ

Так как эти упражнения всегда выполняются в полном комплексе, то мы их дадим под общим порядковым номером.

1) Можно стоя, но лучше в падмасане, но во всех случаях спина прямая и устойчивая. Расслабив мышцы шеи, резко поверните голову влево, а затем без задержки вправо так, чтобы подбородок коснулся ключицы и еще дальше — это один цикл. Постепенно доведите количество циклов до 25. Дыхание произвольное.

2) При тех же условиях резко опустите подбородок на грудь, а затем запрокиньте максимально голову назад, сдавив мышцы шеи — 25 циклов так же.



3) Делайте наклоны головы влево, вправо так, чтобы ухо касалось ключичной кости, тоже 25 раз.

4) Теперь объедините все три упражнения в одно, от чего получатся медленные круговые вращения головой с равным количеством оборотов в каждую сторону. При этом каждый раз подбородок касается груди, уши — ключиц, затылок сжимает мышцы шеи.

Эта группа упражнений сильно укрепляет мышцы шеи, тренирует вестибулярный аппарат, предохранит вас от шейного артрита и подготовит шейный узел к перевернутым позам.

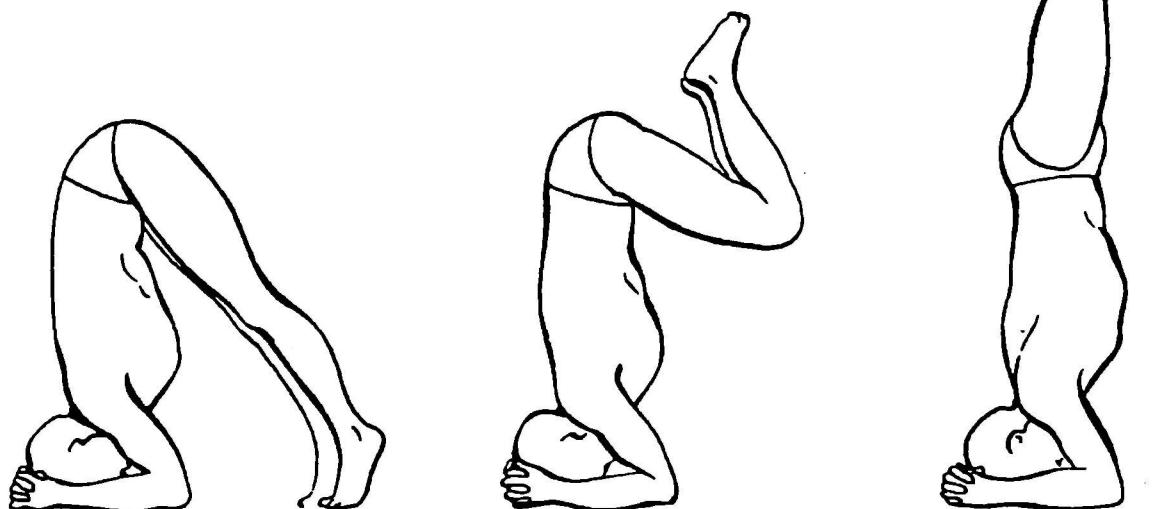
### СИРШАСАНА

«Сирш» по-санскритски означает «голова». Итак, это стойка на голове, она же еще называется ВИПАРИТАКАРАНИ-МУДРА.

**ТЕХНИКА:** садитесь на пятки, наклонитесь вниз, обопритесь головой о коврик, кисти рук сплетите в пальцевом замке на затылке и начинайте выпрямлять ноги, от чего туловище примет почти вертикальное положение. Ощущив равновесие на макушке головы, легко оттолкнитесь ногами, оторвите их от пола (коврика), весь вес тела примите на макушку головы, а локтями и предплечьями удерживайте равновесие. Теперь легким толчком выпрямитесь, тело должно составлять одну прямую линию. Первые попытки делайте возле стены.

Удержите позу несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

Очень важно: выход из позы должен быть медленным, без напряжений и резких



движений. При выходе вся нагрузка воспринимается на руки. Когда ноги коснулись коврика, останьтесь в таком положении некоторое время, пока нормализуется кровообращение, можете подложить под лоб ладони рук. С этого положения переходите в савасану и только после нее проделайте бхуджангасану и выдержите ее во времени вдвое меньше пребывания в стойке. Если вы в стойке уже находитесь более 5 минут, то после бхуджангасаны проделайте еще 4 динамических упражнения.

Есть более сложный вариант: приняв позу сиршасану, замкните ноги в падмасане, это уже сиршпадмасана, которая еще больше усложняется, если сильно согнуть позвоночник и колени ввести в подмыщечные впадины.

Для оздоровительных целей обычно вполне достаточно стойки, а что касается приведенного усложнения, то оно предложено йогами не для целей мастерства. Таким усложнением преследуется вполне определенная цель, но об этом нам говорить еще рано.

Действие этой позы очень многогранно как на физическую, так и на духовную природу человека. О ней можно писать книги. Подобно тому как САХАСРАРА дает все СИДХИ, имеющиеся в отдельных чакрах, повторенные и усиленные 20-кратно, так и сиршасана, выполненная совершенно, воплощает в себе преимущества других асан.

После принятия позы от непривычки учащается дыхание, но скоро оно нормализуется и становится глубоким и медленным. Иногда появляется желание подвигать ногами — в первое время это допустимо, ноги можно разводить в стороны, сгибать в коленях, но при наличии опыта и выдержках более 5 минут — любые движения исключаются, ибо поза должна быть устойчивой, а позвоночник прямым — это признак совершенного владения позой. Индивидуальный признак прекращения позы — нагрев тела и выступление пота, но первое время не руководствуйтесь этими признаками, а считайте количество вдохов-выдохов.

Чтобы время шло незаметно, сосредоточивайтесь на ТРИКУТЕ (место между бровями), кроме того, это очень важно для целей высшей Йоги.

Сиршасану можно практиковать как детям, так и взрослым. Детям она полезна, так как способствует развитию мозга, а взрослым — для поддержания жизненности.

Ежедневное выполнение этой позы способствует ясности мысли, контролю над телом, тонизации мышц и повышению общей жизнедеятельности организма и, самое важное — тонизируются сосуды мозга.

Тонизируются черепно-мозговые и спинные нервы, а также вся симпатическая нервная система получает достаточное питание, исчезают застойные явления в почках и печени, предотвращается образование грыжи, устраняются дефекты нервов глаз, носа, горла и ушей.

Асана способствует излечению многих болезней печени, селезенки, мочеполовой системы и яичников, маточных заболеваний, бесплодия, геморроя, но не рекомендуется женщинам перед менструацией и непосредственно после нее.

Как было уже сказано, С. не рекомендуется при жаркой погоде, поэтому удерживать ее длительное время можно только в прохладные периоды. После упражнения немного отдохните и выпейте чашку молока, а при 20-30-минутных задержках рекомендуется легкая молочная закуска.

Прекращайте практику позы в любом случае, когда учащается сердцебиение, и не делайте ее, когда больны уши. Лица, страдающие ночным недержанием мочи или непроизвольным истечением семенной жидкости, получают облегчение.

Йоги считают, что в этой позе половая энергия превращается в особую субстанцию духовного порядка, которая откладывается в мозгу для целей **ДХАНЫ**. В сиршасане дыхание улучшается и ведет к естественной пранаяме, в ней можно слышать звуки **АНАХАТ**, она пробуждает **КУНДАЛИНИ**.

Сиршасана имеет скрытую и тайную сторону, которые в полном объеме могут быть сообщены Учителем, но в кое-каких деталях эти стороны известны.

Вот грубоматериальное объяснение скрытой стороны: «У корня пупка пребывает СОЛНЦЕ, у корня мягкого неба пребывает ЛУНА. Солнце пожирает нектар, и поэтому человек подвержен смерти. Переносить солнце кверху, а луну вниз — это обращенно действующая мудра (**ВИПАРИТАКАРАНИ**), которая тайно содержится во всех мантрах».

Луна — это шишковидная железа, выделяющая очень важные гормоны (нектар), обеспечивающие нормальное функционирование организма. Солнце — солнечное сплетение, которое использует эти гормоны для нормальной жизнедеятельности. Есть ли возможность усилить выделение гормонов, чтобы их избыток был использован для растяжения отпущенного человеку отрезка времени, т.е. продления жизни? Такой выход обеспечивает сиршасана, в которой усиленный приток крови к мозгу стимулирует работу железы, и теперь она выделяет больше гормонов, избытка которых не пожирает СОЛНЦЕ, и используются они для омоложения организма, что и отодвигает естественный процесс старения.

Объяснение тайной стороны: конечная цель нелегкого пути йогина сводится к пробуждению КУНДАЛИНИ и приведению ее к высшему духовному центру САХАСРАРЕ, где шишковидная железа является физическим соответствием (корнем). Что здесь необходимо? Подготовить соответствующим образом канал СУШУМНУ, по которому должна двигаться Кундалини, и подготовить высший центр САХАСРАРА или, как он называется в символике йогов, вершину МЕРУ, которая, в свою очередь, подразумевается в физическом соответствии в комплексе шишковидной железы, гипофиза и всего спинного мозга. Сиршасана в сочетании с пранаямой, мудрами и очищением, равно как и другими асанами, призвана пробудить и подготовить эту систему (систему Кундалини) для принятия мощных токов Кундалини, в противном случае человеческое тело не способно вынести этих вибраций и сгорит в духовном огне.

Пробудившаяся Кундалини идет по пути наименьшего сопротивления к «солнцу» (манипура-чакре), но подготовленный йогин должен вернуть ее в исходный центр (муландхара) и направить через Сушумну к вершине МЕРУ, которая предварительной практикой сиршасаны подготовлена к этому ответственному акту.

В САХАСРАРЕ Кундалини выделяет обильный поток нектара (гормона шишковидной железы), орошают им все тело йогина, возрождает и омолаживает его, и теперь совершенный йогин может как угодно долго поддерживать свою физическую жизнь в гармонии с тонким телом.

**ЗАПОМНИТЕ:** сиршасана — сильнодействующее упражнение и по этой причине требует строгих условий ее практики. При обычном образе жизни удержание сиршасаны в течение 5-10 минут для оздоровления вполне достаточно и не более. При большем удержании необходимо соблюдение полного полового воздержания, строгой диеты с большим количеством молока, без мяса и рыбы!!!

В практической стороне сиршасаны еще не все раскрыто. Есть детали, которые сообщает только Учитель, но в начале нашего пути это знание покамест не является необходимым.

### САРВАНГАСАНА (свеча)

Как только вы проделаете эту асану, вы почувствуете приток бодрости, новой энергии, высокий жизненный тонус, это идеальное возбуждающее средство. Многие сообщали мне о непостижимых, благотворных влияниях этой асаны.

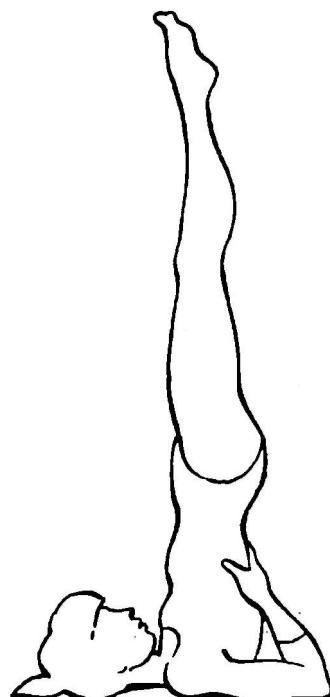
Если у вас нет времени выполнить полный курс асан, непременно делайте сарвангасану с пашимонтаной. Это сохранит вам средства, предназначенные для докторов.

Сочетание асан сирш и сарванг — мощное омолаживающее средство, позволяющее обойтись без пересадки обезьяньей железы.

Ш.С. ШИВАНАНДА

«Сарва» означает «весь», «целый», а «анга» — «тело», то есть действующее на все тело. Основной сферой действия сарвангасаны, как и сиршасаны, является верхняя часть тела, и в некотором отношении ее действие даже более сильно.

**ТЕХНИКА:** сперва все сделайте, как в випаритакарани, а далее при помощи рук примите вертикальное положение. Вес тела полностью перенесен на затылок, равновесие поддерживается руками, которыми охвачено место в области поясницы, подбородок автоматически входит в ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА, дыхание свободное, внимание



сосредоточено на щитовидной железе. Выход из позы медленный. После сарвангасаны выполните мациасану, но не всегда. Обычно сарвангасану выполняют с падмасаной — в этом случае сразу же переходите в мациасану. Если же сарвангасана выполнялась как обычно, то после нее лучше выполнить бхуджангасану.

Действие: действие позы исследуется в Бомбейском институте Йоги в течение 40 лет и при этом установлено, что она помогает излечивать запоры, головные боли, заболевания глаз, ушей, горла, носа, половой системы. Асана очень полезна для людей, которые работают стоя. Если ее практиковать 2 раза в день, то можно избежать многих заболеваний ног. Поза очень полезна для людей в период полового созревания. Любой комплекс асан малоэффективен без сарвангасаны. В сарвангасане в мозг поступает меньше крови, чем в сиршасане, но зато больше в органы брюшной полости и грудной клетки.

На первый взгляд может показаться, что сильный перегиб и сжатие шейных вен может привести к застою венозной крови, но дело обстоит по-иному. Снабжение мозга кровью происходит через сонные артерии, а яремные вены уносят кровь из мозга. Яремные вены получают кровь из затылочных венозных пазух, а соединение их между собой происходит под тупым углом. Сильный изгиб шеи укорачивает эластичную трубку и даже увеличивает ее сечение.

Есть данные о том, что сарвангасана лечит проказу, но в этом случае пациент должен строго соблюдать молочную диету, так как молоко усиливает выделение секрета щитовидной железы в достаточном количестве.

Дыхание в этой позе свободное, но у Ш.С. Шивананды есть указание задерживать дыхание и медленно выдыхать через нос.

## РАВНОВЕСНЫЕ ПОЗЫ

Йоги своим вниманием не обходят ни одной части тела, ни одного проявления бытия человека. Ниже будет дано несколько асан для тренировки равновесия, но диапазон действия этих асан значительно более широкий.

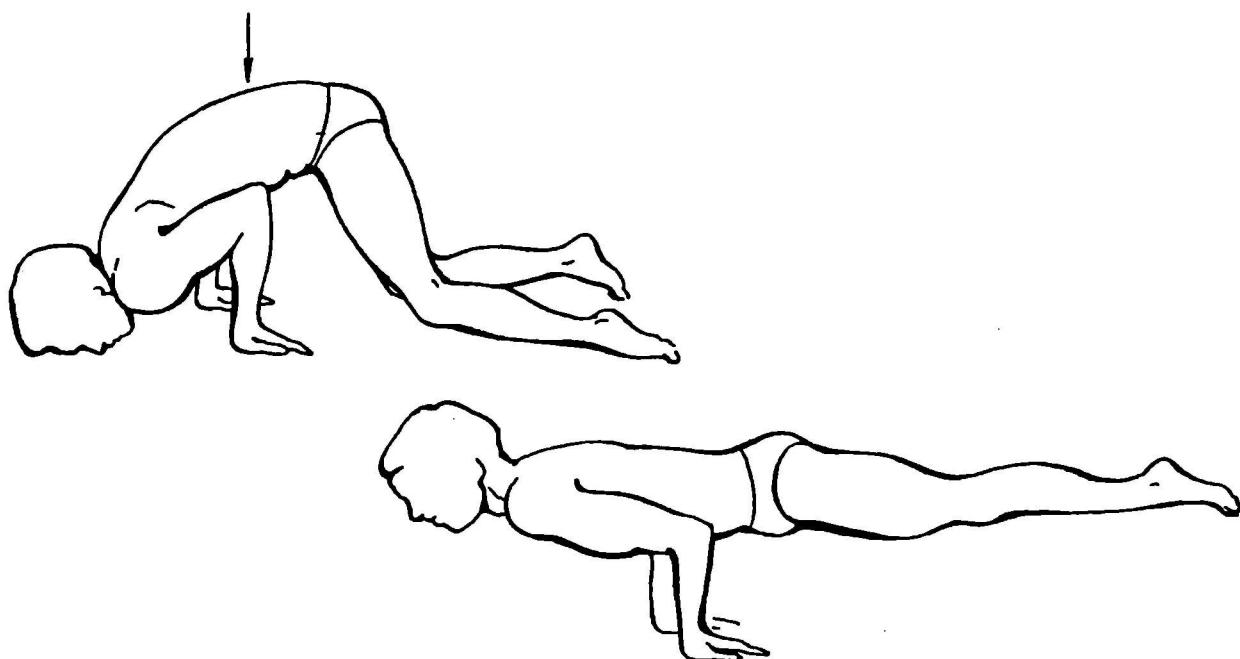
## МАЮРАСАНА (поза павлина)

Это наилучшая из всех асан при всяких желудочных расстройствах. Вследствие давления руками на область пупа абдоминальная аорта частично сжимается, и кровь направляется к пищеварительным органам. Печень, поджелудочная железа, желудок и почки тонизируются. Внутрибрюшное давление возрастает до очень высокой степени, и все внутренности брюшной полости укрепляются. Маюрасана укрепляет мышцы рук, пробуждает Кундалини-Шакти.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Если эту позу выполнять верно, то она напоминает павлина с распущенными хвостом.

**ТЕХНИКА:** поза выполняется только на пустой желудок. Станьте на раздвинутые колени, ладони на коврике, повернутые разведенными пальцами к коленям. Наклонитесь вперед, опираясь областью пупка на локти. Вытяните ноги — теперь вес вашего тела приходится на 4 точки: кисти рук и пальцы ног. Постепенно перемещайте центр тяжести вперед так, чтобы тело в определенный момент, будучи прямым, стало в упоре только на руках параллельно коврику.



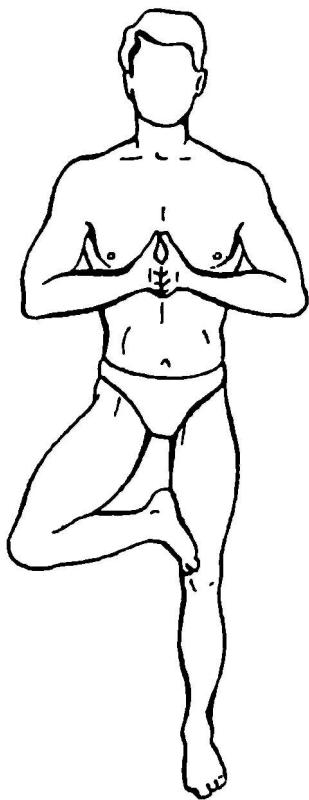
Примите позу падмасана и уже с нее выполните маюрасану, в таком положении действие позы сильно усиливается.

Действие: поза благотворно действует на поджелудочную железу, является средством предупреждения диабета.

Плохую или излишнюю пищу она сжигает, вызывая огонь пищеварения, и должна даже переваривать яд. Она устраниет все болезни, подобные Гульма (хронический гастрит), лихорадку, испорченные соки и так далее.

ГХЕРАНДА

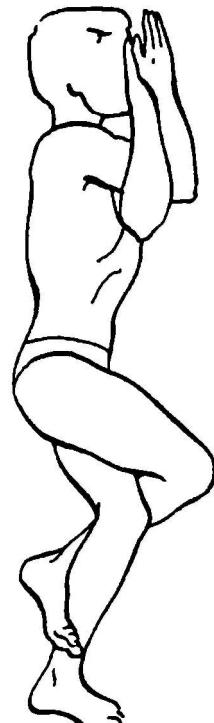
Поза удерживается на неглубоком вдохе и настолько, чтобы выход из нее и последующий вдох были спокойными. Данные западных исследований подтверждают целебные свойства позы в лечении желтухи, геморроя, диабета, запоров.



### БРИКУСАНА (ПОЗА ДЕРЕВА)

Техника: станьте прямо, правую ступню положите на внутреннюю поверхность левого бедра, сложите ладони вместе на груди пальцами вперед и стойте прямо и неподвижно как дерево. Поза более эффективна на открытом месте перед восходящим солнцем.

В старинных текстах сказано, что практикующий ее никогда не умрет от слабости сердца... Не слишком ли оптимистично? А может быть, действительно, от простого к великому только один шаг? Во всяком случае, это очень приятная и легкая поза.

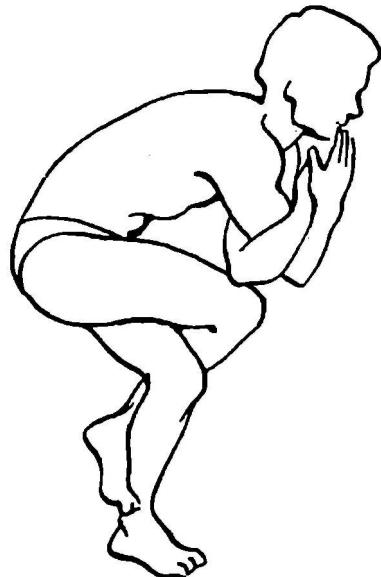


### ГАРУДАСАНА (поза орла)

Станьте прямо. Теперь необходимо обвить правой ногой прямую левую. Таким же образом скрестите руки и возьмите ими лицо. Выдерживая позу, выполняйте альтернативное дыхание.

В этой позе на кости ног оказывается очень сильное боковое давление, чего нет ни в одной другой асане или западном упражнении.

В другом варианте переплетайте согнутые в коленях ноги и поставьте обе кисти на колени — это уже санкатасаны. Обе позы удерживаются 1-2 минуты утром и вечером перед едой. Излечиваются ревматические заболевания. Указанный эффект усиливается, если позу выполнять после падма- или суптавайр-асан.

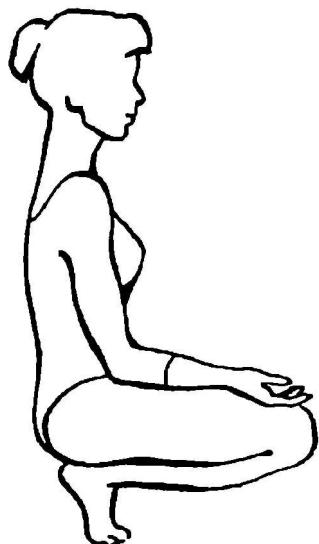


### УТКАТАСАНА (чрезмерная поза)

Сядьте на корточки ног, примите опору на пальцах и выдержите еще два условия: сбалансируйте корпус так, чтобы бедра были параллельны коврику;

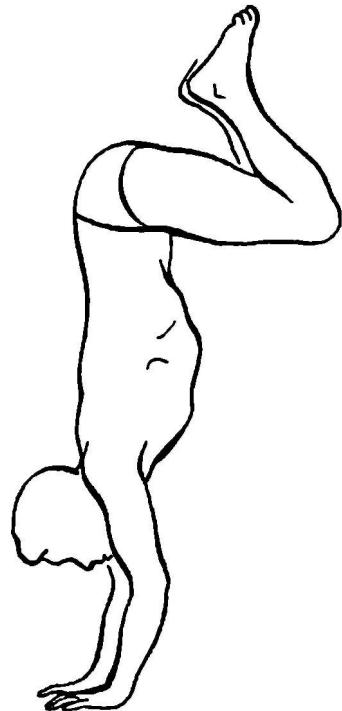
позвоночник ровный и перпендикулярный бедрам, ладони свободно положены тыльными сторонами на колени.

Значение позы велико для укрепления и оздоровления ног, и, кроме того, она служит исходной стойкой для очистительного акта ДЖАЛА-БАСТИ.



### КАКАСАНА (поза ворона)

Станьте на колени, ладонями с разведенными пальцами примите упор на коврике около колен. Медленно наклоняйтесь вперед, перенося вес тела на руки так, будто вы хотите сделать стойку на руках. Поднимите колени и приставьте их к локтям. Теперь уже полностью перенесите вес тела на руки и, сохраняя равновесие, поднимите ступни, оставаясь только в упоре на руках. Упражнение выполняйте утром по несколько раз. Удерживайте эту позу подольше. Дыхание свободное.



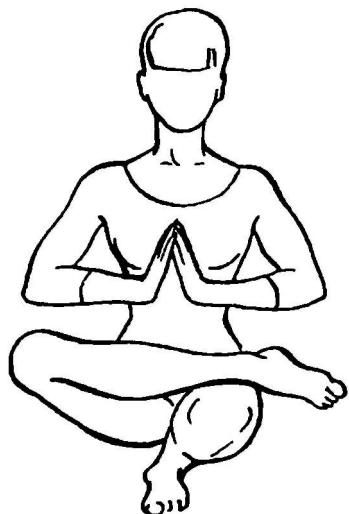
Какасана сильно укрепляет руки, тренирует вестибулярный аппарат и готовит к более сложным асанам.

### ПАДАНДГУШАНАСАНА

(поза для пальцев)

Это одна из сложных, но приятных поз. Перед ней рекомендуется выполнить небольшое упражнение для снятия усталости ног.

Встаньте прямо, ноги вместе, и с этого положения ударьте себя пяткой любой ноги по ягодицам, при этом колени должны оставаться вместе. Повторите это упражнение по нескольку раз на каждую сторону.

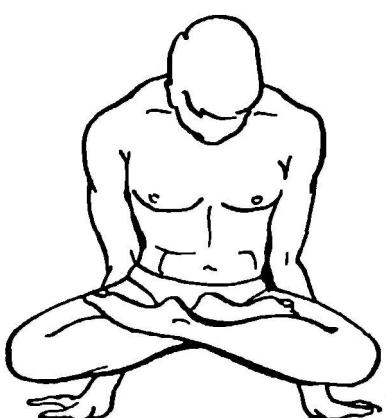


Теперь вернемся к нашей основной позе: встаньте на четвереньки. Перенесите вес тела на левую сторону, правой рукой возьмите правую ступню и положите ее на левое бедро, как в падмасане. Правая рука возвращается в исходное положение для удержания равновесия. Теперь вы на трех точках опоры. Постепенно переведите вес тела на левую ногу и примите устойчивое положение, после чего медленно поднимайте руки вверх и сложите вместе ладони.

Сейчас вы удерживаете позу, балансируя на одной ноге. Поза повторяется в обратной последовательности.

Падандгушанасана оказывает неоценимую помощь ногам, особенно при тесной обуви, сильно развивает мышцы ног, связки, вырабатывает чувство равновесия.

### КУКУТАСАНА (поза петуха)



Исходная поза — падмасана. Опираясь руками на коврик, поднимитесь на прямых руках, сохранив положение падмасаны. Задержите позу сколько можете, дыхание свободное. Этот вариант позы применим в практике МУДР.

Второй вариант: в позе падмасана просуньте руки в пах и приподнимите таз, а потом и колени. Руки еще можно за-

водить особенным образом так, что, например, правая рука проходит под коленным суставом правого же колена и перед наружной стороной стопы левой ноги.

Поза еще больше усложняется, если руки в третьем варианте продеть настолько, что их можно согнуть в локтях и положить на грудь, при этом равновесие удерживается на одних ягодицах. Кукутасана во всех ее вариантах направлена на совершенствование костно-мышечного аппарата.

### АСАНЫ ДЛЯ МЫШЦ И ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Есть два специальных упражнения, которые оказывают целенаправленное действие на мышцы органов брюшной полости, и не только для оздоровительных целей. Это единственные в своем роде УДДИЯНА-БАНДХА и НАУЛИ-КРИЙЯ, первая относится к мудрам, а наули — к очистительным упражнениям как вспомогательное. Оба упражнения уникальны и не имеют себе равных.

Они подвергают благотворному массажу все органы брюшной полости, сильно укрепляют все мышцы и связки, удаляют все внутренние наслоения жира. И что наиболее важно, так это массаж сердца и солнечного сплетения, чего нельзя достигнуть ни одним другим упражнением, так как эти органы расположены в защищенных местах. Сердце массируется толчками снизу от колебаний диафрагмы. Что касается внутреннего очищения, то эти упражнения способствуют продвижению пищевых масс и одновременно улучшают перистальтику.

Чтобы постигнуть более глубоко сущность этих упражнений, нам необходимо очень кратко ознакомиться с нервной системой человека.

В процессе длительного эволюционного развития центральная нервная система разделилась на собственно ЦНС (головной мозг и спинной) и периферическую. Выделяется также вегетативная нервная система (ВНС), которая, в свою очередь, подразделяется на симпатическую (СНС) и парасимпатическую (ПНС). Вся нервная система работает при помощи нервных импульсов, идущих от внешних рецепторов к центру и служащих

для связи с внешней и внутренней средами и импульсов от центра к органам.

СНС и ПНС очень тесно связаны между собой, и обе направлены на регуляцию одних и тех же органов, действие обеих систем целиком противоположно. При возбуждении ПНС происходит, например, сужение зрачка, сокращение просвета бронхов или замедление сердцебиения, а при возбуждении СНС эти же действия выполняются в обратной последовательности.

При помощи специальных лекарств можно временно подавлять действие одной системы и возбуждать другую, добиваясь отдельной реакции соответствующих органов. Для нас важно здесь то, что йоги получают тот же эффект посредством особенного влияния сосредоточения на обе эти системы и, следовательно, на работу отдельных органов, добиваясь в этом поразительных результатов.

Роль уддияна-бандхи и наули-крийя в этом деле очень значительная и распространяется очень далеко в зависимости от того, какая поставлена задача, а таких задач, в основном, может быть две: пробуждение системы Кундалини и продление активного периода жизни.

Нам необходимо сейчас уточнить такие понятия — часто встречаются такие наименования этих двух упражнений: уддияна-бандха и просто уддияна, а также наули-крийя и просто наули. Если мы эти упражнения используем именно как метод физического воздействия на различные органы, то их названия будут соответственно УДДИЯНИИ и НАУЛИ, то есть мы ими пользуемся как динамическими упражнениями, многократно повторяя (методом качаний).

### УДДИЯНА

Тот, кто регулярно делает уддияна-бандху, побеждает смерть и сохраняет молодость.

Из статического текста

...так человек побеждает смерть, как лев слона, благодаря жизненности, которую он получает от уддияна-бандхи.

ЙОГАКИНМАНИ УПАНИШАДА

«УД» и «ДИ» в санскрите являются корнями слов «полет вверх», и часто под этим полетом вверх понимают простое поднятие живота вверх. С точки зрения СНС и ПНС, мы так можем понимать этот полет вверх как стимуляцию центростремительных импульсов или, точнее, обуздание «летящих импульсов» в симпатическом отделе вегетативной нервной системы, но оба эти объяснения всего лишь дань нашему материализованному сознанию, которое во всех символизированных выводах йогов ищет физическую аналогию. Уддияна имеет более глубокий смысл, что становится ясно дальше.

Техника: встаньте расслабившись, дыхание обычное. Слегка согнувшись колени и наклонившись, положите кисти рук на бедра выше коленей. Сделайте глубокий вдох, потом выдох, перекройте горталь, расслабьте живот и сильно втяните его, слегка приподняв вверх, как бы вдавливая его в грудную клетку. Разумеется, что обе эти фазы выполняются одним движением. Как только втягивание живота закончено, тут же бросайте его вниз, повторив такие движения несколько раз на одном выдохе, — это будет один цикл.

Непременные условия: желудок должен быть пустым, уддияна исключается при расстройствах кровообращения и серьезных заболеваниях органов брюшной полости.

Йогины советуют выполнять уддияну с падмасаны, но прежде чем это станет возможным, научитесь ее делать в обычной позе. Хотя бы один цикл делайте на четвереньках — это необходимо для оздоровительных целей. Количество качаний в одном цикле наращивайте очень медленно с таким расчетом, чтобы следующий вдох был свободным. После незначительного отдыха начинайте второй цикл и так далее; для оздоровительных целей достаточно 200 качаний каждое утро, для сугубо специальных целей требуется 1500 качаний в общей сложности, но к этому пределу необходимо идти долго, насилия быть не должно.

Перед началом упражнения уддияны выпейте стакан воды, то же самое проделайте и в конце занятия. Уддияна очень усиливает перистальтику и особенно освобождение желудка утром, а вода этому процессу будет очень способствовать.

Уддияна предотвращает опущение желудка и матки у женщин, создает чувство силы и уверенности. Сочетание уддияны с перевернутыми позами предотвращает образование грыжи или способствует ее излечению, снижает вероятность заболеваний.

ния аппендицитом. Выполняя это упражнение утром, мы отсасываем кровь из малого таза и равномерно распределяем ее по всему телу. Выше мы заметили, что *уддияна* выполняется на полном выдохе, но после окончания каждого цикла у вас будет возможность вытолкнуть из себя еще какое-то количество воздуха, что способствует дополнительному очищению легких.

## НАУЛИ

Ученик, 6 месяцев занимающийся *уддияной*, готов к изучению наули. В этом упражнении необходимо научиться владеть всеми мышцами живота, а это трудно, но труд окупится сторицей.

Техника: сперва необходимо овладеть правым вариантом наули (докшина), а потом левым (ваман). Основная стойка, как и при *уддияне*. Оставьте расслабленными мышцы живота, а потом сокращайте правую мышцу, как бы втягивая ее вовнутрь. Надавливайте на соответствующее бедро и легким движением туловища помогайте себе. Сосредоточение на сокращаемой мышце должно быть максимальным. Когда у вас получается уже одно сокращение, постепенно их наращивайте на каждом выдохе. Таким же способом овладеите и левой мышцей.

При определенном навыке выполняйте поочередно сокращения правой и левой мышц, но это еще не наули, а всего лишь подготовка. Теперь приступим к центральному наули (мадиана). Когда боковые мышцы втянуты, то посередине живота остается твердый вертикальный пояс из двух центральных мышц.

Теперь мы должны заняться именно этим вертикальным поясом, им нужно вращать влево и вправо вокруг вертикальной же оси, проходящей через этот пояс. Правое вращение: назад к позвоночнику — отсюда влево — потом вперед — и далее вправо. Левое вращение выполняется соответственно в противоположной последовательности. Лучше если этот способ вращения мышц кто-нибудь покажет, так как описать это упражнение непросто.

Кто овладел всеми мышцами живота, тот может демонстрировать весьма впечатляющие комбинации, и несведущему человеку может показаться, что в животе работает мотор.

Наули сильно повышает тонус внутренних органов, развивает внутренние мышцы живота, которые в обычной гимнастике не упражняются, искореняет хронические запоры.

дисперсию и все прочие болезни желудочно-кишечной системы. Как утверждают йоги, это благословение для человечества. Упражнение способствует выравниванию позвоночника, но больше всего оно необходимо тем, кто посвятил себя развитию психики.

Спектр применения наули и уддияны очень широк, многое еще необходимо изучить, но сейчас целесообразно обратить внимание еще на одну особенность, очень характерную для нашего малоподвижного образа жизни. Многие люди страдают различными болезнями, вызванными смещением пупка. Устранение этого недостатка требует специальных знаний, но практика уддияны и наули предотвращает этот дефект, а иногда и излечивает. Если есть смещение пупка, то его можно легко определить, если замерить разницу расстояний от сосков до пупка у мужчин и от больших пальцев ног до пупка у женщин.

На основе наули имеется комплекс упражнений для тонизации кишечника. Выполните наули-мадиана, как бы втягивая внутрь прямую кишку, и держите это положение до мелкой дрожи в теле в течение 5 минут и более. Дыхание произвольное, несмотря на имеющееся напряжение. Это упражнение особенно восхваляется в Упанишадах: «С помощью этого йогического упражнения аpana смешивается с pranой жизни. Это слияние приводит к уничтожению мочекислых продуктов и ядов кишечника, тем самым слабость заменяется силой».

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ «АСАНА»

Нами описаны и кратко охарактеризованы несколько десятков наиболее важных асан, указаны особенности их действия на различные органы. Все они были систематизированы по определенным группам, а в каждой группе — по степени сложности.

Если придерживаться сложившейся традиции, то следовало бы дать ученику тренировочные таблицы, но мы не видим в этом необходимости, так как не может быть таких таблиц, графиков и рекомендаций, которые учли бы все индивидуальные особенности и возможности ученика, и тем более нельзя учесть тех целей, которые перед собой ставит ученик. На наш взгляд, необходимо знать последовательность правильного сочетания асан, то есть знать, какая асана за какой должна идти, каким

условиям они должны удовлетворять, а дальнейшее уже зависит от самого ученика.

Важно также придерживаться принципа, чтобы упражнения охватывали в общем комплексе все наиболее важные органы.

На первый раз ваш ежедневный комплекс может показаться громоздким, но с течением времени ваши возможности будут возрастать и вы в состоянии будете выполнять комбинированные асаны, которые представляют сочетания нескольких упражнений физических и дыхательных. Это не только высвободит время, но и повысит общую эффективность занятия. Напомним еще раз, что асаны едины в своих противоположностях, и на эту особенность также указывает Ш.С. Шивананда: «Все асаны одной группы сгибают тело вперед. В этих асанах некоторые мышцы сокращаются. Для извлечения максимальной пользы следует сразу же выполнять асаны, которые растягивают эти мышцы... Для всестороннего развития вы должны сгибать свой позвоночник вперед, назад и в стороны и скручивать его. В конце упражнений сделайте савасану, только тогда цикл упражнений будет завершен.

Теперь зададимся целью составить себе общеоздоровительный комплекс на основе уже имеющихся знаний без учета дыхательных упражнений и очищения.

1. САВАСАНА выполняется первой перед началом занятия для снятия усталости и обеспечения равномерного тонуса мышц. Если вы только проснулись, то выполните упражнение пробуждение от сна.

2. ТАЛАСАНА обеспечит полное пробуждение организма, после нее наступает обычно полное освобождение желудка. Необходима она также в любое другое время как тонизирующее упражнение, особенно в сочетании с первой малой пранаямой.

3. УДДИЯНА и НАУЛИ.

4. ТРИКОНАСАНА.

5. АРДХАМАЛЕНДРАСАНА.

6. Группа упражнений для подготовки шейного узла.

7. СИРШАСАНА (после нее кратковременная савасана).

8, 9, 10. САРВАНГАСАНА, ВИПАРИТАКАРАНИ, ХАЛАСАНА.

11. БХУДЖАНГАСАНА или другое упражнение из группы обратного изгиба позвоночника.

12. Упражнение из группы переднего изгиба позвоночника.

13, 14. Равновесная поза. Упражнение для развития ног и т.д.

15. САВАСАНА как завершающее весь комплекс упражнение.

Что касается сиршасаны, то ее место даже сами йоги определяют по-разному, вероятно, исходя из субъективных особенностей, но чаще она дается так, как она рекомендована у нас.

В дополнение к главе асан можно порекомендовать упражнения с замедленным движением, которые дают силу и красивый рисунок мышц.

Сейчас вы закончили главу «Асана», дальше которой идут не очень многие, но если все же вы решили идти дальше, то вам необходимо усвоить следующее: если вы занимаетесь Йогой для моды или для оздоровительных целей, то безразлично, будете ли вы делиться с окружающими вас людьми своей практикой или нет, это, в принципе, не имеет значения. Но если вы стали на путь высшего совершенствования, то пусть ваше занятие останется тайной для людей праздных. Иногда можно годы прожить с человеком под одной крышей и не знать, что он имеет отношение к определенной школе... Это требование вы уясните еще больше при дальнейшем изучении настоящего труда. Но если вы не последуете этому совету, то очень будете сожалеть об этом...

Для тех, кто твердо решил не останавливаться на достигнутом, мы дадим еще несколько более существенных выводов, касающихся асан, суть их следующая:

1. Здоровье и сила, которые дают асаны, не являются самоцелью или целью Йоги вообще, задача состоит в том, чтобы сделать наше тело способным выдержать большие напряжения токов Кундалини.

2. Высшая практика сводится к тому, чтобы асанами с помощью мудр, бандх, пранаям и других методов пробудить эту силу Кундалини.

3. Желаете вы того или нет, но практика асан ведет в вашем организме очень тонкую и долго незаметную работу по пробуждению «дремлющих» психических центров, то есть ЧАКР, и в целом подготавливается вся система Кундалини.

4. Создавая при помощи асан определенные напряжения и расслабления, вы независимо от вашего сознания устремляете в определенные места особые жизненные силы, потоки которой также проводят скрытую работу.

5. Практика асан готовит ваш организм к высшей пранайме, куда без асан путь заказан.

6. Пробуждение психических центров сопровождается болевыми ощущениями, и Учитель способен подсказать, какую принять позу (асану), чтобы облегчить эти боли, — это еще одна скрытая сторона асан.

\* \* \*

Вы достигли определенного совершенства в асане, почувствовали на себе их благотворное влияние и спрашиваете себя — что делать дальше? В конце концов, многие люди ежедневно выполняют физическую гимнастику и довольствуются этим, а вы будете практиковать упражнения йогов, но не забывайте, что асана — это еще не Йога, а всего лишь третья ступень ее, поэтому идите дальше...

То, что вы узнали сейчас, прочитав эту книгу до настоящей страницы, это всего лишь небольшая прелюдия к большой и захватывающей науке, сложной и труднодостижимой, поэтому не останавливайтесь, а идите дальше ...

... Идите вперед, дети мои, и никогда не теряйте из виду вашего идеала. Идите вперед и не останавливайтесь, пока вы не достигнете цели, но, достигая первого результата, не думайте, что вы уже достигли цели своего пути.

Человеческая деятельность — это только первая стадия вашего пути.

РАМАКРИШНА

ОМ! ОМ! ОМ!

## ГЛАВА VII

### МУДРЫ

Эта глава о мудрах. Они отгоняют болезни и сообщают огонь пищеварению. Кто их полностью выполняет, к тому не подходят старость и смерть, ни что-либо подобное, ни страх перед огнем, водой или воздухом.

Кашель, астма, увеличение селезенки, проказа или слизи — болезни 20 видов несомненно устраниются посредством выполнения этих мудр. Короче, в этом мире не существует ничего более высокого, чем мудры, для достижения совершенства.

ГХЕРАНДА

Когда тело очищено при помощи шаткарм, когда оно сделано здоровым при помощи асан, когда НАДИ очищены при помощи пранаямы, ученик может приступить к мудрам, которые соединяют в себе асану, пранаяму и сосредоточение. Мудры — это такие комбинированные упражнения, которые практикуются с единственной целью: пробудить Кундалини и провести ее к высшему центру.

Классических мудр 25, но их больше. Все мудры условно подразделяются на несколько групп: одни рассматриваются как подготовительные, другие практикуются постоянно для поддержания определенного уровня тонуса организма, трети имеют строго определенную цель. По этой причине нет необходимости практиковать их все. Что необходимо в одном случае, то не потребуется в другом. Мудры — эта часть Йоги в наименьшей степени изучена и в наибольшей степени окутана тайной. Дело в том, что Учитель решает в каждом конкретном случае, на что способен его ученик и какую форму пробуждения ему необходимо практиковать в данный момент, и все это не подлежит обобщению. По этой причине необходимо иметь подробные и

системные знания по этому предмету, прежде чем приступать к практике.

Во всех текстах даются строгие предупреждения о сильном действии мудр. Это должно насторожить нас, несмотря на то, что с технической точки зрения они просты, если не считать двух из них. Ученику полагается знать, что кажущаяся простота мудр — только внешняя сторона, за которой кроется глубокое содержание и сильное действие, кроме того, есть еще и скрытые стороны.

Если вы решили практиковать мудры только в оздоровительных целях, то это не стоит делать, за исключением некоторых из них для такой цели вполне достаточно асан.

«МУДРА» означает «печать», «замыкание», «тайна». Само определение термина говорит о том, что речь здесь идет не просто о дальнейшем развитии асан, но о чем-то очень большем.

Мудры — положения тела (иногда кистей рук или пальцев), требующие определенного сосредоточения на некотором центре и определенного дыхания.

Теперь о бандхах. Йоги различают три чрезвычайно важных сплетения (нервных): горловое, солнечное и прямой кишki, которым соответствуют три главные бандхи — ДЖАЛАНДХАРА, УДДИЯНА И МУЛА. Эти сплетения являются частями вегетативной нервной системы и работают независимо от воли человека. Йоги путем практики специальных упражнений, в том числе и бандх, и сосредоточения на этих центрах осуществляют направленную на них деятельность и, следовательно, могут целенаправленно влиять на работу органов пищеварения, выделения, кровообращения.

Бандхи в сочетании с асанами и мудрами способствуют достижению такого контроля, который в дальнейшем распространяется на всю нервную систему.

Бандхи способствуют также задержке воздуха во время пранаямы, повышают давление крови на задержанном вдохе и понижают его на выдохе, что способствует тренировке сосудов, повышению их эластичности.

Помимо всего, что здесь будет сказано о мудрах, ученику необходимо обострить интуицию, чтобы на базе имеющихся знаний и особенностей своего мышления раскрыть и домысльть то, что еще не раскрыто. Для лучшего проникновения в технику мудр и установления их взаимной связи мы предлагаем классификацию мудр на несколько групп:

### I ГРУППА

КАКИ-МУДРА, МАТАНГИНИ-МУДРА, БХУЖАНГИНИ-МУДРА. Все три мудры обеспечивают тонкую форму очищения перед практикой основных мудр.

### II ГРУППА

Бандхи, как элементы замыкания, применяются во всех мудрах, в пранаямах и других методах. Три из них главные, две производные и одна вспомогательная: джаландхара, уддияна, мула, маха, джива-бандхи и маха-ведха.

### III ГРУППА («мула-группа»)

Вся практическая часть мудр сводится к воздействию на определенные центры, имеется в виду исходная точка движения Кундалини, проведение ее по промежуточным чакрам и приведение к высшему центру. В соответствии с такой расстановкой мы предлагаем еще такие группы: МУЛА, ЙОНИ и НАБХО.

В настоящую «мула-группу» входят следующие мудры: ТАДАГИ-ПАШИНИ-АШВИ-НИ-МАХА-ШАКТИЧАЛАНИ-мудры. Задача этих мудр обеспечить соответствующую подготовку МУЛАНДХАРА-ЧАКРЫ как обиталища Кундалини.

### IV ГРУППА («йони-группа»), или ДХАРАНЫ

Это группа так называемых умственных мудр, основанных на специальных формах сосредоточения на каждом промежуточном центре, как по ступеням движения Кундалини. Это следующие мудры: ЙТНИ-МУДРА, ПРТИХВИ-АМБHASI-АГНЕЙИ-ВАЙЯВИ-АКАШИ-САМБХАВИ-дхарана мудры. Здесь йони-мудра является исходной мудрой для остальных шести и, как дальше нам станет известно, каждая дхарана-мудра имеет свой центр с подробнейшим описанием его атрибутов.

### V ГРУППА («набхо-группа»)

Это мудры: ВАРДЖОЛИ-ВИПАРИТАКАРАНИ, НАБХО, МАНДУКИ, КХЕЧАРИ-мудры.

Теперь в соответствии с предложенной классификацией рассмотрим каждую мудру в отдельности.

#### 1. КАКИ-МУДРА

Каки-мудра исключительно полезна и держится в секрете. Выполняющие ее освобождаются от всех болезней и живут долго, как ворон.

УПАНИШАДЫ

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, спина прямая. После полного выдоха через нос сложите губы трубочкой, как при свисте, и медленно втягивайте воздух, заполняя им легкие до отказа. Оставшийся в полости рта воздух проглотите обычным глотательным движением. Задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди (джаландхарабандха).

Оставайтесь в таком положении сколько сможете, затем поднимите голову в исходное положение и сделайте медленный, спокойный выдох через нос. Мудру повторите 2-3 раза.

Действие: каждая мудра, бандха, асана, пранаяма независимо от нашего сознания или желания производит в нашем организме очень тонкие изменения и вместе с тем оздоравливает отдельные органы. Мудра повышает содержание углекислого газа в тканях и крови, что, в свою очередь, помогает большим задержкам воздуха в пранаяме. Поэтому мы рекомендуем эту мудру перед началом занятий в пранаяме. Каки-мудра способствует ликвидации желудочных заболеваний, нормализует работу эндокринных желез, улучшает цвет лица.

В целом каки-мудра производит тонкий очищающий процесс в организме и этим отличается от обычных очистительных упражнений, которые будут даны далее.

Необходимо уяснить себе, что те тонкие изменения, которые производятся упражнениями йогов в нашем существе, не могут быть осознаны нашим теперешним неподготовленным сознанием. Мы познаем только обычные физические изменения.

### 2. МАТАНГИНИ-МУДРА (слоновая печать)

Втяните воду через нос и выпустите ее обратно через рот. Затем наоборот.

При первом взгляде — это не что иное, как описанная далее очистительная процедура в общем исполнении всех трех мудр этой группы.

### 3. БХУЖАНГИНИ-МУДРА (змеиная печать)

Откройте рот таким особенным способом, чтобы струя входящего воздуха чувствовалась не губами, не языком, а входом в глотку — это вся техника.

Теперь сделаем общий вывод, объединяющий действие этих трех мудр. Здесь просматривается следующая закономерность:

1. Посредством воздушной струи и водой очищается носоглотка — «ворота праны».

2. Возбуждаются соответствующие нервные центры и слизистые оболочки.

3. Задержка дыхания повышает содержание углекислого газа в тканях и крови, что, в свою очередь, интенсифицирует следующие акты дыхания, они становятся более глубокими, или же облегчается пранаяма.

Если после этих трех мудр приступить к дальнейшей практике, то наш организм окажется способным принять более тонкие вибрации.

### 4. ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА (замыкание, удерживающее нектар)

Техника: перед началом сделайте глотательное движение, затем вдох и, сжав мышцы горла и шеи, прижмите подбородок к грудной кости, задержите это положение сколько можете при прямом позвоночнике.

Джаландхара-бандха исключает утечку праны наружу.

Поднимите голову и, расслабив мышцы, сделайте медленный выдох. Нам известно из техники савангасаны, что при таком изгибе шеи снабжение мозга кровью не ухудшается, а наоборот, улучшается. Более того, сильное сокращение мышц шеи и горла легко возбуждает щитовидную и околощитовидную железы, они также соответственно массируются.

В УПАНИШАДАХ сказано: «Практикующий упражнение джаландхарабандха йог препятствует истечению из мозга жизненного нектара, капающего из 1000-лепесткового лотоса, и не дает ему сгорать в пищеварительной системе, а контроль и удержание его зажигает Кундалини-шакти». О нектаре нам кое-что уже известно, но еще больший смысл раскроется дальше.

### 5. УДДИЯНА-БАНДХА (взлет и замыкание)

Великая птица тем самым беспрепятственно взлетает. Уддияна-бандха является львом, убивающим слона смерти.

Старинное писание

Техника этой бандхи нам уже известна, а что касается «великой птицы», то это прана, которой нет выхода, так как она замкнута двумя бандхами: джаландхара — сверху и мула — снизу. В таком состоянии прана, подогреваемая еще и уддияной, пробуждает Кундалини, которая открывает вход в сушумну и входит туда вместе с праной. Что это именно так — нет сомнения, ибо йоги это доказывают своим практическим опытом. Таким образом, с целью пробуждения Кундалини уддияна-бандха выполняется с двумя другими бандхами, и для Кундалини не остается другого выхода, как пронзить «плотину» и войти в сушумну. У йогов на этот счет есть очень подробное представление, которое сильно облегчает сосредоточение на процессе пробуждения Кундалини.

Таким образом, практика уддияны имеет два направления:

1. Для оздоровительных целей без бандх.

2. Для пробуждения Кундалини с двумя бандхами, сосредоточением на факте пробуждения и с картиными представлениями.

### 6. МУЛА-БАНДХА (закрывание корня)

«Мула» — это «корень», «основа», «источник», «причина».

Техника: в позе падмасана сильно сократите анальную мышцу (иногда говорят анальный нерв) так, чтобы сжатое анальное отверстие поднялось и без усилия дошло до основания тазового плексуса и чтобы три канала энергии (ИДА, ПИНГАЛА, СУШУМНА) подверглись этому напряжению. Одновременно необходимо сократить и приподнять мышцы промежности и яички. Выдыхая, расслабьтесь и повторите бандху 10-20 раз утром и вечером.

Действие этой бандхи огромно. В анальном отверстии расположены две круговые мышцы, содержание их в здоровом и действенном состоянии уже делает честь этой бандхе. Область прямой кишки изобилует нервыми сплетениями и узлами, воздействие на которые передается всей нервной системе.

Геморрой, ослабление мышц влагалища в результате родов устраняются. Эта бандха обеспечивает устойчивость в брахмачарья, сохраняет черты молодости, соединяет прану с асаной, вводит их в сушумну, что является секретом долголетия йогов.

Сильное влияние бандхи на половую систему иногда используется корыстно. Людей убеждают практиковать ее с целью возбуждения половой силы в зрелом возрасте, но, пробудив в себе эту силу, люди быстро и бесконтрольно рассеивают ее и разрушают остатки своего здоровья.

Делая мула-бандху, йог стремится постигнуть истинный источник, или мулу всего мироздания. Его цель — полное обуздание разума.

Мула-бандху еще практикуют как очищающее и тонизирующее средство для кишечника, в этом случае она выполняется статично. Напрягите ягодицы, напрягите и поднимите вверх мышцы прямой кишки, ануса и промежности до дрожания в ногах и зафиксируйте в таком положении. Дыхание сперва свободное, а при наивысшем напряжении — останавливается.

В таком варианте М.Б. сильно возбуждает, поэтому не следует ею увлекаться. Помимо сказанного выше, бандха еще сильно стимулирует тазовое нервное сплетение. Напряжение мышц промежности повышает кровообращение половой системы и ведет к выздоровлению этих органов. Наблюдались случаи излечения диабета, геморроя, фистулы и других заболеваний.

### 7. МАХА-БАНДХА (большое закрывание)

Это комплексная бандха, сочетающая в себе мула- и джаландхара-бандхи.

Техника: с пустым желудком сядьте на левую пятку, правая стопа сверху левого бедра. Пошевелите пяткой, чтобы возбудить мышцу ануса, затем сделайте глубокий вдох и далее джаландхара-бандху. Задержите это положение при прямом позвоночнике. Так же выполните пальцевой замок на правом колене. Внимание сосредоточьте на сущумне у муландхары. Проделайте бандху 10 раз и столько же в обратной последовательности. Эта комплексная бандха целенаправленно усиливает обе составляющие ее бандхи. Выше не указано, что после вдоха необходимо сперва сделать мула-бандху, а потом уже джаландхара-бандху.

### 8. МАХА-ВЕДХА (великий прорыв)

Такое название уже указывает, что эта бандха занимает особое положение. Она объединяет в себе три бандхи (мула, джал, уддияна) с единственной целью поднять Кундалини.

Точно так же как красота, очарование и юность женщины являются ничем без мужчин, так и мула-бандха и маха-бандха являются ничем без маха-ведхи.

### ГХЕРАНДА

Техника: в позе падмасана сделайте маха-бандху и дополните ее сжатием брюшных мышц (уддияна-бандха). В этой позе йогин может приподниматься на руках (кукутасана) и делает многократные удары своим седалищем, он бесстрастно шевелит свою Кундалини, вытягивает тело, повторяет уддияну, поднимает плечи, постоянно сосредоточивается на представление поднятия Кундалини.

Несколько грубо выглядит метод пробуждения Кундалини ударами своего седалища, но известны случаи, когда сильный удар по копчику приводит к появлению у человека необычных оккультных феноменов.

Можно сделать вывод, что все три бандхи практикуются каждая отдельно или для целей освоения их, или в специальных случаях (оздоровление, пранаяма), но для пробуждения Кундалини следует процесс ее поднятия к высшему центру, а в этом случае существует дальнейшая методика, данная в главе «Кундалини».

### 8-А. ДЖИВА-БАНДХА

Это отдельная бандха, имеющая самостоятельное значение, полезна для оздоровительных целей и, что самое важное, оказывает определенное действие на железы в области неба.

Техника: широко откройте рот, коснитесь кончиком языка передних зубов. Теперь немного поднимите нижнюю челюсть так, чтобы это позволило привести ваш язык в непосредственное соприкосновение с небом, запрокидывая его назад все более и более. При этом необходимо работать только языком, не напрягая мышцы лица. Рот постоянно закрыт. Эту бандху полезно практиковать в позе сиршасана и випаритакарани.

Бандха лечит явления застоя крови в глотке, благотворно действует на щитовидную железу и слуховые нервы, укрепляет внутренние мышцы шеи, тонизирует глотку.

Джива-бандха применяется для специальных целей подготовки языка в КХЕЧАРИ-МУДРЕ, но об этом потом.

В качестве общего вывода к группе бандх считаем необходимым указать на следующие детали. Бандхи имеют широкое применение во всей практике Йоги, но все случаи их применения оговариваются отдельно. Применяют их также для целей оздоровления, но осторожно и со знанием дела, пусть вас не подкупает их видимая простота. К широкой практике бандх необходимо готовиться как физически, так и духовно. Непродуманное и бесконтрольное выполнение бандх сопряжено с серьезными последствиями. Неправильное выполнение уддияны может вызвать непроизвольное излияние семени и, как следствие, потерю жизненных сил. Мула-бандха может сильно ослабить, а юноши могут потерять мужественность и половую зрелость. Даже правильно выполненная мула-бандха может привести к повышению сексуальной силы, и если у вас не хватит воли, то вы израсходуете себя преждевременно. Могут пробудиться и другие силы, с которыми вы не совладаете без серьезной подготовки и знания.

При общих равных условиях овладения всеми бандхами вы можете оказаться на перекрестке своей дальнейшей судьбы — одна дорога может повести к земным удовольствиям и наслаждениям, к необузданному расходу жизненных сил, а другая — к высшей Йоге, к единству с высшими силами. В этот ответственный момент только гуру может направить своего ученика и подсказать ему, как поступать в каждом конкретном случае, как руководить высшими силами. Практика мудр со знанием и умением дает йогину моральные и духовные силы, которые будут в нем светиться, как солнце.

### 9. ТАДАГИ-МУДРА (печать пруда)

Это обыкновенная пашимонтанасана с дополнением уддияны-бандхи и сосредоточением на необходимости пробуждения Кундалини. В позе пашимонтанасана сильно втяните живот, задержите вдох, сосредоточьтесь на крестце, четко представляя себе процесс пробуждения спящей змеи.

Когда ваши возможности задержки вдоха истекли, поднимитесь, вдохните, расслабьтесь. Мудру повторите 4-5 раз. Для целей оздоровления применяйте обычновенную пашимонтанасану.

## 10. ПАШИНИ-МУДРА (печать птицелова)

Эта мудра — дальнейшее углубление тадаги-мудры, когда положить голову на колени уже недостаточно, здесь необходимо ноги скрестить на шее (поза черепахи). Мудра усиливает действие на область муландхара-чакры.

## 11. АШВИНИ-МУДРА (печать правящих конями)

Примите позу на коленях и локтях, выдохните и сильно сократите мышцу заднего прохода, задержите такое положение немного, а потом расслабьтесь и выдохните. Расслабление должно быть большее чем обычно, необходимо научиться анальное отверстие оставлять открытым. Этой мудре необходимо обучаться примерно две недели. Мышцу необходимо сокращать очень сильно, сосредоточивая внимание на получении желаемого успеха.

Йоги утверждают, что эта мудра способствует излечению болезней прямой кишки, но главная цель состоит в том, чтобы оказать известное влияние на область обитания Кундалини. Эта мудра нам необходима для более прозаических целей — для выполнения БАСТИ, особого очистительного акта.

## 12. МАХА-МУДРА (великая печать)

Техника: сядьте на коврик, вытяните ноги вперед, затем согните левую ногу и прижмите ее к анусу. Сделайте глубокий вдох, примите джаландхарабандху, наклонитесь и сплетенными пальцами захватите ступню вытянутой ноги, внимание сосредоточьте на трикуте. Поза выполняется сперва только с левой стороны, то есть правая нога согнута. Позу задержите сколько сможете, затем выпрямитесь и сделайте длинный выдох. Повторяется поза на этой же стороне 4-5 раз, а потом столько же на второй. Желудок должен быть пустым, желательно предшествующее обливание водой.

Мудра выполняется напряженно всеми мышцами, то есть напряжением всех сил души и тела вы стремитесь пробудить свою Кундалини. При сосредоточенном выполнении мудры скоро на внутреннем взоре возникает свет — это признак совершенного владения позой.

В хатха-йоге прадипике эта поза описана так: «Зажав задний проход левой пяткой и вытянув правую ногу, охвати пальцы ноги руками. Затем нужно упражняться в джаландхар-

рабандхе и направлять дыхание через сушумну. Тогда Кундалини выпрямляется, подобно свернувшейся змее, задетой посохом. Змея мгновенно выпрямляется как трость. Оба других потока (ида и пингала) отмирают, ибо дыхание из них уходит. Затем нужно очень медленно, не спеша выдыхать». Все же не ясно, какую сторону в этой мудре считать левой. Примем залевое положение то, что указано в хатха-йоге прадипике.

Йоги заверяют, что эта мудра сильно повышает пищеварительный огонь желудка, который теперь может переваривать даже яд. Она помогает излечивать туберкулез, геморрой, несварение желудка, гастрит, устраняются печеночные расстройства, повышается сдерживающая сила обоих полов.

### 13. ШАКТИ-ЧАЛАНИ-МУДРА (встряхивание шакти)

Это еще одна форма насильтственного пробуждения Кундалини, ибо пока она дремлет, ничего не постигнет йогин, и мудрость к нему не придет.

Йогин берется за правую ногу, принимает подходящее положение и несколько раз ударяет себя пяткой по тому месту, где находится КАНДУ (см. главу о Кундалини). Это действие также сопровождается сильным сосредоточением на картинном представлении пробуждения спящей змеиной силы.

\* \* \*

Мудры приведенной второй группы каждая в отдельности или в сочетании с бандхами пробуждают Кундалини. Какую именно мудру применить для этого, зависит от личных качеств ученика и других условий, и если у вас Гуру нет, то вероятней всего необходимо полагаться на собственную интуицию и знание своей внутренней сущности.

Если следовать логике нашей последовательности изучения техники мудр, то дальше должны идти такие мудры, которые бы обеспечили подъем Кундалини (уже пробудившейся) последовательно по чакрам к высшему духовному центру. Это уже йони-группа.

### 14. ЙОНИ-МУДРА (печать лона)

Нам уже известно, что йони-мудра рассматривается как исходная для целой группы дхарана-мудр (умственных).

Техника: примите позу падмасана, позвоночник прямой, уши закройте большими пальцами, глаза — указательными и средними, ноздри — средними, сложенные губы прикройте ми-зинцами.

В других источниках требуется изменить падмасану так, чтобы правой пяткой зажать анус, а левой закрыть отверстие полового члена, который должен быть опущен в лобковую дугу и сжат. Все эти меры должны исключить утечку праны и помочь отгородиться от любых внешних раздражителей.

Далее Гхеранда говорит: «Он втягивает прану посредством несколько раз повторенной каки-мудры, соединяет ее с апаной и думает о шести чакрах подряд согласно мантре ХУМ-ХАМ-САХ». Из этой фразы следует, что должны быть еще мула- и джаландхарабандхи, иначе эти две праны нельзя соединить. Что означает мантра ХУМ-ХАМСАХ? А. Авалон дает следующий ответ на этот вопрос. Мантра означает: «Да буду я защищен духом-природой». Эта мантра произносится при подъеме Кундалини вверх, но при спуске ее вниз произносится мантра: СО-(у)-ХАМ, что означает ОН — я есъ. ХАМ — означает также солнце, САХ — еще и луна. От слога ХАМ появляется жар, который и поднимает Кундалини.

Часть фразы «... думает о шести чакрах подряд ...» дает основание сделать вывод, что мантра хум-хамсах вероятнее всего приемлема для йогина, для которого подъем Кундалини дело обычное, как и ее спуск вниз. Для человека, выполняющего этот акт впервые, должна быть иная последовательность мантр с остановками в каждом центре. Именно такая схема будет дана в главе о Кундалини. Более того, думать о 6 чакрах одновременно невозможно. Только опытный йогин может мгновенным интуитивным взором проследить этот путь сразу, но для новичка это 5 последовательных ступеней, то есть отдельных дхарана-мудр. Эта последовательная техника также дана в главе о Кундалини. Теперь нам предстоит рассмотреть отдельно каждую дхарану.

### 15. ПРИТХВИ-ДХАРАНА-МУДРА (печать концентрации на земле)

Устреми сознание там на 5 гхатик. Эта низшая концентрация укрепляет и дает господство над стихией земли. Тот, кто постоянно выполняет эту притхви-дхарана-мудру, станет сам

господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве адепта.

### ГХЕРАНДА

Дословно это будет выглядеть так: сосредоточься на мулан-дхара-чакре в течение 5 часов.

Йогины заверяют, что овладевший этой мудрой способен преодолеть земное притяжение, обретет способность телекинеза, левитации предметов и тела. Этой же дхараной объясняются спиритические сеансы медиумов. Йогин не сможет падать с высокого места и этим борется против «смерти посредством земли».

### 16. АМБХАСИ-ДХАРАНА-МУДРА (печать концентрации на воде)

Прана и сознание там (в свадхистхана-чакре) должно постоянно пребывать в течение 5 гхатика. Это амбхаси-дхарана, которая прогоняет зло и невыносимые мучения ... даже в страшно глубокой воде он не найдет смерти.

### ГХЕРАНДА

### 17. АГНЕЙИ-ДХАРАНА-МУДРА (печать концентрации на огне)

Укрепи там (в манипура-чакре) прану и сознание, пребывай так в течение 5 гхатика. Эта дхарана прогоняет ужасный страх смерти. Даже если садхака должен был попасть в огонь, горящий светлым пламенем, благодаря этой мудре останется живым и не подвергнется смерти.

### ГХЕРАНДА

### 18. ВАЙЯВИ-ДХАРАНА-МУДРА (печать концентрации на воздухе)

Укрепи там (в анахата-чакре) прану и сознание, пребывай так в течение 5 гхатика. Эта мудра известна у овладевших ею людей как вайяви-дхарана, вызывает движение КХА. Эта высокая мудра прогоняет старость и смерть. К занимающемуся не подходит смерть из воздуха, и ему свободно дается двигаться в КХА.

Эта мудра не должна даваться тому, кто лукав и не имеет преданности.

ГХЕРАНДА

Что означает КХА, мы узнаем дальше.

19. АКАША-ДХАРАНА-МУДРА (печать концентрации на эфире)

Закрепи там (в вишудха-чакре) прану и сознание, сохраняя его в течение 5 гхатика. Эта небхе-дхарана открывает двери к освобождению. Тот, кто знает эту акша-дха-рана-мудру, является сведущим в Йоге. Для него не существует ни старости, ни смерти, и он не поддается растворению. При гибели мира в конце цикла (КАЛЬПА) вся материя растворяется, в то время как все возвращается в первоначальную материю и пре-бывает там. Но йогин, который владеет этими мудрами, имеет власть над первобытными веществами (стихиями) и не подвергается этому растворению, если ему угодно, он удаляется в другие области, которые в то время деятельны.

ГХЕРАНДА

В качестве вывода читатель должен знать, что в главе о Кундалини смысл этих дхаран будет изложен более доходчиво и приобщен к методике подъема Кундалини.

20. САМБХАВИ-МУДРА (печать самбху)

Эта мудра начинается издалека, из обыкновенной тратаки, которая и начинает подготовку аджна-чакры для принятия мощных вибраций Кундалини. Сперва мы созерцаем любой предмет, потом с закрытыми глазами уже внутренним взором опять созерцаем этот же предмет, и не только созерцаем пассивно, но стараемся поместить это изображение внутрь головы в месте гипофиза, который отождествляется с корнем аджна-чакры. Как найти это место? Оно находится на пересечении двух линий: первая проходит перпендикулярно ко лбу через точку между бровями, а вторая — соединяет верхушки ушей. Подготовкой и пробуждением гипофиза заняты мудры группы «набхо» — эти мудры оказывают действие на означенную область или чисто физическим действием (ДЖИВА-БАНДХА и НАБХО-МАНДУКИ-МУДРЫ), или же усиленным притоком крови (ВАРДЖОЛИ-ВИПАРИТАКАРАНИ-МУДРЫ).

В различных разделах Йоги мы встречали требование сосредоточиваться на трикуте и этого было достаточно для первоначальной практики, но самбхави-мудра требует дальнейшего углубления этого процесса. В различных текстах техника самбхави-мудры дается туманно, но зато в изобилии расписываются силы и блага, которые получает йогин, овладев этой мудрой. Однако становится ясным, что мудра требует дальнейшего процесса углубления тратаки, то есть точка сосредоточения должна быть уже внутри головы, именно в месте гипофиза, куда и перемещается наше сознание. Движение сознания от точки между бровями к гипофизу есть одна из величайших тайн Йоги. Затем мы узнаем о дальнейшем движении сознания от гипофиза к шишковидной железе — это так называемый царский путь.

Вышеозначенное пространство от трикуты до гипофиза называется КХА, но это еще не все, еще будет КХЕЧАРИ-МУДРА.

Техника самбхави-мудры подобна предыдущим дхаранам: поза, как в йони-мудре, а далее йогин прикрепляет свою прану и сознание к аджна-чакре и приходит к растворению сознания, то есть замыкает его внутри себя. Где-то здесь наступает момент, когда чувство давления в аджна-чакре исчезает, а также жар, которым сопровождалось пробуждение Кундалини, не появляются видения, горящее пламя, искры, вспышки. Дальше мы узнаем, что это все признаки того, что садхака вступил на стадию ДХИАНА, а практикой мудр он приблизился к кхечаре-мудре.

### 21. ВАРДЖОЛИ-МУДРА (алмазная печать)

Как мы уже заметили выше, важные центры головы должны получать соответствующую подготовку, прежде чем они станут способными принять высокие токи Кундалини. Настоящая мудра и следующие три как раз и обеспечивают такую предварительную подготовку.

Техника: необходимо сделать стойку на руках, которая сочетает в себе все свойства перевернутых поз.

### 22. ВИПАРИТАКАРАНИ-МУДРА (обращенно действующая печать)

Это известная нам сиршасана, которая, как мудра, выполняется с особым акцентом на созревании головных чакрамов.

Йоги заявляют, что в результате практики этой мудры в течение 6 месяцев по 3 часа в день исчезнут седые волосы и морщины. Общее время можно распределить в течение всего дня.

### 23. НАБХО-МУДРА (небесная печать)

Где бы йогин ни находился, что бы он ни делал, должен постоянно язык держать кверху и всегда задерживать дыхание.

«Набхос» — означает «небо», «наверху». Таким образом, язык должен своей мягкой поверхностью, но не кончиком прижиматься к небу. Такое положение языка необходимо особенно рекомендовать, так как в этом случае автоматически создаются условия для полного дыхания. Оказывая давление языком, а точнее его корнем, на мягкое небо, йогин постоянно возбуждает область около шишковидной железы и гипофиза, что важно для подготовки этих центров. Для усиления такого действия йогин еще произносит мантру ОМ. И в довершение всего этого он постоянно думает о том, что его главной задачей является открытие ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА.

### 24. МАНДУКИ-МУДРА (печать лягушки)

С закрытым ртом необходимо двигать корнем языка, но не кончиком его.

Понятно, что движение корнем языка оказывает особенное воздействие на известную область.

Мудра оказывает оздоровительное воздействие на всю систему глотки.

Йоги еще говорят о нектаре, который якобы истекает из сахасрара. Это имеет место в том случае, когда уже достигнуто высокое совершенство и Кундалини достигла высшего центра. Здесь имеется в виду род особого блаженства, испытываемого йогином в САМАДХИ, а нектар и язык в этом случае существуют на тонкоматериальном уровне.

### 25. КХЕЧАРИ-МУДРА (печать полета к небу)

Самая сложная, заманчивая и окутанная тайной мудра, воплощающая в себе высшую точку всей практики Йоги, не только ХАТХА-, но и РАДЖА-йоги.

Эта мудра начинается с подрезания языка, а начинать необходимо с его «доения», для чего оберывают его чистой тканью, вытягивают наружу и двигают в стороны. Недели через

две покажется уздачка языка. Лезвием безопасной бритвы необходимо периодически проводить по уздачке до появления крови, которая останавливается как только язык станет на место. Место надреза рекомендуется посыпать порошком, составленным из дубильного вещества, соли и квасцов, взятых в равных частях. Когда язык подрезан и достаточно удлинен, его необходимо научиться проглатывать.

Сперва необходимо научиться расслаблять мягкое небо. Рекомендуется следующий способ: необходимо согнуть ручку обычной чайной ложки так, чтобы образовалась петля, которая вводится в заднюю часть глотки. Захватите указанной петлей мягкое небо и подвигайте его к передней части рта. Иногда его конец может достать чуть ли не до зубов.

Мнения йогов расходятся в отношении подрезания языка, некоторые из них все же утверждают, что удлинить его можно только «доением». Подготовка языка таким методом выполняется до тех пор, пока он настолько удлинится, что сможет удлинить отверстия носовых раковин. В этом случае руки во время пранаямы освобождаются.

После такой подготовки примите позу падмасана, поверните язык так, чтобы им можно было достать носоглотку и перекрыть дыхание носом. Если этому уделять ежедневно 10 минут, то за 4 месяца этому искусству можно обучиться, но не старайтесь введение языка в глотку делать самому, так как можете потерять самоконтроль и погрузиться в «интересное» состояние, которое нельзя будет отличить от смерти, это так называемый сон йогина. От непривычки может произойти спазм глотки, и вы просто задохнетесь. Тут требуется присутствие знающего человека.

На первом этапе вы еще не проглатываете язык, а лишь пальцами заводите его в глотку. Здесь есть одна особенность — как только язык помещен в глотку, начинается усиленное выделение слюны, которую необходимо научиться проглатывать так, чтобы не вынимать языка.

Чего собственно добивается йогин тем, что проглатывает язык? Для начала это всего лишь удобство для выполнения пранаямы, освобождаются руки. Более того, постоянно совершенствуясь в пранаяме, вы будете все больше и больше задерживать дыхание, и где-то на четырех минутах ваш прогресс

может остановиться. Дальнейшая задержка станет возможной только благодаря проглатыванию языка. Почему именно так? Йоги считают, что нервы, управляющие рефлекторными движениями в процессе дыхания, сосредоточены в языке, поэтому управляя языком, можно управлять и этими нервами, и процессом дыхания.

Кхечари должна изучаться вместе с очистительными упражнениями, так как длительное пребывание без воздуха может вынести только чистое тело.

Тело йогина в состояние КХЕЧАРИ впадает в глубокий транс, лишь с трудом отличаемый от смерти... Кровообращение не наблюдается, тело становится холодным и окоченевшим, все жизненные процессы приостанавливаются настолько, что даже волосы не растут, а они, кстати, как и ногти, еще долгое время растут даже у мертвеца. Организм в таком состоянии очень экономно расходует жизненные силы на поддержание незначительных признаков жизни.

Если йог прошел практику предварительного очищения (внутреннего и внешнего), закупорил все отверстия ватой с воском, то в состояние кхечари он может быть погребен на весьма долгое время под землей, совершенно без воздуха, и спустя даже несколько месяцев он снова возвращается к жизни.

Пусть никто не думает, что это необычное состояние придумано. Такая времененная форма жизни присуща животному миру, вероятно, и человек ее унаследовал в скрытой форме, а йоги нашли метод ее пробудить. Медведи, ежи и другие погружаются в зимнюю спячку, которая чем-то напоминает сны йогинов.

Во время своих снов йоги настолько восстанавливают свое тело, что они в буквальном смысле возвращают себе молодость. Но мы серьезно предупреждаем любителей сенсационных трюков — не спешите практиковать эту мудру без особой подготовки и квалифицированного руководства, вы рискуете задохнуться или быть похороненным заживо.

Что означает КХЕЧАРИ? КХЕ — «небо», «воздух», ЧАРИ — «страниствовать», «двигаться», следовательно, «парить по воздуху», тем более, что о таких чудесах йогов говорят. Летать по воздуху, в обычном смысле слова, йоги не могут, речь идет о процессах, происходящих на астральном плане, и не физическое, а астральное тело парит, и не по воздуху, а по эфиру, а физическое тело в это время может находиться на земле.

Тело не может быть обожжено огнем, высушенено ветром, увлажнено водой, быть укушено змеей. Тело становится прекрасным, самадхи несомненно достигается.

ГХЕРАНДА

Ясно, что речь здесь идет не о физическом теле.

Но стоило ли «огород городить» только для того, чтобы продемонстрировать занятный трюк с погребением? Тайна в другом.

Только эта мудра дает возможность на неограниченное время задержать дыхание на любой фазе, а такая задержка обеспечивает глубочайшее сосредоточение ума и полное его погружение вовнутрь.

В первое время, когда йогин овладевал техникой проглатывания языка и вводил его в отверстие неба, он впадал в глубокий транс, его тонкоматериальное тело выходило из физического и странствовало в астральном свете (в кха). Далее следует более высокая форма наблюдения неба кха, но не того неба, которое наблюдаем мы, смертные. Небо йогина, практикующего кхечари, находится в нем самом, в его голове, в сфере между бровями и малым мозгом. Его небо может быть покрыто облачностью, то есть мыслями, которые прогоняются сосредоточением, которое, в свою очередь, возможно при неограниченной задержке дыхания, что дает кхечари, — вот какая связь.

Что же наблюдает йогин в этом своем небе? Он становится свидетелем необычных событий из собственной жизни, различные фантастические существа, картины из других миров, освещенные ярким светом, могут появляться ему. Возможны ответы на различные вопросы. Это трудноописуемое состояние, его нужно пережить.

Для йогина кхечари в своей высшей форме ведет к великолепному единству души с всеобщим Духом, Абсолютом. Это жизнь в Брахмане (кха означает Брахман), это единство Шивы и Шакти, здесь достигнута высшая точка Йоги как науки.

Остановимся еще на одной детали, подчеркивающей древность этого учения и его глубокие корни в жизни индийского народа. Согласно древним верованиям, каждый человек должен очиститься от своих грехов посредством купания в священной реке Ганг в месте ее слияния с Джумной и Сарасвати. Такое всеобщее омовение происходит каждые 11,8 лет, то есть в момент

прохождения Юпитера через определенные места — это великий праздник Кумбха-Мела.

Ганг и Джумна сливаются в сегодняшнем Алахабаде, но где поток Сарасвати под землей объединяется с двумя остальными реками, никто не знает. Многие миллионы людей, давя друг друга, собираются именно в Алахабаде с целью очиститься от своих грехов, но никто не знает, какова истинная сущность этого праздника.

Ответ, однако, есть в одном старинном тексте, где сказано следующее: «Божественная Ямуна (Джумна) находится в Ида-Нади и Сарасвати в Пингала-Нади, Ганг пребывает в Сушумне, там осуществляются три слияния».

В главе «Кундалини» мы узнаем, что такое Нади и Пингала, но обращает на себя внимание и другое: три Нади, три потока и христианская троица — нет ли влияния древней Йоги на возникновение мировых религий?..

\* \* \*

Теперь нам необходимо сделать общий вывод к главе «Мудры» и ответить на ряд вопросов. Каким образом йогин практикой мудр побеждает старость и смерть?

Стоит согласиться с тем, что применение мудр с гигиеническими и оздоровительными целями уже отодвигает на какой-то период старение организма, но это малая частность, есть нечто большее.

Далее мы узнаем, что чакры служат соединительными каналами физического тела с астральным через эфирное. Точнее, корень чакры находится в физическом теле (соответствующая железа), стебель — в эфирном теле, а «цветок» — в астральном. Астральное тело — основа или матрица для физического тела, которое как бы является зеркальным отражением астрального тела. И что же мы имеем теперь? В молодом возрасте рост новых клеток преобладает над их отмиранием, в среднем возрасте сохраняется равновесие, и это равновесие могло бы сохраняться бесконечно долго, если бы не ряд причин, способствующих разрушению тела, как субъективных, так и объективных.

У йогина все чакры активны, открыты, и физическое тело имеет постоянную связь со своим образцом (астралом) для духовного обмена веществ. Вот почему совершенный сидх не стареет и может жить столько, сколько посчитает нужным. Мы

знаем долгожителей в возрасте 180 лет, наука утверждает, что при прочих равных условиях человек может жить 150 лет и что смерть вообще не запрограммирована на генетическом уровне. Йогины утверждают, что среди них есть 33-летние сидхи. Не будем оспаривать практические достижения йогов, предоставим дело времени...

Наиболее общие правила практики мудр:

все мудры практикуются только на пустой желудок, а кхечари требует совершенного внешнего и внутреннего очищения;

трудно освоить кхечари тем, кто начал практику Йоги после 25 лет, когда мышцы и нервы негибки;

кхечари-шактилачани-варджоли-мудры не должны практиковаться всеми. Гуру должен решить, готовы ли вы к этому повышенному курсу;

наибольший успех от мудр можно получить тогда, когда имеется сильная концентрация ума;

коль мудры — это синтез асан, пранаям и сосредоточения, то все указания, данные этим разделом, остаются в силе и для мудр;

йони-мудра со своими дхаранами и самбхави-мудрой приымкает к медитации и, по существу, это есть одно непрерывное упражнение. Эта мысль редко встречается, но она вытекает из практического опыта.

## ГЛАВА VIII

### ЧАКРЫ

(чакры, падмы, лотосы, центры, духовные центры — суть названия одного и того же понятия)

И человеку указан путь восхождения возгоранием центров. В жизни на Земле достигнута вся высшая трансмутация, которая есть преддверие высшего беспредельного творчества.

Беспределность, 100

Чакры являются составной частью системы Кундалини, которая дана далее, но так как именно чакры непосредственно переплетаются со всеми практическими сторонами Йоги, то есть смысл выделить их отдельной главой.

Пробуждение центров и связанных с ними сил чревато многими серьезными последствиями, поэтому к изучению этого важного вопроса необходимо подходить со всей серьезностью и полным знанием.

Чакры — это центры духовной энергии. Они расположены в астральном теле, а в физическом теле их трудно различить невооруженным глазом. Только ясновидящий может видеть их своими астральными глазами. Они соответствуют определенным нервным сплетениям в физическом теле.

Ш.С. ШИВАНАНДА

В описании падмасаны сказано, почему именно лотос стал символом чакры. Таким образом, центры находятся вне физического тела и невидимы, подобно магнитному полю, так как они имеют очень тонкую природу, и для их обнаружения, вероятно, понадобятся особые приборы.

Раскрытие центров есть врата в путь высшего совершенствования. Другого пути нет. Это путь единственный. Согласно учению йогов, современная эпоха является поворотным пунктом в развитии человека, когда совершается переход от развития материи к развитию духа, следовательно, духовное пробуждение становится потребностью для все большего количества людей. Поэтому появляется необходимость в специальном знании.

Огненная стихия пробуждения центров разрушает старое и творит новое. Чтобы этот творящий и разрушающий процесс не стал губительным для подвижника, необходимо располагать необходимыми знаниями.

Правда, в АГНИ-ЙОГЕ нас заверяют, что Великие Учителя Человечества зорко следят за всяkim человеком, зажигающим огни своих центров, и посылают ему спасительные вибрации. Однако строгое соблюдение изложенных в этой книге наставлений снижает риск нежелательных последствий, тем более что здесь сделана попытка наиболее полно систематизировать и обобщить имеющийся опыт.

Все центры высшего сознания в обычном человеке, за малыми исключениями, находятся в пассивном, спящем состоянии. Если же в силу определенных причин или определенной техники система Кундалини пробуждается, то центры, как принято говорить, начинают вращаться. Отсюда название «чакры», что означает «колеса». Вырабатываемая центрами энергия поднимается по каналу сушумны вверху, до этого момента вход в канал закрыт, и только у йогов он открыт. Так как токи Кундалини движутся, завихряясь по спирали, то их отождествляют со змеей. По мере движения по сушумне огненная энергия возжигает остальные центры, которые вырабатывают собственную энергию.

Когда ток достиг высшего центра (Сахасрара, Колокол), человек готов воспринимать тонкие энергии и высшие вибрации. Каждый центр стал своеобразным органом восприятия.

Во всей обширной литературе по Йоге подробно описаны 7 центров, но их есть 50. Нет необходимости описывать все, так как прана находит правильный путь к нужному центру, если только сознание правильным образом сосредоточено на этом. Есть упоминание о центре легких — это основа так называемых чудес йогов. Ниже будут описаны 7 центров с большими подроб-

ностями, и в этом есть особый смысл. Иногда прибегают к рисункам, возможно, это и помогает в какой-то степени, но Учителя не рекомендуют это делать. Чакры — умственные видения, и не стоит облекать их в грубую форму.

Пробуждение центров зависит не только от духовных побуждений, от физических и психических методов, но и от особых законов и сроков физического развития человека, которые нельзя обойти или нарушить.

Кундалини, разбуженная однажды, продолжает свою невидимую работу в целом ряде воплощений, независимо от уровня сознания. Когда вы изучите данные сейчас 7 центров, попытайтесь их связать с системой Кундалини, описанной после праны.

### 1. МУЛАНДХАРА-ЧАКРА

Отождествляется с промежностным нервным сплетением, от него зависимы обоняние и половые органы.

В нижнем конце позвоночника, где анус и канал уретры встречаются, представьте себе 4-лепестковый лотос карминно-красного цвета. Два лепестка ярко-красного цвета и два — золотистого, все они чередуются. На каждом лепестке начертано по одной букве санскритского алфавита. Вот эти буквы: ВАМ, КШАМ, ШАМ, САМ. Имеются 4 рода энергии (праны) в этой чакре, 4 рода сознания, 4 нади встречаются в ней, 4 тонких звука слышимы йогическим ухом: ШАНГ, ВАНГ, САНГ, НАНГ.

В сердцевине, обрамленной 8 стрелами желтый квадрат со стихией земли. На середине на спине Аэровата (белого слона) с семью хоботами восседает биджа ЛАМ. Над ней Брама в образе младенца верхом на лебеде, краснотелый, 4-глазый, держащий в руках посох, чашу, игральные кости и делающий жест охранения. Тут же, сидя на красном лотосе, как множество восходящих солнц, страшного вида шакти **ДАКИНИ**, в четырех руках она держит дротик, увенчанный черепом жезл, жертвенный меч и кубок, полный нектара.

В центре сверкающий как молния треугольник и в нем сверкающая как мириады солнц Каңдари Вайс — источник любви и существования. Наконец, над нею темная Сваябху Лингам и вокруг него свернутая в 3,5 кольца Кундалини-Шакти, скрывающая своей головой вход в сушумну.

Это центр — обиталище Кундалини, главный центр жизненной силы и воли; когда она находится в спящем состоянии,

человек расходует огромные запасы жизненной энергии на половые излишества. Эта чакра сенситивам представляется в виде расплавленного золота.

## 2. СВАДХИСТХАНА-ЧАКРА

Отождествляется с крестцовым сплетением, расположена внутри сушумны у основания половых органов, от нее зависимы вкус и желудок. Это 6-лепестковый лотос алоого цвета, в середине цветка белый полумесяц, обращенный рогами вверху и обрамленный лепестками лотосов. Буквы на его лепестках: БАМ, БХАМ, МАМ, ЯМ, РАМ, ЛАМ звучат подобно грому. 6 надей, 6 пран и 6 тонких звуков в этой чакре: БАНГ, БХАНГ, МАНГ, ЯНГ, РАНГ, ШАНГ. Правящее божество этой чакры — БАРУНА. Стихия — вода. На спине аллигатора белая как средняя луна биджа РАМ, в ней сидящий на орле сизотелый ВИШНУ в желтой мантии, держащий в четырех руках диск, раковину, палицу и розовый лотос. Тут же восседает на красном лотосе прелестная в своем золотом уборе, прекрасная, как голубая лилия, троековая шакти РАКИНИ, держащая в четырех руках дротик, лилию, барабан и секиру. Символ для мантры — слог ВАМ. Символы для мантры или биджа даются не случайно, они необходимы в процессе поднятия по чакрам разбуженной Кундалини.

## 3. МАНИПУРА-ЧАКРА

Отождествляется с солнечным сплетением и находится в области пупка, от нее зависят ноги и зрение. Черный как туча 10-лепестковый лотос, но лепестки чередуются зеленые с красными. 10 пран, 10 надей, 10 букв находятся в нем: ДАМ, ДХАМ, НАМ, ТАМ, ПХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ, ТАМ, ПХАМ. И тонкие звуки: ДАНГ, ДХАНГ, НАНГ, ТАНГ, ТХАНГ, ДАНГ, ПАНГ, ПХАНГ.

В середине лотоса огненно-красный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на концах. Сфера огня. В лотосе агнец, на его спине красная биджа РАМ, в ней треокий красный РУДРА в образе старика верхом на быке, весь обмазанный белым священным пеплом, делающий руками жесты одарения. Тут же на красном лотосе триликая, троековая, синяя и сверкающая шакти ЛАКИНИ, в желтых одеждах, вся украшенная драгоценностями, держащая в руках молнию и шакти, а другими двумя руками делает жесты одарения и охранения.

Для человека эти чакры выполняют роль наподобие солнца во Вселенной. Как солнце дает жизнь всему, насыщая все своими живительными лучами и энергией, так и это сплетение питает весь человеческий организм психической энергией. Как солнце в макрокосмосе, так и это сплетение в микрокосмосе человека приводит все в движение и удерживает в равновесии. Нити всех органов переплетаются в солнечном сплетении.

Солнечное сплетение есть аккумулятор и распределитель энергии не только физического тела, но и эфирного тела, которое, в свою очередь, связано с астральным телом. Приведенный в действие центр сплетения действует самостоятельно и непрестанно.

## 4. АНАХАТА-ЧАКРА

Центр так называется потому, что из этого места слышны звуки анахат. Отождествляется с сердечно-аортальным сплетением, находится в области сердца, от него зависят осязание и руки. Красный 12-лепестковый лотос, поэтому все перечисляемые элементы равны этому числу.

Буквы: КАМ, КХАМ, ГАМ, ГХАМ, ДАМ, ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖАМ, ДАМ, ЧХАМ, ЧАМ.

Звуки: КАНГ, ГАНГ, ГХАНГ, НАНГ, КХАНГ, ЧХАНГ, ДЖАНГ, НАНГ, ТАНГ, ГХАНГ.

В лотосе дымного цвета 6-угольник — стихия воздуха. В середине на спине черной антилопы дымчатая биджа ЯМ, в ней троекий ИША (высший господь первых трех чакр) и божество этой чакры. ИША в виде лебедя, непорочный и прекрасный, как солнце, делающий двумя руками жесты одарения и охранения.

Тут же сидит на красном лотосе сверкающая и прелестная троекая шакти ХАКИНИ в желтом одеянии, увенчанная разными украшениями, в гирлянде из костей, держащая в четырех руках петлю, череп и делающая жесты одарения и охранения.

В центре находится треугольник, сверкающий как 1000 молний, и в нем ШИВА в образе золотого Бана-Лингам с головой в виде полумесяца под ним — ДЖИВАТМА в образе лебедя. Еще ниже под лотосом анахата находится лотос поменьше, 8-лепестковый, красного цвета, с чашечкой, обращенной вниз. В нем мистическое дерево Кальпа и остров сокровищ.

Анахата-чакра иногда называется ЧАШЕЙ. Такое название не случайно, ибо эта чакра есть средоточие всех излучений, в ней преломляются все излучения духа. По убеждениям йогов, чаша едина для всех воплощений, когда человек покидает физический мир, то весь его лучший опыт, все духовные устремления с бессмертной душой переходят в следующее физическое тело. Таким образом, все возвышенные порывы человеческой души не теряются. В этом центре находятся высшее сознание и высшая мудрость. Мудрость приходит к человеку не путем умозаключений, а через сердечную нить, соединяющую анахата-чакру с высшим сознанием, с высшими силами и высшим миром.

Посредством этой чакры ученик может соединить свое сознание с сознанием Учителя и получить от него немедленный ответ и помошь. Человек, раскрывший этот центр, становится творцом и сотрудником космического строительства, участником жизни космоса.

### 5. ВИШУДХА-ЧАКРА

Соответствует сплетению сонных артерий с каротидным тельцем, расположенным у горла, от нее зависит слух и голос. Иногда эту чакру отождествляют с щитовидной железой.

Лотос 16-лепестковый, дымчато-огненного цвета. Буквы: АМ, АМ, ИМ, ИМ, ЧИМ, ЧИМ, РИМ, РИМ, ЛИМ, ЛИМ, АЙМ, АЙМ, ОМ, АУМ, АМ, АМХ.

Звуки: АНГ, АН, ИНГ, УНГ, РИНГ, ЛРИНГ, УНГ, ПРИНГ, ОНГ, ОНГ, АУНГ, ЯУНГ, АНГ, АХ.

Правящее божество ШИВА и его биджа ХАМ. Лепестки чередуются более светлые с более темными. В середине лотоса круглая прозрачная область — стихия эфира, в ней треугольная область луны, над ней, на спине белоснежного слона, — белая биджа ХАМ с петлей, ловилом и жестами одарения и охранения.

В ней верхом на белом быке в позе сидхасана восседает Садашива.

От развития этого центра зависит наша память и умственные способности, логическое мышление и анализ. Раскрытие этого центра дает понимание любой речи на любом языке и способность воздействовать своей речью на слушателя таким образом, что и он будет понимать обращенные к нему слова.

## 6. АДЖНА-ЧАКРА

Отождествляется с узлами 10-го и 5-го нервов, расположенных между бровями, позади трикуты. Это волевой чакрам, от него зависят психические элементы: мысль, ясновидение, интуиция. Область манаса. Лотос 2-лепестковый лунного цвета. Буквы: ХАМ и КШАМ. Звуки: ХАНГ и КШАНГ. Правящее божество Самбху.

В середине на белом лотосе, белая как луна, с 6-ю красными лицами, триокая, совершенная шакти — ХАКИНИ, держащая в руках череп, чашу, барабан, книгу и делающая жесты одарения и охранения. Над ней в треугольнике белый как молния троекий Атара-Лингам, над ним в треугольнике сверкающее лучезарное слово ОМ, заливающее потоком света всю сущумну от муландхары до сахасрары. Здесь в образе лебедя обитает Харама-ШИВА вместе с шакти Слудха-Кали.

Этот чакрам имеет еще названия: глаз Брамы, око Шивы, Третий Глаз. От этого центра зависит гармоническое развитие нашего организма и пропорциональность всех его частей. Со средоточиваясь на нем, можно исправить многие недостатки своего тела, а раскрытие его дает ясновидение и яснослышание. Такой человек может наблюдать действие всех органов своего тела, может видеть сквозь препятствия и сквозь землю, может наблюдать жизнь растений и слушать музыку сфер, голоса неба и земли.

Не у многих подвижников хватает силы воли и энергии довести развитие этого центра до конца, и они так и остаются в неопределенности. По этому поводу пандит АНАТА-КРИШНА-ШАСТРИ говорит: «Мы можем встретиться с некоторыми личностями, каждый день толкающими нас на улицах и базарах, которые со всей искренностью пытались достичь самого высшего плана блаженства, но пали жертвою на пути к иллюзиям психического мира и остановились на одном из 6 чакрамов. Они находятся в различных степенях достижения и обладают некоторой силой, которой не найти даже среди лучших умов в человеке обычного направления».

С точки зрения духовной Йоги, даже простой подъем змеиной силы приводит ко многому, но с самой высшей точки зрения йогов, ничто реально не достигается до тех пор, пока не раскрыта АДЖНА-ЧАКРА.

Есть указания, что этот лотос 96-лепестковый, но йогины, прозревая его, видят правую половину бледно-розовой, а левую — бледно-фиолетовой, вследствие чего он назван 2-лепестковым.

## 7. САХАСРАРА-ЧАКРА

Отождествляется с внешней корой головного мозга. Лотос — 1000-лепестковый. Шишковидная железа — есть корень сахасрара, а головной мозг — стебель. Бог ШИВА обитает здесь, к нему стремится разбуженная Кундалини, и это вводит йога в экстаз, а в высшей степени — в МАХА-САМАДХИ. В действительности в сахасрара не 1000 лепестков, а 960, но, вследствие многообразия функций, выполняемых им, он назван именно так. Этим центром мы воспринимаем пространственные мысли и все идущее из высших сфер и высших миров. Если обитатели высшего мира желают нам что-либо сообщить, то они действуют через сахасрару. Есть утверждение, что раскрытие этого центра сопровождается повышением темени. В изображении БУДД и БОДХИСАТВ можно видеть это своеобразное выпячивание кости, но есть мнение, что это аллегория или символ высшего просветления. Однако раскрытие сахасрары сопровождается расширением кровеносных сосудов, что может вызвать набухание ткани, но не выпячивание.

В главе «Дхиана» будет идти речь еще об одном 12-лепестковом лотосе, находящемся внутри сахасрары.

\* \* \*

Во всех чакрах и дхарана-мудрах шла речь о стихиях (таттвах). Что это такое? Йоги различают 5 сфер эфира:

стихия «земля», но не обычная земля,  
стихия «вода», но не обычная вода,  
стихия «огонь», но не обычный огонь,  
стихия «воздух», но не обычный воздух,  
стихия «эфир», но не обычное пространство,  
стихия ума — МАНАС.

Попытаемся внести ясность в эти понятия, так как они являются важным элементом при углублении в Йогу.

В главе «Пранаяма» мы будем говорить о том, что, согласно философии йогов, природа состоит из двух основных субстанций: АКАЗА (материя) и Прана (сила). Все сущее в мире возника-

ет из аказы под действием праны, но великому многообразию форм в мире предшествовало образование 5 первоначальных таттв, которые в разных качественных и количественных соединениях обеспечивают все разнообразие природы, которая движется, развивается среди этих тончайших таттв, таким образом, весь мир есть таттва. Перечислим эти таттвы и для наглядности сведем в таблицу. Посоветуем вдумчивому ученику соединить в общих выводах таттвы, чакры и дхарана-мудры.

В сахасрара весь алфавит прописывается 20 раз, то есть  $20 \times 50 = 1000$ . Это сумма говорит о том, что силы всех чакрамов не только повторены в сахасраре 20 раз, но и качественнее, сильнее во столько же раз. В буквенных символах есть еще более глубокая сущность, которая сводится к следующему: мантра, которую вам даст Гуру, будет составлена из этих букв таким образом, что ее произношение будет возбуждать особыми вибрациями все чакры, а не только ту, на которой вы в данный момент сосредоточиваетесь. Как видно, это очень продуманная и точная наука.

Согласно Йоге имеется 6 ДЕВАТ: САМБХУ, САДАШИВА, ИШВАРА, ВИШНУ, РУДРА, БРАХЛОКА; ТАПАЛОКА, НАНАЛОКА, СВАРЛОКА, БХУВАРЛОКА, БХУРЛОКА. Это божества, которые являются формами сознания, господствуют в каждой чакре.

В общем заглавии мы понятия «падмы» и «чакры» отождествили, что характерно для многих книг по Йоге, но при более глубоком изучении падмы имеют другое назначение. Падма — это не чакра, а часть ее, которая соединяет чакру с сушумной. В главе «Кундалини» сказано, что при сосредоточении на любой чакре приводится в действие своя система Кундалини, которая, кстати, очень сложная и разветвленная. Следовательно, при движении токов Кундалини по сушумне они должны проникнуть во все чакры, которые могут находиться в стороне от сушумны. Следовательно, должны быть особые привязки между чакрой и сушумной, которыми и являются специально для этой цели предназначенные падмы. Они расположены между позвонками, и сушумна касается их, но не пересекает.

Сахасрара не имеет падмы, и вибрации Кундалини действуют на нее косвенно, муладхара непосредственно связана с сушумной.

## СВОДНАЯ ТАБЛИЦА КАЧЕСТВ ТАТТВ

Наименование таттв	Цвет	Фигура	Вкус	Природа таттвы	Длина воздушных токов	Движение	Порядок чередования в дыхании	ЧАКРА
ПРИТХВИ (земля)	желтый	4-угольник	сладкий	комкообразный	12	постоянно в сердце	4-й час	МУЛАНДХАРА
АПАС (вода)	белый (точнее, многоцветный)	полумесец	водянистый	холодный	16	вниз от носа	5-й час	СВАДХИСТХАНА
ТЕЙЯС (огонь) (свет) ( тепло)	красный	3-угольник	жгучий как перец	горячий	4	всегда вверх	3-й час	МАНУПУРА
ВАЙЮ (воздух)	зеленый	сфера	кислый	постоянно движется	8	наискось к правой или левой руке в завис. от обстоят.	2-й час	АНАХАТА
АКАЗА (эфир)	черный (точнее, бесцветный)	подобно уху	горячий	вспротыкает	не ощущается (наиболее тонкий)	постоянно попере	1-й час	ВИШУДХА
МАНАС (стихия ума)								АДЖНА

Падма аджна-чакры расположена между 2-м и 3-м шейными позвонками.

Падма вишудха-чакры — между 6-м и 7-м шейными позвонками.

Падма анахата-чакры — между 4-м и 5-м спинными позвонками.

Падма манипура-чакры — между 2-м и 3-м поясничным позвонками.

Падма свадхиштхана-чакры — между 4-м и 5-м поясничным позвонками.

На вопросах конкретной работы с чакрами мы остановимся в следующих разделах книги.

## ГЛАВА IX

### ПРАНАЯМА

Пранаяма на языке Йоги практически означает способ проникновения в тайну праны, или жизненной энергии, и овладение ею.

Кто осознал прану, ощущил сердце космической жизни и активности.

Кто победил эту истинную сущность и управляет ею, в состоянии победить не только собственное тело, но и всякое иное тело, иной разум во всей Вселенной.

Таким образом, пранаяма, или упражнение праной, которое старается реализовать в своем ограниченном теле целое древо жизни и достичь совершенства приобретением всех энергий.

И сейчас еще встречаются последователи учения йогов САДХУ и САНЬЯСИ, живущие в труднодоступных местах, вдали от современных населенных пунктов, в одиночестве. Они ставят перед собой различные задачи и проводят над собой сложные эксперименты. Часто слышны рассказы о творимых ими чудесах, об их удивительной власти над природными стихиями, об исцелении неизлечимых болезней. Сложными тренировками они приобретают особые силы (СИДХИ). Метод приобретения этих сил называется садханой. Пранаяма — одна из важнейших садхан. Но прежде чем приступить к практической стороне пранаямы, следует сперва раскрыть некоторые общефилософские вопросы, имеющие отношение к изучаемой теме.

Согласно индийской философии, природа состоит из двух основных субстанций: аказы (материи) и праны (энергии или силы). Из аказы возникло все, что имеет форму, все, что обладает материальным существованием — воздух и вода, звезды и лу-

на, тело животного и человека, вся Вселенная — продукт аказы. Аказа не может быть замечена или ощущена, измерена или определена, настолько она тонкая. Она воспринимается органами человека только тогда, когда уплотнится и примет форму. Какая же сила двигает аказой? Что вынуждает ее принимать форму? Это сила праны.

Жизнь Вселенной развивается циклами: в начале цикла существует только аказа, к завершению цикла она превращается во все, чем разнообразна природа, и в этот самый момент ВСЕ опять разложится в аказу. В начале следующего цикла аказа вновь в течение длительного периода превращается в различные формы. И так бесконечное число повторений.

Аказа всюду, она в единстве с праной, и это единство может существовать только в движении, без движения нет жизни.

Прана существует в ваших глазах. Мелодия музыки, впечатляющая речь оратора, очарование слов любимого человека — все это следствие праны.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Она в воздухе, но не воздух; она в пище, но не пища; она сила в витаминах, но не витамин; она в воде, но не тождественна химическим компонентам ее.

Э. СЕЛЬВАРАДЖАН

Прана постоянно находится в человеке, постоянно расходуется во всех его проявлениях. Здоровый, сильный человек в изобилии обладает праной, он получает ее из пищи, воды, воздуха и солнца.

Энергия, получаемая из пищи, обеспечивает рост и физическое содержание всех органов тела, но энергия, усвоенная посредством дыхания, обеспечивает не только химические процессы, но, главным образом, духовную работу нашего интеллекта, а чтобы эту энергию распределить равномерно ко всем клеткам или целенаправленно, йоги сочетают пранаяму с асаной.

Из четырех источников поступления праны наиболее постоянным и систематическим является дыхание. При обычном дыхании мы вбираем в себя необходимое количество праны. При глубоком дыхании мы накапливаем ее больше, но при спе-

циальных дыхательных упражнениях мы накапливаем ее уже значительное количество и можем ею управлять по своему усмотрению, можем передать ее другому человеку. Здесь прямая зависимость: прана управляет всеми процессами и жизнедеятельностью организма, а йог может управлять праной. Прана во всем организме распределена равномерно, где ее недостает, там заболевание. Ученик, длительное время работающий над собой и регулярно практикующий пранаяму, чувствует ее токи и где ее недостает. Прана полярна, и этим ее свойством объясняется явление симметрии в природе.

Прана управляет мыслью — вот важный вывод для будущей практики. Мысль проявляется на трех уровнях:

1. Инстинкт — бессознательный уровень, самый низкий уровень проявления праны. Все рефлекторные действия протекают в организме независимо от воли человека (дыхание, пищеварение, сердцебиение и др.) и принадлежат инстинктивному уму. Посредством управления праной йоги могут влиять и на эти процессы.

2. Высший уровень проявления праны — сознание, этот уровень также подлежит контролю, на нем основана высшая Йога.

3. Сверхсознание — управление им достигается на завершающем этапе практической Йоги и также посредством праны.

Прана связана с разумом, через разум — с волей, через волю — с индивидуальной душой, а через нее — с высшим бытием. Если вам известно, как управлять маленькими волнами праны, действующей через разум, конечно, будет известен секрет подчинения всеобщей праны.

Йогу, который становится специалистом в деле познания этого секрета, не страшна никакая сила, так как он обладает властью над всеми проявлениями силы во Вселенной.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Преступив границу овладения праной, йогин становится лицом к лицу перед фактами, которые уже не в состоянии постигнуть обычное сознание. Вот почему мы, обыкновенные смертные, не всегда можем понять того, что прозревают йогины.

Асана управляет физическим телом, прана — тонким астральным. Чтобы подчинить своей воле прану, йогин ежедневно, с невероятной настойчивостью и терпением, упражняется в пранаяме и накапливает ее, как конденсатор электрический заряд. И, как конденсатор, способен разрядить ее в нужном направлении, где и у кого ее недостает. Прана непрерывным потоком перетекает от одного человека, сильного, к другому, слабому. Этим йоги объясняют исключительное влияние сильных личностей.

То, что известно как сила личного влияния, есть не что иное, как врожденная способность какого-либо человека управлять своей праной. Такие люди повседневно манипулируют, конечно, бессознательно тем же самым явлением, которое йог использует сознательно, по приказу собственной воли. Есть и другие, что случайно напали на прану, ничего о ней не подозревая, и используют ее для низких целей...

Ш.С. ШИВАНАНДА

Прана основана на задержке дыхания, и из этого момента вытекает еще одна важная зависимость. Когда нам необходимо выполнить какое-либо напряжение (поднять тяжесть, прыгнуть, прислушаться, сосредоточиться), мы тут же задерживаем дыхание, и это делается автоматически. Логическое рассуждение ведет к тому, что при любом напряжении физических или умственных сил потребуется дополнительная энергия, которую можно получить усиlemeniem окислительного процесса. Но мы поступаем наоборот — задерживаем дыхание. Следовательно, в акте задержки дыхания кроется особенный импульс жизненной силы. Кто знает, может быть, наблюдательные индийские Риши именно это свойство поставили в основу своих экспериментов в пранаяме.

Овладев праной, нам легко будет управлять своим телом, умом и душой и совершенствоваться благодаря этому методу. С помощью праны мы сможем подчинить себе свой характер и сознательно привести свою жизнь в гармонию с жизнью космической.

Дыхание, управляемое мыслью, под контролем воли является обновляющей и возрождающей силой, которую вы можете

сознательно использовать для собственного развития, исцеления многих неизлечимых болезней организма, для лечения других и в других полезных целях. Становитесь йогом и излучайте вокруг себя радость, свет и силу.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Проанализировав все сказанное, мы делаем вывод, что пранаяма НЕ ЕСТЬ наука о дыхании, НЕ ЕСТЬ тренировка в дыхательных движениях, а ЕСТЬ нечто большее. Пранаяма — это тренировка в управлении жизненно важными функциями организма и, в первую очередь, нервными токами.

Или пранаяма — это контролируемое и развивающее дыхание, ведущее к соединению праны и асаны с последующим проведением праны в сушумну посредством движения Кундалини.

ПРАНАЯМА — сложное слово, оно состоит из «прана» и «айама». Айам — происходит от глагола а/айам, что означает «тянуть, удлинять» и так далее. Следовательно, с технической точки зрения пранаяма есть процесс растяжения дыханием, что очень согласовывается с сущностью дыхательных упражнений.

Теперь нам необходимо перейти к практической сущности настоящего вопроса. Коль пранаяма непосредственно связана с процессом дыхания, то сперва решим вопрос: правильно ли мы дышим?.. Йоги утверждают, что нет!!!

Если вы наблюдательны, то нетрудно установить, что люди жизнерадостные, с приятной внешностью и хорошим цветом лица дышат глубоко, равномерно и полной грудью. Если же дыхание состоит из легких, мелких, судорожных движений, то, даже не вникая в подробности, по одному внешнему виду можно определить, что здоровье этих людей желает лучшего. Йоги считают и, кто знает, может, оно так и есть в действительности, что человеку запрограммировано природой не количество лет жизни, а количество дыханий. Человек начинает свою жизнь первым вдохом, задерживает этот выдох некоторое время, оглашает свое появление первым криком и заканчивает свою жизнь последним стоном и последним выдохом. Среди живых существ замечена такая зависимость — чем медленнее дыхание, тем продолжительнее жизнь. Люди сдержанные, рассудительные, как правило, меньше болеют и дольше живут.

Здесь уместно привести слова одного престарелого йогина, который, впрочем, выглядит как 20-летний юноша, о том, что

живет только днем, а ночью замедляет дыхание в 10 раз! И живет таким образом один час вместо десяти.

Неестественная погоня за модой вынуждает нас носить неудобную одежду, что также накладывает свой отпечаток на дыхание, а синтетические ткани нарушают дыхание кожи.

Правильно дышит человек, живущий среди природы, он много двигается, работает на свежем воздухе и дышит полной грудью. Правильно дышит новорожденный, пока его не коснулись блага цивилизации. Без преувеличения можно сказать, что 90% людей 40-летнего возраста уже не являются хозяевами своего здоровья. Основная причина — отсутствие движения. В положении сидя человек вдыхает 500 куб. см воздуха, что явно недостаточно для нормального газообмена, и такое дыхание еще использует не всю легочную ткань и тем более отдаленные участки легких.

Компенсировать этот недостаток можно периодически практикой полного глубокого дыхания (ПГД), разработанного йогами. Это настолько совершенная форма дыхания, что современная медицина, располагающая большой научной базой, не может ничем его дополнить.

В результате многолетних наблюдений йоги пришли к выводу, что путем регулирования дыхания можно оказать влияние на работу дыхательного центра, а через него воздействовать на другие центры, регулирующие и контролирующие другие жизненно важные функции. Элементарные дыхательные упражнения йогов путем постепенного углубления вдоха и выдоха дают возможность не только усилить газообмен, но и оздоровить всю дыхательную систему, то есть увеличить экскурсию легких и их жизненный объем, повысить эластичность легочной ткани, добиваясь этим большей выносливости как самих легких, так и всей дыхательной системы. ПГД дает большой очищающий эффект, а сочетание его со специальными очистительными действиями, значительно улучшает этот процесс.

ПГД повышает подвижность диафрагмы по вертикали, а ее колебательные движения передаются желудку и кишечному тракту, мягко массируя их. Это массирующее действие передается печени, селезенке, почкам, солнечному сплетению, сердцу, что действует на них оздоравливающим образом.

Ритмичность и монотонность ПГД успокаивающим образом действуют на нервную систему, создавая уравновешенное и

спокойное состояние. Через легкие и систему кровообращения ПГД наполняет весь организм целительным кислородом, укрепляет, омолаживает и тонизирует каждого, кто им занимается. Нет такого органа или части тела, где бы ни оказывалось целебное влияние ПГД. Интенсивнее, чем обычное дыхание, оно очищает кровь, увеличивает сопротивляемость организма различным заболеваниям, улучшает обмен веществ и оказывает сильное восстанавливающее действие на эндокринную систему.

Есть случаи из практики школ йогов, когда люди, уже немолодые, после регулярных занятий этой формой дыхания отмечали общее укрепление здоровья, исчезали изъязвления десен, которые рассматриваются как признаки старости. В клиниках Индии и Европы проводятся многие исследования с ПГД, и везде получены поразительные результаты, особенно при лечении расстройств в работе сердца и кровяного давления, а также при функциональных нарушениях других органов. О целебном действии ПГД написаны книги.

Что если этой формой дыхания будет заниматься здоровый человек? Такой человек будет совершенно здоровым, у него выработается иммунитет от многих болезней, он легко будет преодолевать жизненные трудности и сделает счастливым себя и окружающих. ПГД является фундаментом для всей дальнейшей практики в пранаяме, оно же сопутствует асане и мудрам. В ПГД нет вреда, а только польза как для здоровых, так и для больных. Привыкшие дышать таким способом обретают устойчивое душевное равновесие и такую самодисциплину, что никто и ничто не может заставить их потерять контроль над собой.

Йоги, практикуя ПГД, преследуют не только оздоровление, они рассматривают эту форму дыхания как одну из ступенек для овладения силами природы, более высокими, чем обычно. Без ПГД нет пути к овладению праной. Чем больше исследуется ПГД, тем в большей степени раскрываются его необычные свойства, и особенное значение приобретает психологическое действие, в частности, на сознание и ум.

Диафрагма, передающая общий ритм дыхания органам брюшной и грудной полостей, вовлекает в этот ритм через солнечное сплетение всю симпатическую нервную систему и сознание. Таким образом весь организм приводится к единому

гармоническому ритму, создавая наиблагоприятнейшие условия для накопления и сохранения энергии и особой психофизической настройки. Раскачивающийся ритм дыхания отторгает стохастическое движение мыслей и создает условия для сосредоточения.

Дыхание йогов, выполняемое зимой и летом, очень способствует закаливанию дыхательных путей, чем достигается невосприимчивость к простудным заболеваниям дыхательных путей и особенно легких.

От неправильного дыхания страдают в первую очередь мозг, позвоночник, нервные центры, желудок. При интенсивных спортивных занятиях человек также дышит глубоко. Не заменяет ли здесь одно другое? При интенсивной физической нагрузке энергия дыхания используется тут же для пополнения затраченных сил. Но йогин практикует ПГД в позе абсолютного спокойствия. На что же тратится энергия в данном случае? Часть идет для обычных нужд организма, еще какая-то часть идет на очищение более интенсивное, чем при обычном дыхании, и значительная доля накапливается для особых целей. Йогин постоянно создает в себе плотину, с одной стороны которой накапливается запас энергии, которую он намерен использовать на высоком духовном пути. В системе йогов ритму уделяется особое внимание. Иначе нельзя, ибо все в мире движется, изменяется, подчиняясь единому ритму, от безграничной Вселенной до мельчайших элементарных частиц. Этот ритм для всех единый, и человек не является здесь исключением...

Таким образом, мы приблизились к тому моменту, когда необходимо приступить к практической отработке дыхательных упражнений. Но прежде нам необходимо очень кратко познакомиться с некоторыми положениями теории пран, что очень необходимо при дальнейшем движении в высшую Йогу.

До настоящего времени у нас существовало мнение, что прана в своей основе едина, но, согласно теории йогов, она как творящая сила проявляется разносторонне, и функции ее разнообразны. Чтобы четче осмыслить процесс пробуждения Кундалини, нам необходимо хотя бы кратко изучить разновидности пран как сил, импульсов или энергий, правящих нашим телом.

Единая мировая субстанция — прана — в организме человека проявляется в 5 функциях, и поэтому основных пран тоже 5: прана, аpana, самана, удана, вьяна, и еще есть 5 второстепен-

ных: это подпраны, или вайю — нага, курма, девадата, крикара, дханаджайя.

В первой пятерке главные — прана и аpana, с ними нам и придется иметь дело. Все приведенные праны входят в состав единой ПРАНЫ, подобно тому, как различные 7 цветов входят в спектр солнечного света. Дадим еще краткую характеристику всех указанных пран:

**ПРАНА** — цвет крови или красной жемчужины, управляет дыханием, ее область между гортанью и основанием сердца, имеет тенденцию течь вверх.

**АПАНА** — нечто среднее между белым и красным, производит выделение, ее область ниже пупка, контролирует деятельность печени, толстой кишки и других органов, имеет тенденцию течь вниз.

**САМАНА** — между чистым молоком и хрусталем, маслянистая, блестящая, регулирует секрецию желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника, ее область между сердцем и пупком.

**УДАНА** — цвет тусклый, управляет частью нашего тела выше гортани и держит нас настороже в отношении наших чувств, отделяет физическое тело от астрального во время смерти.

**ВЬЯНА** — цвет светового луча, распространяет свое влияние на все тело и управляет его движениями, обеспечивает прямое положение тела.

Подпраны, или вайю:

**НАГА** — отрыжка, икота. **КУРМА** — открывание глаз. **КРИКАРА** — вызывает голод или жажду. **ДЕВАДАТА** — зевание. **ДХАНАДЖАЙЯ** — разложение тела после смерти.

Роль некоторых пран уж больно прозаична, например, нага, но есть основания полагать, что подпраны эти имеют иную, более существенную роль. Здесь, вероятно, сказались трудности перевода с санскрита, некоторые понятия не имеют дословных аналогий в других языках.

## РАЗНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Мы много говорили о значении ритма в упражнениях Йоги, поэтому с него мы и начнем путь в пранаяму а не с

полного глубокого дыхания, которое мы уже подробно охарактеризовали. Ритмичное дыхание — это первый камень в фундаменте пранаямы, поэтому не искушайтесь возможностями **БОЛЬШОЙ ПРАНАЯМЫ**, а поработайте над ритмом. Это простейшая форма дыхания, но очень действенная. Йоги пользуются этим дыханием, когда передают мысли на расстояние, когда привлекают к себе людей, подобных себе.

Техника: поза падмасана, полный выдох, за которым следует медленный, для начала 7 матр (см. советы к пранаяме), вдох и далее без задержки выдох такой же последовательности и протяженности. Формула 1:Х — 1:Х. Очень постепенно коэффициент Х довести до 15 матр. При наличии определенного опыта между вдохом и выдохом, а также между выдохом и следующим вдохом допускается небольшая произвольная пауза, она просто сглаживает переходы между фазами. Здесь важен ритм плавный, раскачивающийся. Представляйте себе медленно раскачивающийся маятник. Практикуйтесь в таком дыхании по несколько минут. Повторяйте ОМ равномерно и во всех фазах, например: вдох = 7 ОМ, задержка = 1 ОМ, выдох = 7 ОМ и следующая задержка тоже 1 ОМ. Не увлекайтесь этим упражнением, пусть пределом для вас будет 30 циклов дыхания на один прием, и этого вполне хватит для поддержания здоровья. Практикуйте это дыхание в любой позе, даже на ходу.

Большое количество дыхания в одном приеме может стать вредным и даже опасным как для вас самих, так и для окружающих вас людей. Тут у вас сразу возникает вопрос, но не спешите особенно, вы на него сами ответите в свое время.

Запас праны — это запас легковоспламеняющегося вещества, которое способно даже самовоспламениться, если неумело хранить его и в больших количествах... Правда, природа позаботилась о том, чтобы не допускать большого накопления этой силы, но все же... возможны и исключения. Еще раз становится понятным требование йогов о моральном, нравственном воспитании, прежде чем вы получите доступ к сидхам.

Пусть эти вопросы вас пока не интересуют, сейчас вам нужно работать над ритмом дыхания. Проверяйте периодически стабильность вашего ритма. Ритм дыхания — это основа, на которой будет строиться ваше дальнейшее продвижение, и, кроме

того, оно войдет в основу полного глубокого дыхания и психического.

## ПОЛНОЕ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

С точки зрения Павловской физиологии, дело не в жизненной силе, а в том, что глубокое дыхание, помимо обновления и усиления обмена веществ, приводит к нормализации деятельности нервной системы и к установлению новых рефлекторных связей, что автоматически ведет к стиранию старых связей.

В. МАЯКОВСКИЙ

ПГД сочетает в себе три вида дыхания: брюшное, среднее и верхнее.

1. БРЮШНОЕ дыхание еще называется диафрагмальным, так как оно выполняется при помощи диафрагмы. В расслабленном состоянии диафрагма имеет форму купола с вершиной, направленной вверху, при сокращении она выравнивается, оттесняя органы брюшной полости вниз, создавая возможность для легких расширяться, отчего происходит вдох.

Техника: стоя или в падмасане сильно сократите диафрагму для полного выдоха, а затем предоставьте животу двигаться вперед — вниз до полного провисания, при этом ребра, плечи, ключицы, грудь остаются неподвижными. Научитесь так дышать в любой позе. Эта фаза дыхания оказывает благотворный массаж на все органы грудной полости. Замечено, что брюшное дыхание свойственно людям сильным, здоровым и уверенным в себе. Жаль, что модными поясами и корсетами мы лишаем себя этой фазы дыхания.

2. СРЕДНЕЕ дыхание выполняется в такой же позе. Положите ладони рук на ребра так, чтобы кончики пальцев соприкасались на груди. Можете стать перед зеркалом. После полного выдоха выдыхайте только грудью, расширяя ребра в стороны. Вы уже заметили, что кончики пальцев расходятся. Научитесь так дышать в любой позе.

3. ВЕРХНЕЕ дыхание — распространенная форма дыхания у женщин, что частично оправдывается анатомически, но чаще тем, что для сохранения хорошей формы они стягивают живот и таким образом лишают себя брюшного и среднего дыхания. Верхнее дыхание физиологически наименее эффективно, а как

систематическое оно приводит к нарушению многих важных функций.

Техника: исходная поза та же, расширяйте верхнюю часть груди и двигайте ее вперед и несколько вверх, в конце вдоха немного поднимите плечи. Живот и реберные дуги неподвижны, но в конце этой фазы живот немного втягивается, что вполне закономерно.

Иногда эта фаза дыхания рекомендуется в качестве самостоятельного, чем достигается хорошая вентиляция верхней части легких, где обычно гнездятся туберкулезные бациллы, кроме того, верхнее дыхание улучшает функции прикорневых лимфатических узлов.

В ПГД эти три фазы необходимо соединить в одном непрерывном процессе. После полного выдоха проделайте все три фазы последовательно, не напрягая их, и еще раз здесь подчеркнем, что при завершении 3-й фазы живот должен немножко втянуться. Подышите немного так, и вы заметите волнобразный характер этого дыхания. Выдох делайте такжеcanoобразно: начинайте снизу животом, потом грудью и далее опускайте ключицы. До окончания выдоха живот остается втянутым, создавая преобладание давления. Во всех случаях не разделяйте фаз, а сочетайте их в непрерывном действии.

Очень хорошо процесс дыхания сопровождать легким шумом воздуха в глотке, звуковое сопровождение в первое время облегчает контроль и повышает сосредоточенность на процессе дыхания. Длительность вдоха равна выдоху без пауз между ними. Практикуйте ПГД, начиная с одной минуты за полчаса до еды, в течение полугода, длительность упражнений доведите до 5-7 минут. Будем считать, что вы за это время хорошо освоились с техникой ПГД, и теперь мы имеем возможность перейти ко второй его ступени — необходимо сделать такое дыхание ритмичным, и теперь оно будет называться «полное глубокое ритмичное дыхание». На этой качественно новой форме ПГД(р) необходимо соблюдать три условия: ритм, работу всей дыхательной системы, сосредоточение на процессе дыхания.

Для облегчения опять представим себе медленно раскачивающийся маятник: один взмах — вдох, второй — выдох, четко представляйте и чувствуйте эти размахи — в этом сила действия упражнения. На каждом взмахе повторяйте устно ОМ (растягивая его) и думайте при этом, что вы едины с необъятной

Вселенной. Уже через некоторое время вы ощутите удивительное чувство мира и удовлетворения, совершенно осязаемые где-то около гортани, напоминающие подкатывающийся комок к горлу. Может быть и другое приятное расположение духа. Во всех случаях это признак особенного действия ПГД(р), если такого или подобного чувства нет, то вы еще не совершенны в этом дыхании или нарушаете какое-то условие.

Если же приятное расположение духа исчезает, немножко растяните вдох и ОМ. Повторяйте два и больше раз. Совершеннейте технику этого дыхания, и этим вы себе сильно облегчите свою дальнейшую работу в пранаяме.

ПГД(р) очень действенно, поэтому рекомендуем ученику соблюдать следующие необходимые условия:

1. Мы подчеркнули благотворное влияние каждой фазы ПГД, но практиковать каждую фазу в качестве самостоятельного упражнения не рекомендуется, разве что для специальной цели.

2. Очень желательно ПГД уметь практиковать в любой позе, так как его придется применять в различных асанах, конечно, при допустимых требованиях и возможностях.

3. ПГД очень активно и физиологически действенно, поэтому его качественные и количественные характеристики необходимо наращивать очень постепенно.

4. ПГД может стать вашей постоянной нормой дыхания, но это не значит, что оно должно быть нормой дыхания вообще.

5. Не следует думать, что ПГД требует максимально возможного наполнения легких воздухом, количество воздуха должно быть незначительно выше обычной нормы, здесь важно вводить в действие всю дыхательную систему и максимально использовать объем легких.

6. Если есть возможность, практикуйте ПГД три раза в день, начиная с 1-2 минут. Йоги практикуют ПГД в течение 30 минут, но они йоги, а вы пока ученики.

7. Если выполняете ПГД утром, то, чтобы разогнать сон, умойтесь и выполните несколько раз дыхание «ХА».

8. ПГД можно выполнять вечером, но непосредственно перед сном не рекомендуется, так как кислородная насыщенность прогонит сон.

9. Если появляются боли различных дыхательных мышц или создается чувство расширения грудной клетки, это признак перегрузки.

10. Эффективность ПГД очень возрастает, если оно сопровождается картиным представлением, что вот животворный поток праны достигает самых отдаленных уголков ваших легких, доходит до самых верхушек, а потом заполняет все тело, доходит до каждого органа.

11. Необходимо себе четко уяснить следующее: работу мышц в процессе ПГД можно разделить на три группы в соответствии с каждой фазой дыхания. Взаимодействие этих трех групп мышц таково, что перенапряжение одной группы ведет к нарушению работы следующей группы. По этой причине необходимо работать, придерживаясь «средней линии» во взаимной работе всех мышц.

Это требование необходимо особо соблюдать в упражнениях классической пранаямы, где исключаются любые физические перегрузки и напряжения дыхательной системы.

### ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЩЕК

У йогов есть ряд целевых дыхательных упражнений, которые мы предлагаем освоить, когда в этом есть необходимость, перед практикой пранаям. Итак, омоложение кожи щек: станьте прямо, ноги вместе, соедините кончики пальцев рук перед глазами так, чтобы большие пальцы зажимали ноздри. Глаза открыты, слегка выпятив губы, сделайте вдох через рот. Закройте глаза, раздуйте щеки, выпятив губы, и выполните джаландхарабандха. Локти на уровне плеч, спина прямая. После задержки поднимите голову, откройте глаза, выдохните плавно через нос. Упражнение повторите 5 раз.

Упражнение заставляет работать ряд лицевых мышц, которые обычно бездейственны, вялы и теряют свежесть, но при такой практике улучшается общий тонус лица и состояние кожи. Это упражнение имеет дальнейшее развитие. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. После полного выдоха большими пальцами плотно закрыть уши, средними зажать ноздри, губы вытянуты трубочкой, резко втянуть воздух, полностью заполнив легкие, раздуть щеки и выполнить джаландхарабандху. После задержки поднимите голову, локти оста-

ются на уровне плеч, снимите указательные пальцы с век, откройте нос и плавно выдохните через нос. После вдоха откройте уши и опустите руки.

Помимо уже сказанного, эти упражнения увеличивают внутричерепное давление, способствуют лечению гипертонии, помогают при воспалении гайморовой и фронтальной полостей, благотворно действуют на глазное дно, разглаживают морщины на лице.

При определенном навыке при помощи первого упражнения можно хорошо продувать евстахиевы проходы, соединяющие полость рта и среднее ухо, а второе упражнение благотворно влияет на мембранны ушей, улучшает слух.

### ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

В позе падмасана сделайте полный глубокий вдох и без задержки начинайте выдох через рот, но не совсем обычно — воздух выталкивается маленькими порциями через сквозь плотно сжатые губы. При этом порции воздуха должны выталкиваться напряженными толчками всего организма и особенно работой диафрагмы. Чем больше таких толчков и чем они напряженней, тем больший достигается эффект.

Йоги заверяют, что такой формой дыхания изгоняются токсины из крови, предупреждаются различные заболевания и головная боль, простуда и грипп проходят быстрее — в таких случаях рекомендуется выполнять это упражнение в течение дня по 3 цикла. Во время эпидемий очищающее дыхание играет важную роль в общей профилактике. Оно также действует при отравлении ядами, газами, а в обычной практике освежает весь организм.

Систематическое выполнение упражнения усиливает общий иммунитет организма, повышает уверенность в себе, снимает угнетенное состояние. Желательно выполнять его после нахождения в душных, многолюдных помещениях. Это упражнение будет широко применяться в малой и большой пранаямах.

### ДЫХАНИЕ, УКРЕПЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ

В положении стоя делаем полный вдох, одновременно поднимая перед собой прямые руки до уровня плеч ладонями вверх. Задержите дыхание, сожмите кулаки и быстро сожмите

руки в локтях, кулаки при этом ложатся к плечам. Сгибание выполняется быстро, а разгибание с большим напряжением мышц не менее трех раз на одну задержку. Во время выдоха руки опускаются свободно, ладони поворачиваются вниз в обычное положение.

Упражнение повторяется 2-3 раза. Действие: повышается сопротивляемость нервной системы, рекомендуется при нервном дрожании рук и головы, повышается уверенность в себе при встрече с другими людьми. Мы чувствуем себя пригодными к любой работе.

### «ХА»—ДЫХАНИЕ

Станьте прямо, ноги — на ширине плеч. Сделайте полный глубокий вдох и одновременно с вдохом поднимайте руки вверх до вертикального положения. В такой позе задержите дыхание на несколько секунд, потом резко наклонитесь вперед, свободно опустив руки и выдыхая через широко открытый рот так, чтобы выходящий воздух издал звук «ХА». Такой звук должен образоваться не голосовыми связками, а струей выходящего воздуха. Выпрямляясь, вдыхайте медленно через нос и также поднимайте руки вертикально вверх. Задержите выдох в этом положении 1-2 секунды, а потом свободно опускайте руки и выдыхайте через нос. Упражнение выполняется также лежа. В этом случае, вдыхая, поднимайте руки, пока они не коснутся коврика за головой. Быстро поднимите ноги, одновременно согнув их в коленях. Охватите руками колени, прижмите их к груди и со звуком «ХА» делайте выдох через рот. После краткой задержки на выдохе вновь руки и ноги выпрямляются до исходного положения, вдох через нос, руки свободно опустите вдоль туловища, задержите дыхание на 2-3 секунды, и медленно выдыхайте через нос.

Йоги считают, что упражнение освежает кровь, очищает дыхательные пути, снимает чувство холода. Когда вы находитесь в плохом окружении, нездоровая обстановка как бы прилипает к вам, неприятное чувство отвращения не покидает вас и тогда, когда вы уходите из этого нездорового общества. «ХА»—дыхание помогает очиститься от духовного яда, в последнее время его рекомендуют для полицейских и детективов, а также врачей, имеющих дело с психически не нормальными людьми.

### «ХУ»—ДЫХАНИЕ

В позе падмасана сделайте медленный и ровный вдох носом (ПГД), на мгновение задержите дыхание и форсированно выдыхайте через рот, при этом губы сложены так, как будто вы хотите произнести звук «У». Упражнение повторяется 5-10 раз.

Действие: снимаются головные боли, связанные с усталостью и повышением давления крови, очищаются бронхи, улучшается в них кровообращение, снимается отечность и застойные явления в верхних дыхательных путях.

### ШИПЛЕНИЕ

Это упражнение выполняется в любой позе. Вдох плавный, например, 8 матр. При заполнении легких сразу начинайте выдох, но длительность его вдвое больше вдоха и через раскрытый рот и стиснутые зубы. Йоги подчеркивают большие укрепляющие и лечебные свойства этого дыхания, оно влияет на эндокринную систему и способствует повышению низкого кровяного давления до нормы. Для больных гипертонией это упражнение противопоказано. Не рекомендуется оно и тем, кто отличается легкой возбудимостью.

### ВАКУУМНОЕ ДЫХАНИЕ

Станьте прямо, сделайте максимальный выдох, за ним длинный вдох, за которым без паузы следует медленный выдох, максимально возможный. После полного выдоха перекройте дыхательное горло.

Теперь сделайте такое движение, как будто вы выдыхаете, но воздух в легкие не поступает, хотя грудная клетка расширилась и в легких образуется вакуум. Удерживайте это состояние 5-10 секунд и после этого обычный вдох. Упражнение повторяется 5-10 раз. Йоги утверждают, что такое дыхание особенно полезно при пониженной функции желудка и печени. При удержании вакуума в легких из тонких структур удаляется отработанный воздух. Обычно после этого упражнения не делается сразу вдох, а сперва выдыхается какое-то количество воздуха. Упражнение противопоказано тем, кто имеет некоторые заболевания сердца.

### ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЕГКИХ

Сделайте ПГД в положении стоя, задержите вдох и делайте пальцами легкие постукивания по груди, как это делают врачи

при обследовании больного. Грудная клетка издает глухой звук. Это упражнение, по мнению йогов, возбуждает клетки легочной ткани. Очень желательно вводить это упражнение в утренний комплекс и в других случаях.

### ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

Индийские йоги обладают сильным, чистым и мелодичным голосом. Среди других средств они применяют также специальное дыхательное упражнение. Приведем одно из них: делайте сильный, но продолжительный вдох через обе ноздри. Задержите дыхание на некоторое время, а затем резко выдохните через широко открытый рот. Во всех фазах дыхания внимание сосредоточено на дыхательном горле. Упражнение выполняется сериями по несколько раз в день.

Чтобы добиться хорошего результата, настоящее упражнение необходимо сочетать с громким и внятным произношением текста.

### КАПАЛАБХАТИ

Это упражнение входит в систему очистительных действий (ШАТ-КАРМ), но оно необходимо будет и в малой, и в большой пранаямах, поэтому есть смысл изучить его сейчас.

«Капала» — «череп», «бхати» — «блеск», то есть очищение черепа, но не черепа, а лобных пазух, а также всей дыхательной системы. Поза падмасана, вдох плавный, мягкий, свободным движением живота, а выдох сильный, резкий, толчком. Позвоночник, голова и шея на одной линии. Сначала одно качание в секунду, а дальше два. В начале практики — 10 качаний на один прием и в течение года доведите их до 120. Признаки нормы — появление испаринь. Следует хорошо уяснить, что капалабхати — пранаяма диафрагмы, поэтому не следует уделять внимание полному наполнению легких воздухом. Главное здесь — движение диафрагмы. Внимание сосредоточено на диафрагме, пока вы не научитесь ею работать, а потом на солнечном сплетении. Капалабхати выполняется еще и так: вдох через две ноздри, а выдох — то через левую, то через правую.

Терапевтическое действие упражнения огромно, оно излечивает насморк, катары и бронхиальные заболевания, в том числе и астму. Очень очищаются дыхательные пути, в большом

количестве выделяется углекислота, очищается кровь, клетки тканей насыщаются кислородом, повышается тонус кровообращения, оздоравливаются слюнные железы, устраняется привычка дышать через рот.

Капалабхати очень сильнодействующее упражнение, и поэтому его практика требует внимательного и осторожного подхода. Но самое главное то, что это упражнение создает условия для пробуждения Кундалини. Если вы достигнете высокого совершенства в этом упражнении, то в дальнейшем его можно будет заменить БХАСТРИКОЙ, хотя индийская традиция придает ему самостоятельное значение.

### ЛУННОЕ И СОЛНЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Лунное дыхание: необходимо дышать левой ноздрей и левым легким. Ноздрю необходимо закрывать ватой, чтобы руки были свободны, или сокращением мимических мышц. Для изоляции правого легкого необходимо: лечь на правый бок и подложить подушку или прижать правую сторону предплечьем правой руки, или применить КУДОДИ (см. дальше), или прижать ладонями правый бок, или, наконец, сесть в падмасану таким образом, чтобы левая ступня легла в пах, а колено правой ноги взять под мышку, как костыль. Понятно, что легкое не сразу изолируется, но в процессе практики и сосредоточения необходимый результат достигается и сравнительно нетрудно.

Лунное дыхание вырабатывает отрицательный (-) флюид, который располагает к покоя, дает пассивность, холоден и влажен, действие его созидающее, усиливающее питание, заживляющее и успокаивающее. Отрицательный флюид годен для всего, что требует легкости, продолжительности и созидающей работы, помогает от беспокойства, печалей, лихорадки, полезен при воспалительных процессах или заболеваниях вообще, сопровождается повышением температуры, употребляется при стремлении достичь материальной выгоды.

Солнечное дыхание дает (+) флюид, то есть заряжает положительной энергией, он представляет собой еще мужской элемент, силу, энергичность, его влияние возбуждающее, разрушающее, дающее силу и мощь; оно повышает деятельность всех жизненных функций, усиливает обмен веществ, приносит большую пользу людям пассивным, но не энергичным; употребляется в том случае, когда требуются быстрые и решительные

действия, благоприятствует чтению и изучению серьезных книг, морским путешествиям, борьбе оружием; способствует аудиенции с высокопоставленными лицами, купанию, еде, сну.

Ш.С. Шивананда рекомендует спать при солнечном дыхании, а бодрствовать — при лунном.

Все, видимо, знают за собой такое состояние, когда в определенное время суток работает только одна ноздря, заметьте при этом, какое у вас настроение. Не зря, видимо, говорят: «Не с той ноги встал», а хочется сказать: «Не той ноздрей дышал».

Лунное дыхание (Чандра — Свара) имеет место, когда работает ИДА, солнечное дыхание (Сурья — Свара) имеет место, когда работает ПИНГАЛА. Но есть еще промежуточный, переходной период, когда работает СУШУМНА. В этом случае необходимо повременить с любой деятельностью, а если что делать, так заниматься практикой Йоги, особенно размышлением и пранаямой. В каждом случае непросто решить, какой именно вид дыхания вам нужен в данный момент, — это для себя необходимо решать опытным путем, а потом следовать этим выводам.

До настоящего времени мы рассматривали оба дыхания как искусственные, но здесь кроется нечто большее, так как сама природа заставляет нас дышать в разные периоды с преобладанием правой или левой сторон, и это не следует рассматривать как заболевание или отступление от естественной нормы.

Вдумайтесь внимательно в то, что будет сказано ниже, тут что-то есть.

В течение всего времени, когда луна прибавляется, то есть 2-я неделя 1-й половины, дыхание живых существ, начиная с восхода солнца, проходит, главным образом, через левую ноздрю в течение двух часов. Следующие два часа положение меняется на противоположное.

После полнолуния, то есть 2-я неделя 2-й половины, пока луна ущербляется, дыхание, начиная с восхода солнца, происходит правой ноздрей и меняется также через каждые два часа. Таков естественный процесс, и всякое отклонение от этой нормы указывает на недостаточную гармонию с природой, а может, и на болезнь.

Если же дальше исследовать этот феномен, то вы заметите наличие определенной последовательности даже внутри этих обеих половин. Так, в первые три дня прибывающей не-

дели дыхание с восходом солнца начинается с левой ноздри, но уже в следующие три дня эта зависимость меняется на противоположную. То же имеет место и во второй убывающей половине.

В промежутке между сменами дыхания обе ноздри одинаково проходимы для воздуха, и это лучший момент для упражнения. Но мы не всегда можем ждать такой подходящей для нас паузы, поэтому необходимо искать способ, чтобы можно было уравнять необходимость в любое время. Для одних достаточно полежать на том боку, где ноздря заложена, подложив под бок подушку, другие добиваются того же эффекта питьем воды носом, третья выполняют легкое физическое упражнение. Чтобы не загромождать этот важный вопрос дальнейшими рассуждениями, мы еще раз вернемся к нему в советах к пранаяме.

### ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Благо йогу, умеющему дышать своими kostями.

Старинное изречение индусов

Это дыхание приносит чувство великого покоя, психической радости, но не в этом его основная необходимость. В большой пранаяме на больших уровнях задержки дыхания окислительные процессы в организме не должны прекращаться, и достигается это тем, что форсируется работа вторых легких — кожного покрова, поэтому ВПД необходимо овладеть прежде чем приступить к классическим упражнениям пранаямы. В этой форме дыхания требуются 2 условия: сильное умственное представление дыхания через кожу и умение выдерживать нужный ритм дыхания (см. ритмичное дыхание).

Техника: примите вашу позу и дышите ритмично, пока ритм не установится окончательно. Теперь умственное представление. Предварительно заметим, что дыхание через кожу не является периодическим (вдох-выдох), как через нос — оно постоянно и непрерывно. Но все же мы сильно сосредоточиваемся на представлении, что одновременно с вдохом и выдохом через нос также ритмично дышат клетки всей поверхности кожи. Более того, мы идем дальше, мы еще представляем себе, что волоссяной покров нашего тела во время вдоха поднимается, как бы пропуская воздух в поры, а во время выдоха он опускается. Такое представление действительно усиливает деятельность осо-

бых клеток кожного покрова. ВПД дается не скоро, но оно нам необходимо. Чем сильнее мы будем сосредоточиваться на указанном представлении, тем больше будет замедляться наше дыхание носом и тем больше будет усиливаться кожное дыхание. В самадхи, вероятнее всего, оно является единственной возможностью поддерживать жизнь йогина.

Далее следует оперирование праной — это уже дальнейшее представление. Мы создаем себе картину входящего в нас дыхания через кости ног, потом через кости рук и т.д.

Продолжая дышать ритмично, направьте поток праны на 7 важных центров по очереди: в лоб, в затылок, в основание мозга, в солнечное сплетение, в область крестца, в воспроизводительную область. В заключение упражнения несколько раз проведите ток праны от ног к голове и наоборот. В завершение проделайте очищающее дыхание.

### МАЛАЯ ПРАНАЯМА

Малая пранаяма, несмотря на ее очевидную простоту, является частью ежедневной практики даже продвинувшихся йогинов. Нам теперь необходимо запомнить такие термины: парака — вдох, кумбхака — задержка дыхания, когда легкие с воздухом, речака — выдох, суниака — задержка вдоха, когда легкие без воздуха.

Внесем ясность в вопрос задержки дыхания — не вредно ли оно? Известно, что задержка дыхания может привести к кислородной недостаточности — гипоксии. После интенсивной физической нагрузки человек часто дышит, чтобы компенсировать создавшуюся недостачу кислорода. Гипоксия во время своего восстановительного периода очень благотворно влияет на организм, она стимулирует и восстанавливает ферментную систему и другие важные функции.

Йоги гипоксию создают посредством волевой задержки воздуха на вдохе или выдохе при полном спокойствии, благодаря этому создаются особо благоприятные условия, так как достигается максимальное использование кислорода воздуха, повышается содержание углекислого газа, что, в свою очередь, стимулирует дыхательные центры и активизирует обменные процессы.

Существует мнение, что задержка дыхания может привести к эмфиземе легких, но йоги это утверждение опровергают

своим многовековым опытом. И если какие-то осложнения и имеют место, то только при неправильной задержке воздуха, но при внимательной, спокойной и умеренной задержке, с соблюдением рекомендуемых правил и требований, наращиваемой медленно, не только нет никакого вреда, но, наоборот, создается большой оздоровительный эффект. При очень умеренной задержке дыхания и наращиваемой постепенно организму приспосабливается к состоянию гипоксии. В этом случае усиленное снабжение кровью мозга, сердца и других важных органов осуществляется за счет расширения сосудов и капиллярной системы. Этот факт открывает большие возможности в сознательном управлении телом, и йоги используют это в совершенстве.

Задержка дыхания дает возможность активно и сознательно управлять жизненно важными функциями, укреплять и закалять волю, повышает способность владеть и управлять своим телом.

Йоги вызывают состояние гипоксии искусственно, без потери энергии, без выделения тепла, без перенапряжения многих важных органов, а при физических нагрузках она возникает естественно. Это два подхода к одному и тому же явлению. С другой стороны, волевая гипоксия в некоторых условиях имеет преимущества, особенно когда требуется выполнить целенаправленные упражнения независимо от окружающей среды. Есть еще одна зависимость, которая сводится к следующему: нервная система, кровообращение и дыхание — три взаимно связанные величины, где изменение одной автоматически ведет к изменению двух других. Йоги изменяют характер дыхания и, следовательно, целенаправленно влияют на остальные две составляющие. Этот вывод важен для пранаямы.

### УПРАЖНЕНИЯ МАЛОЙ ПРАНАЯМЫ

1. Станьте прямо, поднимите руки через стороны вверх, одновременно вдыхая. Вдох должен закончиться в тот момент, когда руки сойдутся над головой (см. ТАЛАСАНА). В таком положении задержите дыхание 7-10 матр, после чего, выдыхая, опускайте руки. Процесс выдоха заканчивается одновременно с опусканием рук. Упражнение повторяется 2-3 раза, по окончании выполняется очищающее дыхание бхастрика.

2. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимайте прямые руки вверх впереди себя ладонями вниз, одновременно вдыхая. На задержке дыхания с вытянутыми руками сделайте наклоны влево-вправо, перегибаясь только в талии. Количество наклонов постепенно увеличивайте, но не перегружайтесь. По окончании наклонов станьте прямо и резко выдохните через рот, и одновременно опустите руки. Далее следует бхастика.

3. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки через стороны ладонями вниз, пока они не окажутся на одной линии, одновременно делайте полный глубокий вдох. На задержке дыхания сделайте несколько круговых движений руками сперва вперед-вниз-назад, затем наоборот в равном количестве. Руки опустите вниз с одновременным выдохом через рот. Бхастика.

4. Ложитесь прямо на живот, сделайте глубокий вдох и на задержке дыхания несколько раз отожмитесь от коврика, сохранив тело прямым, а упор должен быть на ладонях рук и пальцах ног. Далее нужно встать, опустить руки и выдохнуть через рот. Выполните бхастику.

Кто выполняет эту пранаяму утром, чувствует себя бодро, так как она повышает тонус организма.

5. Станьте лицом к стенке на расстоянии вытянутых рук. Поднимая руки, сделайте полный вдох и обопрitezь руками о стенку. На задержке дыхания несколько раз отожмитесь от стены, но так, чтобы ладони не отрывались от стенки. Вернитесь в исходное положение и резко выдохните через рот. Повторите 2-3 раза и затем продолжайте бхастику.

6. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте полный глубокий вдох и одновременно положите руки на пояс. Задержите дыхание и оставайтесь в таком положении 2-3 секунды, потом резко наклонитесь вперед, выдыхая через нос. После паузы 1-2 секунды медленно выпрямляйтесь, глубоко вдыхая, и опять повторите второй наклон вперед, затем при тех же условиях повторите по два наклона вправо и влево. Бхастику повторите дважды.

7. Исходная поза — падмасана. Спокойно вдыхайте, но не обычным способом, а краткими импульсами, как будто вы что-то нюхаете, и так до полного заполнения легких. Задержите дыхание на 7-12 секунд. И потом выдохните через нос спокойно. Следует бхастика.

Эти 7 упражнений малой пранаямы составляют первую ее половину. Следующие 5 упражнений составляют вторую ее половину, они также не сложны технически, но в физиологическом отношении очень действенны.

8. Исходная поза — падмасана. Обычный вдох через любую одну ноздрю и без задержки выдох через нее же. Повторите тоже через вторую ноздрю. Чередуясь таким образом, выполняяте упражнение 2-3 мин. В этом упражнении и в следующем бхастика не потребуется, так как они сами являются очищающими.

9. Падмасана. Сделайте энергичный выдох, за которым следует вдох, задержка дыхания и выдох в соответствии с пропорцией 2:8:4. Постепенно доведите дыхание до пропорции 8:20:16. Время упражнений 2-3 мин.

10. При тех же условиях, как и в п.9, вдыхайте через одну правую ноздрю, а выдыхайте через обе, следующий вдох — через одну левую ноздрю, а выдох через две.

11. Падмасана. Сосредоточьтесь на трикуте и вдыхайте через правую ноздрю настолько медленно, насколько вы в состоянии это сделать, и так же спокойно выдыхайте через правую же ноздрю. Проделайте таким образом 12 циклов, и все в одну сторону, затем столько же циклов повторите в обратной последовательности. На второй неделе добавьте по два цикла на сторону, а на третью — еще по три. Помимо всего прочего, это упражнение снимает усталость, нервное напряжение, раздражительность.

12. Падмасана. Вдох через правую ноздрю и без задержки выдох через левую. Продолжая упражнение, вдыхайте через левую ноздрю и выдыхайте через правую — это один круг. Проделайте 12 таких кругов. После практики в этом упражнении в течение двух месяцев вы можете перейти к большой пранаяме.

Эти, на первый взгляд, простые упражнения физиологически очень действенны, уже через два месяца практики в организме происходят большие изменения — полные люди худеют без вредных последствий, голос становится громче и чище, очищается кровь, возрастает аппетит. Практика этих упражнений требует максимального сосредоточения на самом упражнении.

Когда вы начнете практиковать упражнения большой пранаямы, то сможете убедиться еще и в том, что малая пранаяма подготовила ваш организм для их освоения. Причем, первая по-

ловина в основном готовит легкие, а вторая половина очищает тонкие структуры всего тела и делает его способным к большим напряжениям в дальнейшей работе.

После малой пранаямы считаем целесообразным дать ученику несколько пранаям прикладного характера, которые необходимо будет использовать в различное время и по различным поводам.

## 1. ПРАНАЯМА В САВАСАНЕ

Когда человек ослаблен или другие условия к тому вынуждают, пранаяму можно делать и в позе савасана.

В этой позе вдыхайте через обе ноздри без напряжения и спокойно. Не старайтесь втянуть в себя много воздуха, так как в этом случае теряется савасана. Задержите дыхание настолько, насколько вам это удобно, затем также медленно выдохните через обе ноздри. Повторяйте ОМ. Упражнение повторяется 12 раз утром и вечером. В позе савасана можно также делать сахиту.

## 2. ПРАНАЯМА НА ХОДУ

Идите свободным непринужденным шагом, слегка откинув голову, и распрямите грудь. Дышите в соответствии с пропорцией 3:12:6. Повторяйте ОМ. Если устали, перейдите на обычное дыхание, а затем опять повторите пранаяму.

Это удобная и полезная пранаяма, ее можно выполнять во время прогулки. Хорошо, если к этому еще располагает окружающая природа. Капалабхати также можно делать на ходу.

Сейчас нам надлежит приступить к изучению классических упражнений большой пранаямы, но, учитывая серьезность этого вопроса, рекомендуем ученику сперва серьезно изучить предварительные советы и правила.

## СОВЕТЫ, ПРАВИЛА, ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ для изучающих упражнения пранаямы

1. Для всех истинных йогинов существует одно общее правило: в позе падмасана йогин садится к северу или к востоку лицом, повторяет мысленно (на вдохе): **ДА БУДУТ ВСЕ СУЩЕСТВА ВОСТОКА** (на выдохе) **СЧАСТЛИВЫ, МИРНЫ И БЛАЖЕННЫ**. Повторите эту фразу на все четыре стороны света. Повторите ОМ также на все четыре стороны и еще вверх и вниз. Это 6-ко-

нечный крест Будды, это лучшая оградительная мантра. После этого поклонитесь своему Гуру и всем йогам. Йоги считают, что без такого ритуала к пранаяме можно и не приступать, так как они убеждены, что таким способом сознание подготавливается специальным образом. Подышите некоторое время ритмично, повторяя ОМ на вдохе и выдохе, некоторое время сосредоточьтесь на сущности дыхания: дыхание есть жизнь, каждый вдох наполняет вас жизненностью и энергией, дает вам радость и силы, вы уже чувствуете, как эта живительная сила наполняет ваше тело. Природа заполнена ритмом, потому ритмично также и ваше дыхание, вы частица единого мирового ритма. Размышляя подобным образом, мы не только сосредоточиваемся на предстоящем упражнении, но готовим свою тонкую структуру к приему токов пранаямы.

2. Серьезно вдумайтесь в то, что будет сейчас сказано. Вы начали эксперимент над установившейся формой дыхания, которая была неизменной в течение десятилетий. Весь ваш организм до мельчайших структур настроен именно на такое дыхание. И теперь вы нарушаете эту систему, вносите дисгармонию во все жизненные проявления организма. Как важны в этом случае необходимый образ жизни и диета и, что самое важное, это твердое систематическое знание. Без этих условий в пранаяму лучше не углубляться. Даже научиться правильно дышать очень трудно. Наше мелкое прерывистое дыхание способно обеспечить нашу кровь каким-то минимальным количеством кислорода, а мозг — теми умственными силами, которыми мы пользуемся в обычной жизни. Но функции пранаямы состоят в том, чтобы пробудить психические силы и нести их в самые отдаленные уголки нашего сознания. Знаете, сколько времени пройдет, прежде чем вы получите ощутимый успех в пранаяме? В лучшем случае, годы!..

Подумайте, хватит ли у вас воли стоять на этом пути.

Обычный человек обычным дыханием поддерживает свое земное существование, но человек более высокого порядка дышит, чтобы укрепить и поддержать порыв в высшую сферу. Усиленная пранаяма без знания основ этого дела приведет к низшему психозу. Знайте также, что пранаяма стоит на ментальной основе, овладение именно этим ментальным дыханием приводит к высшим формам пробуждения, к ясновидению, к

пробуждению третьего глаза и другим достижениям истинной Йоги, а не к факиризму и магии.

3. Прежде чем сделать первый шаг в пранаяму, усвойте еще одну истину. В общем говоря, человек обладает двумя дыханиями — естественным и искусственным. Вся пранаяма и есть искусственное дыхание, где мы «тормозим» дыхательный центр, данный нам природой, и насилиственно навязываем новый ритм дыхания. Во время искусственного дыхания бессознательный двигательный центр бездействует, мы же при помощи сознательной работы определенных групп мышц продолжаем дышать по новой схеме. Что при этом может произойти?

а) При очень длинной искусственной форме дыхания с соблюдением определенных условий и требований естественный дыхательный центр примет ритм искусственного, особенно если новый ритм не очень далек от естественного. Уже здесь становится ясным, почему качественная и количественная перемена естественного ритма должна быть очень медленной;

б) при неправильной практике возможен разлад естественного ритма дыхания (временный или длительный) или еще худшие последствия...

Какие необходимо соблюдать условия, чтобы избежать этого нежелательного фактора?

а) Весь процесс изменения естественного ритма дыхания должен быть очень медленным;

б) началу пранаямы должна предшествовать основательная практика в асане;

в) должна быть освоена определенная степень очищения;

г) необходимо терпеливо перенести все тяготы и невзгоды многих ограничений, приведенных в инструкциях этой книги;

д) кроме того, весь образ жизни должен быть спартанским.

Тот, кто холит свое тело, не может рассчитывать на успех в пранаяме. Прежде чем успешный исход станет возможным, организм должен быть доведен до высшей степени напряженности.

Над этим тоже стоит подумать, прежде чем делать первые шаги в пранаяму.

4. Перед началом пранаямы необходимо пройти курс очищения надей, нечистые нади прану не примут. Есть очищение внутреннее и внешнее — это глава «Очищение» (шат-кармы). Мы также дадим специальные дыхательные упражнения для

очищения надей. Когда нади очищены, у упражняющегося хороший аппетит, прекрасное пищеварение, он бодр, смел, силен, энергичен, жизнерадостность его соответствует высшему уровню, фигура красива.

Не будет ошибкой , если мы скажем, что вся пранаяма направлена именно на очищение надей, по которым должны пойти токи Кундалини.

5. Пранаяма — процесс очень серьезный, поэтому она требует сосредоточенного контроля и знания техники. На этот счет в Упанишадах сказано следующее: «Как львы, слоны и тигры приручаются постепенно, так и дыхание должно быть правильно управляемо и находиться под контролем, иначе оно убьет практикующегося. Поэтому его нельзя пробовать без инструкции».

6. Дыхание носом в пранаяме — непременное условие, если оно не оговорено специально. Поражает тот факт, что большинство людей вполне осознают тот вред, который они себе наносят, дыша ртом. Особенно от этого страдают дети. В результате такого дыхания ухудшается работа щитовидной железы, задерживается психическое развитие и возможны случаи слабоумия. Дыхание ртом приводит к заболеваниям аеноидов. Необходимо требовать, чтобы уже в школе учили дышать носом. Дыхание носом уменьшает возможность заболеть из-за инфекций. И самое главное — дыхание носом помогает нам усваивать прану.

Случается так, что одна ноздря заложена не из-за болезни, а естественно (вспомним солнечное и лунное дыхания). В этом случае йоги применяют КУДАДИ, нечто наподобие костиля, вставляемого в подмышечную впадину в сидячем положении со стороны заложенной ноздри. Облокотившись на некоторое время, и ноздря открывается — эффект налицо, хотя действие его необъяснимо.

Мы уже знаем, чем вызвано это естественное явление: в основе своей оно сводится к тому, что у большинства людей при пробуждении функционирует одна левая ноздря (лунная), в середине дня обе ноздри работают одинаково, а вечером — одна правая (солнечная). Не следует однако думать, что в указанных случаях ноздри бывают полностью заложены, просто в одной из них проходимость воздуха несколько ограничена, но иногда бывает и заложена. Есть случаи, когда солнечные и лунные стороны перемещаются.

Если необходимо выполнять лунное дыхание, то лучше вечером, а солнечное — утром, так как те ноздри, которые необходимо перекрывать, уже перекрыты естественно.

К тому, что вы уже знаете, мы дадим еще более глубокое объяснение. Йоги считают, что земля есть живой организм, развертывающийся на 7 планах. В астральном плане земля вдыхает тот же самый космический флюид, который вдыхает и наш астральный организм. Это вдыхание распространяется с востока на запад волнообразным движением. В течение всей ночи земля ассимилирует указанный флюид, а при восходе солнца выдыхает его уже измененным. Максимальная амплитуда этого выдыхания бывает на полдороге между восходом солнца и полуднем — это лунный период, а от полудня до заката — солнечный.

Чтобы отдохнуть или размышлять, необходимо ложиться на правый бок в течение солнечного периода, положив голову на ладонь правой руки. В лунный период все наоборот. Большинство людей инстинктивно следует этому правилу — засыпает вечером на правом боку, а просыпается утром на левом.

7. В пранаяме необходимо правильно перекрывать ноздри, для этого существует 4 способа:

а) пальцами правой руки. Смысл этого способа сводится к соблюдению полярности магнитических токов. Правая рука и правая сторона тела — соответственно полярны (положительны), а левая сторона, левая рука, левая ноздря — отрицательны. Если для перекрывания ноздрей использовать левую руку, то указанная полярность будет нарушена. Поэтому большой палец правой руки магнетически положителен, и он должен поэтому перекрывать правую ноздрю. Мизинец и безымянный пальцы правой руки отрицательны и перекрывают левую ноздрю. Указательный и средний согнуты в ладонь;

б) при помощи мимических мышц лица — этому способу нетрудно обучиться, необходимо только поупражняться соответствующие мышцы лица, но почему-то этот способ мало популярен;

в) метод йони-мудры тоже соответствует требованиям указанной полярности;

г) наиболее совершенный способ — это запрокидывание языка, о чем речь шла в кхечари-мудре.

С практической точки зрения наиболее подходящими являются 2-й и 4-й, так как в этом случае свободны руки и ничто не нарушает симметрии величественной позы падмасаны.

8. Выработайте для себя постоянную единицу счета, так называемую матру. Эта единица у всех разная, но для каждого постоянная. За единицу счета принимается время, в течение которого можно не слишком быстро и не слишком медленно описать ладонью окружность вокруг колена. Много раз повторите это движение, и его длительность зафиксируйте в вашем сознании. Можете некоторое время повторять это движение в уме во время счета. Йоги вместо обычного счета произносят в уме ОМ. Вам необходимо очень хорошо отработать свою матру и никогда не менять. Если вы встретите совет брать за единицу счета удары пульса, то вам необходимо знать, что эта единица придумана не йогами, а европейскими практиками. Эта единица никогда не бывает постоянной.

9. Для большего успеха в пранаяме занятия необходимо проводить 2 раза. Лучшее время — вечер и утро, две точки покоя, но самое лучшее время — это утро.

10. Прочтите еще раз советы к главе «Асана», в своем большинстве они приемлемы также в пранаяме.

11. У лиц, естественно предрасположенных, пранаяма вызывает преждевременные метаболические проявления (особенно видения). Если это имеет место — не обращайте внимания, это скоро пройдет.

12. Комната, в которой вы занимаетесь, должна быть сухой и хорошо проветриваемой, лучше заниматься на берегу реки или озера, в углу сада, на вершине холма, если позволяет погода. Во всех случаях лучше заниматься на природе. Место должно быть уединенно, никто не должен мешать вам, и ничто не должно беспокоить. Природа должна радовать глаз. Яркий свет или жаркое солнце отвлекают, лучше заниматься в тени, а еще лучше перед восходящим солнцем или заходящим. В комнате должно быть слабое освещение.

13. Асаны нельзя делать сразу после пранаямы, а спустя час. Пранаяма может выполняться после асан через 10-15 минут. При переходе от асан к пранаяме или наоборот необходимо выполнить савасану. При любых переходах нервная система должна перестроиться на новый режим.

14. Ни в одной фазе пранаямы не должно быть никаких напряжений. Чувство радости и удовольствия должно сопутствовать выполнению пранаям. Вы не должны чувствовать никаких излишеств. Не допускайте, чтобы начало вдоха было резким или конец его выполнялся с усилием.

15. В практике асан мы постоянно требовали соблюдать правило прямолинейности позвоночника, в пранаяме это условие должно соблюдаться в еще большей степени.

16. «Полное половое воздержание на 6 месяцев или на год несомненно позволит вам достигнуть скорого прогресса в занятиях или духовном развитии. Сохраняйте жизненную жидкость. Превращайте ее в оджас... Ведите скромную жизнь. Жизнь предназначена для более высоких целей...

Жизненный флюид — это жизненное сокровище. Берегите каждую каплю его. Даже ученые теперь открыто признают, что люди, достигшие полного контроля над половой энергией, упрочивают все свое существование в физической, психической и духовной сферах, приобретают силы, недостижимые никакими другими средствами, и наслаждаются необыкновенно долгой жизнью, бесконечным покоям и безграничной радостью».

Ш.С. ШИВАНАНДА

Этот вопрос мы еще не раз будем рассматривать с различных позиций, а сейчас целесообразно сообщить еще следующее: йоги считают, что семя существует в тонкой форме повсюду во всем теле. Под влиянием сексуальной воли оно опускается вниз и преобразуется в грубую форму. Поэтому они считают, что на определенном уровне практики уже недостаточно предупреждать его образование, то есть необходимо уже быть не только целомудренным в жизни, но и в мыслях.

17. Очень желательно перед началом пранаямы проделать несколько кругов уддияна-бандхи. Это даст возможность сильно «отсосать» венозную кровь из брюшных органов и направить ее в общий кровоток. С этой целью после уддияна-бандхи выполняются нуули и еще капалабхати.

18. Дыхательные упражнения начинайте всегда с возможностью полного выдоха. Если вы сделали полный вдох и перекрыли горло, то не расслабляйте мышцы-вдыхателей, в противном случае в груди возрастет давление и будет мешать венозному кровообращению.

Любая фаза не должна сопровождаться каким-либо звуком, если это не оговорено специально. Наличие звука говорит о том, что дыхательные пути не очищены. Не старайтесь ненормально растягивать ваши легкие, пусть они наполняются воздухом естественно. Только в позе падмасана есть все необходимые условия для наилучшего функционирования легких и всей дыхательной системы.

**19. ПУРАКА.** Вдох всегда выполняется равномерно, продолжительно, ненапряженно, за исключением случаев, специально оговоренных. Если вдох сделан до отказа и остается чувство его неполноты, значит, он выполнен с каким-то нарушением. Не дотягивайте до счета вдох, если он у вас не вкладывается в необходимое число матр, а лучше в следующий раз измените его продолжительность. Не заполняйте чрезмерно легкие, так как можете излишне растянуть легочную ткань — лучше учтесь пользоваться диафрагмой и расширяйте боковые части живота и груди. Не забывайте также, что если вы выполнили асаны и после них приступаете к пранаяме, то необходим определенный отдых для перестройки на новый режим тонких структур организма и особенно успокоения сердца, так как при незначительном завышении ритма сердца пранаяма затрудняется.

**20. РЕЧАКА.** Выдох всегда выполняется в восходящей последовательности: снимается подбородочный замок, начинается выдох при помощи уддияна-бандхи, далее сжимаются ребра, потом грудная клетка, и опускаются плечи в последнюю очередь. Газовое дно на всем протяжении выдоха остается приподнятым, и мула-бандха не снимается до тех пор, пока весь воздух не будет выдохнут. Во всей стадии выдыхания преобладание давления остается за брюшным прессом, и этим достигается не только максимальный выдох, но также обеспечивается выжимание венозной крови из брюшных органов, а это обстоятельство особо важно для движения крови в кровяных депо. Поэтому даже если кумбхака не сопровождалась мула-бандхой, выдох необходимо начинать с самого низа, то есть с сокращения мышц ануса, нижней части живота, потом пупочной и надпупочной областей.

Йоги считают, что нормальный выдох должен иметь длину 12 пальцев (в толщину), или 22,5 см. При уменьшении этой длины жизнь продлевается, так как для этого дыхание сильно заме-

дляется, но при удлинении указанного расстояния — жизнь сокращается. Здесь в основу взято то положение, что человеку запрограммировано не количество лет жизни, а количество дыханий. Учитывайте это обстоятельство при любых дыхательных упражнениях. Длина выдоха измеряется камышинкой или тонким пером павлина.

21. КУМБХАКА. Задержка дыхания для целей пробуждения Кундалини практикуется с 4-мя бандхами:

а) *уддияна-бандха* — необходимо удерживать мышцы живота сокращенными, чтобы обеспечить избыточное давление в легких и течение известных нам импульсов;

б) *мула-бандха* принимается тотчас после окончания выдоха, чтобы соединить прану с апаной и исключить утечку аpanы вниз;

в) *джаландхарабандха* применяется, чтобы предотвратить утечку праны вверх;

г) *набхо-мудра* — рекомендуется отвести язык назад и сильно прижать его к небу, помимо специального действия на известный центр, здесь достигается еще и большое сжатие пазух сонной артерии. Сжатием сонных артерий предотвращается повышение кровяного давления, вызванного резкой задержкой дыхания, а также под влиянием сильного внутреннего давления. Пазухи сонных артерий известны современной медицине как чувствительные рецепторы, которые помогают регулировать процесс дыхания, ритм сердца и давление крови. Более того, сонные артерии помогают сохранять сознание, так как в состоянии *джаландхарабандхи* они усиленно питаются мозг кровью. Здесь чувствуется еще какая-то важная особенность, но пока о ней больше нигде не сказано. Древние йоги хорошо знали эти свойства сонных артерий и помогали людям с повышенным кровяным давлением крови.

Но следует иметь в виду, что практика пранаямы с бандхами чрезвычайно опасна!!! Для целей оздоровления задержка дыхания вообще может отсутствовать или быть незначительной, но даже в таком случае активность некоторых чакр будет иметь место. Кумбхака требует внимания и осторожности — в таком случае опасности нет, но сочетание ее с мудрами и бандхами требует квалифицированного руководства.

Во время кумбхаки перекрывать дыхательное горло нельзя.

На первом этапе вашей практики в малой пранаяме этому вопросу не придавалось значения, но на больших задержках воздуха дело обстоит иначе. Удерживать воздух в легких необходимо научиться за счет удержания грудной клетки при помощи групп мышц-вдыхателей. В это время выход воздуха исключается за счет того, что закрыт рот и нос, но даже если открыт нос, то выход воздуха не последует, так как объем легких не изменяется, мышцы его удерживают. Если же мышцы ослабнут и давление начнет возрастать, то раздуваются щеки, и это послужит сигналом к тому, чтобы распрямить грудную клетку. При закрытой голосовой щели возрастающее давление серьезно мешает венозному кровообращению, которое, в свою очередь, сведет на нет все блага пранаямы. Многие страдают из-за несоблюдения именно этого требования.

Выше мы указали, что применение бандх без знания и чувства меры опасно, но следует также знать, что с бандхами легче выдерживать большие значения кумбхаки, но главное то, что тонкие внутренние процессы опять же с бандхами проходят интенсивнее.

Еще несколько существенных предупреждений. Лица, страдающие глазными и ушными болезнями, не должны выполнять кумбхаку. В начале практики кумбхаки могут появляться запоры, но потом они проходят. Если в любой пранаяме вы дышите неправильно, превышаете свои возможности в кумбхаке, создается чрезмерное напряжение, от которого страдают диафрагма и легкие, нервная и дыхательная системы, ослабляются здоровье и ясность ума!

В кумбхаке с воздухом на больших задержках может появиться чувство покалывания по всему телу в области волоссяных покровов, пальцы наполняются кровью, повышается пульсация. Эти признаки считаются пределом задержки дыхания на данный момент.

Случается, что во время задержки дыхания искажается лицо. Это значит, что имеет место перегрузка своих возможностей или другие нарушения. Лицо должно быть спокойным и расслабленным, язык также должен быть расслаблен, иначе во рту будет скапливаться слюна (проглатывайте ее перед выдохом). При выполнении пранаямы в ушах не должно быть давления.

Практика пранаямы в высоких пределах без соблюдения целомудрия может привести к сумасшествию.

22. Будьте очень сосредоточены на всех фазах дыхания. На вдохе усиленно представляйте себе, что вселенская жизнь и сила проникают в вас. В вашем уме сейчас нет иной мысли, а только эта идея о космической силе, входящей в вас, она обогащает ваши физические и душевые силы. Во время выдоха сосредоточьтесь на мысли, что ваша жизненная сила выходит, чтобы соединиться с вселенской силой. Пусть все эти представления не кажутся вам наивными — это начало вашего психического обучения.

Опытные практики сильно внушают себе, что если бы дыхание через нос вовсе прекратилось, то оно продолжалось бы за счет каждого дыхания всем телом, что в действительности имеет место при больших задержках воздуха, когда кожный покров усиливает свои функции, частично подменяя легкие.

23. Обычно пранаяма какого-то одного упражнения сопровождается многократным его повторением. Необходимо так упорядочить все три фазы, чтобы между отдельными циклами не было перерывов для обычного дыхания с целью отдыха. Если же такие передышки допускать, то вносится разлад во всю схему пранаямы и теряется ее целостность.

24. Все фазы дыхания в любой пранаяме имеют ту особенность, что выполняются контролируемо, строго в определенной пропорции и осознанно. В пранаяме положение всех органов должно быть правильным и естественным. Падмасана удовлетворяет этому условию.

25. Необходимо постоянно помнить, что механизм дыхания очень чувствительный и любое насилие над ним может привести к трагическому концу. Только постепенная и длительная тренировка с чувством меры дает нужные результаты и без каких-либо отрицательных последствий.

26. Ни в коем случае не делайте пранаяму до утомления и не начинайте ее, когда утомлены.

Во время занятий ваше состояние должно быть взвышенным, а после занятия должно быть чувство удовлетворения и приятного состояния духа. Регулируйте продолжительность пранаямы так, чтобы, закончив свои упражнения, вы чувствовали себя свежим.

Если вы вспотели, не вытирайте пот полотенцем, а разотрите его по телу руками — это полезно, но не подвергайте себя в этом случае действию холода или сквозняка.

Если по какой-то причине вы подавлены или чем-то беспокоены, выполните несколько пранаям, и хорошее расположение духа к вам вернется, вы почувствуете прилив новых сил и бодрости. То же самое, если вы решили проделать какую-то серьезную работу, пранаяма повысит вашу сосредоточенность. При чрезмерной усталости или болезни пранаяма не выполняется.

27. Усиливающийся кислородный обмен в процессе некоторых пранаям может вызвать легкое головокружение — это значит, что увеличение интенсивности данной формы дыхания идет очень быстро, выше данных возможностей в данный момент. Умерьте ваш энтузиазм, и все встанет на свое место. В этом деле только постепенное развитие может дать устойчивые результаты, тогда как спешка ведет к срыву и отбрасывает назад.

28. Не ждите быстрого успеха в пранаяме, если вы занимаетесь по несколько минут в день и в течение не очень длительного времени. Пользы также не будет, если вы будете перепрыгивать с одного упражнения на другое. У вас должна быть система. В ежедневный курс должна входить бхастрика, а ситали и ситкари практикуйте периодически при необходимости.

29. Многое мешает прогрессу ученика: сон в дневное время, позднее или ночное бодрствование, излишek и задержка мочи и кала, нездоровая пища, длительное оперирование праной, лишние пустые разговоры, длительное общение с друзьями.

30. Пранаямой могут заниматься только физически здоровые люди, в противном случае практика пранаямы опасна. Сперва необходимо укрепить свое здоровье асанами и общеоздоровительными дыхательными упражнениями. Люди с больным сердцем или легкими должны выполнять только простые дыхательные упражнения.

Детям до 12 лет не следует выполнять сложные дыхательные упражнения, так как они могут нарушить сердечно-сосудистую систему.

Если кто-нибудь заболеет, то не потому, что занимается упражнениями йогов, а потому что, занимаясь, не соблюдал необходимых требований и ограничений.

31. Будьте внимательны к своей практике, и вы начнете замечать признаки своего успешного продвижения, таких при-

знаков много, и они часто индивидуальны, но прилежный ученик их увидит у себя.

Когда тело становится нежирным, ясным, здоровым, семя находится под контролем, увеличивается аппетит, нади очищаются — вот признаки успеха в хатха-йоге.

ШИВА-САМХИТА

Но есть еще более конкретные признаки: когда испарина выступает после упражнений, легкое дрожание, которое скоро проходит, общая легкость тела, спокойное выражение лица, чистота и белизна кожи, гармоничный, приятный голос, расширение зрачков, не имеющее ничего общего с близорукостью, увеличение блеска и силы взгляда, приятный запах тела, способность слышать звуки анахат, видение белых пятен, постепенно увеличивающихся. Два последних признака — самое верное подтверждение того, что вы находитесь на верном пути.

Будет много и других признаков, умейте их заметить в себе и правильно истолковать.

32. О звуках анахат. Вы их можете услышать на любом уровне вашей практики. Особенностью их является то, что они всегда звучат в правом ухе. Эти звуки связаны с пингала-нади, а она, как известно, расположена с правой стороны тела. Очень редко звуки анахат можно услышать в левом ухе — это связано с вибрацией праны в сердце.

33. Еще раз подчеркнем, что пранаяму необходимо выполнять на пустой желудок — это важное требование, но перед тем как приступить к упражнению, рекомендуется выпить стакан фруктового сока или слегка закусить. Стакан сока даст вам необходимое количество энергии для завершения цикла пранаямы. Что же касается необходимости закусить, то это диктуется в первую очередь тем, что после упражнений в пранаяме усиливаются окислительные процессы и выделяются соки органов внутренней секреции, а желудок в это время не должен быть пустым. По этой причине у йогов встречается такая фраза: «Пустой желудок вреден».

34. Никогда не спешите. Упражнения должны выполняться сосредоточенно, с сознанием поставленной задачи. Лучше меньше, да лучше. Вы не подрядчик, который уже получил деньги за свою работу и поэтому спешит выполнить ее как-нибудь.

Индусы имеют наследственную предрасположенность к пранаяме, выработанную многими поколениями, и все же выполняют ее с умеренностью и осторожностью. Но европеец и здесь старается проявить дух соревнования и энтузиазм, что толкает его за пределы осторожности.

35. Нам уже известно упражнение пробуждения от сна и вот еще: если все же есть некоторая сонливость, сделайте 10-20 кумбхак, ровно столько, чтобы разогнать сон и приготовиться к медитации или другим занятиям. Если в комнате холодно, сделайте несколько энергичных движений.

36. Если выполнять пранаяму неправильно, то пурака и кумбхака разрушительно действуют в основном на легкие, но не на сердце, тогда как речака больший вред наносит сердцу. Указанные пропорции в упражнениях должны соблюдаться строго. Контролируемый выдох всегда длительнее вдоха, за исключением оговоренных случаев.

37. Разум в пранаяме должен быть пассивным, но бдительным. Если какой-нибудь орган работает неправильно, мозг посыпает предупреждение.

Но ведь разум сосредоточен на пранаяме? Это верно. В этом случае вы еще ведете счет, наблюдаете ритм дыхания, ощущаете токи праны, поэтому нет ничего особенного, если ваш разум в это же время будет еще вести контроль реакции организма.

38. При регулярной практике в пранаяме вы заметите, что ваш ментальный вид меняется, вы потеряете всякое стремление к вредным привычкам — курению, алкоголю, чувственным наслаждениям.

Прежде чем начать какое-либо дыхательное упражнение, необходимо привести себя в состояние расслабления мускулов. Любые физиологические нарушения, возникающие в практике пранаямы, происходят от невнимания к этому требованию. С учетом этого требования обращаем внимание также на постоянство позы. Если на время упражнения в пранаяме вы приняли какую-то позу сидения, то не меняйте ее весь период данного упражнения, так как, переменив позу, вы нарушаете установившийся режим дыхания и кровообращения, и смена позы выведет вас из ритма дыхания.

40. Нам уже известно, что пранаяма и сосредоточение взаимно связаны, по этой причине возникает вопрос — с чего лучше

ше начинать? Ш.С. Шивананда утверждает, что это зависит от вашего желания и индивидуальных особенностей, часто начинают с пранаямы, но в большинстве случаев и то и другое идет параллельно.

41. Может случиться, что, приступая к пранаяме, вы ощутите какое-либо болевое ощущение. Понятно, что оно не даст сосредоточиться и от него надо избавиться, разумеется, если это не серьезное заболевание.

Мы рекомендуем способ, как избавиться от подобных болезненных ощущений. Примите удобную позу и расслабьте все мышцы. Теперь осознайте, из какой точки вашего тела исходит боль и представьте, что к этому месту вы направляете поток праны и что боль прекращается, так как она вытесняется поступившей туда праной и новыми жизненными силами. Если у вас сосредоточенный ум, боль пройдет.

42. Пранаяма представляет собой главное звено в Йоге. Древние риши чувствовали это, догадывались интуитивно и в своих рукописях указывали, что никакая иная практика не является столь необходимой для развития сознания, тела и разума.

43. «Занятия пранаямой могут привести вас к левитации. Если вы строго соблюдаете брахмачарья, правила диеты и хорошо сосредоточиваетесь, вы сможете достигнуть левитации через несколько месяцев регулярных упражнений в пранаяме. Левитацией нельзя заниматься в пещере, упражняющийся может удариться головой. Следует заниматься пранаямой в специально отведенной комнате. Левитация происходит после очищения надей».

Ш.С. ШИВАНАНДА

44. Очень трудно почувствовать в себе токи праны. Этому способствует специальная подготовка своего сознания. Для этой цели йогин не только очищает нади, он еще очищает себя физически внутренне и внешне, но и этого недостаточно — требуется еще моральное и нравственное очищение. Он создает себе представления, как будто все возвышенные человеческие качества, такие как милосердие, любовь, прощение, спокойствие, радость и другие входят в него с каждым вдохом, а все низменные качества (вожделение, гнев, алчность) покидают его с каждым выдохом.

Западные последователи Йоги, чтобы почувствовать в себе токи праны с учетом предварительной практики и подготовки, советуют представлять себе, что через одну ноздрю вы вдыхаете прану в виде белой ленты и таким же образом удаляете на 1,5 метра, затем поворачиваете ее и вдыхаете опять таким же методом.

Впоследствии представляйте себе, что эта лента удаляется все дальше и дальше. Утвердившись в этом, вы сможете послать свою прану через любой предмет или отдельное лицо, которое вы хорошо знаете и черты его можете себе представить. Так можно лечить на расстоянии.

На определенном уровне вашей практики необходимо сосредоточить внимание на специальном ощущении, которое сопровождается вдыханием воздуха, и представить себе, что этот воздух остановился (аккумулировался) в аджна-чакре. Когда вы четко чувствуете это, то это уже не воздух, а астральный ток или та же прана.

Трудно описать, как именно нужно ожидать чувствование праны, это проявляется по-разному. Одному движение праны ощущается, как будто мурашки бегут по спине, другому — в виде тока жидкости и так далее. Но вполне определенно одно, что через некоторое время вы действительно начнете чувствовать как «что-то» в самом деле движется в организме в заданном сознанием направлении.

Многое откроется перед вами, когда вы ощутите токи праны и сможете управлять малыми волнами ее. Вы сможете создать вокруг себя защитную среду. Вот как по этому поводу говорит Рамачарака: «Если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума, вы чувствуете как бы давящее влияние их мыслей. Попробуйте тогда проделать ритмическое дыхание и, получив благодаря ему добавочный запас праны, сделайте мысленный образ, что вы окружаете себя полученной праной, как скорлупой. Заключив себя мысленно в такое яйцо праны, вы почувствуете, что совершенно защищены от влияния грубых мыслей или каких бы то ни было нечистых влияний других».

Это только один пример, но власть над праной дает безграничные возможности.

45. В живом теле самым грубым проявлением праны является дыхание, более тонкими по сравнению с ним являются нервные токи. Мысли и желания еще более тонки, чем нервные

токи. Теперь мысленно проследите связь между праной и умом, между умом и мыслью, между мыслью и нервными токами, между нервными токами и дыхательными движениями, а теперь в обратной последовательности: контролируя дыхательные движения, можно контролировать нервные токи, через контроль над нервными токами можно управлять мыслями и желаниями. Установленный контроль над мыслями и желаниями обеспечивает контроль над умом и праной. Контролируя ум и прану, можно пробудить Кундалини.

46. Действие всех пранаям очень сильное, но носит скрытый характер, поэтому постоянное требование йогов об осторожности и внимательности необходимо выполнять неукоснительно, хотя при этом никаких внешних отрицательных факторов может и не наблюдаться, но нарушения негативного порядка проявляются очень сильно спустя некоторое время.

47. Прежде чем начать практику большой пранаямы, ученик должен хорошо усвоить себе схему системы Кундалини, чтобы в любом случае четко представлять себе ее пространственную картину, ибо эта картина определяет во многом, как нужно поступать в исключительных ситуациях...

Свяжите систему Кундалини с различными формами дыхания. Вся пранаяма состоит из дыхания двумя ноздрями или поочередно, или же только одной — почему это выполняется именно так и для каких целей?..

48. Еще два небольших совета. В своих наставлениях ученику Гхеранда говорит: «Точно так же он (ученик) не должен принимать холодную ванну, поститься, не должен подвергать свое тело болям, не есть только один раз в день или оставаться более чем одну яму (3 часа) без еды».

Предупреждение о холодной ванне не является противоречивым — вода настолько должна быть холодной, насколько это для вас допустимо, лишь бы не простудиться.

Очень советуем спустя 10 минут после пранаямы выпить стакан молока с ложкой меда.

49. Итак, вы составили себе комплекс упражнений (асан и пранаям) — это программа вашей регулярной практики, и вы должны ее соблюдать тщательно.

Если вы не выполните какой-то пункт, будьте добры, отметьте, что вы погубили один день вашей драгоценной жизни...

Если вы постоянны, серьезны, искренни, в 6 месяцев вы обретете незримую радость, покой разума и чистое блаженство.

Ш.С. ШИВАНАНДА

50. Здесь много указаний и наставлений, но все они для вас ничто, ибо никакая масса наставлений или объяснений не станет для вас доказательством, пока вы сами их себе не докажете, не проработаете их. У вас долго будут сомнения, но когда вы впервые почувствуете токи праны, все сомнения исчезнут.

\* \* \*

Вы решили постигнуть пранаяму — первый шаг на вершину Йоги. Хорошо усвойте и осознайте то, что было сказано в вышеупомянутых наставлениях, и то, что будет сказано сейчас. Опасного в Йоге нет ничего, есть только такое, чего вы еще основательно не познали, но на свой страх и риск пытаетесь практиковать, отчего и ломаете себе шею.

Не приступайте к высшему, не усвоив низшего. Готовьте себя в строгой последовательности теоретического и практического изучения.

Желающие достигнуть быстрых результатов разбрасываются, переходят от одного к другому — судьба таких учеников печальна, они расстраивают нервную систему, получают серьезные заболевания, попадают в дома умалишенных, возможна смерть...

При строгой дисциплине боязнь, страх, сомнения неуместны. Готовьтесь обстоятельно физически и духовно, чтобы выдержать электрический заряд урагана сил, которые вы пробуждаете в себе.

### БОЛЬШАЯ ПРАНАЯМА (классическая)

Когда ученик овладел одной из асан для сидения настолько, что может, не чувствуя усталости, неудобства и боли, находиться в этой позе по меньшей мере полчаса, можно приступить к упражнениям в пранаяме.

Есть 8 главных пранаям (кумбхак): САХИТА, СУРЬЯБХЕДА, УДЖАЙИ, СИТАЛИ, СИТКАРИ, БХАСТРИКА, БХРАМАРИ, МУРЧХА, КЕВАЛИ (лавини).

Каждая из приведенных пранаям имеет самостоятельное действие и каждая может быть рекомендована ученику на его

пути в зависимости от его особенностей и конечной цели. Все пранаямы взаимно связаны друг с другом, взаимно дополняются и по степени сложности выходят одна из другой.

Практикой пранаямы преследуются две цели: очищение на-дев и достижение контроля над мысленным процессом. Исходя из этого положения, есть два направления в Йоге: Раджа-йога Патанджали (способ управления умом) и Хатха-Йога Гхеранды-Мацциенды (овладение праной для обуздания ума). Принято считать, что без пранаямы закрыт путь в Дхиану, и это в действительности так, но очень редко исключительные личности в своей высшей практике сразу приступают к Дхиане. Йоги это объясняют тем, что в своих предыдущих воплощениях они прошли первые 5 ступеней.

Необходимо также отметить, что упражнения в пранаяме могут привести к такому психическому состоянию и развитию, которое, даже без усиленной тренировки в сосредоточении, даст возможность производить феномены магнетизма без помощи пассов, одним только усилием мысли и, что самое главное, станет легко достижимым состояние пратьяхара, после чего открывается путь в высшую Йогу.

1. СУРЬЯБХЕДА («проникновение солнца», или вдох в солнечное сплетение)

В позе падмасана вдыхайте через правую ноздрю настолько медленно, насколько это вам удобно. На задержке выполните джаландхарабандху и мула-уддияна-бандхи. Для начинающего установленная грань задержки 30 секунд, для опытного ученика — до тех пор, пока из ногтей не появится пот. Сперва делайте 10 циклов, постепенно доводя до 20. При совершенном овладении этой пранаямой можно практиковать до 20 циклов 4 раза в день. Эта пранаяма только односторонняя — вдох правой ноздрей, а выдох левой. Здесь уместно вспомнить солнечное дыхание. Вероятно, эта пранаяма эффективна во второй половине дня.

Упражнение очищает мозг, уничтожает кишечных червей, излечивает болезни газовыделения, способствует лечению ревматизма.

2.САХИТА (сухх-пурвак) — приятная пранаяма

Эта пранаяма бывает двух видов с биджа (сигарбха) и без биджа (нигарбха).

Первый вариант сложнее, так как он требует специальной формы сосредоточения на определенных символах.

В удобном сидячем положении, с лицом, обращенным к востоку или северу, думает он о БРАХМЕ, полном раджаса, о красном цвете и о форме (санскритской) буквы «А». Йогин вдыхает через ида-нади, повторяя 16 раз А-биджа. В конце вдоха и в начале задержки он делает уддияна-бандху. Затем он должен думать о ХАРА (Вишну), полном сатва, синем цвете и о форме буквы «У» в то время как он во время задержки дыхания повторяет 64 раза У-биджа. Затем он должен думать о Шиве, как о полном тамаса, о белом цвете, о форме буквы «М», думая, выдыхает он через правую ноздрю при 33-кратном повторении У-биджа. Затем он снова вдыхает через пингала-нади, задерживает дыхание и снова выдыхает через ида-нади, повторяя биджа в том же порядке.

### ГХЕРАНДА

Следовательно, здесь имеет место формула — 1x:4x:2x. Внесем ясность в сущность этой формулы.

Нам известно, зачем нужна длительная задержка дыхания, но вот удвоенный выдох (против вдоха) также необходим с определенной целью. Согласно Йоге, длина нормальной струи выдоха должна быть длиной в 12 пальцев. При интенсивных нагрузках длина воздушной струи достигает 96 пальцев. При нормальном выдохе и меньше — жизнь удлиняется, а при превышении этой нормы — жизнь сокращается. Таким образом, эта форма удлинения выдоха способствует удлинению жизни.

Пранаяма в таком виде очень трудна для европейца. Другое дело индус, он с детства привычен к этой символике, и психологический склад его ума несколько статичен. Для западных учеников рекомендуется та же формула, но без символических представлений и без биджа. Правда, с указанными усложнениями пранаяма значительно облегчается и ее эффект возрастает.

Итак, в упрощенном виде делаем вдох через правую ноздрю (1x), перекрываем ноздри и задерживаем дыхание (4x), затем следует выдох через левую ноздрю. Далее — вдох через левую, задержка и выдох через правую. Это один круг. Значение x необходимо наращивать очень медленно так, чтобы эта пранаяма была действительно приятной и ее свободно, без напря-

жения можно было выполнять в течение всего упражнения. Для начала примите  $x=2$ . Если же сахита выполняется с целью пробуждения Кундалини, то она сочетается еще с двумя бандхами, а точнее с четырьмя (см. советы к пранаяме). Применение бандх облегчает саму пранаяму. Требуются еще определенные символические представления, как это дано в главе о Кундалини.

Для оздоровительных целей сахита практикуется по несколько циклов 1-2 раза в день. Если, кроме сахиты, вы практикуете и другие дыхательные упражнения, то делайте 10-20 циклов по 3-4 раза в день, и этого будет достаточно для очищения надей, и потом она выполняется до тех пор, пока не будет открыта сушумна, что сопровождается особым характерным звуком, и только после этого сахита выполняется 10-20 раз «для сохранения формы», а число кевали доводится до 80 раз. Совершенный йогин практикует 320 циклов сахиты в течение суток за 4 приема.

При овладении сахитой наблюдаются 3 ступени:

- а) низшая (12:48:24) — сопровождается потением;
- б) средняя (16:64:32) — сопровождается дрожанием позвоночника;
- в) высшая (20:80:40) — сопровождается подниманием от пола (левитация).

Йоги находят это упражнение полезным, когда необходимо возбудить деятельность ума и заставить его мыслить ясно или же создать равновесное состояние психики, усилить ее деятельность и сосредоточенность. Не случайно эту пранаяму используют юристы, ораторы и другие.

Благодаря этой форме дыхания устраняются многие болезни, улучшается аппетит и пищеварение, облегчается соблюдение брахмачарья. Тело становится сильным, стройным, здоровым, удаляется лишний жир, появляется блеск в глазах, голос становится мелодичным, исчезают леность и поспешность, повышается созерцательность ума, появляется чувство радости и душевного покоя.

При углублении в Йогу сахита способствует развитию телепатии, психолечения, но требует строгой умеренности в еде, МЯСО ИСКЛЮЧАЕТСЯ.

### 3. УДЖАЙИ (победоносный)

Эта пранаяма выполняется в разных позах и даже на ходу.

Техника: после полного выдоха сделайте вдох через обе ноздри без обычного звука, характерного для нормального дыхания. Для контроля сперва прикройте глотку, чтобы получился слабый гортанный звук, наподобие «ха» или «ханга». На задержке дыхания сделайте джаландхарабандха (на ходу она выполняется) и после нее, подняв голову, с таким же звуком выдыхайте через левую ноздрю, а следующий выдох будет через правую. Формула дыхания, как и в сахите. Первое время можете выдыхать через обе ноздри.

Цель упражнения — увеличить объем легких, закрепить ритм и глубину дыхания. Упражнение разностороннего действия: снижает жар в голове, увеличивает желудочное тепло, убирает слизь в горле, способствует лечению астмы, туберкулеза и многих простудных заболеваний, снимает головные боли.

Ш.С. Шивананда утверждает, что регулярно упражняющийся в уджайи становится красивым. Вероятно, он имеет в виду пробуждение особенной внутренней душевной красоты. Уджайи возбуждает эндокринные железы, особенно щитовидную, способствует нормализации пониженного давления крови, развивает чувство расторопности и бдительности, способствует сосредоточению.

Это упражнение противопоказано людям возбужденным и с гиперфункцией щитовидной железы или с высоким давлением крови.

Начинайте практику уджайи с нескольких кругов, постепенно наращивая количество на один прием. Йогины в течение суток за 4 приема делают 320 кругов.

### 4. СИТАЛИ (СИТКАРИ)

Сложите язык трубочкой и немного всуньте его сквозь слегка сжатые губы. Медленно вдыхайте со свистящим звуком наподобие «СИ». Задержите дыхание настолько, насколько это вам удобно, затем медленно выдыхайте через обе ноздри. Выполните упражнение 15-20 раз утром. Ситали также выполняется на ходу.

Йоги заверяют, что на того, кто долго и регулярно выполняет эту пранаяму, не действует укус змеи или скорпиона, тело его становится стройным и красивым. Практикуйте ситали, когда ощущаете жажду, голод, леность.

**СИТКАРИ.** Все так же, как и для ситали, только язык касается кончиком неба, а губы сложены трубочкой с маленьким отверстием для выдоха.

## 5. БХАСТРИКА (кузнечные меха)

В действии это упражнение напоминает работу кузнечных мехов.

Исходное положение падмасана, можно стоя, сделайте глубокий вдох и резко выдохните. Диафрагма и все дыхательные мышцы работают как единый механизм. Очень важно, чтобы вдох был более медленным, чем выдох. Упражнение выполняется очень внимательно.

Принципиальное отличие между бхастрикой и капалабхати состоит в том, что во втором случае все внимание уделено работе диафрагмы и нет необходимости следить за тем, заполняются легкие воздухом или нет. В бхастрике, наоборот, дыхание должно быть полным, глубоким. Для начала сделайте 10 дыханий и после каждого выдоха еще сделайте глубокий вдох с последующими джаландхарабандхой и мула-бандхой, сосредоточьтесь на муландхарачакре, дыхание задержите настолько, насколько сможете, затем поднимите голову, медленно вдохните через нос и выйдите с мула-бандхи. Выдох должен быть максимально возможным, поэтому форсируйте его мула-бандхой и уддияной, это способствует хорошему току венозной крови. Есть рекомендации выполнять бхастрику тремя приемами, следующими друг за другом. Но во всех случаях требуется осторожность и чувство меры, особенно в сочетании с бандхами, так как могут возникнуть запоры или желудочные расстройства.

При интенсивном выполнении бхастрики возможно обильное потение, так как она действует согревающе. Очень медленно количество дыханий в одном приеме доведите до 30. Между отдельными приемами дышите обычным способом. Бхастрика редко применяется как самостоятельное упражнение, но чаще входит в различные комплексы как очищающее дыхание. Возможна и в начале пранаямы как подготовливающая дыхательную систему.

При головокружении уменьшите количество дыханий в одном приеме, а при кашле упражнение прекратите. Бхастрика — очень сильнодействующее упражнение: печень активизируется и укрепляется, то же селезенка и поджелудочная железа, очищаются лобные пазухи. Бхастрика генерирует прану. В этом уп-

ражнении не превышайте своих возможностей, иначе вы будете изнашивать себя. Для людей со слабой конституцией и малой емкостью легких бхастрика противопоказана. У кого больные уши и глаза, ненормальное кровяное давление, кровотечения — бхастрика противопоказана.

Бхастрика освежает весь организм, особенно полезна людям умственного труда, так как повышает работоспособность и самочувствие, разрушает лень.

Бхастрика лечит различные заболевания горла, хронические гастриты, бронхиальную астму, очищает нервы, увеличивает рабочий объем легких, очищает нос, трахеи, бронхи, согревает на холоде. Зимой бхастрика выполняется в любое время, в жаркое время лета — только утром. Бхастрика также выполняется чередованием ноздрей. Делайте упражнение только через одну ноздрю, например, правую, почувствовав усталость на вдохе, правой ноздрей сделайте джаландхара мула бандхи, после задержки выдохните через левую ноздрю и далее продолжайте упражнение уже левой стороной. Так можно чередовать стороны по несколько раз. Есть и другой вариант: вдох через левую ноздрю — выдох через правую. Проделайте так несколько раз и смените последовательность.

Бхастрика пробуждает и поднимает Кундалини и на ее пути пробивает три грантхи (узла): Браhma-грантху, Вишну-грантху, Рудра-грантху. Что такое грантхи? Каждый из 6 центров представляет одну татту, каждая татту имеет определенное число лучей (в сахасрара они бесчисленны и вечны). Шесть центров разделяются на три группы, каждая из этих групп имеет один кнот, то есть грантху-верхушку, где сходятся чакры, которые составляют эту группу. Когда ида и пингала достигают места между бровями, то вместе с сушумной делают заплетенный трижды кнот. Из трех узлов в Браhma-грантхи сила Майи особенно сильна. Проникновение этих узлов сопровождается физическими болями и болезнями. Из этих соображений не следует концентрироваться на таком центре, как пупок (нахипадма).

## 6. БХАРАМАРИ (подобно пчеле)

Это дыхательное упражнение и следующее за ним МУРЧХА в текстах даются как самостоятельные, но в действительности они являются подготовкой к упражнению КЕВАЛИ. Первое из них сильно задерживает выдох, а второе — задержку выдоха.

Техника: энергично вдохните через обе ноздри, издавая звук летящей пчелы-трутня (ча-ра-ва-ра), и выдохните, растягивая выдох и издавая жужжащий звук пчелы-матки. Выдох должен производиться как можно дольше. С течением времени в правом ухе появятся таинственные звуки анахат, прислушиваясь к которым повышается степень сосредоточенности и дыхание еще больше замедляется. Звуки анахат появляются при сильном сосредоточении на слухе. Они становятся с каждым разом все отчетливее: сперва можно услышать сверчка, потом флейту, далее раскаты грома, барабан, полет пчелы, гонг, трубу, фанфары, литавры и так далее.

## 7. МУРЧХА (обморок)

Техника: вдохните и задержите дыхание при помощи джаландхарабандхи, сосредоточьтесь на аджна-чакре и оставайтесь в этом положении так долго, пока не появится чувство, что сейчас наступит обморок, и только в этом случае начинайте медленно выдыхать. Выдох должен быть длинным, чтобы из легких удалился весь воздух.

Парамаханса Йоганда, описывая это состояние, говорит, что у него было такое чувство, как будто из его легких воздух выкачивали насосом. В этом упражнении имеет место не обычный обморок, а особая форма отвлечения чувств. В отличие от бхрамари здесь имеет место фаза, когда легкие без воздуха.

## 8. КЕВАЛИ (исключительная задержка воздуха)

Кто познал пранаяму и кевали — настоящий йог. Есть ли что-нибудь недоступное в трех мирах для добивающегося успеха в этой кевали-кумбхаке. Слава, слава таким проявленным душам. Да пребудет их благословение над всеми учениками Йоги.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Кевали и кхечари — две вершины двух разделов Йоги, но вообще-то, они переплетаются и ведут к одной цели. Вся техника пранаямы прямо или косвенно ведет к растяжению дыхания, и в кевали эта техника получает свое окончательное завершение. Техника этого дыхательного упражнения отсутствует — просто необходимо растягивать безгранично все 4 фазы дыхания.

Возьмите известную вам сахиту с большим показателем Х, большим, чем это необходимо для высшей ее ступени. Будем

считать, что к этому высокому пределу ученик шел постепенно и длительное время. Чтобы не выйти за пределы своих возможностей, на данный момент необходимо, помимо уже известных, требование руководствоваться еще двумя условиями:

- 1) при чувстве боли или сильного мускульного напряжения показатель Х формулы необходимо уменьшить;
- 2) при работе на высоких пределах, когда Х больше 30, может создаться такое положение, когда кажется, что воздух как бы старается выйти из груди, а в голове появляются различные звуки — это значит, что наступила мера ваших индивидуальных возможностей на данный момент и эту грань не следует перehодить, пока она не будет закреплена и не исчезнут отрицательные симптомы.

Каждый раз, когда срабатывает импульс начала вдоха, его можно подавить актом глотания или напряжением мышц живота, какой-то разновидностью уддияны. При регулярной, длительной тренировке можно достигнуть 4-минутной задержки дыхания, но это дается при одноразовом выполнении, а что касается нескольких циклов, то это задача весьма сложная. Когда-то наступает такой момент, когда уже обычные методы не дают желаемых результатов в подавлении импульса вдоха, в этот момент проглатывается язык, которым перекрывается носоглотка — это кхечари-мудра. Акт глотания частично подавляет импульс вдоха, проглатывание языка безгранично растягивает (останавливает) дыхание. Видимо, йоги практическим путем нашли особый, неизвестный нам центр в языке или носоглотке, при помощи которого они так сильно могут влиять на дыхание...

4-минутная задержка — это уже кое-что из того, что можно получить из высшей практики, но это еще ничто по сравнению с тем, что дается при безграничном растягивании дыхания.

В пранаяме на высоких уровнях может появиться чувство зуда, переходящее в кажущиеся укусы насекомых. Более того, возможны судорожные подергивания конечностей, переходящие в лихорадочные подергивания всего тела. В это время необходимо быть в падмасане, и она предохранит от конвульсий. Возможно также появление болей в брюшной полости, начинаящейся с громких щелкающих звуков, что вызывается проглоченным воздухом. Все эти явления не должны вызывать

опасений и скоро проходят при регулярной практике. Много тягот и необычностей возникнет на пути кевали.

Имеется много тягот и почти непреодолимых препятствий в Йоге, поэтому йог должен продолжать практику с энтузиазмом, даже если его жизнь подкатывается к горлу.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Если это сказал великий йогин, закончивший свой путь в МАХА-САМАДХИ, то и нам не следует рассчитывать на легкий путь.

Выше мы говорили, что кевали можно начинать с известной нам сахиты, но сейчас уже можно сказать, что кевали не имеет регулярного разграничения всех фаз дыхания.

В кевали-кумбхаке нет регулярных речака и пурака. Вы должны будете удлинить период кумбхаки. Во время кумбхаки уводите разум от всех объектов и твердо фиксируйте его на Атме или сосредоточьтесь на пространстве между бровями (аджна-чакре)... Благодаря упражнению в кевали-кумбхаке возникает Кундалини... Кундалини пробуждается, и сушумна освобождается от всяких узлов (грантхи).

Ш.С. ШИВАНАНДА

Вдох-выдох все же здесь имеют место, но они не ограничены рамками какой-либо формулы. Они настолько длительны, что друг в друга переходят автоматически и незаметно.

Имеется в виду та стена, которая скрывает от йогина высший этап концентрации.

### 9. ПЛАВИНИ

Техника: «... медленно пей воздух как воду и посытай его в желудок, при этом желудок немного раздуется, при постукивании он издает глухой звук. Воздух из желудка изгоняется посредством отрыгивания».

ГХЕРАНДА

«Пить» воздух несколько проще, если вытянуть немногого шею вперед, вдыхать его, как в каки-мудре, и делать глотательные движения на конце каждого вдоха. Кто владеет этой пран-

ямой, может как угодно долго плавать на воде и обходиться долго без пищи.

Видно, что в этой пранаяме что-то недосказано и вряд ли она имеет свое место в классической восьмерке. Она слишком проста, не содержит элементов управления дыханием.

\* \* \*

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ «ПРАНАЯМА»

Теперь на основе уже имеющихся знаний мы можем сделать некоторые общие выводы, проследить взаимную связь упражнений пранаямы. Что-то из данной главы должно проясниться при изучении дальнейших разделов, а что-то — из личного практического опыта.

Самое первое упражнение — это ритмическое дыхание. Ритм дыхания в человеке заложен природой, но в силу различных причин он нарушен, и это не могло не сказаться отрицательно на многих жизненно важных функциях. При вдохе, равному выдоху, прана не теряется — вот основа ритмического дыхания. Йоги требуют соблюдать ритм дыхания везде, во всех случаях жизни. Ритмом дыхания йогин не только приобщается к единому ритму Вселенной, но и дисциплинирует себя, постоянно помня о своей главной задаче.

Полное глубокое дыхание теперь уже становится полным глубоким ритмичным дыханием и является постоянной формой дыхания во всех упражнениях. Далее следует ряд специальных дыхательных упражнений, которые йогин будет применять в различных случаях, но все они будут способствовать общему укреплению тела и духа. Йогин должен быть закаленным от холода, голода, жары, жажды, ядовитых веществ — это дают упражнения ситали, ситкари. Далее следует капалабхати, общеразвивающее и очищающее упражнение, его следует выполнять перед малой пранаямой и после нее. Оно готовит к бхастрике.

Большой пранаяме предшествует очищение надей и постоянное внутреннее и внешнее очищение.

Воздух не проходит через нади, когда они полны нечистот. Как может быть тогда успех в пранаяме, как можно достигнуть

познания истины? Поэтому надлежит сначала упражняться в очищении надей, а лишь потом в пранаяме. Существуют два рода очищения надей — саману и нирману.

ГХЕРАНДА

Здесь мы отсылаем читателя к главе «Очищение», где будут даны методы грубого очищения (ШАТ-КАРМЫ) и тонкого посредством специальных дыхательных упражнений.

Далее следует малая пранаяма. Мы обратили уже внимание, что в ней есть некоторая задержка дыхания и некоторые движения, которые не характерны для асан, но они были нужны, чтобы ввести весь объем легких в процесс более сложных форм дыхания.

Сурьябхеда — здесь уже имеет место значительная задержка дыхания (до потения), продолжается дальнейшая очистка надей, лобных пазух, оздоровление кишечного тракта от червей.

Сахита — это дальнейшее развитие процесса дыхания, из ее ступеней видно, как стремительно возрастает задержка, раздвигая процесс вдоха и выдоха. В удлинении процесса дыхания кроется вся тайна техники дыхания. Видимо, не зря Патанджали в своей «Йога-сутре» определяет пранаяму как разделение процессов вдоха и выдоха. Сахита, развиваясь далее, переходит в высшую форму — кевали.

Бхастрика в различных сочетаниях с другими упражнениями помогает «поднять» Кундалини, но главное ее предназначение состоит в том, что она на пути движущейся Кундалини пробивает три известные грантхи, троекратно повторяемая с уджайи. Во время задержки дыхания в этом процессе внимание концентрируется последовательно на каждом из этих узлов, которые имеют свое физическое соответствие условно в следующих местах: в муландхаре (на сильно выдающемся позвонке крестцовой и копчиковой костей), в области между манипура и анахата (на высоте солнечного сплетения, где у каждого, занимающегося Йогой, имеется утолщение позвоночника) и между вишудха и аджна (место утолщения шейного позвонка).

Вместе с уджайи выполняется известная маха-ведха, то есть при вдохе мула-банда, при задержке — джаландхарабандха, а при выдохе вводится уддияна-банда, хотя частично уддияна имеет место еще на задержке дыхания для поддержания нужного уровня давления в легких. Роль уддияна-бандхи здесь

особенная. Дело в том, что йогин может видеть пробудившуюся Кундалини в виде остроконечного пламени, а появляющийся жар еще больше усиливает это впечатление. Уддияна-бандха направляет это пламя в нужном направлении по сушумне.

Уже было сказано, и об этом мы еще будем говорить, что пробуждение Кундалини сопровождается усиливающимся жаром в позвоночнике, который еще больше «подогревается» повторяющейся бхастрикой. На высших ступенях практики этот жар можно будет вызывать только сосредоточением. Жар может исходить как бы от отдельных чакр. Йоги утверждают, что этот жар вызывает интенсивное созревание цветков лотоса (чакрамов).

В обычном состоянии для созревания чакр потребуются тысячи земных воплощений, и только в отдаленном будущем может быть получено духовное пробуждение. Теперь ясно, почему йогин прикладывает столько сил и энергии, чтобы пробудить свои чакры уже в этом воплощении и прервать цепь смертей и рождений. Но вернемся к нашим пранаямам.

Бхрамари составляет часть кевали. Особенностью этой пранаямы является концентрация внимания на прослушивании звуков анахат, сосредоточение на которых приводит к тому, что задержка дыхания (когда легкие с воздухом) наступает автоматически.

Мурчха — упражнение, для которого, наоборот, характерен очень длинный выдох, переходящий в паузу без воздуха в легких. Когда весь воздух из легких выдохнут, астральное тело выходит из физического, и наступает экстаз.

Итак, бхрамари, в котором вдох, растянутый до кумбхаки с воздухом в легких, характеризуется признаком концентрации, а мурчха — выдох переходит в кумбхаку без воздуха в легких (суниака), что является признаком медитации.

Эти два упражнения, ведущие к самадхи, образуют вместе высшую ступень духовного упражнения, так называемую самьяну, характерную для раджа-йоги. Высшее самадхи уже достигается в кевали. Как бы подводя общий итог, приведем изложение техники кевали, позаимствованное у Й. Парамахансы:

«Пусть нами осознаются вдох и выдох:

1. Когда вы это выполните, то не делайте принужденным ни вдох, ни выдох. Дышите естественно, только наблюдайте процесс вдоха и выдоха, повторяя при этом ХАМ и СА. Когда ды-

хание прекращается само собой, в легких или снаружи, подождите, пока оно не потечет снова само собой.

2. Обратите внимание на то, что целью этого упражнения является естественным образом удлинять паузы, когда нет течения дыхания. Когда дыхание само собой входит и не сразу выходит, подождите и насладитесь состоянием бездыханности... пока дыхание не захочет снова вытекать.

3. Сосредоточьте ваше внимание на паузе, когда прекращаете дыхание, не вызывайте насилиственно это бездыханное состояние.

4. Посредством наблюдения за процессом дыхания отделите ваше «Я» от него и узнайте, что тело только частично существует посредством дыхания».

Как видим, здесь непременным условием является наблюдение за процессом дыхания, то есть сильная концентрация внимания, что уже автоматически ведет к еще большему замедлению дыхания. Этот процесс развивается еще дальше. Замедление дыхания приводит к замедлению сердцебиения, что, в свою очередь, притупляет восприятие окружающей среды органами чувств, и в этом случае сознание становится способным еще больше сосредоточиваться на определенном объекте.

В большинстве доступных источников кевали дается всего несколькими строчками, что явно не раскрывает внутренней сущности этой пранаямы. По этой причине скажем еще несколько слов в части ее техники.

Наблюдая за процессом дыхания, то есть сосредоточиваясь, мы стираем границы между вдохом и выдохом и, таким образом, вдох становится очень длинным, медленным, что незаметно переходит во вдох и обратно. На этом исчерпывается первая фаза кевали, когда после долгого вдоха следует безграничное задержание дыхания в легких. В этом случае легкие полностью заполнены воздухом, и только иногда производится выдох, чтобы ввести новую порцию воздуха.

При дальнейшем углублении в практику кевали внезапно наступает вторая фаза — теперь легкие с каждым разом становятся все больше пустыми, и, в конечном итоге, наступает задержка дыхания без воздуха в легких, от чего наступает экстаз.

Поэтому когда Гхеранда требует правильно выполнять кевали, удваивая ее, то это следует понимать как достижение 2-й фазы.

Итак, вся практика пранаямы, если можно так выразиться, вводит нас в тело, мы знакомимся с тонкими силами, узнаем, как токи праны проходят по всему телу, и как только мы научимся чувствовать эти токи, мы получаем власть над всем телом, а потом и над мыслями.

Заканчивая главу «Пранаяма», нельзя не сказать хотя бы несколько слов о психолечении, тем более что эта способность обретается в процессе пранаямы. Если вы почувствовали в себе токи пранаямы, научились ее накапливать и также владеете сильным сосредоточением, то вы вполне можете лечить многие болезни, так как они возникают из-за недостатка праны, которую вы можете послать в любой орган или передать ее вашему пациенту. Более того, вы можете посыпать вашу прану на расстояние другому больному человеку.

Общий принцип врачевания праной основан на том, что он движим мыслью, потому что прана движима мыслью, отсюда важное условие: при любых видах пранического лечения основным рабочим элементом является мощное сосредоточение.

Мы, люди XX века, располагаем широкими возможностями медицинского обслуживания и поэтому перестали интересоваться опытом предыдущих поколений. Древние цивилизации хорошо владели различными способами лечения, «не стандартными» для современных методов. Правда, сейчас потихоньку, «со скрипом» мы заимствуем кое-что из древнего опыта, и сейчас уже не всякий скажет, что наложение — это шарлатанство.

Дар или способность к методам психолечения не является присущим только отдельным личностям, такими способностями может обладать любой человек, прошедший определенную подготовку по специальной технике.

Космический источник праны неограничен, поэтому не жалейте ее для других. Но необходимо твердо помнить, что, отдавая, вы должны позаботиться о том, чтобы и у вас что-то осталось. Уменьшая прану своего тела, вы становитесь на место того, кого лечите!..

Когда чувствуете в себе достаток сил и уверенность, что, отдавая энергию больному, вы имеете ее избыток или быстро восстановите недостаток, тогда вы просто должны пожертвовать жаждущему.

Что бы у вас ни болело, сядьте в падмасану, закройте глаза, подышите ритмично, прикажите себе вдохнуть побольше праны, проделайте сахиту, сосредоточьтесь на больном органе и пошлите туда прану. Повторите эту процедуру 12 раз утром и столько же раз вечером. Во время выдоха представляйте себе, что все болезни уходят от вас. Всем своим существом сосредоточивайтесь на факте выздоровления.

Массируя больной орган, приказывайте ему мысленно хорошо справляться со своими обязанностями. Больной орган, каждая клеточка его получают необходимую информацию не только от вас, но и от вашего подсознания.

Если вы чувствуете общее ослабление вашей жизненной энергии, примите позу падмасана, сложите руки, сомкнувши пальцы, чтобы исключить всякую утечку праны, затем дышите ритмично, сосредоточивайтесь на акте накопления праны, и вы скоро почувствуете, как запас ваших жизненных сил пополняется.

Как ни необычно выглядят такие методы лечения, но попытайтесь их испытать, и ваша неуверенность исчезнет.

Сядьте рядом со своим пациентом, закройте глаза, сделайте кумбхаку, направьте прану на больную часть тела больного. Пойте ОМ в уме, ясно представляйте себе, что прана проникает в больной орган, в его нездоровые клетки и разрушает их. Одно нужно помнить — при приближении к больному у вас и в мыслях не должно быть, что этот человек очень болен, так как больные очень чувствительны и могут угадать ваши мысли.

Если ваш пациент имеет хорошую духовную восприимчивость, условьтесь с ним о лечении на расстоянии и направляйте ему поток праны. Наилучшее время — два часа до рассвета (брахмамухурта). Делайте кумбхаку, когда посыпаете прану, также практикуйте ритмичное дыхание, представляйте себе, что прана покидает ваш ум, следует через пространство и входит в пациента. Сами вы лицом должны быть повернуты в сторону больного.

Практика психолечения не приходит скоро, она требует упорной работы над собой и хорошего владения специальной техникой.

ОМ! ОМ! ОМ!

## ГЛАВА X

### АНАТОМИЯ СИСТЕМЫ КУНДАЛИНИ И НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ЕЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Слава, слава, МАТЕРИ КУНДАЛИНИ, которая через ЕЕ бесконечную Милость и Силу доброжелательно ведет садхака от чакры к чакре и освещает его интеллект, и заставляет его реализовать свою тождественность с Высшим Брахманом!

Да пребудет ее благословение над всеми вами!

Ш.С. ШИВАНАНДА

«Кундала» означает «свернутая».

Это глава для тех, кто хочет проникнуть в более тонкие области науки йогов, в малоизученный раздел, но имеющий определяющее значение для дальнейшего пути.

Из теории пранаямы мы знаем, что мироздание во всех своих проявлениях существует в тесном единстве трех составляющих: аказа (материя) — основа творения; прана — сила творения; мировая или великая сила сознания, или мировой разум, в нашем понятии — объективные законы мироздания.

Все, что имеет форму, состоит из материи (аказы) и силы, «спрятанной» внутри этой формы и находящейся в пассивном состоянии, но эта сила является частицей Великой силы созидания и по Йоге называется Кундалини (Кундалини-Шакти). Если эту силу, замкнутую в форме, каким-то образом привести в активное состояние, то форма (в нашем конкретном случае — человек) соединится с Великим Космическим Сознанием.

Современная наука пока не объясняет феномена Кундалини, однако среди практиков имеются попытки дать более-менее современное толкование этого вопроса.

Все явления природы, начиная с макрокосма и кончая микромиром, полярны. Во всех случаях положительные и отрицательные состояния взаимно уравновешиваются. Кундалини, «спящая» сила человека — статична, то есть ее статический и динамический аспекты уравновешены. Поэтому тело человека можно рассматривать как магнит с двумя полюсами.

Муландхарачакра (обитель Кундалини) — статический полюс в отношении ко всему остальному телу, которое динамично. Отсюда следует, что муландхарачакра суть фундаментальная статическая опора тела, или мнимый центр вращающейся замкнутой системы.

Теперь представим себе, что какими-то искусственными методами нам удалось нарушить это уравновешенное состояние, и муландхарачакра, подобно динамомашине, становится перенасыщенной зарядом определенной величины. Заряд, возникший в одном месте, индуцирует свою противоположность в другом месте, то есть в соседнюю чакру — и так последовательно до самой сахасрары. Если следовать этой логике, то Кундалини вовсе нет необходимости подниматься, здесь может иметь место движение особого тока от одного полюса к другому. Таким образом, сама система как таковая остается неизменной. Данный вывод хорошо вписывается в следующий отрывок из УПАНИШАД: «Целое вычитывается из целого, хотя целое остается».

Это объяснение феномена Кундалини, разумеется, не является заявкой на окончательное объяснение этого вопроса, но, во всяком случае, пусть это будет хотя бы отдаленной попыткой.

Мы знаем, что в человеке таится нечто необъяснимое, нераскрытое, но проявляющееся в особых экстремальных условиях физически или духовно. В исключительных случаях человек способен сделать нечто такое, что выше его обычных сил и возможностей. В таком случае говорят, что человек находится в особенном творческом подъеме, что его посетило вдохновение, божественная искра. Нам также известно, что в своей обычной умственной работе человек использует очень незначительное количество из общего резерва мозга. Природа не расточительна. Тогда зачем нужен этот резерв? Возможно, это задатки для будущей эволюции.

Человек, говорят йоги, должен еще во многом совершенствоваться, он может проявить больше, он может достигнуть сверхсознания, но в обычных условиях на это уйдут миллионы

лет, если пассивно следовать естественной эволюции. Теперь ясно, почему йоги стараются пробудить в себе Кундалини, чтобы при ее помощи подняться на более высокий уровень в развитии сознания и физических возможностей. Пока Кундалини «спит» — человек бодрствует для этого мира. Когда она пробуждается — человек «спит», покинув свое сознание мира, и входит в свое причинное тело по Ту сторону в бесформенное состояние.

Когда Кундалини в покое, человек вполне сознает окружающий мир, но когда она движется по чакрам, человек мертв для мира, у него нет сознания, и в это время он приобретает особые психические силы. Если Кундалини пробудилась и Йога таким образом выполнена, человек наслаждается сверхмировым опытом, и его высшие центры приведены в активное состояние.

Индийские Учителя утверждают, что человек, подготовленный по особой их методике, видит эту силу в себе и направляет ее действие, но по существу самой Кундалини сообщают очень мало и отрывочно. Причина такого умалчивания, по всей вероятности, в том, чтобы не дать в руки корыстным людям это могущественное орудие. Некоторые западные практики утверждают, что Кундалини создается в уме. Проверить все это можно только практическим опытом, что немногим дано, а те, кто достиг знания в этом деле, не очень выставляются напоказ и не так много могут сообщить неподготовленному уму. Одно бесспорно ясно, что все же йоги знают некоторые непостижимые для нас, высокие проявления человеческих сил.

Теперь изложим систему Кундалини в таком виде, как ее дают йоги. Заранее предупреждаем, что между системой Кундалини и физическим телом нет ничего общего так же, как и между нервной системой с ее нервыми центрами и системой НАДИ. Система Кундалини анатомически не просматривается.

Наука йогов о жизненных силах человека основана на принципах полярности. Положительным полюсом является верхний изгиб позвоночника, а нижний позвонок (область крестца) — отрицательный полюс. Между этими двумя полюсами движутся особые токи.

У основания позвоночника в муладхара чакре находится в потенциальном состоянии первичная энергия, или сила Кундалини. В санскритской символике К изображается змеей, свернутой в 3,5 витка. Когда генерируется ток, то для его движения

необходимы проводники (нади), предохранители и выключатели (бандхи и грантхи) и трансформаторы (чакры), иначе энергия будет рассеиваться. Как видно из этой аналогии, все очень хорошо вписывается в схему электрической цепи. Так ли это в действительности?

У обычного человека чакры находятся в неразвитом состоянии, и Йога является методом их пробуждения.

Система Кундалини состоит из, помимо уже описанных на-ми чакр, очень разветвленной сети надей, тонких астральных трубок, невидимых для физического глаза. Их великое множество, с учетом самых тонких — миллионы, но чаще всего приводится цифра 720000. Все нади берут начало из КАНДУ (энерготела), имеющего форму птичьего яйца и расположенного между заднепроходным отверстием и половым органом. Канду — корень всех нади и центр астрального тела. Все выходящие из него нади несут прану к различным частям тела. Нади невидимы для физического глаза, но их можно видеть и чувствовать своим умом, когда последний очищен и сделан тонким при помощи садханы.

Важнейшие три нади: ида, сушумна, пингала. Роль ида и пингала сводится к следующему. Астральное тело постоянно возобновляет себя через пути обмена из своей среды так же, как физическое тело возобновляет себя в материальной среде посредством питания и выделения. Постоянный обмен астрального тела с его средой происходит посредством двойной канализации ида и пингала. Нади сушумна проходит внутри позвоночного столба от канду до головы. Это пустотелый канал, закрытый у всех, но открытый у йогинов, это дверь Брахмы. У входа в этот канал находится голова Змеи/Кундалини. Сушумна — высшая и самая главная нади, ей подчинены все остальные. Подлинная йоговская работа начинается с момента функционирования сушумны, до настоящего времени — все лишь подготовка.

Нади ида проводит отрицательно заряженный ток праны, берет начало от левой ноздри и заканчивается в левом яичке — это пассивный, прохладный, влажный лунный ток. Нади — проводник положительно заряженной праны берет начало от правой ноздри и заканчивается в правом яичке — это активный, горячий, сухой солнечный ток. Обе нади, идя вверх, окружают сушумну — одна справа налево, вторая — наоборот, пересека-

ясь, они образуют чакры. Система Кундалини очень подробно описана, несмотря на то, что она невидима для обычного глаза, но она видима для йогинов в особых условиях, но изредка, случайно — для обычного человека.

Вот свидетельство европейца, пробудившего Кундалини одним только размышлением: «Я увидел «нервы» иду и пингала и «центральный огонь» с дрожащей аурой розового цвета. Голубой или лазурный свет и белый огонь, который поднимался вверх, в мозг и вспыхивал летящим сиянием на другой стороне головы. Он был виден вспышками от центра к центру и двигался с такой быстротой, что я осознал лишь немногое, и это видение и движение видел как бы в теле другого. Сияние (или аура) бледно-лазурное, а вокруг пингалы — опалово-розовое. Кундалини появилась в видении, как ярко-золотой, белый огонь, завивающийся спиралью».

И вот другой пример: «...я почувствовал свернувшуюся кольцом змею, и когда она побежала вверх, я оказался в «фонтане огня» и почувствовал, что летящее пламя распространяется вокруг моей головы, а затем раздался музыкальный гул, как бы цимбал, в то время как вспышки пламени, подобие эманации, казалось, увеличились и собрались наподобие крыльев над моей головой. Я почувствовал качающее движение. Я действительно был испуган, потому что сила казалась чем-то таким, что меня может истребить. В своем возбуждении я забыл зафиксировать свой ум на ВЫСОЧАЙШЕМ и так упустил божественную возможность». Подобные примеры личного опыта имеют большую ценность для тех, кто встал на этот путь.

Ида и пингала вновь сходятся в аджна-чакре и входят в сушумну, которая идет далее в сахасрару. Три указанные нади еще не исчерпывают систему Кундалини. Есть еще три важные нади: сарасвати, лакшми и медха. В первой тройке главная сушумна, а здесь — медха, она параллельна сушумне и расположена на передней стороне тела, соединяется с муландхара- и сахасрара-чакрами.

Сарасвати параллельна иде, входит в муландхара и соединяется со свадхистваной, оттуда идет в район духовного сердца и потом в аджна-чакру. Через эту нади путешествуют мысленные функции, так как она соединяет мозг с умственным веществом в муландхара (читтой). Лакшми нади соответствует

пингале, расположена впереди ее. Знание этих дополнительных нади необходимо при изучении путей движения Кундалини.

Получается еще такая аналогия, как будто ида и пингала соединяют нашу телесную энергию с космосом через посредство Луны и Солнца. Пингала связана с ШИВОЙ, а ида — с ВИШНУ. Что-то здесь еще недосказано. Или вот еще одна выдержка из комментария Ананта Шастри к «Анандалахири»:

«Солнце и Луна постоянно движутся в космосе, также воздух движется постоянно в микрокосмосе иды и пингалы, днем и ночью. Луна, которая идет через левую нади, увлажняет все тело нектаром. Солнце, которое идет через правую нади, высушивает тело, пропитанное нектаром. Когда Солнце и Луна встретятся в Муландхаре, этот день называется АМАВАСИЯ (новый лунный день).

Когда йогин, мысленное начало которого находится под контролем, в состоянии ограничить Солнце и Луну их собственными местами, и если они так ограничены, то Луна не может изливать свой нектар, и Солнце не может его высушивать. Если далее место нектара при помощи Вайю высушивается, то пробуждается Кундалини вследствие недостатка питания и шипит подобно змее. Затем, пронизывая три тела, она бежит к сахасраре и кусает Чандру (луну) в середине сахасрары. Затем начинает струиться нектар и орошаet окрестность Чандры в аджначакре. Из последней теперь все тело будет орошено нектаром».

Какой бы наивностью ни показалось на первый взгляд это мистическое описание пробуждения Кундалини, но оно основано на реальных фактах. Эти толкования даны в соответствии с присущим тому времени уровню знаний. Отсюда наша задача — расшифровать эти древние символические записи на основе современных научных знаний, а не отбрасывать их лишь потому, что эта символика неблагозвучна для нашего просвещенного слуха. Нам следует внимательно анализировать все оригинальные фразы, сказанные йогинами когда-либо, особенно имеющие отношение к пробуждению Кундалини, так как этот серьезный вопрос недостаточно раскрыт.

Признаки пробуждения Кундалини и «возгорания» центров.

Неустранимость. Невозмутимое состояние духа, бесстрашье, состояние беспрерывной медитации, отсутствие желания

ний, удовлетворенность, духовное блаженство, покой, внутренняя духовная сила, проницательность, сдержанность, устремление ума в одну точку, прочная уверенность в существовании Ишвары, посвящение, устойчивость разума, устойчивость асаны, чистота, твердое желание освободиться, милосердие, сладкий голос, специфический румянец лица и личное обаяние — вот признаки, указывающие на то, что Кундалини пробудилась и вошла в сушумну против отверстия в муландхара-чакре.

Чем выше восхождение в сушумне, тем больше духовных познаний и тем более заметно и ясно проявляются и выражены эти качества и признаки.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Ученику, практикующему Йогу для целей оздоровления, не нужно читать то, что дано ниже. Для приобретения здоровья и гармонии духа не требуется пробуждать Кундалини, но для натур целеустремленных и настойчивых ниже сказанное сыграет важную роль.

Пробуждение Кундалини следует рассматривать как важнейшее событие в жизни, так как именно с этого момента начинается перерождение и одухотворение личности. С пробуждением Кундалини начинается первый шаг на большом пути совершенствования. Это единственный путь. Других путей нет. Все гении и великие деятели человечества, все подвижники и святые всех времен и народов, которые достигли известности, славы и признания в веках, шли именно этим единственным путем. Суть дела сводится лишь к тому, что одни пробудили свои силы сознательно специальными методами, а другие получили этот бесценный дар от природы при очень благоприятном стечении обстоятельств, не подозревая ничего о феномене Кундалини.

Пробуждение этой тончайшей огненной энергии никогда не совершается грому подобно и часто бывает не замечено даже знающими и ожидающими этого, хотя это не частое явление. Бывает так, что даже люди, продвинувшиеся в этой практике, не могут сказать, когда и каким образом в них открылась та или иная сила. Они только знают, что работали долго и упорно, и в определенный момент все изменилось.

В большинстве случаев это желаемое пробуждение рождается в муках и опасностях. Йоги верят в то время, когда на путь совершенствования будет становиться все больше и больше людей, и в этом задача будущей духовной эволюции человека, но пока это свойственно одиночкам, избранным судьбой или собственным устремлением.

Йоги также считают, что наше время способствует пробуждению центров высшего сознания, так как сейчас человеку больше чем когда-либо доступны величайшие культурные ценности, образование и материальное благосостояние, что способствует общему духовному развитию.

Все, что касается центров высшего порядка, выходит из сферы физической природы человека. Ни сами центры, ни их действие физической природой человека не наблюдаются, но результат их в итоге обнаруживается весьма существенно.

Итак, в центре муландхара сконцентрирована огненная энергия космоса, подобно тому, как в недрах земли собраны запасы топлива — концентрата солнечной энергии. Поднимая из недр земли полезные ископаемые, человечество обеспечивает себе необходимый прогресс. Так же и каждый человек в отдельности пробуждает свои «недра» и обеспечивает себе путь к высшему совершенству, сознанию, свету и истине.

Каждый раскрытий центр есть великое сокровище, великая творческая сила, с овладением которой заканчивается путь человеческий и начинается сверхчеловеческий.

Если попытаться сейчас установить срок, в течение которого произойдет раскрытие центров при общих равных условиях, то это не представится возможным. Путь каждого индивидуален и зависит от очень многих условий и, главным образом, от силы устремления и чистоты побуждения. Следовательно, этот срок может быть удлинен до бесконечности и сокращен до минимума. Можно указать лишь на возраст, начиная с которого можно пробуждать свои центры, он равен 30 годам. Раньше 30 лет центры не «просыпаются». Эта великая сила может быть достигнута лишь человеком, сформировавшимся физически и духовно, но неуравновешенному юноше, у которого не приведены в гармонию ум, воля и сердце, это не дано.

Сейчас мы изложим более-менее подробно характерные признаки, сопутствующие возгоранию центров вообще и Кундалини в частности.

Здесь начинается именно тот барьер, который способны перешагнуть лишь избранные. Это также тот барьер, на котором неуравновешенные натуры ломают себе шею, и не только себе...

Созревание центров, как уже было сказано, часто происходит незаметно, во сне. Конечно, человек чуткий, наблюдательный и внимательный к себе может заметить определенные симптомы, необычные факты, которые ранее не наблюдались. Трудность, однако, состоит в том, что признаки у разных людей проявляются по-разному и их нельзя обобщить.

Разумеется, что высшее сознание дает об этом знать в какой-то завуалированной форме в соответствии с уровнем знаний по этому предмету и образом мышления. По мере того, как Кундалини распространяет свое действие вдоль сушумны и «зажигает» лотосы, ученик испытывает ряд странных явлений и даже заболеваний. Если все это происходит во сне, то сны становятся необычными, раньше они такими не были. В сновидениях появляется цвет, вкус, запах и необыкновенные краски.

Характерным признаком, сопутствующим раскрытию центров, является упадок физических сил, так как жизненная энергия направляется на другие цели. Этот упадок сил не очень большой, но следует иметь в виду, что он сопутствует всему периоду раскрытия центров, впрочем, в большинстве случаев он не оказывается на работоспособности.

С другой стороны, пробуждающаяся огненная энергия приводит к правильному функционированию всех органов тела и особенно таких, как пищеварение, дыхание, кровообращение, исчезают симптомы старости такие, как ослабление слуха, зрения и другие. В этот период ослабление мускульной силы замещается поднятием общей жизнеспособности.

Ш.С. Шивананда указывает также, что в момент первого пробуждения Кундалини ученик может испытывать различные опыты, которые делятся непродолжительное время. Главные из них следующие: духовное блаженство, божественное упоение, состояние обморока, сон.

Агни-Йога, сопутствующие пробуждению центров боли, называют священными и переходящими. Священными потому, что человеческий организм очищается и одухотворяется, а переходящими потому что они возникают в самых неожиданных местах и без всякого лечения проходят. В идеальных условиях,

когда человек чист физически и духовно, такие боли не обязательны, но так как материи, по которым идет пробуждение, очень тонки и не всегда достаточно чисты и совершенны, то движение токов Кундалини сопровождается болями.

На этом ответственном этапе Учитель может подсказать, какие методы (асану, пранаяму) следует применить, чтобы боль прошла легче и быстрее. В этом сказывается еще одна особенность асан и других упражнений.

В довершение ко всему, во время возжигания центров организм становится чувствительным к несовершенствам окружающей среды, и это также причиняет определенные боли.

Наиболее часто называемый признак пробуждения Кундалини — появление жара в позвоночнике, вдоль ида и пингала, а потом он передается всему телу. Всегда в месте пробуждения Кундалини чувствуется интенсивная теплота, но когда она покидает отдельные центры, они становятся безжизненными как труп. Когда Кундалини достигает сахасрары, все тело становится холодным, и только верхушка черепа слегка теплая, потому что в этом месте происходит соединение статического и динамического аспектов сознания. Приведенные тепловые эффекты могут быть проверены другим лицом, участвующим в эксперименте, если на это будет согласие йогина.

Возвращение Кундалини вниз сопровождается появлением теплоты, жизненности и нормального состояния. Тепловой эффект, пробуждающий Кундалини, имеет двоякую природу.

Посредством искусственного приема, уже известного нам, мы соединяем прану и асану, в результате чего появляется тонкое тепло, от которого Кундалини пробуждается. Но, пробудившись, она сама генерирует тепло, которое, распространяясь, способствует «цветению» лотосов. Теперь наша задача состоит в том, чтобы, несмотря на усиливающийся жар, сохранить его, пользуясь теми же приемами. Возможны две утечки тепла: через канал уретры и анус. Первая утечка устраняется надавливанием на пах пяткой ноги, а вторая — мулабандхой. Джаландхарарабандха исключает течение праны вверх. Падмасана для этих целей должна быть глубокой.

Правильно замечено, что некоторые боли называем священными, через них восходит дух, и нет другого пути. Не знаем примера, когда сознание восходило бы без болей тела.

Нужно понять, как бережно необходимо относиться к каждому явлению.

АГНИ-ЙОГА. 235

Священные боли не принадлежат ни к какому виду болезни. Такое необычное состояние может превышать все известные заболевания. Все становится так напряжено, что малейший удар может порвать натянутые струны. Как уже сказано, такое состояние углубляется неестественным положением планеты. Болезнь планеты угрожает нагнетанием сердцу. По глубокой причине издревле охраняли чуткие организмы.

Название священных болей должно было обратить внимание на сердце, прикоснувшееся к тончайшим энергиям. Такие сердца нужно беречь, они как провод высшего напряжения. Их нужно беречь в домашнем быту и во всей жизни. Если бы врачи были менее сомнительны, они стремились бы наблюдать такие редкие явления. Но, к сожалению, все особенные симптомы скорее отталкивают ленивых наблюдателей. Между тем, наряду с механизацией жизни должно происходить излучение высших энергий.

АГНИ-ЙОГА. 270

Боли бывают велики и мучительны. Когда возгорается центр легких, то невозможно двинуться без невольного крика. Приходится сидеть, не меняя положения, причем и дыхание очень затруднительно, и, конечно, все эти явления повторяются. Также мучительное и тянувшее чувство горения в конечно-стях. Да и напряжение и шевеление в солнечном сплетении очень неприятны. Но при них очень помогает прием соды. Почки также очень чувствительны. И напряжение в головных центрах, особенно в затылке, бывает мучительно. Конечно, с течением времени все болезненные ощущения постепенно становятся все слабее. Иногда немало времени требуется, чтобы открыть тот или иной центр. Но нужна трансмутация их, которая еще болезненнее и полна опасности.

Из писем Е. РЕРИХ

Таким образом, высшее совершенствование без трудностей и болей не дается. Иногда боли могут быть такими, что на некоторое время выведут человека из строя обычной жизни. Но не

возмущайтесь и не страшитесь этих болей. Это родовые муки, они возносят вас на высшую ступень, и в это время будьте особенно внимательны к себе и строго следуйте определенным нормам и правилам. Стоит ли обращаться за помощью по поводу этих болей?.. Но здесь кроется один существенный момент — необходимо отличать обычные заболевания от переходящих, поэтому будьте очень внимательны. Практикующие Йогу, как правило, не болеют, но пробуждение системы Кундалини может возобновить предыдущие, устаревшие заболевания.

В Агни-Йоге есть призыв: «ВРАЧ, НЕ УПУСТИ!». Как важно это для тех, кто самостоятельно перешагивают этот рубеж. Какое тонкое знание здесь необходимо, ведь болезненные симптомы проявляются тогда, когда данный орган совершенно здоров. Сколько можно поставить ложных диагнозов?..

Мы должны собирать самые малые крупицы этого опыта, которые могут очень помочь одинокому путнику на его нелегком пути.

Замечайте признаки непонятных заболеваний. Замечайте, около которых центров обозначаются знаки и боли. Может быть, болят плечи, локти или колени? Может быть, около чаши появляются три знака или происходит в горлани горение. Каждый знак показывает на действие центра. Как открытая книга написана личность человека. Над челом горит постоянный знак сущности. Можно читать его даже простым наблюдением, но люди привыкли к грубым воздействиям. Они ждут оглушительного грома и ослепительной молнии, но сами производят наибольшие действия в тишине...

Как можно лечить боли в спине, если они связаны с пробуждением Кундалини? Знающий будет лишь приветствовать и способствовать натиранием мяты. Можно ли прекратить жжение третьего глаза, если он начал работать? Не разумнее ли дать ему развиваться, защищая его от солнца? Уже давно собирали волосы на темени, чтобы сохранить этот канал. Можно ли остановить движение солнечного сплетения, если оно начало вращаться? Насилие над солнечным сплетением может кончиться поражением мозга. Также опасно пресечение работы центра чаши. Конечно, отравление опиумом прекращает движение центров, но тогда проще отрубить голову. Можно пред-

ставить, какое ощущение вызовут эти непонятные движения, если не подойти к ним путем психической энергии.

АГНИ-ЙОГА. 220

Можно прийти к ценным заключениям, сопоставляя характер людей с внешними болевыми ощущениями. Нужно знать, как центры влияют на окружающие органы. Почему приписывается чахотка простуде или худосочию, когда центры, лежащие вблизи легких, показывают особенность организма? Почему опухоль плечей и локтей принимают за ревматизм, когда центры оплечий показывают напряжение? Наша задача не насиовать готовыми формулами, но своевременно направлять по пути течения мирового закона.

АГНИ-ЙОГА. 330

Анализируя приведенные выдержки из учения йогов и сообщений людей, лично переживших эти состояния, мы можем сделать вывод, что даже раскрытие главных чакр может сопровождаться болями в самых неожиданных местах и не всегда в точках физического соответствия. Как важно знать эти особенности и как важно не ошибиться и не прибегнуть к лекарствам или иным воздействиям.

Йоги заявляют, что огненная пора наступает. У многих честных людей и устремленных натур центры приходят в действие, и теперь особенно важны знания в этой области.

При движении Кундалини по сушумне, кроме обычных болей в спине, бывают такие ощущения, словно стрелы проходят по телу в разных направлениях, могут опухать железы, гlandы и появляться стигматы, но болевых ощущений может и не быть. Напряжение иных центров сопровождается покраснением и вздутием кожи на коленях и около локтей или в ином месте. Эти опухоли возникают незаметно и также незаметно проходят через несколько дней. Возможны головокружение, звон и шум в ушах, кровотечение из носа или усиленное выделение слюны и многие другие признаки.

Повторяем, что все эти признаки могут проявляться индивидуально и своеобразно, но есть и нечто общее для всех, как, например, появление звезд. Они могут быть сиреневыми, фиолетовыми, синими. Они появляются при закрытых глазах, но иногда могут быть видимы и открытыми глазами. Могут быть

целые созвездия, огненные цвета. Все эти звезды находятся в движении, исчезают и появляются снова — все они благие вестники тонкого мира.

Могут быть звезды черные, что является сигналом опасности. Йоги утверждают, что это приближается темное существо или угроза здоровью. Они могут быть величиной с горошину, с небольшим светлым ободком вокруг. Избавиться от них можно, произнося имя Учителя. Могут быть звезды желтые и красные. Первые предупреждают о предосторожности, вторые — о напряжении атмосферы, можно ждать землетрясения или урагана.

Советую наблюдать, при каких действиях и мыслях являются звезды, их окраску и величину, эти указания как благость миров. Пространственный огонь как бы металлизируется, и жизнь наполняется сиянием праны. Лишь остается следить за знаками без предубеждения и замечать, к которой мысли они относятся. Конечно, они довольно обычны для психоглаза, но не следует утопать в обычности. Лишь для слабых ежедневная работа над учением скучна. Искры космоса неповторямы. Можно дать целую главу наблюдений над звездами.

АГНИ-ЙОГА. 466

Центры могут расцветать сперва в тишине, незаметно, но явные признаки их цветения будут всегда. Поэтому найдите время посидеть в вашей приятной позе, поразмышлять, найти в себе нечто новое, послушать свою интуицию, и все открытое таким образом записать в дневник — такие записи могут очень пригодиться.

Пробуждающаяся в человеке сила благодетельна и опасна. И главная трудность состоит в том, что энергия и связанные с ней болезненные ощущения не подлежат контролю, на них невозможно влиять ни лекарствами, ни усилиями собственной воли. Они должны пройти эти родовые муки, и для них не существует обезболивающего средства.

На что может рассчитывать в таких случаях ученик? На помочь Гуру, а если его нет? В этом случае даже Ш.С. Шивананда, сторонник традиции, советует довериться интуиции, внутреннему голосу:

«Разум, прана, дживы и Кундалини вместе движутся вверх от чакры к чакре. Таинственная сила, тайный голос будут на-

правлять каждый его шаг. Он должен безраздельно, непоколебимо верить в мать. Она направляет садхака. Это она ведет свое дитя от чакры к чакре. Она незримо оказывает всякую помощь. Она движет его вверх, чувствуйте ее теплые объятья... Доверчиво откройте свое сердце ей... Все ваши сомнения рассеются».

Так много сказано о внутреннем голосе. Есть ли он в действительности? Да, такой голос есть. Научитесь только его слушать. Сперва это будет острое интуитивное прозрение, которое в редких случаях вам подскажет, как необходимо поступать в определенном случае, может быть, даже во время сновидений. Но когда-то вы услышите в себе этот таинственный голос и, может быть, в первый раз не обратите внимания. Йоги говорят, что оно идет изнутри, но вы можете его услышать несколько со стороны, так, как будто кто-то находится очень близко и шепотом скажет одно только слово. Если вы его услышите, будете поражены, как электрическим током, от неожиданности, и ваша концентрация на этот раз рассыплется. Это будет нежный, чарующий голос, почти шепот, это голос влюбленных. Не часто он будет звучать для вас...

Счастлив тот, с кем рядом Учитель, он знает, как направить этот творящий и разрушающий процесс по единому правильному пути, чтобы избежать нежелательных явлений. Он может поддержать ученика в критический момент и вселить в него веру. Он сделает много для облегчения страданий, а их может и не быть при правильном руководстве. Дело в том, что человеческий организм способен бороться с подобными явлениями и располагает для этого специальным органом. Как уже было сказано, пробуждение Кундалини может сопровождаться обострением бывших ранее болезней. Так что возгорание центров может пройти под видом обычной болезни и не сразу удастся узнат о начале пробуждения.

Если центры воспламенились, то их нельзя охлаждать водой. Холодное купание вредно. Опустить в воду можно только ноги или руки. Внутренний огонь в человеке утишается не холодом, не водою, но огненной энергией сердца. Подобное лечится подобным, клин выбивается клином. Огонь можно потушить лишь огнем, иначе говоря, энергией сердца, которая выделяется при так называемом магнетизме. Током лечат возгорания; они могут вспыхнуть в самых различных центрах. Но,

конечно, главная опасность около сердца, солнечного сплетения и гортани. Эти центры наиболее синтетические, могут подвергаться самым неожиданным натискам.

### МИР ОГНЕННЫЙ

Явления переполнения психической энергией вызывают многие симптомы, как в конечностях, так и в горле и желудке. Сода полезна, чтобы вызвать разрежение, также и горячее молоко.

### АГНИ-ЙОГА

Возгорание центров и связанное с этим расширение сосудов требуют охлаждения темени от солнечных лучей. В древности жрицы собирали волосы на темени и носили нагрудник из металла лития, покрытого воском, таяние которого показывало на недопустимость температуры.

### АГНИ-ЙОГА

Если центры пришли в действие, рекомендуется покой и воздержание от раздражений. Раздражение усиливает внутренний огонь, а беспокойство и суета усиливают боли. Спокойствие душевное и физическое рекомендуются как необходимые условия.

### АГНИ-ЙОГА

Можете спросить меня, какие физические приемы полезны для Агни-Йоги? Советую малую пранаяму не более 5 минут. Не нужно употреблять мяса. Фрукты, овощи, молоко, мучное, как всегда, полезны. Также изгоняются все вина, кроме лекарственного употребления. Опиум — враг Агни-Йоги. Тучи на небе тяжки для Агни-Йоги. Советую обувь отделать резиной и утром прогуливаться, избегая дыма.

### АГНИ-ЙОГА

«Йог должен держать дыхательные органы в чистоте, для чего ему указаны горячее молоко с содою, валериана и мята. Йог должен содержать в чистоте желудок и кишечные каналы, для чего одобрена лакрица иalexандрийский лист. Йог должен содержать в чистоте легкие, для чего ему даны алоэ и умелое обращение со смолою (кедровая смола). Йог должен содержать в чистоте всепроникающую сому (выделения желез),

для чего он должен употреблять мускус. Под чистотою не разумеется здоровая крепость желез.

### АГНИ-ЙОГА

Для йога вредно кузнечное дело и стирка. Прикрытие огней центров пластинками сомы иногда необходимо, иначе резкость внешних условий может воспламенить центры.

Для йога необходимо общение с праной. Для чего не следует закрывать окна, разве только при сгущении сырости. Но полезны длительные ванны или купания при тепле и без резких движений. Вообще, резкие движения нарушают движение ауры, и мы их избегаем. Ритм быстроты не нарушает связи с атмосферой, но судорожные движения как иглы ранят ауру.

### АГНИ-ЙОГА

Труднее всего духу, который накопил возможности, но условиями внешней жизни не проявляется. Ближе всего пример закрытого кипящего котла под действием пространственного огня. Тогда нужно применять переменные токи охлаждения. Огонь пространства, накаляющий даже камни, имеет неразрывную связь с каналами центров, поэтому Учитель даже самому самоотверженному йогу говорит — ОСТОРОЖНОСТЬ.

### АГНИ-ЙОГА

Избегайте некоторых положений тела. Согбенное положение мешает солнечному сплетению, запрокинутая голова мешает центрам мозга, вытянутые вперед руки отягощают центр аорты, лежание на спине мешает центрам Кундалини, хотя возбуждает их. Определенное положение оказывает яркость света. Ясное мышление приходит, когда положение света неизменно. Пламя, возгорающее чакры, приходит вертикально, таким образом предпочтается и рекомендуется вертикальное положение позвоночника.

### АГНИ-ЙОГА

На необходимость прямого позвоночника мы указывали постоянно, и теперь ясно, для чего это было необходимо. Любые наклоны в стороны будут сопровождаться болями, поэтому для пробуждения Кундалини в асане как упражнении нет необходимости так же, как и в пранаяме, кроме, разве, малой пранаямы

и легкого ритмического дыхания. Применяются также определенные асаны, но только для того, чтобы облегчить боли в некоторых местах или перенести их в другие, безопасные места или чтобы удалить лишнюю кровь из определенных органов. Это уже специальные особенности асан, которые почти нигде не указаны.

Когда Кундалини полностью входит в сушумну, то в месте входа будет ощущаться сильная боль, как будто в этом месте вбит колышек, но это не болезнь, а специфическая боль, которая скоро проходит.

Когда Кундалини полностью поднимается вверх, происходит сердечный трепет, — это токи Кундалини достигают сердечного центра и производят сердечную дрожь. Не спешите принимать лекарства и делать кардиограмму, так как осложните процесс и задержите прогресс. При движении Кундалини вверх возможны также содрогания всего тела до пальцев ног. Содрогания могут быть такими, как от удара землетрясения.

Когда Кундалини входит в сушумну, то уменьшается выход мочи и кала. Разум становится спокойным, уравновешенным и безмятежным, исключается потеря семени и приближается совершенная Брахмачарья. При восходящем движении Кундалини вверх каждая составленная чакра становится бездеятельной. Энергии, работающие в этом центре, уносятся Кундалини, а действует только тот центр, в котором она находится в данный момент. Движение Кундалини к сахасраре не бывает медленным, равномерным, но всегда скачкообразно от одной чакры к другой или сразу через две, или сразу со скоростью молнии прямо в сахасрару, и наступает самадхи.

Восхождение Кундалини может сопровождаться различными видениями даже при раскрытых глазах. Бывают световые видения, вспышки света, подобно молнии или яркому свету драгоценных камней, множеству светлячков, летящих перед глазами. Указанные явления чаще всего бывают тогда, когда Кундалини действует в аджна-чакре. Можно видеть свет, подобно свету полумесяца или полной луны, или огненного шара, но во всех случаях они являются поощрением садхака, помошью и одобрением его действий, и по этому поводу не следует поднимать лишнего шума.

При движении Кундалини вверх в каждом лотосе открываются особые состояния экстаза, новая ступень просветления.

Кундалини может быть в нездоровом состоянии, тогда она движется неправильно и вызывает различные заболевания. В болезненном состоянии Кундалини способна поглощать холод и двигаться по самым разнообразным направлениям. К какому органу она приблизится, там возникает специфическое заболевание. То же самое происходит, когда она поглощает тепло. В перегретом состоянии она вызывает бессонницу, не сокращение количества сна, что является положительным достижением продвинувшегося садхака, а нездоровую бессонницу, которая изматывает человека. В случае лечения заболевшего от неправильного движения Кундалини она перемещается к другому и вызывает новое заболевание. Нездоровое состояние Кундалини может быть вызвано несоблюдением некоторых условий ее пробуждения, особенно питания, климата и других. Необходимо также внимательно проанализировать свою практику. Во всех случаях лечить необходимо не заболевший орган, а саму Кундалини, что и достигается практикой приведенной ниже пранаямы.

В позе падмасана вдохните через обе ноздри, задержите дыхание при помощи джаландхарабандха, сожмите мышцы живота, потом медленно выдыхайте через правую ноздрю. Упражнение повторяется таким образом в течение 5 минут, а потом выполните его в обратной последовательности. Постепенно доведите упражнение до 30 минут, а потом — до часа, то есть по полчаса на сторону.

Мы уже говорили о том, что Кундалини при своем движении вверх пронизывает 3 узла (грантхи). Этому процессу сопутствуют определенные признаки — слышны особенные звуки анахат, имеющие тонкую основу, так как они происходят не от колебания соударяемых предметов или голосовых связок.

Когда пронизана Браhma-грантхи, слышен сладкий звук колокольчиков в эфирной пустоте сердца. При пересечении Вишну-грантхи в области горла слышен звук, подобный литаврам. При пересечении Рудра-грантхи слышен звук барабана-мриданга в аджна. В первое время звуки бывают грубыми, но потом становятся тонкими. Здесь ум попадает в западню, он сосредоточивается на этих звуках, которые его сперва очаровывают, а потом подавляют.

В период пробуждения Кундалини необходимо всемерно экономить жизненные силы, так как они должны быть исполь-

зованы для сложной внутренней работы. По этой причине ученик не должен путешествовать, много ходить и так далее. Особый смысл приобретает ограничение сексуальных излишеств.

На протяжении этой главы и, пожалуй, во всей книге мы все время говорим о предосторожностях, даже опасностях на этом необычном пути. Ученик должен знать все, прежде чем сделать очередной шаг.

Йогин воспитывает в себе не только бесстрашие, но и особое отношение к смерти. Он не боится смерти. Кто боится смерти, тот не достигнет Вершины. Но йогам свойственно и другое — это чувство нежелательности ухода до того, пока он не оправдывает принятой на себя миссии по выполнению общей или частной задачи перед обществом. Таких людей, которые достигли сверхсознания, единицы среди миллионов, и они представляют громадную ценность для будущего и, следовательно, не вправе решать сами, когда им уходить из жизни. В этой части в некоторых книгах есть замечания в адрес Норена Вивекананды, который в свои 40 лет, якобы по неизвестным причинам, ушел в Махасамадхи. Не нам судить об этом. Необходимо достигнуть той степени совершенства, которой достиг он, быть в его условиях и только тогда иметь свое суждение по этому вопросу. Вивекананда был учеником великого Рама Кришны, несколько лет изучал Йогу в горных ашрамах, следовательно, он был хорошо ознакомлен с высшей техникой, и если он это сделал, то факт его ухода не следует рассматривать как оплошность и обычную смерть. Вероятно, он так решил...

Преданный ученик, выполняя указания и требования, соблюдая осторожность и доверившись воле высшего руководства, так как высшее духовное развитие должно направляться лишь высшими силами и Высшей Мудростью, будет делать шаг за шагом по однажды избранному пути. Он не будет одинок на своем пути — в нужное время, из нужных источников он получит необходимые откровения.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ**

Работа с Кундалини состоит из двух этапов — пробуждения ее и проведения по нужному пути в нужный центр. Все было бы

очень просто, если бы существовал единственный метод работы с Кундалини, но такого пути нет. Каждый подвижник имеет свой путь, отмеченный многими индивидуальными особенностями.

Мудры, пранаяма, асана, аскетизм, глубокая исследовательская работа, милость и благословение Гуру, глубокая печаль, песни глубокой преданности (киртана) — каждый из перечисленных методов или их комбинации могут пробудить Кундалини. Любая исследовательская работа основана на глубоком и длительном сосредоточении ума и, кроме того, согласно философии йогов, умственное вещество (читта) находится вместе с Кундалини в муландхара, так что поиск знания затрагивает этот важный центр.

Пробуждение Кундалини милостью Гуру — на это могут рассчитывать только очень совершенные ученики. Гуру — великая душа, он владеет своим умом и чувствами, он познал самадхи и может заставить подняться Кундалини своего ученика, повлияв на нее лишь своей волей, своей сверхъестественной силой, своим взглядом или прикосновением.

Глубокая печаль — это полная отрешенность от окружающего мира, вызванная большим несчастьем, полный уход в себя и опять же сосредоточение. Киртана — исполняется многократно и с большим сосредоточением, приводит к той же цели, тем более, что загадочное действие музыки на человека еще до конца не раскрыто.

Как бы обобщая все приведенные пути пробуждения Кундалини, С. Вивекананда говорит следующее: «...огромная масса энергии Кундалини, накопленная силою долгого ВНУТРЕННЕГО РАЗМЫШЛЕНИЯ, действует вдоль сушумны и бьет по центрам — реакция получается страшная, значительно большая реакция сновидения или воображения, значительно более напряженная, чем реакция восприятия чувства».

Это восприятие сверхчувственное, и сознание в этом состоянии называется сверхсознательным. Это сообщение Вивекананды многозначительное, но для нас сейчас важно осознать, что заряд энергии Кундалини получает посредством долгого внутреннего размышления. Отсюда перебрасывается прямой мост к последующим главам Йоги.

Таким образом, во всех случаях имеет место высокое сосредоточение ума, и каждый раз поднятие Кундалини подобно

поднятию на горную вершину, когда требуется спокойствие, решительность, знание дела, готовность к неожиданностям и опасностям. Поэтому только сильные имеют успех в Йоге.

Пробудить систему — это еще не самое главное. Дело в том, что пробудившаяся Кундалини становится очень активной, и если ее предоставить «собственной инициативе в движении», то она может уйти по линии наименьшего сопротивления и не туда, куда нам желательно. Необходимо хорошо усвоить, что до тех пор, пока Кундалини остается в центре муландхара и манипура, духовного пробуждения не будет, но могут быть отдельные сидхи.

Существуют три возможных исхода в движении Кундалини: ВНИЗ, ВВЕРХ (частично), ВВЕРХ к сахасрара. Последний вариант для нас является единственным приемлемым, и он имеет свои особенности.

Нисходящее движение Кундалини принимает очень легко, без особых усилий, самостоятельно. Это направление сопровождается сексуальной страстью, которая ведет к физическому и духовному падению. Поэтому важно не допустить этого нисходящего движения, в котором человек становится слабым и бесполым.

Частичное поднятие Кундалини означает, что не все ее тело ушло из муландхара. После пробуждения Кундалини необходимы дополнительные усилия, чтобы направить ее в нужном направлении, но если такие усилия не последуют, то, как утверждают йоги, человек встретится с великими заботами, западнями и опасностями, но, с другой стороны, если такие усилия будут предприняты и Кундалини таким образом будет полностью поднята, то такой человек спасен, он на «берегу» и приобретает озарение.

Частично поднятая Кундалини генерирует особые тепловые токи, которые доставляют много неприятностей. Сперва они идут в канал уретры и ануса, возбуждают соответствующие органы, порождая соответствующие желания (сексуальные). Если в этом случае ученик не обладает достаточным контролем ума и его чистотой, если он окажется не в состоянии изменить действие Кундалини, то он может пасть и больше не подняться. Указанные тепловые токи, проходя по воспроизводительным органам, могут повредить их нежные нервы и вызвать различные заболевания. Эти тепловые токи работают непрерывно да-

же во сне, порождая специфические сновидения, но когда они достигают мозга в бодрствующем состоянии, создается неустойчивость ума. Такие люди делают поступки, не соответствующие их мыслям, они непоследовательны, нерациональны, говорят одно, а делают другое. Эти автоматические токи (мысленные) могут определить хорошие поступки или плохие, и человек действует соответственно.

В таких случаях йоги рекомендуют плотную набедренную повязку и дальнейшую работу над Кундалини, чтобы поднять ее выше. Но возможен и другой исход — частично поднятая Кундалини дает человеку глубокую концентрацию ума, немного блаженства, частичное просветление и озарение, вдохновение в поэзии, искусстве или науке, ум становится быстрым и острым. Но не спешите шуметь и провозглашать частичные истины, необходимо идти дальше.

Сила, энергия и величина частично поднятой Кундалини различна у разных людей, все зависит от чистоты тела, ума и надей, от проявленного усилия. В общем, нужны годы практики для того чтобы провести Кундалини к сахасраре, в исключительных случаях это достигается в короткое время.

Сначала Кундалини можно довести только до некоторых пунктов, а потом последовательно выше. Тот, кто довел Кундалини до определенного пункта (центра), уже легче может его достичнуть в следующий раз, но, чтобы идти выше, потребуются дополнительные усилия.

В каждом центре испытывается новый вид блаженства и достигаются новые силы. В самых разных стадиях у Кундалини имеется тенденция возвращаться назад. Где нади чисты, там легко отвести ее вниз даже из сахасрара. При определенной практике йог может оставаться в сахасраре сколько пожелает.

Полное пробуждение Кундалини бывает очень редким и трудным, в громадном же большинстве случаев она поднимается частично. Если и случается полный подъем Кундалини, то лишь у врожденных совершенных йогинов, это великие души, они приходят в мир с особой миссией, они осознают свои силы с самого детства, они работают как Владыки, и прежде чем о них узнает мир, они молча уходят. Там, где имеется величие или необыкновенное проявление интеллекта, будьте уверены, что там имелся доступ к этой великой силе.

Некоторые особенности прохождения Кундалини по чакрам.

Когда Кундалини полностью оставляет муландхара и занимает свадхистана-чакру на длительное время, то индивидуум подвергается неистовым половым влечениям, он находится в адском огне. Чтобы ускорить ее поднятие, йоги рекомендуют следующее упражнение: в позе падмасана медленно вдыхайте через обе ноздри, подтягивайте низ живота к позвоночнику и слегка вверх, сделайте также мула-бандху. Теперь медленно и осторожно подтягивайте энергию Кундалини от самого конца полового органа к мозгу. Весь процесс поднятия прослеживайте разумом. Когда таким образом Кундалини проведена вдоль сушумны к мозговому центру сделайте выдох, расслабьте живот и анус. Повторяйте этот процесс вновь и вновь, без отдыха и остановок. Произносите мысленно ОМ на протяжении всего процесса. Во время проведения Кундалини по указанному пути настойчиво думайте, что вы всю ее забираете из Свадхистана-чакры, возвращаете в муландхара, а оттуда направляете к головному мозгу (сахасрара) вдоль сушумны. Здесь внушение и воображение играют существенную роль. Повторяйте это упражнение по 5 минут утром и вечером, постепенно увеличивая это время до 30 минут утром и вечером. Регулярная практика этого упражнения прекращает выделение семени, и оно превращается в оджас. После этого упражнения необходимо выпить стакан коровьего молока, в противном случае может быть нанесен вред системе.

Пока Кундалини не восходит выше сердечного центра и не достигает Вишудха-чакры, разум будет неустойчивым и человек будет подвергаться постоянному падению и подъему, отливу и приливу. На этом этапе садханы знание себя и знание высшей мудрости невозможно. Когда Кундалини достигает Анахата-чакры и останавливается там, разум привязывается к ментальному плану. Когда Кундалини занимает аджна-чакру, разум привязывается к сверхъестественным силам.

Таким образом, проанализировав все сказанное, мы можем сделать для себя такой обобщенный вывод:

- а) процесс пробуждения Кундалини требует скрупулезного знания техники;
- б) необходимо иметь квалифицированное руководство. Традиция требует двух руководителей. Без соблюдения указан-

ных условий, равно как и других, возможны нежелательные последствия, и наиболее нежелательные из них:

1. Появление одержимости — это рассматривается как случай, когда имел место астральный выход и ваше физическое тело было занято существом другого плана.

2. Потеря инстинкта самосохранения, что приводит к нежеланию жить в настоящем воплощении.

3. Состояние полусмерти — это труп, который дышит, питаются, двигается, но в физическом плане ментал не восстанавливается.

4. Скоропостижная смерть в момент прохождения Кундалини по сушумне!..

Такова, с точки зрения йогов, реальная сторона этого вопроса.

Незнание техники может привести к тому, что в самый ответственный момент ученик может оказаться на полпути в самой курьезной ситуации. Пример, взятый из книги А. Авалона, говорит сам за себя: описывается случай, когда незадачливый любитель острых ощущений пробудил Кундалини и, таким образом, был погружен в самадхи. Его тело было холодным как труп, но верхушка головы была слегка теплой. Его массировали специальным очищающим маслом, и спустя некоторое время вся голова стала теплее, далее теплота опустилась к шее, а потом все тело приобрело свою естественную теплоту. Придя в сознание, этот человек сообщил причину своего необычного состояния. Он сказал, что проделывал различные штучки, подражая индийским йогам до тех пор, пока на него внезапно не напал «сон». Было высказано предположение, что он находился в правильной позе, в необходимых условиях, нади его были очищены, дыхание остановилось, и он невольно пробудил Кундалини, которая мгновенно взошла к своему мозговому центру, но, не зная дальнейшей техники, он не смог вернуть ее обратно.

Этот случай исключительный во всех отношениях. Кундалини имеет тенденцию опускаться вниз самостоятельно, но этого не произошло. В сахасраре она остается недолго. Ее пребывание там зависит от моральной чистоты йога, его совершенства и духовных интересов. Истинный йог невероятными усилиями старается удержать ее в сахасраре по возможности дольше, а в данном случае все произошло наоборот: пробужде-

ние было легкое, мгновенное и длительное. Не зря сказано — сколько личностей, столько Йог.

### ПУТИ ДВИЖЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Только две крайние точки для Кундалини вполне определены — это муландхара и сахасрара, а что касается самого пути, то он не единственный. Из общей схемы нам известны 6 основных надей, и разбуженная Кундалини может пройти по любой из них и даже перейти из одной в другую. Суть задачи сводится к тому, чтобы направить ее по единственному пути в сушумну. Наиболее вероятных есть 4 пути:

1. От муландхара к сахасрара через сушумну по всем чакрам последовательно — это самый длинный путь, самый могущественный (хатха-йога).

2. От муландхара по сарасвати до анахата-чакры, а отсюда переход в сушумну и далее по обычному пути (бхакти-йога).

3. От муландхара к сахасрара по сарасвати, в аджна-чакре она переходит в сушумну и далее к сахасрара. В этом случае все нижние чакры открываются автоматически (раджа-йога).

4. Прямой путь от муландхара к сахасрара по медха-нади — это самый короткий путь по времени, но самый трудный (джнани-йога).

### ОБЩАЯ МЕТОДИКА ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Каждый конкретный случай пробуждения Кундалини имеет свои особенности, поэтому единого для всех пути быть не может. По этой причине мы рассмотрим несколько из них.

Вот трактовка работы с Кундалини, данная Й. Парамаханской:

«В то же время часть внимания должна быть посвящена копчику в нижнем конце позвоночника. Там следует мысленно произносить ОМ и прислушиваться к звуку, исходящему из этого центра; на полдюйма выше, в центре крестца, должно снова произносить ОМ, постепенно поднимаясь вдоль всего позвоночника, с концентрацией и произношением ОМ в каждом центре, пока не будет достигнута аджна-чакра. Затем концентрация снова опускается вдоль позвоночника и делает остановку в каждом центре, где мысленно повторяется ОМ».

Понятно, что это очень общая методика, она приемлема для совершенного йогина, уже познавшего эту технику практически.

Сейчас мы дадим более подробное изложение подъема Кундалини, предложенное европейскими йогинами, прошедшими обучение у индийских Учителей.

Исходная поза — падмасана. Примем допущение, что ученик в совершенстве овладел сосредоточением, в противном случае пробуждение и проведение Кундалини по чакрам вообще немыслимо. Четко представляем себе муландхара-чакру, настолько четко, чтобы это место физически ощущалось. Но, наверное, сперва очень трудно представить себе эту чакру во всем ее пестром разнообразии. По этой причине для начала мысленный образ чакры будет состоять из пылающего и сверкающего треугольника. Он окружен пламенем, а внутри него сверкающая как мириады солнц Кундалини-змея, свернутая в 3,5 витка. Треугольник сверкает, как расплавленное золото.

Вдох через левую ноздрю, во время вдоха повторяйте ОМ и посылайте ток праны по ида в треугольник и ударяйте им по голове свернутой змеи. На задержке повторяйте биджу ЛАМ и каждый раз с силой ударяйте мысленным током праны по свернувшейся змее, думая о том, что вы пробуждаете ее, что она просыпается от жара, который вы как бы раздуваете своим дыханием.

После этого, не прерывая мысленного образа, откройте правую ноздрю (закрыв левую), выдыхайте воздух, одновременно повторяя ОМ, и представляйте себе, как вы выводите ток праны по пингала-нади. «Чем ярче представление, тем скорее результат», — говорит Вивекананда. Упражнение повторяется в обратной последовательности дыхания. Начинайте с четырех приемов по 15 минут и постепенно доводите количество кругов до 108, то есть 26-28 за один присест. Только при такой интенсивности занятия наступает пробуждение Кундалини, а при меньшей интенсивности вырабатывается общая выносливость в смысле преодоления голода, жажды, сна, усталости, наступает общее благотворное состояние всего организма. Так выглядит работа с первым чакрам.

Следующий этап — провести Кундалини в свадхистана-чакру. Форма дыхания та же, удар нервного тока направляется по ида в муландхара-чакру, произносится биджа ЛАМ, поднимает-

ся Кундалини, затем нервный ток быстро переносится в свадхи-стана-чакру, где также на задержке дыхания произносится биджа БАМ несколько раз. Спустя некоторое время нервный ток опять возвращается в муландхара-чакру, произносится ее биджа и далее выдох через правую ноздрю. Упражнение повторяется в обратной последовательности. Теперь дальнейшая техника ясна, как именно необходимо строить работу последовательно со всеми чакрами, но необходимы следующие условия:

1. Задержка дыхания должна быть достаточной, чтобы успеть без особого перенапряжения провести манипуляции со всеми чакрами.

2. Весь процесс основан на мощной концентрации. Акт пробуждения Кундалини должен быть выполнен в такой обстановке, чтобы никто не мог помешать.

3. При поднятии Кундалини вверх необходимо последовательно на некоторое время задерживаться в каждой чакре при восходящем и нисходящем движении, повторяя ее бижду многократно.

Первый вариант пробуждения Кундалини не отличается подробностью, а второй слишком напряженный, но иначе и быть не может. Дело в том, что, идя на этот шаг, уже необходима солидная предварительная практика, которая обеспечивает задержку дыхания, мощное сосредоточение, и уже имеется опыт быстро пробуждать систему и поднимать ее токи вверх. Для йогина это обычное, хотя и не совсем простое, дело; он принимает свою позу и одним усилием сосредоточенной воли ведет свою Кундалини к высшему центру.

Если мы хорошо усвоили логическую последовательность пробуждения Кундалини и ее проведения по чакрам, то на основе предыдущего занятия асан, пранаям, мудр и бандх определите для себя СВОЮ методику пробуждения Кундалини.

Взять бы, к примеру, метод пробуждения Кундалини при помощи бандх в сочетании с кумбхакой и сосредоточением. Вот как бы все это было обосновано: исходная поза — падмасана, но в такой разновидности, чтобы пятка правой ноги плотно закрывала анус, а левая нога свободно лежала на бедре правой. Руки свободно лежат на коленях. Вначале вдоха выполняется мулла-бандха — этим мы исключаем утечку апаны вниз и направляем ее вверх. Пятка оказывает возбуждающее действие в области муландхара. В начале задержки выполняется джаланд-

харабандха, исключающая утечку апаны вверх и направляющая ее вниз. Когда эти два импульса встречаются, то возникают вибрации (йоги говорят — тепло), которые будят Кундалини. Здесь же возможно появление звуков нада, связывающих ум. Далее, сжатием мышц живота (уддияна-бандха) направляем импульс праны в муландхара и отверстие сушумны. Выдох, когда настанет его время, выполняется полным движением удди-яны. Когда вы «увидели», что ваша Кундалини «всталла», ведите ее дальше от центра к центру уже известным методом.

Одна и та же методика работы с Кундалини не может быть общей для всех, так как все люди отличаются друг от друга своими ментальными и физическими задатками и, как утверждают йоги, своей деятельностью в прошлых воплощениях. Мы не можем знать заранее своих индивидуальных особенностей, но в дальнейшей практике они могут «просматриваться» особым интуитивным чутьем.

Совершенный Учитель «видит», на какой стадии духовной эволюции находится его ученик, и определяет ему наиболее короткий путь, из всей обширной техники он даст ему только то, что нужно в данный момент. И такой ученик руководствуется наставлениями ОДНОГО Учителя, имеет ОДНУ мантру, ОДИН метод, строго следует ОДНОМУ пути и может рассчитывать достичнуть успеха за ОДНУ жизнь.

Но одинокому путнику не дано всего этого, хотя и он может рассчитывать на тот же успех. Сильных и устремленных натур не смущает даже то, что в силу непредвиденных обстоятельств они не смогут достигнуть окончательного успеха, но они знают, что однажды зажженный огонь Кундалини продолжает работать во всех последующих воплощениях.

Некоторые люди обладают силами, которые обычно называют сверхъестественными. Здесь возникает вопрос: «Прошли ли они через определенную стадию Йоги?» На этот счет Вивекананда говорит следующее:

«Когда бы и где бы ни проявилось то, что обычно называют сверхъестественной силой, всегда имеет место хотя бы незначительный контроль над течением Кундалини, которая прокладывает себе путь через сушумну. Только в большинстве случаев на сверхъестественные силы люди наталкиваются случайно...».

Общие замечания. В последовательной цепочке чакр наиболее важной является манипура, так как она соединяет физи-

ческое тело с астральным, поэтому эту чакру, или, точнее, ее физическое соответствие — солнечное сплетение, необходимо постоянно упражнять, и для этой цели есть упражнение *уддияна*.

Непосредственным признаком того, что манипура-чакра пробуждается, является появление внутренней гармонии, интуитивное понимание скрытого смысла вещей, испарина, тепло, разливающееся по всему телу вслед за толчком в солнечное сплетение. Эта теплота может сопровождаться особыми вибрациями, напоминающими электрический ток. Ощущается чувство легкости и пустоты в теле. Но самый существенный признак — появление звона в ушах, к этому звуку необходимо прислушиваться, а для этого необходимо изолировать себя от окружающего мира посредством *йони-мудры*.

При пробуждении анахата-чакры в сердце появляется легкая боль и приятная отрада спокойствия. Далее Кундалини приходит в аджна-чакру, которая к этому времени уже подготовлена практикой предварительного сосредоточения, о чем мы будем говорить дальше. Кундалини в аджна-чакре видна в виде колыхающегося пламени, как будто зажженного перед глазами. С этого мгновения наступает наиболее ответственный и многозначительный момент — движение Кундалини по «царскому пути» от гипофиза к шишковатой железе, всего лишь несколько миллиметров, которые стоили садхаку многих и многих лет упорнейшего труда.

Гхеранда указывает, что в этот момент Кундалини шествует через отверстие на уровне глаз, но это отверстие не на лице, а над небом, и не физическое оно, а тонкоматериальное.

Наилучшее время пробуждения Кундалини.

На страницах этой книги есть выдержка из комментариев к «Анандахари» (Солнце и Луна постоянно движутся...). Отсюда А. Авалон делает очень важный вывод, что поднятие Кундалини необходимо делать только в лунные две недели.

\* \* \*

Много советов, требований и указаний приведены в настоящей книге и особенно к главе о Кундалини. Уясните одно: у кого Кундалини пробудилась, тот сам себе учитель, ибо его сознание становится открытой книгой...

## ГЛАВА XI

### ОЧИЩЕНИЕ

Однако, если подумать, как много времени, денег и страданий может быть сохранено и насколько более эффективной, полезной и счастливой мы можем сделать нашу жизнь, будучи здоровыми, всякие возражения против йоговской практической гигиены такие, как жертва времени, неудобства и тому подобное, становятся смешными.

ШРИ ЙОГЕНДРА — президент института Йоги

Существуют два вида очищения: тонкое (очищение надей) и грубое — внутреннее и внешнее очищение тела. Пранаяма в основе своей способствует очищению надей. В этом отношении основной очищающей пранаямой является сахита в средней степени трудности со специальной символикой и мантрами. Характерные признаки — дрожание позвоночника и испарина — говорят о том, что нади очищены. Ориентировочный срок — 3 месяца.

Физическое очищение тела начинается с первых занятий в упражнениях йогов. Исключительная полезность и ценность гигиенических процедур йогов, иногда превосходящая наши современные знания в этом вопросе, раскрылась тогда, когда их методы были поставлены на научную проверку.

Отбросив все наносное, не свойственное Йоге, мы убеждаемся, что это древнее учение является ценным даже для будущего мира. Удивляет, насколько это всесторонний и богатый в практическом отношении народный опыт, применение которого может не только обогатить человеческую жизнь, но сделать ее содержательнее и плодотворнее.

Как может тот, кто не знает самого себя, своего тела, ухода за ним и разных физиологических способностей и возможностей его, надеяться достигнуть успеха в искусстве йогов.

ГХЕРАНДА

Гигиеническая наука йогов очень разносторонняя. Все их процедуры основаны на глубоком знании человеческого тела и исключительно важны для здоровья и долголетия. Они дают возможность вести борьбу с процессами аутоинтоксикации, которые имеют место в организме вследствие процесса гниения. Тщательная внутренняя и внешняя чистоплотность, содержание каждого органа в совершенном и здоровом состоянии обеспечивают успех в физическом и духовном совершенствовании. Поэтому первейшая обязанность начинающего йогина должна состоять в овладении искусством ухода за своим телом, чистота которого обеспечивает чистоту его разума и души. Йоги говорят, что быть здоровым так же легко, как и больным — все зависит от человека.

Гигиена для йогина не есть самоцель или культ — это быстрее всего куль Кундалини, которая избрала своим убежищем его тело. Это ее дом, поэтому нужды человеческого тела есть нужды Кундалини. Когда человек здоров и радуется жизни, то и Кундалини в таком же состоянии. Почитая Кундалини, йогин почитает ее дом. Кундалини желает такого тела, которое было бы крепким, здоровым и долгоживущим.

Властелин своего тела — йогин властелин своей жизни и смерти. Он живет столько, сколько желает жить. Его смерть — добровольная смерть, когда он делает великий жест растворения, тогда он величественно уходит из этой жизни.

Но победить бога смерти нелегко, в этой борьбе можно самому оказаться побежденным. Поэтому дисциплина истинного йогина как в гигиене, так и в других отношениях очень трудная. Помимо всего прочего, условия современной жизни являются большим препятствием на пути йогина.

Удивительные вещи — современный человек напичкан болезнями всех разновидностей, однако не уделяет никакого внимания своему телу, физическому совершенствованию и практической гигиене. По этой причине мы советуем отнестись внимательно к тому что советует восточный опыт, отбросив тщеславие, ученость и предубеждения, и признать, что нет бо-

лее ценного наследия, чем учение йогов. В свое время был отрицаем гипноз, народный опыт лечения травами не признавался, существовало презрительное отношение к иглоукалыванию, а лечение некоторых недугов наложением рук еще и сейчас считается шарлатанством, но все это в той или иной степени преоломляется через Йогу.

Разве есть еще такое учение, кроме Йоги, где бы так полно и гармонично были сбалансированы все стороны человеческого бытия — физическое совершенствование, умственная чистота, духовность, мораль и нравственность. Если сейчас встречаются добровольные последователи учения йогов, которые причиняют себе вред, то в этом виноваты не они и не Йога, а отсутствие детально разработанной методики.

Замечательно то, что многие гигиенические требования, сформулированные тысячи лет назад, мы сейчас открываем для себя заново и удивляемся их полноте, где уже нечего добавить. Можно сказать, что в некоторых отношениях методы гигиены йогов превосходят наши, особенно в части физио-психологического внутреннего очищения органов пищеварения и дыхания.

Йогин знает, что любое недомогание нарушает проявление жизненного ритма и мешает дальнейшему совершенствованию, поэтому он не жалеет сил и энергии для выполнения «обрядов гигиены».

Как ни странно, но именно отступники от Йоги, всякого рода фокусники и шарлатаны (впрочем, послужившие распространению Йоги), когда к ним обращались за обучением и наставлениями, то они начинали посвящение в свои секреты с того, что рассказывали для начала, как нужно пить, есть, мыться, дышать и так далее. Йогин убежден, что хорошее здоровье есть право человека со дня его рождения и только из-за незнания элементарных правил гигиены это право не используется.

Очистительные процедуры йогов разнообразны, они охватывают все органы, но наибольшее внимание придается уходу за кожей всего тела по известной уже нам причине, что кожа — вторые легкие, незаменимые в большой пранаяме.

Основа очистительных действий йогов состоит из так называемых ШАТ КАРМ, то есть шести важнейших процедур: ДХАУТИ, БАСТИ, НЕТТИ, ТРАТАКА, НАУЛИ, КАПАЛАБХАТИ.

## ДХАУТИ (ОМОВЕНИЕ)

1. **ДХАУТИ ЗУБОВ.** Уход за зубами, ртом, языком следует выполнять одновременно, так как они природно совместимы, и нездоровое состояние одного органа вредит остальным. Рот — постоянный источник инфекции, через рот и нос болезнестворные бактерии всех видов получают доступ в организм. Если кожа тела обладает защитными свойствами, то многочисленные железы рта, гортани, носа такими свойствами не обладают. Артрит, эндокардит, гастриты, многие заболевания глаз, ушей, носа вызываются нездоровым состоянием рта. Даже сказанного выше уже достаточно, чтобы быть более внимательным к органам рта, особенно зубам, и не только тогда, когда они поражены кариесом или другими заболеваниями.

Чистка зубов порошком или пастой при помощи щетки — это уже кое-что получше, чем вообще их ничем не чистить. Но йоги не пользуются зубными щетками, они считают, что зубная щетка после одного только пользования сама становится источником всяких бактерий и при повторном использовании эти бактерии опять попадают в рот и в микроцарапины, наносимые щеткой на десны. Они предлагают свой метод, который допускает разовое пользование приготовленной специальным способом кисточки. Для этого необходимо взять веточку дуба, разжевать ее кончик зубами и полученной кисточкой чистить и полировать зубы. Порошок йоги также готовят по своему рецепту, но можно также использовать порошки отечественного производства. Приготовление кисточки само по себе является хорошей гимнастикой для зубов. Важной деталью является массаж десен. Для этого необходимо смочить палец водой, обмакнуть его в мелкую соль, подождать, пока соль растворится, и после этого растереть и помассировать десна двумя пальцами, как бы стягивая их от корня зуба. После такого массажа следует полоскание.

2. **ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА, РТА И ЧИСТКА ЯЗЫКА.** Йоги считают, что запущенное состояние языка отрицательно влияет на весь пищеварительный тракт. Не зря, видимо, по состоянию языка устанавливают диагноз некоторых болезней. Мало кому известно, что винный камень и разлагающиеся вещества скапливаются у основания языка и являются причиной особого «старческого» запаха изо рта. Корень языка часто покрывается

массой утолщающегося и разлагающегося эпителия, который может распространяться до самого кончика.

Двумя или тремя пальцами достаньте корень языка и натирайте его некоторое время. Затем, захватив язык, медленно тянните его вниз — это не только способствует его удлинению для кхечари-мудры, но и самоочищению. Процедура очищения языка должна выполняться не только утром, но и вечером. После чистки йоги еще натирают язык свежим коровьим маслом. Полоскание рта выполняется 3-4 раза, желательно после еды, чистой водой. Сейчас промышленность предлагает различные антисептики, но для здорового рта их не следует применять, слюна является лучшим антисептиком.

Есть еще *ДАНДА-ДХАУТИ* — это, на первый взгляд, несколько грубоватое очистительное действие, но имеет важное значение. В глотку вводится банановый, кукурузный или тростниковый корень, медленно двигается и поворачивается там, а потом осторожно выводится наружу. Образующийся слой эпителия имеет место также в глотке и, естественно, что его необходимо удалять. Более того, этот очистительный акт хорошо подготовливает глотку к другим процедурам.

Более поверхностный метод очищения глотки сводится к следующему: в удобной позе сосредоточьтесь на голосовых связках, вдыхайте и выдыхайте быстро и глубоко через нос, подобно капалабхати. Такое упражнение вентилирует и очищает дыхательные пути и особенно горло от слизи, исчезает хрипота, голос становится сильнее и звучнее. Упражнение полезно певцам.

Коль речь идет о полости рта и ее органах, то целесообразно предложить здесь очень своеобразное упражнение, имеющее важное значение для всего узла УХО-ГОРЛО-НОС. Это СИМХА-САКА(поза льва).

В позе сидения оттяните язык назад и прижмите его кончиком к небу, затем согните голову вперед, прижмите подбородок к груди, высуньте язык так, как будто вы решили им достать до груди, он скользит по подбородку. Затем уберите язык и опять коснитесь кончиком неба, а потом снова высуньте его и повторите так 10-15 раз. Каждый раз, когда высовываете язык, напрягайте мышцы всего тела, широко открывайте глаза, руки опираются на колени, пальцы растопырены, мышцы всего тела

напряжены. Задержитесь в этом положении. Ваш вид должен быть свирепым.

Выходя из детского возраста, мы никогда больше не выс发扬ываем язык. Применение этой позы оздоравляет мышцы шеи и многие железы, создаются условия для лечения ангины и гланда, горло получает специфический массаж. Рекомендуется морякам, чтобы избежать простуды, детям — по той же причине. Йоги рекомендуют сочетать это упражнение с випаритакарани.

3. ЧИСТКА УШЕЙ. В нормальном состоянии чистка ушей не требуется, за исключением обычного мытья, так как природа постоянно выполняет эту процедуру посредством выделения серы. Йоги рекомендуют также ежедневное массирующее потирание со всех сторон уха, особенно сверху вниз, что способствует более интенсивному освобождению слухового канала от серы.

4. МУЛА-САДХАНА. Гхеранда настоятельно советует своему ученику: «...ты должен с крайней тщательностью очищать задний проход... Тем самым ты устранишь запоры, несварение желудка... Также это очищение приносит красоту и рост и разжигает пищеварительный огонь». Не вдаваясь в рассуждения, согласимся с пользой этого действия.

Здесь необходимо еще сказать о важности массажа анального отверстия с помощью пальца. По традиции требуется корень куркума. Палец вводится в анальное отверстие и осторожно массирует его внутреннюю ткань вращением сначала по часовой стрелке, а потом наоборот. Эта процедура помогает избежать сухости анального отверстия, что является причиной старости или ее следствием.

5. ЧЕТЫРЕ СПОСОБА промывки желудка и всего пищевого тракта.

Подобно слону, который втягивает хоботом воду и через хобот ее же выбрасывает, предохраняет свое тело от всяких недомоганий, так и человек может свое тело освободить от всяких болезней.

Сосуд мы моем водой, и желудок наш также должен промываться теплой водой.

БХАКТИШАСТРА ГРАНХА

ВАТАСАРА-ДХАУТИ, ВАРИСАРА-ДХАУТИ, АГНИСАРА-ДХАУТИ, БАХИШКРИТА-ДХАУТИ.

Приведенные ниже способы промывки желудка, как впрочем и другие процедуры, могут кое-кому показаться нелепыми, но необходимо знать, что они являются неотъемлемым процессом развития тела и психики, что является целью Йоги.

**6. ВАТАСАРА-ДХАУТИ.** Это воздушное очищение пищеварительного тракта, которое природа применяет постоянно. Если естественная очистка по какой-то причине недостаточна, то пищевые массы начинают усиленно разлагаться, отравляя организм ядовитыми газами. При прохождении воздуха через пищеварительный тракт (проглощенный во время еды) последний вызывает окисление разлагающихся масс, их более быструю переработку и удаление. Если каким-то образом усилить поступление воздуха в пищеварительный тракт, то общее очищение таким образом будет усилено. Следовательно, в этой процедуре необходимо наполнять желудок воздухом, а потом при помощи уддияна и наули выгнать его естественным путем. Как «пить» воздух, мы уже знаем из техники КАКИ-МУДРЫ и ПЛАВИНИ-пранаямы. Но это можно выполнять более интенсивно, если применить глотательные движения, подобно ребенку, который продолжает «пить» воздух из бутылки, когда кончилось молоко.

## БАСТИ (КЛИЗМА)

Здесь рассматривается техника промывки прямой кишки. Природой предусмотрено ее постоянное освобождение и очищение, но из-за несовершенства пищи и по другим причинам на ее стенках остаются частицы отбросов, которые твердеют, разлагаются, и продукты распада всасываются стенками кишок. Бasti устраняет этот недостаток. Есть две разновидности бasti.

**1. Отхала-бasti.** Проделайте пашимонтан асану, сильно втяните посредством мышц живота внутренности, выполните также ашвини-мудру. Проделайте эту позу с указанными манипуляциями несколько раз, и кишечник будет действовать свободно, но это частичное очищение.

**2. Отхала-бasti.** Здесь необходимо по желанию открывать задний проход и при помощи наули втягивать в себя воду. В ванне или в кадке сядьте на корточки и выгоните воздух из брюшной полости при помощи уддияны. Обхватите руками колени,

сделайте наули. Изоляция продольных мышц в наули создает в кишечнике вакуум. В этот же момент при помощи ашвини-мудры откройте сфинктер, и вода поступит в прямую кишку. Первый акт втягивания воды делается на одном выдохе. Через некоторое время втяните следующую порцию воды, при наличии опыта этот процесс повторяется несколько раз. Задержите в себе некоторое время воду и выбросьте ее естественным путем. Бasti освоить трудно, но стоит потрудиться.

Кто не освоил ашвини, может пользоваться специальным мундштуком, который для удобства смазывается вазелином. Если вы чувствуете, что вода полностью не вышла, проделайте маюрасану, а потом наули слева направо. Принято считать, что бasti имеет преимущество перед клизмой, так как поступление воды происходит не насильственно, а исключительно посредством вакуума, создаваемого работой мышц. Процедура повторяется периодически, но делать ее ежедневно не рекомендуется, так как мы должны помогать природе выполнять ее функции, но не подменять их.

\* \* \*

Теперь в качестве общего итога к очистительным действиям кишечника остановимся на некоторых общих вопросах пищеварения, чтобы четче осмыслить себе действие предложенных выше процедур.

Наш пищеварительный тракт — умная машина и требует к себе более пристального внимания, чем получает его в действительности.

Принятая пища подвергается длительному путешествию и обработке, прежде чем она будет усвоена. Установлено также, что пищеварительная система обладает автономной системой управления и хорошо справляется со своими обязанностями даже тогда, когда ее нервы отделены от мозга.

Схема движения пищи состоит из следующих этапов: рот, пищевод, желудок, привратник, 12-перстная кишка, тонкие кишки и толстые, прямая кишка. Есть вспомогательные органы, не входящие в общую систему: печень, поджелудочная железа и другие. Можно условно выделить 4 важных отделения:

1. Рот — здесь пища измельчается и смешивается со слюной. Если пища слабо разжевана и плохо смешана со слюной, то от этого страдают и другие органы.

2. Желудок — здесь пищевая масса равномерно смешивается с желудочным соком (кислотой) за счет волнообразных движений 3-5 раз в минуту. Стенки желудка не только выделяют сок, но и частично всасывают некоторые вещества.

3. Тонкие кишки — их длина 6,5 метров. Здесь осуществляется главное таинство усвоения веществ, идущих на создание крови.

4. В толстых кишках скапливаются шлаки, из которых всасывается лишь вода. Чем быстрее мы избавляемся от этих шлаков, тем лучше.

Все питательные вещества, прежде чем попасть в общий кровоток, очищаются в печени. Мы оказываем хорошую услугу нашей пищеварительной системе посредством периодических дхаути, приема правильно сбалансированной пищи и практикой периодического дозированного голодания. Для специальных целей йоги умеют голодать до 70 дней, во время такого голодания очищается не только тело, но сознание и дух.

Пищевой тракт — это не просто трубопровод, изготовленный из особой ткани, но нечто более сложное. Внутренние стеки всего тракта выстелены особыми всасывающими устройствами (корешками), которых насчитывается более 20 тысяч. Они, как корни растения, постоянно всасывают питательные вещества. Если пищевые массы по какой-то причине задерживаются на стенках кишок, то процесс усвоения нарушается. Теперь можно себе представить, в чем состоит польза периодических дхаути. Йоги считают, и не без основания, что 9/10 всех болезней берут свое начало от нарушений пищеварения.

Опытные исследования, проводимые в различных клиниках (особенно в институтах Йоги в Индии), подтверждают особую эффективность гигиенических процедур при лечении диспепсии, запоров, полноты, расстройства желудка, скопления газов, гастрита, заболеваний почек, печени.

Круг показаний применения гигиенических процедур очень велик, но во всех случаях необходимо учитывать индивидуальные особенности, имеющиеся органические нарушения и руководствоваться опытом людей сведущих. В пользу гигиены йогов говорят и другие факты.

Человек по существу является ядовитой лабораторией и живет под постоянной угрозой самоотравления, если по какой-то случайной причине недостаточно сработают защитные

силы. С этой точки зрения есть мнение видных исследователей, которые высказывают мысль, что смерть человеку не запланирована, но если он уходит из жизни преждевременно, то только в результате постоянного внутреннего отравления от несовершенства пищи, нарушений в системе пищеварения и внешнего отравления от загрязненной окружающей среды. Судите сами, взрослый здоровый человек выбрасывает в экскрементах 30-50 миллиардов бактерий. Большинство из них является частью нашей внутренней микрофлоры, и ядовитое действие их выделений каким-то тонким механизмом обезвреживается до тех пор, пока эта совершенная система уравновешена здоровым протеканием процесса пищеварения. Но при малейшем сдвиге в этом равновесии наступает процесс самоотравления, который, разумеется, не носит такого характера, что человек тут же погибает от ядовитых токсинов, но непоправимый отпечаток на долголетие откладывается.

Непременным условием существования живого организма является непрерывный процесс самообновления — одни клетки умирают, а другие становятся на их место. Организм должен очень четко выполнять свою работу по очищению тканей от этих мертвых, разлагающихся трупов клеток. Малейшее нарушение в этом важном очистительном процессе также ведет к устойчивым отравлениям. Что здесь предлагают йоги? Одних только дхаути уже недостаточно, и здесь проявляется действие асан и дыхательных упражнений.

Есть одно очень любопытное сравнение, подчеркивающее крайне высокую эффективность системы очищения йогов. Известно, что умерший человек уже в первый день начинает усиленно разлагаться. Но мы знаем, что йоги могут быть похоронены на много месяцев и находиться на грани жизни и смерти без воздуха и без всяких признаков жизни, их не могут обнаружить даже приборы. Вся подготовка йога к этому «захоронению» связана с сильным внутренним и внешним очищением, ибо в чистой среде бактерии не находят условий для размножения.

Среди очень ученых умов в одно время существовало мнение, что толстые кишки, коль они уже не усваивают, а только пропускают через себя эту бурлящую и гниющую массу, следовательно, могут быть удалены, и от этого долголетие человека возрастет. Правда, до этого не дошло, так как скоро были полу-

чены другие неопровергимые факты, что толстые кишки — это очень нужный и утонченный орган. Йоги здесь рассудили по-иному. Они решили, что если толстые кишки созданы природой, то они необходимы, ибо в природе не бывает непродуманных творений. Они решили помочь природе, а именно — побыстрее избавляться от ненужных шлаков посредством простых упражнений, взятых из жизни людей, которые ведут естественный образ жизни. С этой точки зрения мы можем вновь проанализировать особенности асан в их действии на перистальтику и интенсивность процесса выделения, а также общее оздоровление всей пищеварительной системы.

Сообщим некоторые особенности применения очистительных процедур.

1. Лица, имеющие заболевания внутренних органов, не должны решать самостоятельно вопрос применения очистительных действий.

2. При совершенном выполнении бasti воду можно довести до тонких кишок, в этом случае эффект нижней промывки будет очень высоким. Плавное выполнение уддияны дает возможность поднять воду выше в толстые кишки, а наули усиливает очищающий эффект. Более того, необходимо после принятия в себя воды лечь на правый бок, а потом последовательно принять все остальные три положения в лежачем состоянии.

3. Бasti, принятое в глубокой кадке, оказывается наиболее эффективным, так как глубокое проникновение воды обеспечивается за счет принципа сообщающихся сосудов.

4. Некоторые западные практики Йоги высказывали мысль о возможном явлении антиперистальтики, то есть что эти специфические движения кишок могут быть встречными естественному состоянию. Многовековой опыт не подтверждает эту мысль. При бasti вода поднимается в толстые кишки не за счет перистальтики обратного действия, а за счет вакуума, создаваемого наули.

5. Для основательной промывки желудка институт Йогендры рекомендует выполнять ваман-дхаути ежедневно в течение двух недель, а затем через день в течение месяца. В процессе такой промывки желудка может появиться коричневая окраска рвотного содержимого — это признак того, что с болезнью нового слоя вымыты испорченные миниатюрные капилляры. Если в процессе промывки не наблюдалось болей, то можно считать,

что промывка была совершенной и в течение определенного времени уже не потребуется.

## НЕТИ (уход за носовой полостью)

«... нети очищает клетки мозга, наделяя его божественным светом и уничтожает все болезни головы и шеи».

ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА

Сейчас врачи соглашаются с тем, что такие распространенные болезни, как ангина, тонзиллит, свинка, воспаление пазух, дифтерит, детский паралич, грипп, туберкулез, ревматизм и многие другие простудные заболевания, могут быть предупреждены, если больше внимания уделять уходу за носом. То же самое можно сказать о полипах, аденоидах, искривлении хряща, катаре носовой полости. Заявление йогов о том, что очищение носа улучшает зрение, уже не вызывает сомнений. Для йогина нос — ворота праны, и нарушение дыхания ведет к дисгармонии между солнечным и лунным дыханиями. Закупорка одной ноздри ведет к преждевременной старости, так как закупорка одной ноздри нарушает очищение крови. Нам также известно, что в таком состоянии меняются пульс и температура, снижается способность концентрации и умственной работы.

Через нос проходит воздух, загрязненный мельчайшими частичками, которые оседают на слизистых оболочках, обезвреживаются антисептическими свойствами слизи, а затем удаляются естественно. В условиях нашей современной жизни запыленность воздуха очень высокая и влажность воздуха ниже обычной нормы, поэтому очищающее свойство носа снижено.

Йоги предлагают несколько способов очищения носа: очищение водой в нескольких вариантах, механическое очищение, расширение каналов при помощи зондов и специальный массаж.

### ДЖАЛАНЕТИ (очищение водой)

Данный метод имеет три варианта, но во всех случаях необходим стакан воды, в котором растворяется половина чайной ложки соли.

1. Втягивайте воду через обе ноздри одновременно и сплевывайте через рот. Затем через каждую ноздрю попаременно. Вода втягивается не обычным способом через посредство вдо-

ха, а специально так, как будто вы расширяете полость рта, создавая вакуум.

2. Набирайте воду в рот и выпускайте через нос. Наберите полный рот воды, сожмите губы, сделайте полный выдох, наклоните голову вниз так, чтобы вода собралась в нижней части рта и сделайте такое движение, как при чихании. Иногда можно пощекотать в носу.

3. Сифонное промывание. Наклоните голову и поверните ее вправо, к правой ноздре приложите носик чайника и сделайте так, чтобы из левой ноздри потекла вода. То же проделайте в обратной последовательности. После освоения этого метода вы сможете выполнять сифонную промывку из обычного стакана. Погрузите обе ноздри в стакан, втяните в них воду, осторожно освободите одну ноздрю, и из нее побежит вода по принципу сообщающихся сосудов.

После окончания процедуры наклонитесь вперед до угла 90 градусов и, быстро вдыхая и выдыхая, поворачивайте голову из стороны в сторону, вверх и вниз для удаления воды, оставшейся в носоглотке и в пазухах. Сифонное промывание имеет свое специальное применение для лечебных целей. При помощи заварного чайника поочередно в каждую ноздрю заливают свежее молоко и глотают его, также — жидкое теплое масло. Для чего это делается, станет ясно дальше.

Джаланети не только очищает носовые проходы, но и оздоравливает мозг и успокаивает нервную систему. Это большое облегчение в жарком климате и пыльной среде. Агенты страховых компаний Запада рекомендуют джаланети своим клиентам во время эпидемии гриппа. Это упражнение полезно в случае хронического головного заболевания, бессонницы или, наоборот, сонливости. Стимулирует ум, задерживает выпадение волос и их преждевременное поседение, особенно полезно для восстановления памяти, излечивает кашель и болезни носа; раздражительность, тусклость зрения, болезни ушей, ухудшение слуха также может излечить.

Изучив этот метод, мы можем идти дальше — постепенно охлаждать воду и таким образом закалять носоглотку, что весьма существенно в холодном климате. Делайте промывки морской водой, а если ее нет, готовьте раствор из равных частей соли, соды и капли йода. Очень полезно делать нети одновременно с чисткой зубов.

### СУТРАНЕТИ (механическая очистка носовых каналов)

Необходимо протянуть нитку через нос и рот. Скомкайте часть нитки и вставьте глубоко в нос, затем резко втяните воздух. Мощная струя воздуха проведет нить в горло, откашляйтесь, и второй конец будет у вас в руках. Делайте все это осторожно, иначе можете повредить носовой канал. Повторите все так же через вторую ноздрю. При определенном навыке вы сможете провести через нос гибкий резиновый шнур сечением 3-4 миллиметра. В первое время нос будет реагировать на присутствие шнура резкой реакцией, а в глотке могут появиться рвотные позывы, но скоро эти симптомы проходят.

Скрутите толстый шнур из тонких нитей и, пропитав его полностью воском, присядьте и, используя 12 дюймов этого шнура, всуньте его в нос, и вытащите его через рот после тщательного «пиления» им. Выполняя это упражнение ежедневно, вы освободитесь от всех болезней носа, ушей и зубов, и у вас появится блеск в глазах.

### БХАКТИШКРИТА ГРАНТХА

Сутранети и джаланети являются частями одного и того же упражнения, сперва выполняется сутра-, а потом джаланети. Первое очищает носоглотку от механических осадков, а второе омывает. Эффект сильно возрастает, если к этим двум действиям добавить массаж и вместо воды применить молоко или масло.

Все виды очистки носоглотки, помимо уже указанных, еще оздоравливают и стимулируют 12 пар черепно-мозговых нервов.

**ГАРМАНЕТИ.** Это расширение носовых каналов при помощи особых зондов. Техника передается в порядке устной традиции.

Все процедуры нети отличаются высокой эффективностью. В результате их применения часто проходят головные боли, бронхиальные заболевания, гайморит и другие. Зарегистрированы случаи восстановления зрения и излечения миндалин.

Научитесь пить носом воду обычной температуры — метод простой, но польза огромная. Выпив стакан воды таким обра-

зом утром, вы весь день будете ощущать приятную свежесть, получите хороший тонус мышц лица. Мозг и центральная нервная система освежаются, исчезают морщины, возбуждаются и стимулируются железы носоглотки, обостряется зрение. Йоги рекомендуют выпивать стакан воды носом перед наули, от этого эффект обоих упражнений возрастает.

### **НАУЛИ (или лаулики)**

Технику этого упражнения мы подробно описали в главе «Асана». Очищающее действие наули, как и уддияны, состоит в том, что они массируют и оздоравливают органы пищеварения, усиливают перистальтику, и, как результат, процесс усвоения питательных веществ и выделения улучшается. Наули заставляет быстрее покидать наш организм шлаки, и, следовательно, их отравляющее действие оказывается в меньшей степени. Но есть нечто большее, эта крия подготавливает нас к духовному возрождению.

### **ТРАТАКА (фиксирование взгляда)**

Упражняющийся в тратаке излечивает болезни глаз и бессонницу, ее нужно держать в секрете, как хорошо охраняемое сокровище.

### **УПАНИШАДЫ**

На первый взгляд, в фиксировании взгляда нет ничего очищающего, но в действительности из всех 6 крий тратака самая значительная, так как ее практика очищает нас от всего, что мешает нам сосредоточить ум. Кто не научился сосредоточивать свой ум, тому закрыт путь в высшую Йогу. Тратака еще и укрепляет зрение, делает его острым и глубоким. Это классическое упражнение.

Она чрезвычайно полезна для любой ветви Йоги.

Она наиболее действенное средство приобретения контроля ума.

Она основа основ концентрации.

Она ведет нас к дхиана, где все медитационные предметы есть тратака.

Она основное упражнение для изучающего Йогу.

Это непрерывное пристальное смотрение не мигая на определенную точку или предмет. Предназначено главным образом для развития силы концентрации и умственного сосредоточения.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Не мигая и не закрывая глаз, смотри на маленькую точку, пока не потекут слезы.

ГХЕРАНДА

Кое-где есть указания, что совершенная тратака приводит к ясновидению и приобретаются магические свойства.

Глаз — это средство для выражения воли, которая исходит из известного центра аджна. Для уяснения сущности тратака рассмотрим два примера.

Пусть мы сосредоточили свой взгляд на каком-то предмете, и спустя некоторое время мы заметим, что он не задерживается на одной точке, а скользит, «изучает» данный предмет, и параллельно со взглядом скользит наше сознание. Следовательно, если бы мы могли остановить свой взгляд на одной точке, то и сознание наше тоже остановилось бы. По этой причине самым распространенным упражнением в тратаке является фиксация взгляда на черной точке, нанесенной на белый лист. В других случаях рекомендуется нарисовать солнечный диск с ОМ в центре. Получается так, что чем меньше предмет мы будем рассматривать, тем устойчивей будет фиксация взгляда, но в медитации дело обстоит по-другому, там чем больше предмет, то есть чем больше он содержит деталей, тем легче медитировать. В этом случае взгляд будет скользить от одной детали к другой, подолгу задерживаясь. Весь процесс медитации будет состоять как бы из отдельных тратак.

Бывает и другое состояние. Мы сильно задумались и устались невидящими глазами вдаль. Если после этого мы снова возвращаемся к чтению или иной работе, то чувствуем значительное облегчение, это уже новая сущность тратаки на удаленных предметах, на звездах, луне и так далее. Почему у горцев и моряков острое зрение? Потому что их взгляд постоянно устремлен вдаль. При таком смотрении хрусталик и связанные с ним мышцы расслабляются. Но при длительном чтении мелкого

шрифта или иной мелкой работе хрусталик меняет свою форму, и от постоянного такого занятия зрение нарушается.

Тратака еще приближает нас к известной уже самбхави-мудре.

Совет концентрировать взгляд до тех пор, пока не потекут слезы, не является обязательным условием для целей оздоровления, но желателен для обретения ментального образа. Тренировка в фиксации взгляда должна быть постепенной и осторожной. Если предмет сосредоточения закреплен на стене и во время интенсивной тратаки стена будет казаться золотой, — это уже хороший признак, но не у всех так бывает.

Фиксируйте свой взгляд на пламени свечи. Преимущества такой тратаки сводятся к тому, что при малом пламени свечи комната будет мало освещена и вас не будут отвлекать посторонние предметы, и пламя по своей структуре однообразно и приятно для взгляда. Сосредоточивайтесь на самом кончике пламени в позе падмасана на расстоянии 1-1,5 метра. С течением практики желание моргнуть глазами будет все дальше и дальше отодвигаться по времени, но насилия здесь не должно быть. Спустя месяц переходите к фиксации взгляда на отраженном пламени свечи, для чего используйте широкую тарелку с водой. Такая тратака имеет особый смысл, но об этом говорить еще рано.

Потом мы убедимся, что тратака подготовила нас к сосредоточению, так как чем больше тренирован и сосредоточен взгляд, тем сильнее развита способность к обузданию мысленного потока. Но есть еще нечто большее — глаз, шишковидная железа и гипофиз каким-то особенным способом функционально связаны так, что работа с одним органом оказывает влияние на другой.

### КАПАЛАБХАТИ

Техника нам известна из пранаямы, но здесь необходимо дополнить, что капалабхати не только физически очищает дыхательные пути и лобные пазухи, но оно также очищает тонкие структуры нашего организма и готовит его к принятию праны. По этой причине капалабхати имеет одинаковое отношение и к пранаяме, и к ШАТ-КАРМАМ.

С точки зрения физического очищения, наибольшим достоянием капалабхати является очищение лобных пазух. Это две особенные воздушные полости у основания носовых каналов. Полипы, катар носа, воспаление самих лобных пазух возникают от нездорового содержания последних.

Благотворное влияние на лобные пазухи, кроме капалабхати и бхастики, оказывает поочередно дыхание ноздрями, где необходимо вдох делать левой ноздрей, без задержки — выдох правой и далее вдох правой и выдох левой, всегда вдох равен выдоху без задержки на вдохе.

Этой же цели служит КАПАЛА-РАНДХА-ДХАУТИ — это массаж большими пальцами лба выше бровей. Этот массаж, с точки зрения физического воздействия, возможно, не имеет существенного значения, так как означенные пазухи находятся за костной тканью, здесь имеет место магнитическое действие. При головной боли капала-рандха-дхаути можно проверить на себе, для чего на лоб кладут большие пальцы так, что они образуют как бы вторые брови, остальные пальцы растопырены по сторонам так, что мизинцы лежат под ушными отверстиями, при этом руки должны быть крест-накрест.

Капалабхати — последняя шат-карма, которой мы и заканчиваем главу.

### УХОД ЗА ГЛАЗАМИ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Глаза — это окно в окружающий мир, поэтому нет необходимости говорить об их значении, но нужно говорить очень много о том, как сохранить этот величайший дар природы. Глаза очень тесно связаны со всем организмом, и их состояние зависит от здорового содержания многих органов, и, наоборот, по состоянию глаз можно определить многие органические изменения других органов.

Недостаточное пищеварение или кровообращение, ненормальные выделения желудка, плохая работа почек, сердца, печени — все эти болезни могут быть определены по глазам. Расстройство зрения может привести к головным болям, тошноте, головокружению и другим недомоганиям. Физическое перенапряжение, а также умственное или гипноз равным образом приводят к нарушению зрения.

Почему так много людей страдают расстройством зрения? Резко возросли нагрузки на эти важные органы. Если раньше человек преимущественно трудился на свежем воздухе и его глаза часто были устремлены вдали, то теперь с детских лет и до поздней старости человек связан с напряженной для глаз работой, часто мелкой и скрупулезной. В этой части нужны дополнительные меры ухода за органами зрения.

Древние йоги разработали стройную систему ухода за глазами, их гигиенические требования очень обширны, но в настоящей главе мы предлагаем самое существенное.

### СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ГЛАЗАМИ

Чрезмерно яркий свет или недостаточное освещение вызывают перенапряжение глаз. Неупорядоченное питание, недостаток витаминов, сна, отдыха, телеэкран и кино, работа ночью, пыль и дым, сдерживание позывов природы, алкоголь, нервное напряжение, разврат, купание в холодной воде после пребывания на жаре, чрезмерное употребление специй, малоподвижность, одновременное чтение и еда, удар по пяткам — все это ведет к ухудшению зрения.

Воспитывайте в себе привычку водить головой при чтении, но не глазами, в этом случае глаза будут меньше уставать и глазные мышцы не будут перенапрягаться. Когда пишете, смотрите на ту букву, которую пишете в данный момент, но не смотрите на уже написанную строку или слово.

В возрасте между 40 и 50 годами жизненные функции несколько изменяются, слабеет также и зрение, но не настолько, чтобы носить очки. Причина кроется в невнимательном отношении к своим глазам. О них мы вспоминаем только тогда, когда они уже нездоровы.

При чтении сидите прямо, голову наклоняйте слегка, расстояние до читаемого текста должно быть не более 30-35 сантиметров. Во время длительного чтения закройте на некоторое время глаза или устремите взгляд вдали — это хороший отдых для зрения.

Следите за правильным освещением, особенно при мелкой сосредоточенной работе. Источник света должен находиться спереди слева или сзади справа, но так, чтобы тень головы не падала на рабочее место. 100-ваттная лампа дает наилучшее освещение, если светильник находится на столе. Абажур дол-

жен быть непрозрачным, освещается только рабочее место, а глаза должны находиться в тени. Читать при ярком свете вредно. Свет, пробивающийся бликами сквозь листву, также нежелателен. Размытый, однотонный свет (например, через занавеску) создает хорошие условия для работы. Не читайте в движущемся транспорте, сотрясение мешает глазам сосредоточиться, и они сильно напрягаются.

Успокаивающее действие на зрение создает цвет зеленой растительности. Близкие зеленому тона создают благоприятную обстановку быта. Красный цвет возбуждает.

Источников гладь и трава — глазам утешенье; утром на горы свой взгляд обрати, а под вечер — на воды.

Наставление Арнольда из Вилановы

Природа промывает глаз слезой, но погрузите лицо в родниковую воду с открытыми глазами — целебно для глаз. Пейте носом воду. При большой усталости пlesenите в открытое лицо с открытыми глазами холодной воды — это лучшее средство для восстановления зрения.

Аккомодация — процесс замедленный, поэтому резкий переход из темноты на яркий свет сильно напрягает глаза.

Читать лежа в любом положении вредно для глаз. Не читайте во время еды и сразу после еды. Пищеварение отвлекает для своих целей больше крови чем обычно — одно другому мешает. Не читайте, когда у вас повышенная температура или когда не здоровится.

Ни в коем случае не выдавливайте ячмень на глазу или другие прыщи — это может привести к серьезным последствиям.

Ходите босиком по траве, особенно в росу или после дождя, полезно во всех отношениях. Согласно карте акупунктуры одна из активных точек глаза находится на подошве. Держите ноги в тепле, а голову в холода. Жар в голове неблагоприятен для глаз. Ходите больше без головных уборов.

Избегайте пользоваться защитными очками, если в этом нет необходимости. Темные очки ослабляют зрение и делают его более чувствительным к резким изменениям света.

Периодически воздерживайтесь от пищи, что также полезно для зрения.

Мигание — это защитная реакция для глаза. Во время сосредоточенной работы мигайте чаще, и глаза не так будут уставать.

**Солнечная ванна.** Солнечные живительные лучи целебны не только для тела, но и для глаз. Они возбуждают зрение и убивают болезнетворные бактерии, но для глаз применимы лучи только восходящего и заходящего солнца. Необходимо выбирать такое время, когда на солнце можно смотреть легко, свободно широко открытыми глазами. Время ванны начинайте с одной минуты и постепенно доводите до 30. Процедуру желательно выполнять на природе или открытом месте. Если же вы будете принимать лучи яркого солнца, то ничего, кроме вреда, не получите.

Смотрите на солнце 2-3 минуты, а потом минуту отдыхайте с закрытыми глазами. Йоги во время солнечной ванны еще повторяют специальную мантру и 12 имен бога Солнца. Есть ванна и в ярких лучах солнца. Закройте глаза, не напрягая веки, и повернитесь к солнцу. Вращайте глазными яблоками в самых различных направлениях. Через некоторое время наложите на глаза ладони, повернитесь к солнцу затылком и зайдите в тень. Теперь откройте глаза и дайте им отдохнуть.

Очень полезно сочетать солнечную ванну со специальным упражнением: выберите маленькую точку на расстоянии 60-80 см и пристально смотрите на нее. Желательно, чтобы эта точка или мелкий предмет были яркими. Через некоторое время переведите взгляд на солнце. Пристальное смотрение на луну или звезды также очень полезно. Ниже мы дадим различные упражнения для глаз, расположенные по степени трудности, и некоторые упражнения специального назначения.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз основаны на том общеизвестном принципе, что активность любого вида стимулирует органы и оживляет их, тогда как пассивность и бездеятельность расслабляют их. Любые сосредоточенные работы, в том числе и чтение, напрягают систему глаз при общей их неподвижности. Приведенные ниже упражнения восстанавливают зрение после любого напряжения, способствуют их излечению. Данные упражнения выполняются в любой позе, но лучше всего в падмасане. Если вы себя уверенно чувствуете и ваши глаза уже

прошли определенную подготовку то практикуйте эти упражнения в сиршасане или в випари-такарани.

## 1 ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ (подготовительная)

### 1. ФИКСИРОВАНИЕ

При чтении сознательно фиксируйте зрение на каждом слове читаемого текста и после его прочтения переводите глаза к следующему слову. Скоро такое фиксирование станет автоматическим. В этом случае ваше сознание и мысли вместе со взглядом не будут рассеиваться.

### 2. РАЗМИНКА

Прежде чем приступить к приведенным ниже упражнениям, сделайте своеобразную разминку для глаз. Выберите определенную точку и сфокусируйте на ней свой взгляд. Теперь, продолжая удерживать зрачками эту точку, начинайте вращать головой, описывая самые замысловатые кривые и прямые линии в течение нескольких минут. Вращайте по расходящимся концентрическим кругам и в заключение — по расходящейся спирали.

### 3. ГОРИЗОНТАЛЬ

Голова неподвижна, двигайте глазами влево-вправо до крайних пределов плавно, спокойно, но не доводите глаза до утомления.

### 4. ВЕРТИКАЛЬ

Двигайте глазами вверх-вниз до возможных крайних пределов, одновременно смешая их влево-вправо.

### 5. ДИАГОНАЛЬ

Представьте себе прямоугольник. Водите глазами от верхнего правого угла до нижнего левого несколько раз, а потом равное количество по другой диагонали.

### 6. ОКРУЖНОСТЬ

Вращайте глазами по кругу несколько раз в одну сторону, потом наоборот. Если глаза ослаблены, то начинайте с полукругов со всех четырех сторон.

### 7. ПРЯМОУГОЛЬНИК

Нарисуйте глазами прямоугольник по нескольку раз в каждую сторону, потом наоборот. Для удобства смотрите на стену.

### 8. ВОСЬМЕРКА

Нарисуйте глазами вертикальную восьмерку несколько раз, а потом столько же раз горизонтальную.

### 9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Представим себе прямоугольник АВСД. Сосредоточим взгляд в центре этого прямоугольника на несколько секунд, затем переведем его в А и задержим на некоторое время, и так по другим точкам, описывая самые разнообразные линии с кратковременной фиксацией в крайних положениях. Это упражнение соединяет в себе все предыдущие.

### 10. ХРУСТАЛИК

Все приведенные выше упражнения имеют прямое отношение только к мышцам глаз. Теперь нам еще необходимо подвергнуть специальной тренировке глазной хрусталик. Выберите на расстоянии примерно 50 см точку или яркий небольшой предмет и сосредоточьте на нем немигающий взгляд в течение определенного времени, затем быстро переведите взгляд на очень удаленный предмет, через некоторое время верните взгляд опять к исходной точке. В этом упражнении с переменой сосредоточения меняется также кривизна хрусталика и соответственно работают определенные мышцы.

## II ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ (усиленный курс)

### 11. НАСИКАРА ДРИШТИ

Будем считать, что наши глаза в достаточной степени окрепли и теперь мы можем приступить к более сложным упражнениям. Свядите взгляд на кончик носа и задержите его в этом положении некоторое время, затем расслабьте глаза и верните их в обычное положение.

### 12. ТРИКУТА

После предыдущего упражнения наши глаза отдыхают несколько секунд, и мы их опять устремляем в место между бровями (трикута), фиксируем их в этом положении на некоторое время, а потом возвращаем в нормальное положение и расслабляем.

### 13. СКАШИВАНИЕ

Скосите глаза на левое плечо, после некоторой задержки сразу переведите их в противоположную сторону, задержите, потом вернитесь в обычное положение и расслабьтесь.

### 14. После некоторого опыта мы можем выполнять ОБОБЩАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Условно представим себе на стене 4-угольник, на середине каждой стороны помечаем точку. В течение одной минуты со-

средоточиваем взгляд на центральной точке нашего прямоугольника, затем переводим его на середину нижней стороны и там также фиксируем в течение одной минуты, затем вверху, слева и справа. Время фиксации в каждой точке должно быть одинаковым, и в течение определенной практики в сумме оно должно составлять, в крайнем случае, 8 минут.

## 15. ТРАТАКА

Это упражнение подробно описано в шат-кармах. В первое время будем фиксировать наш взгляд на точке, потом на пламени свечи и так далее. Тратака — это уже специальная подготовка, смысл которой нам частично понятен.

## 16. РАССЛАБЛЕНИЕ

Всякую группу упражнений подобает заканчивать расслаблением глаз. Здесь есть три последовательных этапа.

Резкими движениями разотрите ладони до появления теплоты, затем их быстро приложите к глазам «как бы пяткой». Уставший глаз почтвует приятное тепло и получит своеобразный заряд электричества, необходимый для успокоения.

Разотрите руки еще раз и опять приложите к глазам, но уже «чашечкой». В этом положении дайте также отдых и уму, думайте о приятном пейзаже, о цветах и тому подобном. Приятная истома в теле и легкость в глазах будут очень ощутимы.

В заключение свободно опустите руки и раскачивайтесь, подобно маятнику, с закрытыми глазами. Если считаете нужным, проделайте краткую савасану.

На этом заканчивается «Физическая подготовка глаз». Будьте благоразумны и умеренны в упражнениях с глазами. Если ваши глаза здоровы, то они будут еще здоровее, но если они у вас больны, то будьте к ним внимательнее вдвое.

Разумная практика приведенных упражнений регулярно и в течение длительного времени может привести к тому, что вы забудете свои очки...

Но есть еще специальная подготовка взгляда, о чем также следует сказать несколько слов.

Взгляд йогина должен быть способным передавать многие чувства без слов. Мы знаем, что мысль всесильна, но взгляд способен передать мысль и, следовательно, может оказать специальное влияние. Взгляд, когда он достигает своей силы, проницательности и магнетизма, становится сильным оружием в руках человека. Приведенные ниже упражнения способствуют

выработке твердого, магнитического взгляда, но одних этих упражнений недостаточно, нужны еще пранаяма и сосредоточение.

17. Сядьте перед зеркалом и зафиксируйте взгляд на точке, нарисованной у вас на переносице. Доведите время фиксации до 10 минут. При дальнейшей практике вы сможете фиксировать свой взгляд на переносице без нарисованной точки.

18. Так же перед зеркалом зафиксируйте свой взгляд в левом зрачке, старайтесь как бы заглянуть в самый мозг в первое время в течение 5 минут, и так же для правого зрачка.

19. Так же перед зеркалом рассмотрите собственное отражение, но вкладывайте в него какое-то чувство — ласки, удивления, ненависти и другие. Мимические мышцы при этом должны быть неподвижны. Работайте одними глазами.

20. Теперь настало время проверить свою силу, точнее, силу своего взгляда. Устремите свой взгляд в нижнюю часть черепа впереди сидящего или идущего человека. Сила устремления взгляда должна быть полной. Вы должны пожирать своим взглядом это место и мысленно произносить желание, чтобы он повернул голову в вашу сторону. Проделайте много раз это упражнение, и однажды вы будете поражены его результатом. Если выбранное лицо вам уже знакомо, то вы свое мысленное приказание сопровождайте желаемым движением так, как будто бы избранный вами человек уже выполнил ваше требование, разумеется, сильно представляйте себе это. Сперва вы будете замечать, как неспокойно себя чувствует ваш подопытный. Попытайтесь очень сильно внушить идущему навстречу вам человеку свернуть именно в нужную сторону, а сами продолжайте идти прямо.

Вам необходимо знать, что все это не забава, а всего лишь проба силы, которая не должна использоваться для удовлетворения праздного любопытства.

## ГЛАВА XII

### ДИЕТА ЙОГИНА

От начала занятий и вплоть до полного овладения ими йог должен быть умеренным в еде и воздержанным, в противном случае, как бы он ни был мудр, он не сможет достигнуть успеха.

ШИВА-САМХИТА

Правильное питание во всех случаях жизни является важнейшим условием здорового существования, а что касается Йоги, то здесь диете придается исключительное значение. Нельзя сказать, что диета йогина выставляет какие-то непостижимые требования. Йоги требуют питания умеренного и без излишеств, сбалансированного и природного.

Йоги различают два аппетита. Аппетит здоровый, определяемый потребностями организма для восстановления запаса энергии и «строительного» материала организма, — это утоление чувства голода и аппетит современного избалованного изобилием человека, который хочет есть всегда, когда видит вкусно приготовленную пищу. В данном случае еда определяется не чувством голода, а потребностью получить удовольствие от изысканного, но пустого блюда. Дело дошло до того, что люди разучились готовить здоровую питательную пищу, но зато выдают много кулинарных изобретений, в которых уже мало остается необходимого для организма.

Наши предки трудом и потом добывали свою еду, свой хлеб насущный, поэтому они смаковали пищу, наслаждаясь ее естественным вкусом. Цивилизованный человек в погоне за вкусом потерял свой естественный аппетит и вкус. Мы не знаем вкуса кристально чистой родниковой воды, но утоляем жажду различными напитками, заправленными искусственными эссенциями. Нет предела обжорству, в полном смысле этого слова, пища

из средства восстановления превратилась в средство разрушения организма.

Здоровое чувство естественного голода свойственно детям, но мы их настолько пичкаем различными кондитерскими излишествами, что они невольно становятся маленькими обжорами, а мы радуемся этому. Воистину, любовь превращается во зло, когда мы видим этих чад растолстевшими, в очках и беззубыми.

Акселерация — признак нарушения какого-то тонкого природного механизма. Акселераты не будут здоровыми, им не обеспечено долголетие. Сколько их сейчас бродит по улицам, изуродованных чрезмерной полнотой, ненормальным ростом или слабой конституцией.

Йоги убеждают нас, что правильное питание не только предотвращает болезни, но и излечивает их, обеспечивая долголетие. «Человек есть то, что он ест», — говорят они. «Ешьте на здоровье, пейте на здоровье», — говорим мы и влияем в себя алкоголь, дополняя его огромным количеством высококалорийной пищи. Мы можем даже вырвать, чтобы освободить желудок для новой порции еды и питья. Нам нужен холодильник, но, злоупотребляя переохлажденной пищей и напитками, мы разрушаем свои зубы, воспаляем слизистые оболочки рта, гортани, желудка, серьезно страдают печень и желчный пузырь, изменяется кислотность, расстраивается поджелудочная железа. Горячая пища также вредна.

Может ли человек восстановить в себе естественное чувство аппетита и употреблять в пищу меньшее количество еды, и только самое необходимое для восстановления, но не для накопления? Конечно, здесь требуется определенное усилие. Дайте отдых своей пищеварительной системе. Поголодав один день в неделю, и пейте только чистую воду. Привыкнув к этому, вы сможете голодать 3 полных дня в месяц. Нет никакого вреда в трехдневном голодании, а только польза. Йоги рекомендуют 5 дней для хорошего очищения всего организма. Здесь важно одно — при выходе из голодания, даже однодневного, примите пищи немного меньше чем обычно, и ваш пищеварительный тракт постепенно привыкнет к умеренному питанию, отсюда и начинается возвращение к естественному аппетиту. Животное во время болезни отказывается от еды, но человека мы заставляем нарушать этот природный инстинкт.

Каковы взгляды йогов на питание? Они считают, что диета имеет теснейшую связь с умом, который «образуется» из тонкой части ее. От чистой пищи человек становится чистым не только физически, но и в своей духовной сущности. Для йогина пища — источник праны и средство для проявления своего истинного «Я». Грешник, кто живет, чтобы есть, и благо тому, кто ест, чтобы жить. Пища играет существенную роль в медитации. Взгляды йогов на питание должен знать каждый, кто хочет сохранить физическое и духовное здоровье и идти дальше по их пути.

Все продукты йоги разделяют на три группы:

**САТВИЧЕСКАЯ** пища — увеличивает энергию, силу, здоровье, приносит радость. Это пища, которая здорова, сытна, не резка. Сюда отнесены: молоко и все молочные продукты, сладкие фрукты, орехи, виноград, гранат, картофель, капуста, шпинат, помидоры, огурцы, пшеница, рис, овес, перловая (ячневая) крупа, бобы, зеленые стручковые плоды, мед и другие.

**РАДЖАСТИЧЕСКАЯ** пища — горькая, кислая, горячая, наперченная и продукты: рыба, мясо, яйца, соль, перец, горчица, чай, кофе, сахар рафинированный, всякие рафинированные продукты, пряности и другие.

**ТАМАСИЧЕСКАЯ** пища — безвкусная, нечистая, несвежая, дурно пахнущая и продукты: говядина, свинина, вино, повторно приготовленная пища, многократно охлажденная и разогретая.

Такое разделение продуктов не случайно, оно определяет характер человека. Есть три гуны, или качества ума: сатва-человек — уравновешенный, спокойный, добрый; раджас-человек — возбужденный, имеет недобрые мысли, обманчив; тамас-человек — глупый, тупой.

### СОВЕТЫ И ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

1. Начиная путь в Йогу, исключите автоматизм в приеме пищи. Это серьезный акт, дающий не только энергию, но и нечто большее — прану. Пища должна приниматься осмысленно, с четким внушением поглощения праны.

2. Вы все больше и больше будете избегать блюд с различными кулинарными усовершенствованиями, необыкновенно вкусных и с чудным ароматом. Не думайте, что простая пища без соли и специй не имеет вкуса. Просто вы потеряли естественный аромат и вкус, обретайте его вновь. Однажды вы почув-

ствуете, сколь вкусны и ароматны дары природы, просто приготовленные. Потом вы еще убедитесь, что они могут вам дать нечто большее, чем только энергию.

3. Желудок не имеет зубов, ими снабжен рот. Хорошо разжеванная пища, смешанная со слюной, легко усваивается и только в таком случае из пищи можно получить прану. Жевание пищи укрепляет десна и зубы, а хорошие зубы способны обеспечить требуемую обработку пищи.

Процесс жевания должен быть сознательным и сопровождаться особым представлением, что из данной пищи вы получаете силу, энергию, жизненность. Говорят, что имели место случаи, когда подобными представлениями люди излечивались от различных заболеваний желудка.

4. Вот основные правила диеты йогов:

а) побольше пищи в сыром и кулинарно не обработанном виде;

б) качественно и количественно пища должна соответствовать возрасту и занятиям человека;

в) умение сочетать продукты, в противном случае образуется «викар», способный привести к заболеваниям.

5. Йоги, хотя и отрицают мясо, но не являются догматиками в выборе пищи. Полный отказ от мясной пищи требуется при высшем духовном совершенствовании. Полный отказ от мяса, как и другие резкие перемены в питании волевым решением, вреден. Диету необходимо менять медленно и лучше всего вносить изменения в состав пищи после дозированного голодания. Сведите употребление мяса до крайнего минимума, прежде чем вы от него откажетесь совсем. Ешьте мяса меньше летом, в этот период энергетические затраты организма меньше. Разнообразьте свою еду овощами и зеленью. В районах с жарким климатом без мяса можно вообще обходиться.

Человек в различные периоды своей эволюции был то вегетарианцем, то мясоедом. Поэтому такие перемены не могли не закодироваться на генетическом уровне наследственности. Вероятней всего, что ледниковый период положил начало мясоедству. Поэтому будьте осторожны в своих решениях в отношении изменений в диете. Одно предельно ясно, что чрезмерное употребление мяса вредно во всех отношениях. Руководствуйтесь в этом вопросе логикой и внутренним голосом. При длительной практике и работе над собой вы однажды можете почувствовать

вать, что можете обходиться без мяса, — это и есть сигнал к тому, что от этого вида еды можно отказываться. Не лишайте себя мясной пищи лишь только потому, что этого требует традиция. Только этого еще недостаточно, необходимо еще внутреннее побуждение, а оно приходит только на высоких уровнях практики. К этому вопросу мы еще вернемся. Вот еще мнение по этому поводу РАМАКРИШНЫ:

«Это зависит от духовного состояния. На пути жизни та или иная пища не можетносить вреда. Когда жнани ест, он приносит эту пищу на огонь Кундалини как жертву, но для бхакта это иначе. Бхакта должен есть только чистую пищу... Поэтому мясо животных не годится для пищи бхакта. Но в то же время я должен сказать, что если человек любит Бога и ест при этом мясо, то он будет благословен, и несчастен тот, кто питается молоком и рисом, но ум которого поглощен чувственностью и золотом».

6. Чеснок и лук в одних случаях рекомендуется, а в других отнесен к тамасической пище. Эти продукты полезны как мощное профилактическое средство, но при работе на высших уровнях они вредны, так как возбуждают ум и считаются хуже мяса. При употреблении лука и чеснока почти невозможно иметь хорошую концентрацию ума. Но, согласно учениям Индии и Тибета, чеснок и лук предохраняют от заболевания раком.

7. Соль. Сахар. Эти два вещества в последнее время называют белыми врагами человека. Соли вполне достаточно в тех продуктах, которые нам дает природа, и если мы ее добавляем в пищу, то исключительно из-за нездорового вкуса. В летнее время, когда очень много свежих овощей и фруктов, соль и сахар вообще можно исключить из своего рациона.

Современный человек употребляет соли в 100-200 раз больше, чем его первобытный предок, ясно, что это неблагоприятно сказывается на здоровье. Сахар — сатвический продукт, но рафинированный сахар вреден. Неочищенный сахар, принятый в норме, необходим, но в больших количествах — вреден и приводит к полноте, к нарушениям в сердечно-сосудистой системе. Съедайте сахара столько, сколько сможете его сжечь своей подвижностью.

8. Чистота в пище. Об этом говорить много не приходится. Чистая пища не только предохраняет от болезней, но и способ-

ствует внутреннему очищению. Удалить из пищевода нечистоты труднее, чем принять их в себя.

9. МИТАХАРА. Это применение благотворной сатвической пищи. Наполняйте желудок наполовину. Оставшуюся часть еще наполовину наполните водой, и пусть 1/4 остается для газов и свободы дыхания.

10. Пищу нужно принимать с приятным чувством и хорошим расположением духа. В противном случае пища не только плохо усваивается, но в человеке еще утверждаются нехорошие качества. Не садитесь за стол, пока не снимете с себя физическое и духовное напряжение. Не принимайте пищу в состоянии эмоционального возбуждения, ибо чувство злобы и другие будут укрепляться в вашем характере. Стремитесь к хорошей обстановке — красивый стол, свежий воздух, спокойствие способствуют аппетиту. Разговоры за столом — это не только признак бескультурья, йоги усматривают в этом одну из причин ненормальной функции желез и выделения излишка кислот, что приводит к изжоге и язвенным болезням.

11. Влияние пищи на психику. Интеллектуальным работникам йоги рекомендуют сатвическую пищу, мотивируя это тем, что такое питание обеспечивает внутреннюю чистоту, искореняет мелочность и раздражительность. Питаясь таким способом, люди обретают способность все делать умно, спокойно, а характер не подвергается плохому настроению.

Тамасические продукты, особенно мясо (тем более если оно старое), если они систематически входят в меню в течение продолжительного времени, делают людей инертными, слабомышляющими, ленивыми и легковозбудимыми, даже способными на преступления.

У людей, злоупотребляющих раждастической и тамасической пищей, снижаются функции мышления, они лишаются высоких идеалов в жизни и если занимают высокие посты, то не в состоянии обеспечить подлинного руководства. Криминалисты утверждают, что преступники все ярые мясоеды. Едва ли есть люди, которые питались бы мясом волка или тигра. Наши далекие предки — обезьяны были вегетарианцами.

12. МОЛОКО. В старинных индийских текстах особо выделяются молоко и пшеница. В Индии корова — священное животное. Молоко есть самый сбалансированный продукт, созданный природой, в котором есть весь набор таблицы Мен-

делеева, вплоть до радиоактивных элементов. Стакан теплого молока, принятый перед сном, сделает ваш сон крепким, особенно во второй его половине. Молоко не следует кипятить, его необходимо только подводить к той степени нагрева, когда оно уже должно закипеть, и снять с огня. В кипяченом молоке белок видоизменяется, и оно становится плохоусвояемым. Молоко лучше пить без хлеба, так как оно сворачивается под действием желудочного сока, захватывает комочки хлеба и уносит его дальше, где он плохо усваивается или подвергается гниению, так как в желудке не было достаточной обработки соками.

Дети, приученные пить на ночь теплое молоко, редко болеют простудными заболеваниями, спокойно спят, лучше развиваются физически и умственно.

В конце обеда пей кислое молоко. В конце дня — теплое.

ЙОГАСУТРА

13. ГРИБЫ. В Индии почти нет грибов, и на этот счет советы йогов не встречаются, но сейчас они причислены к сатвической пище при условии правильного приготовления и сбора. Настоящие грибы и соя — это растительное мясо.

Бобовые — лучший продукт в рационе йогина, но ценность возрастает, если их предварительно замочить и немного прорастить, в таком виде они не требуют обработки.

14. ХЛЕБ. Йоги — сторонники натуральной пищи и, если это возможно, принимают ее без кулинарной обработки, особенно теплом.

С этой точки зрения они придают особое значение пшеничному зерну, особенно пророщенному. Что касается нашего обычного хлеба, то наиболее полезным является хлеб, приготовленный из грубых сортов муки (черный), он содержит больше питательных веществ, чем белые сорта. Йоги предпочитают хлеб пресный, приготовленный из пшеничной муки без закваски, тесто разделяется на небольшие кусочки и потом выпекается.

15. ЧАРУ. Это излюбленное блюдо йогов, рекомендуется особо тем, кто занимается пранаямой. Чару — вареная смесь риса, молока, сахара и топленого масла. Есть еще ХАЛУА — пшеница, жаренная в масле, а затем сваренная на молоке. АМРУТ — напиток Богов, приготовленный из молока, простокваша, топленого масла, меда и сахара.

16. Избегайте жареного, такая пища раздражает желудок. Не переедайте, ибо усваивается только то, что необходимо, а остальное перегружает и засоряет пищеварительную систему.

17. Не выливайте воду, в которой варили овощи, в ней содержится много очень необходимых минеральных солей. Мойте хорошо овощи и варите их неочищенными, так как многие полезные компоненты находятся в кожуре, и овощ, приготовленный в кожуре, более полноценный.

18. Изучайте травы и пейте их соки и отвары. Ваша пища должна быть разнообразной в течение дня и более-менее однобразной на один прием. Наличие противоположных, плохо сочетаемых продуктов затрудняет работу желудка. Пища должна быть сбалансирована. Не принимайте много крахмальных блюд за один прием, не принимайте еды между приемами пищи.

19. Не ешьте в картофеле середину, отмеченную кольцом, если вы расположены к полноте.

Овощи — желаемый продукт йогов, но, если есть возможность, они предпочитают те, которые растут на солнце, но не в земле. Если можно, употребляйте овощи, выращенные в естественных условиях, а не парниковые.

Капуста — самый ценный овощ, ешьте ее сырой. Кислую капусту лучше есть с яблоками.

20. Если вы склонны к простудам (особенно это касается детей), сократите употребление кислых продуктов, даже кисломолочных.

21. Последняя трапеза должна быть перед закатом, за несколько часов до сна и состоять из молока или соков.

22. О ВОДЕ. Йоги воде придают исключительно важное значение. Вода — материальная основа нашего тела, и ее необходимо постоянно пополнять. Пейте чистую воду, но не заменяйте ее соками, соки — это еда. Недостача воды приводит к нарушению процесса очищения и обновления, поэтому регулярное питье воды является одним из условий сохранения здоровья. Йоги рекомендуют 12-15 стаканов в сутки, но это потребность для жаркого климата Индии. Воду необходимо пить не залпом, а небольшими глотками, задерживая ее во рту и помня, что с водой мы поглощаем прану. Для индуиста характерен «дежурный» стакан воды на любом рабочем месте. Йоги дают совет, как поднять уровень праны в кипяченой воде, для

этого ее необходимо несколько раз перелить из одной посуды в другую.

Вы можете не верить в существование праны, но ее благотворное действие на вас все равно скажется, но доподлинно известно, что если разум ее признает, то создается особая восприимчивость. Йоги считают, что только родниковая вода содержит необходимое количество праны, но вода, хранимая в емкостях, кипяченая, водопроводная, лишены праны частично или полностью. Эту недостачу легко можно восполнить многократным переливанием длинной струей из одной посуды в другую (аэрация).

Даже в вашей ванной несколько раз зачерпните воду кастриюлей и слейте снова для этой же цели. Для индуса, а тем более для йога, вода является великим лекарством, сработанным самой природой. Он верит в ее целебную силу, видит в ней своего друга и помощника.

Пейте воду умеренно и часто, и вы избежите запоров, засорения пищеварительного тракта, малокровия, нарушения функций различных желез. Скоро вы заметите, что выпить стакан воды доставляет вам удовольствие.

Горячая вода йогами не употребляется, но пить ее периодически для профилактики желательно, так как она очищает желудок и пищеварительную систему и улучшает их работу. Перед питьем горячей воды не забудьте поднять в ней уровень праны аэрацией.

Об общем омовении уже было сказано, необходимо только дополнить, что сразу после ванны нельзя выполнять упражнения так же, как и принимать пищу, пока не восстановится нормальное кровообращение.

Вода — это загадочный и многоликий минерал. Много сказано о чудодействии талой воды, много загадочного в магнитной воде, еще больше не изучено. Пейте воду не во время приема пищи, а между приемами. Принятая вода до еды улучшает перистальтику. Оставляйте воду на ночь в серебряной посуде. Выпейте стакан воды через полчаса после еды. Йоги придают особое значение воде, выпитой утром натощак, — эта вода идет на очищение и возбуждает перистальтику, которая во время ночи достигла своего минимума.

С точки зрения йогов, каждый человек, где бы он ни работал, должен один раз в сутки производить полное внешнее омо-

вение. После водной процедуры очень полезно растереть тело руками, пока оно влажное. Полотенце должно быть жестким, чтобы счищались огрубевшие частицы кожи.

Во время закаливания, если позволяют условия, окатите себя холодной водой, разотрите тело руками и не вытирайтесь — пусть тело само высохнет от собственного тепла. Можно и по-другому: после холодного обливания вытритесь жестким полотенцем до покраснения кожи, а затем разотрите кожу мокрыми руками, и пусть тело высыхает на воздухе. Скоро наступит очень приятное ощущение. Людям, которые много ходят или работают стоя, рекомендуется теплая ножная ванна перед сном — это снимет усталость, и сон будет крепким.

Кто начинает Йогу без диеты, навлекает только разные заболевания на себя и остается без успеха ... Тот человек, кто наполнен сатва, может стать йогином. С другой стороны, однако, если человек не обладает такими свойствами, а является страстным, раздражительным или ленивым, тупым, то едва ли ему одна только строжайшая вегетарианская диета поможет приобрести сатву.

### ГХЕРАНДА

Не стоит считать, что диета йога очень строгая. При разумном подходе вы найдете, что требуемые ограничения легкопереносимы, и организм ваш станет крепче и здоровее. В дальнейшем вы также убедитесь, что стали выносливее, и ежедневное количество пищи, необходимое для поддержания тела, будет уменьшаться и, наконец, станет очень ограниченным, без вреда для вашего физического состояния, но с великой пользой для вашего духовного роста.

## ГЛАВА XIII

### МАНТРА. ОМ (АУМ, АОУМ)

Аум есть молитва. Это древнейшее священное сочетание понятий, которыеозвучны с музыкой сфер, которые приводят организм произносящего эту молитву в гармоническое звучание с вибрациями Высшего Мира и способствуют притоку в него психической энергии.

В созвучии АУМ триединое сочетание высших понятий, в котором А есть МЫСЛЬ – ОСНОВА, У есть СВЕТ – НАЧАЛО и М есть ТАЙНА – СОКРОВЕННОЕ.

Ш.С. ВИВЕКАНАНДА

Нам, людям Запада, очень трудно уяснить смысл слова ОМ. Для большей ясности попробуем подойти к этому понятию с разных сторон. Мантра-йога – это отдельная наука или, точнее, ответвление Йоги вообще. «МАН» – корень слова «думать», «мыслить».

Мантра – это повторение или пение особенных словосочетаний или слогов. Из всех мантр ОМ есть наивысшая и общая для всех мантр. Это символ ПАРАБРАХМАНА. Произношение ОМ есть ДЖАПА.

Особый подбор слов, глубокое содержание, сильное сосредоточение на смысле способны оказывать особое влияние на человека, на его нервную систему, на железы внутренней секреции. Произношение манты производится легко, спокойно, на полном дыхании. Пение и музыка имеют какую-то прямую скрытую связь с мантрой. Музыка и пение сопутствуют человеку в течение всей его истории. Есть попытки лечить некоторые болезни при помощи музыки. Все это наводит на мысль, что звук имеет более глубокую сущность, чем это мы себе представляем обычно. Для йогов действие звука на психику и физичес-

кое состояние было известно давно. Вот некоторые звукосочетания и сфера их действия: И-И-И — горло; Э-Э-Э — железы, мозг, глотка, гортань; А-А-А — верхние доли легких; О-О-О — средняя часть груди; О-О-И-И — сердце.

Чтобы получить указанное действие, звук должен быть ровным и одинаковой высоты. Повторите эти упражнения по 3-4 раза в день, и вы почувствуете, что их действие очень существенно. Это еще раз подтверждает, что звук способен оказывать на нас определенное действие, но это еще не раскрывает внутреннюю сущность мантры, мантра есть нечто большее.

Бывает, что в мантре заложена суть желаемого результата, поэтому в мантре есть доля самовнушения, но манTRA в результате многократных повторений приводит в действие особые внутренние силы.

В основе мантры ОМ лежит ритмическое повторение этого звука, но не просто автоматически, а со смыслом и глубоким значением знания этого звука. Если вдуматься в смысл последнего вывода, то складывается такое мнение, что ОМ должен иметь какой-то особенный смысл или содержание, очень обширный и до конца не определенный, иначе как можно было бы в течение длительного времени повторять этот звук бесчисленное число раз. Звуки санскритского алфавита не имеют прямой аналогии в других языках, поэтому ОМ должен произноситься АУМ или даже АОУМ. Так что же такое ОМ?

ОМ — это все. Он не имеет однозначного определения или законченного значения. Наш ум привычен к конкретным категориям и определениям, а в ОМ этого нет — отсюда главная трудность.

ОМ есть символ власти. Это священный символ Брахмана или Бога. Все слова и звуки вышли из ОМ. Весь мир вышел из ОМ. Вначале было слово. Это слово было ОМ. ОМ — опора всего. ОМ — бесконечность, вечность, бессмертие. ОМ — тайна тайн. Это источник всех сил. В ОМ существует мир, в ОМ он разрушается, в ОМ он исчезает.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Естественно, что после этого определения смысл ОМ стал еще больше непонятным.

ОМ есть самое священное из всех священных слов, этим словом создана Вселенная и оно является матерью всех имен и форм. Для создания Вселенной и приведения хаотического состояния материи в проявленную форму необходимы два фактора — имя и форма. Так как вся Вселенная построена по одному и тому же плану, то все, что существует во Вселенной, имеет имя и форму. Имя или идея есть внутренняя сущность, а форма есть видимая внешность. Объединяющий их смысл есть ОМ.

Ш.С. ВИВЕКАНАНДА

ОМ есть символ высших энергий. Психическая энергия — есть высшая энергия. Таким образом, ОМ сочетает высшую человеческую энергию с высшей космической энергией.

Если бы у нас была возможность спросить смысл у разных йогинов, то все они дали бы разные понятия этому звуку, настолько всеобъемлющий характер этого звука.

1. Буква А — символ сознательного, бодрствующего состояния; буква У — состояние грез, сна; буква М — состояние сна без сновидений, а весь символ означает четвертое состояние САМАДХИ.

2. Буквы А.У.М. символизируют соответствующую речь, ум и дыхание жизни, а весь символ означает жизненный дух, являющийся частью божественного духа.

3. Три буквы — трехмерное пространство, а весь символ — Божественность, которая вне измерений, образов и форм.

4. Эти буквы означают отсутствие желания, страха и гнева, но весь символ означает совершенного человека, мудрость которого поконится на Божественном.

5. Они представляют три рода — мужской, женский и средний, в то время весь символ олицетворяет все создания Вселенной с Создателем.

6. Они порознь — три гуны, а вместе — тот, кто преступил действие гун.

7. Они — три времена: прошедшее, настоящее и будущее, а вместе означают Создателя, преступившего пределы времени.

8. Они — три учения: матери, отца и Гуру, а вместе — знание «Я», превосходящего любое знание.

9. Они — три стадии Йоги: Асана, Пратьяхара и Пранаяма, а весь символ — высшая стадия Самадхи.

10. Они — триада Божеств: Брахмана-Создателя, Вишну-Покровителя, Шивы-Разрушителя, но вместе они БРАХМО , из которого Вселенная происходит, растет и развивается и в котором она поглощается.

11. ОМ — это чудесный аккорд Бесконечного, есть ли хоть один йог, способный устоять перед волшебством этой музыки, чье имя ОМ?

Все приведенные здесь определения имеют отношение не только к произношению ОМ со смыслом, но и начертанию его, также содержанию. В санскритской символике этот звук имеет такой вид. Это не буква и не сочетание букв. Учителя говорят, что три извилины означают физическое, умственное и сверхсознательное состояния. Точка означает Абсолют, или полная Истина. Под точкой разорванный круг знаменует бесконечность или сознание того, что обусловленный ум не может охватить глубину и высоту этой точки. Но это еще не все.

Кому придется практиковать медитацию с ОМ, тот узнает, как важна эта многогранная определимость этого символа. Кто уже практикует сосредоточение с устным повторением ОМ, тот почувствовал силу этого магического звука, он прогоняет мысли, которые теснятся вокруг вас. Для начинающего ученика или праздного читателя все это не имеет никакого смысла. Индусы и йогины понимают смысл ОМ одинаково глубоко, но объясняют по-разному. Углубленное изучение Йоги и особенно их мировоззрения внесут ясность в эту мантру. ОМ, как и другую мантру, можно произносить громко, шепотом, устно, но в истинной йогической технике эта мантра произносится по-особенному ...молчанием! Ибо молчание, как утверждают йоги, есть великая первозданная сила, скрытая форма звука. Когда-нибудь этот таинственный звук прозвучит сам в вас, в особенной скрытой форме. Это не подлежит описанию, это необходимо пережить!

ОМ — это единственная и общедоступная для всех мантра, но есть и другие сложные мантры, которые иногда называют молитвами, формулами, почитаниями, магическими слогами, хотя в мантре не всегда есть необходимость в святости, подобно молитве. Каждая манTRA имеет своего Риши, давшего ее.

В медитации вы будете созерцать материальные предметы, повторяя при этом соответствующую мантру. Каждый индийский символ религиозного созерцания имеет соответствующую

мантру или молитвенную формулу. Повторение только одной такой формулы по несколько тысяч раз в день дает видения.

Сочетание мантры с соответствующими изображениями оказывает еще большее действие. При медитации на изображении ШРИ КРИШНЫ с флейтой и с посвященной ему мантрой удается услышать игру его свирели.

Мантра должна быть получена от Гуру, когда она получена иным путем, она не имеет полной силы или вообще теряет свое действие. Манtry многочисленны, и только Гуру знает, какая именно ученику нужна с учетом его индивидуальных особенностей. Только такая мантра может пробудить Кундалини или произвести иное действие. Только мантра, переданная губами Гуру, полна силы и действия. Мантра — лучистая энергия, она переносит умственную субстанцию путем выработки определенного мыслительного движения.

Посредством манты осуществляется посвящение, когда силы от Гуру переходят к ученику, достигая таких мощных импульсов, что последний теряет сознание.

Чтение мыслей, телепатия, гипнотическое внушение, магические проекции — все это достигается посредством манты. Особая манта может быть спроектирована на женщину, и она получит такое же чувство, как и во время полового акта. Манта может убить человека или животное. Манта применяется при подъеме Кундалини, которая в своей глубокой сути тоже есть манта. Повторение манты по 21600 раз в день (шестичасовая медитация) может, как утверждают йоги, пробудить Кундалини.

Что является творческой силой манты? На этот вопрос мы ответим следующим размышлением. Прежде чем звук будет произнесен при помощи голосового аппарата, в сознании человека появляется соответствующий мыслеобраз или идея, а мысль, как известно, является творческой силой. Поэтому в произношении манты важен не сам звук, а его умственная сущность, вот почему наибольшее действие оказывает манта, произнесенная умственно. Имеется в виду не просто умственное произношение, а специальным образом умственное представление данной манты, просто манта должна активно существовать на ментальном уровне. Если человек долго и сосредоточенно думает о каком-то образе, то он в конце концов

трансформируется в этот образ, приобретает его характерные черты — именно здесь проявляется творческая сила мысли.

Люди разных национальностей, созерцая один и тот же предмет, имеют одинаковые мысленные образы этого предмета, ибо движение мысли у всех людей одинаково, хотя звуковое выражение этих мыслей различно. Человек, подготовленный специальной практикой, читает чужие мысли, не зная данного языка, так как он на соответствующем уровне принимает не словесное выражение мысли, а ее ментальный (тонкий) образ. Словесный мыслеобраз передается на огромные расстояния, следовательно, он есть сила, способная преодолеть пространство. Многие важные особенности мантры хранятся в глубокой тайне, чтобы исключить возможность их использования в низменных целях, чтобы предотвратить зло от силы мысли.

Мантра имеет прямое и обратное действие. Слогу, звуку, предложению предшествует мыслеобраз, который может быть передан другому лицу или приведен в определенное действие, как сила — это прямое действие.

Ученик может получить от Учителя манту, состоящую из нескольких слов, смысл которых он не может знать, но произнося эту манту в своей ежедневной практике, он вводит себя в ее мыслеобраз и прозревает некоторые события или подвергается каким-то переживаниям, которые заранее известны Учителю, — это обратное действие. Ниже мы приведем очень большую выдержку из записей Ф. Габриэле (Инды Дэви), в которой с наибольшей силой раскрывается глубокое содержание манты.

«Мой Учитель дал мне манту, значения которой я не знала, и указание, чтобы я концентрировалась в аджна на желании увидеть определенного великого Учителя.

Сначала появился символ этого Учителя, затем глаза, словно фосфоресцирующие, почти пугающие; затем лицо, которое первое время было подобно тени, южные улицы и так далее. Это упражнение было трудным и держало меня в напряжении.

После моего сообщения о вспыхивавших картинах мой Учитель спросил меня, переживала ли я уже раньше что-либо подобное? Нет, никогда, только со временем концентрации в аджна.

Я получила задание концентрироваться на фотографии с желанием увидеть изображенное на ней лицо и то, что оно в настоящее время делало, и затем проверить, видела ли я правиль-

но и думал ли обо мне в то время этот человек. Это удалось. Тогда пришло задание увидеть, что находилось в другой комнате (например, на столе). Этот опыт увенчался успехом, в других случаях поразительно хорошо. Иногда меня охватывала дрожь с ощущением холода во время концентрации, и становилось заметным ощущение повышенной чувствительности шейной чакры.

Я должна была концентрироваться на желании увидеть полностью обновленную комнату, о внешнем виде которой я не имела никакого представления. Я видела много предметов точно, другие стояли на верхушке, иные частично, но замечательно было то, что некоторые из предметов, которые я увидела, находились в комнате ранее, когда в ней жил кто-то другой. Мешающими в то время были всевозможные, часто пугающие, явления.

Особенно мне хорошо удавались опыты, когда я концентрировалась на моем Учителе. Часто я видела ауру и другие тонко-материальные вещи, относящиеся к нему. Некоторые видения были соединены с интересным чувством счастья, сопровождались теплом в спине или туловище, распространявшемся вправо и влево. Я уже знала посредством концентрации на аджна, что мой Учитель в этот момент играл на фортепиано, и узнавала мелодию. Когда я ему это рассказала, он для проверки играл различные мелодии. Однажды я имела импульс написать «**ОМ САНТИ**» — мой Учитель сказал эти слова в то время вслух. Однажды я видела его, в определенное время идущим по улице. Это было действительно так.

Я получила ряд мантр или же отдельные слова с заданием концентрироваться на них с желанием увидеть, что они означают. В подавляющем большинстве я видела атрибуты Дэвы или Деви, которым принадлежала мантра, или представления о них — так сказать, они сами были своими символами.

Все манtry были на санскрите, и я как раз только начала изучать санскрит и не могла поэтому еще их понять. Я даю примеры:

1. При концентрации на мантре «Клинг Кришнайя говидайя гопиджана-валабхайя суаха» я услышала живую веселую музыку, увидела поднятые руки — понятия «великие дела», «чудесные дела». Затем появился слон с несколькими хоботами и клыками. Мой Учитель был очень доволен и объяснил мне, что я видела Кришну как «Ай равату».

2. При мантре «Ом кринг каликайя намах» я увидела руку с мечом, длинную цепь, изображение Богини Кали.

3. При мантре «Ом тат савитур вареням бхарго девасья дхамали дхийо йо нах прачедайят» — розу небес, восход солнца, четыре белые лошади, небесное существо Гелиос, или Браhma. Это была мантра утренней зари (Гайятри).

4. При мантре «Ом шринг-камалавасинайи намах» я увидела тихую темную воду и цветы на ней. На одном цветке (лотоса) появилась, как Венера на раковине, эфирно-белая фигура, на ней была своего рода тиара, в ушах — серьги. Из глубины воды поднимались пузырьки — это мой Учитель объяснил как символ развития, совершенства духа, который посредством эволюции движется вперед. Я правильно видела Богиню Лакшми, «живущую в лотосе» (камалавасини).

5. Однажды мой Учитель сказал: «Сегодня нечто другое. Концентрируйтесь на том, чтобы увидеть, что означают слова «Шолом Лахем». Я сказала: «Это другой язык». «Да», — сказал мой Учитель. Я предположила, что это арамейский язык, дальше я ничего не знала. Я увидела Христа на кресте, имела замечательное ощущение (если бы она производила концентрацию не на аджна, а в сердце, то она несомненно получила бы стигматы) в ладонях и желание протянуть руки в стороны. Затем наступил род летаргии, я видела восточное кладбище, кипарисы, высокие входные ворота, людей в полосатых одеждах. У меня было чувство, точно я приняла морфий, словно эйфория. Мое дыхание стало совсем медленным, я заметила, что его ритм нарушился. Мой Учитель сказал: «Все совпадает». Слова означали: «Да будет мир с вами», — слова благословения, которые произносил ХРИСТОС.

6. При концентрации на слове «Гефатах» я увидела буквы, которые не были санскритскими, похожие на морские звезды, с четырьмя лучами, обращенными книзу. Я ощутила тепло и беспокойство в муладхара, увидела треугольник, который рос из пирамиды, появился египетский символ жизни. Я слышала слово ШАКТИ, увидела красную ленту и поток крови, который поднимался. Мой Учитель сказал, что все правильно, и указал мне, что «Гефатах» — была исцеляющая мантра Христа, означающая «откройся», поднимающийся треугольник — муладхара, а шакти — это Кундалини.

7. Снова пришло ко мне совершенно незнакомое задание: концентрация на словах: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Я увидела церковь на Востоке с золотыми стенами и изображениями святых.

Эти изображения были украшены драгоценностями. Одна фигура была в темной одежде, с длинными волосами и бородой, с огромными темно-карими глазами, очаровывающими, блестящими как звезды; далее — сводчатое помещение, похожее на пещеру, руки, которые что-то делали, но что, я сначала не могла видеть, они перебирали затем рукописи, книги или свитки, их было много в помещении. Затем обе руки были подняты вверх. Над пещерой возник свет, оттуда пролился источник, появилась белая фигура, она имела что-то белое на голове, точно митру, образ имел оранжево-красный цветок на месте сердца (немного правее его анахатачакра). Затем из него появилось пламя. Перед пещерой лежал спящий лев. На цветах сидели птицы, которые «говорили» между собой. Это все видение продолжалось приблизительно час.

Мой Учитель объяснил мне, что эти слова являются наивысшей мантрой в восточно-христианской религии. Я особенно хорошо выполнила это задание, и интересно то, что эта медитация производилась иначе, над сердцем. Я выполнила ее над аджна. Мое видение являлось доказательством того, что эта медитация должна выполняться в анахата. Так как концентрация на сердце мне неприятна, то Учитель мне сказал об этом заранее. Слова эти принадлежат старославянскому языку. Учитель намеренно дал мне это испытание из совершенно другой области, чтобы увидеть, «функционирующую» ли я вне индийского круга идей, в которые я совершенно вжилась.

8. При задании, чтобы я 1 апреля концентрировалась на огне Весака (в полнолунье месяца вайшакха — апреля — в Тибете имеет место род буддийского «пасхального» праздника, когда появляется Будда), я медитировала с желанием что-нибудь увидеть из него. Появились сначала черепа, подобные маскам, затем яркий синий свет леса и горы, луна, затем образ Будды на небе... Большая толпа людей. Необычайный цилиндрический сосуд с рельефными изображениями из серебра, несомненно, культовый сосуд, музыкальные инструменты, кроме того, два листа железа. Освещенная белым светом площадь, человек, который говорил на ней, на нем была широкая одежда. Необычайно резкий аромат появился. Я сама держала чашу, толпа бормо-

тала. Было еще больше, но я не могла этого запомнить, это было слишком страшно».

Этот обширный пример говорит о том, что мантра — не просто набор звуков или слов, но она есть нечто большее, что уяснить человеку с обычным уровнем сознания очень трудно.

Если мы мгновенно осветим комнату, то мы можем заметить некоторые предметы. Эти предметы были, есть и будут, если их из-за темноты не видно. Примерно так же обстоит дело и с буквенными знаками в мантре. Буквенный знак был, есть и будет, ибо он вечен. Если мы этот звук произносим физическими органами, то мы слышим его. Если звук написан, мы видим его. Но если нет ни того, ни другого, то он (звук) все равно существует и имеет силу. Этот непроявленный тонкий звук и составляет основу манты. Произнося мантру в уме, мы вызываем особые вибрации, которые приводят к пробуждению особо тонких духовных токов. Здесь становится ясным требование йогов произносить мантру особенным устным способом, то есть не только мысленным произношением, но интуитивным проникновением в ее внутреннюю сущность. Манта не столько произносится, сколько «думается», умение произносить мантру приходит само в процессе практики. Произносить мантру — это примерно то же, что трясти крепко спящего человека. В мантре вы встряхиваете (пробуждаете) спящие формы своей духовности. Если читатель получит возможность знакомиться с некоторой литературой по данному вопросу, то первое время может сложиться мнение, что манта — это нечто наподобие молитвы, как, например, в христианском вероисповедании. Но манта нечто большее. И если йог-бхакт не видит разницы между молитвой и мантрой, содержание которой может иметь сугубо религиозное направление и сочетаться с медитацией на изображение избранного Божества, то даже здесь следует мантру рассматривать как основное, а молитву как частное, исходящее из целого манты. Пусть вдумается читатель, а тем более ученик, что независимо от того, убежденный ли вы материалист или искренне верующий (любой веры) мантар, ОМ одинаково приемлема во всех случаях и для всех людей. Если вы только знаете, что манта ОМ есть, и вы даже не практикуете ее ежедневно, а просто знакомы с ней из книг, то знайте также и то, что она в вас существует. В особенном случае она самостоятельно даст о себе знать, как мощное средство защиты... У вас тут же возникает вопрос — защиты от чего? На данном этапе вашей практики пусть этот во-

прос остается открытым, а в дальнейшем ответ появится самостоятельно. Мантра ОМ о себе заявит очень внятно и громко, вы услышите, как этот звук рождается где-то ниже горлани, перекаивается по горлу и раздается в голове мощным набатным эхом. После этого вы можете еще раз прочитать эту главу и воспринять все в ином качестве и более значительном удельном весе.

Мантар имеет еще одну особенность или, точнее, прямую связь с чакрами. Уже было сказано, что на лепестках чакр распределены буквы санскритского алфавита. Но не следует думать, что эти буквы записаны там в обычной форме или имеют форму произнесенного звука. Мы знаем, что буквы проявляются только тогда, когда они произнесены голосовым аппаратом, но как таковые они не существуют на чакрах. Но сказано, что они там. Они не в обычной физической форме, а в тонкой, причинной.

Из этих букв Учитель составит мантру своему ученику таким образом, что ее произношение вызовет вибрации во всей системе Кундалини. Чувствуется, что здесь еще не все сказано... Не берет ли мантра свое начало из «алфавита лотосов»? У нас может возникнуть и много других вопросов, но ответ на них не может существовать на данном уровне практики.

Что касается техники мантр, то для начала мы можем ограничиться следующими общими выводами:

1. Начинайте повторение манtry с нескольких раз в день во время сосредоточения, систематически увеличивайте напряжение упражнения и его продолжительность до тех пор, пока все ваше существо не станет насыщенным духовным эликсиром и не наступит наконец разряд сверхсознания. От постоянного и продолжительного повторения манtry с должным умственным настроением (бхава) и сосредоточенностью пробуждается МАНТРА-ЧАЙТАНЬЯ, и садхака приобретает мантра-сидхи.

2. Во всех мантрах существует духовный ток. Мантра уносит дух подвижника сперва к одному центру, затем к другому и так далее, пока он не приобретет доступ к конечному освобождению или не достигнет цели.

О человек, почему ты растратаешь свое время на болтовню? Ты будешь раскаиваться в этом, когда придет старость; ты будешь плакать в день своей смерти. Засевай же ниву сейчас — посредством Джаны.

Ш.С. ШИВАНАНДА

## ГЛАВА XIV

### ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

#### 1. НИЧЕГО БЕЗ ПСИХИКИ

Человеческая мысль — сила творческая, могущественная. Вот почему йоги всегда требуют сосредоточения мысли на том, что делается в данный момент. Только такое сочетание мысли и действия всегда дает чудесные результаты.

Влияние любого упражнения возрастает, если усилие мысли сконцентрировано на желаемом (ожидаемом) результате. Это пока только прикладная концентрация, которая нас дисциплинирует, развивает целенаправленное мышление и готовит нас к собственно концентрации. Йоги утверждают, что вниманием и концентрацией мы можем избавиться даже от наших болезней.

Современная медицина широко практикует психотерапию и аутотренинг — все это было очень хорошо известно древним йогам.

Кто уже прикоснулся к этому искусству, что психотерапия, как и аутотренинг, не противоречат рассудку и не только укрепляют здоровье, но и дают удовлетворение жизнью, хорошее настроение и не противоречат общепринятым нормам поведения. Внушение — очень большая сила. На чувствительных весах в горизонтальном положении уравновешен человек. Ему предложено решить устную задачу, и скоро равновесие нарушается в сторону головы. Если теперь он представит, что поднимается в гору, весы перемещаются в противоположную сторону. Здесь одно только мысленное усилие регулирует приток крови. При определенном навыке вы сможете менять температуру в различных частях тела.

Мысль — это проявление разума. Она формирует нашу судьбу к лучшему или худшему. При помощи мыслей мы делаем добрые поступки, а плохие мысли толкают нас ко злу. Мысли оп-

ределяют нашу судьбу, они господствуют над всей нашей жизнью. Вот почему так важно управлять не только своим телом, но и мыслями, чувствами. Сила сосредоточения мысли велика, она может контролировать и подчинять волю других. Сосредоточенная мысль — это солнечный луч, пропущенный через оптическую линзу, он может сжигать.

Очень важно, чтобы человек вовремя осознал силу своих мыслей, уверовал в свое «Я», которое создает и укрепляет наше тело, независимо от нашего сознания. Отрицательный индивидуум ожидает помощи извне, но не изнутри себя. Как много людей страдают от недостатка недоверия к себе, они всегда беспомощны, всегда терпят неудачу.

Цель Хатха-Йоги сделать наше сознание зависимым от нашей воли, подчинить наши чувства, эмоции и направить их на благие намерения, так как человек, умеющий сосредоточиваться в полном смысле этого слова, обладает могучим оружием и может использовать его во зло.

Вся наша йогическая практика должна носить целенаправленный, сознательный характер. Это нелегко. Наши мысли рассеяны и не могут длительное время задерживаться на одном. Этому искусству необходимо обучаться постоянно и вырабатывать в себе силу самовнушения, а пранаяма и третака помогут нам в этом.

С. Эсдиан убеждает нас, что сосредоточением мысли мы можем оживить различные центры нашего тела посредством возбуждения нервов:

«Как только вы направляете сознание на нервные клетки одной части вашего тела, сразу же вызывается реакция. Естественно, что эта реакция не будет такой сильной... В первое время мы должны довольствоваться тем, что в результате высших течений, направленных на них, эти нервы возбуждаются, и мы ощущаем чувство теплоты и усиленной циркуляции крови. Но если мы будем направлять наше сознание непрерывно в течение ряда лет в группы нервов, последние начнут развиваться... Таким образом, мы мало-помалу можем оживить каждую часть нашего тела».

Истинная психическая тренировка начинается после этой главы, но прежде мы должны научиться воздействовать на себя. Такой опыт не приобретается сразу, его необходимо развивать. Если на первом этапе мы внушаем себе получить желаемый ре-

зультат от выполняемого упражнения, то сейчас необходимо ставить более значительные задачи. В этой более высокой практике мы будем исходить из следующей зависимости: каждая мысль оставляет определенный след в нашей психике, и чем чаще повторяется эта мысль (внушение), тем большую силу повторяться (реализоваться) она приобретает. Но одного внушения мало, необходимо в повседневной жизни быть соответственным внушаемой формуле. Приведем несколько примеров-упражнений:

1. Вам необходимо побороть в себе робость и слабость воли. Поднимите голову, встряхнитесь, расправьте грудь, смотрите прямо в глаза своему собеседнику, говорите громко, ясно и не торопитесь. Чувствуйте себя сильным, твердым и решительным. При любых способах внушения необходимо еще сосредоточивать свое внимание на представлении, имеющем прямое отношение к желаемому результату. Воображайте себя таким, каким вы желаете себя видеть. Можете поупражняться перед зеркалом, принимая свое отражение за собеседника.

Нет необходимости приводить здесь еще подобные примеры, так как вы их можете найти сами, необходимо только придерживаться общих принципов:

а) весь процесс самовнушения состоит из последовательной цепочки: формула + внушение + представление + следование желаемому результату;

б) при построении формулы не должно быть таких выражений, как «я прошу...», «я хочу...», «я желаю...». Формула должна быть утверждающей, как, например, следующие:

— (твёрдость). Слабость чужда мне. Я тверд. У меня характер сильный и твердый. Во всех своих мыслях, словах и действиях я проявляю твердость. Ничто не может поколебать мою твердость. Я всегда тверд.

— (воля). У меня железная воля. Я хочу и я могу. Я всячески делаю довожу до конца. Моя воля настолько сильна, что я преодолею все препятствия без всякого усилия. Я делаю только то, что нахожу нужным.

— (самообладание). Я отлично владею собой. Ничто не выводит меня из себя. Я вполне владею своими чувствами, страстью, желаниями. Все поступки подчинены моей воле. Я все делаю сознательно.

— (терпение). Я терпелив. Я все довожу до конца. Я умею ждать. Терпение — отличительная черта моего характера. Я настолько терпелив, что вызываю удивление окружающих;

в) повторяйте внушаемую формулу 5-10 раз утром и перед сном, а также и в других случаях;

г) самовнушение дает лучшие результаты, если оно производится в полусонном (гипнотическом) состоянии, то есть в промежутке между сном и бодрствованием. Именно в это время необходимо думать о том, что желаешь себе внушить;

д) самовнушение в некоторых случаях необходимо производить в состоянии расслабления;

е) лучшая форма внушения достигается тогда, когда вы свою формулу напишете крупным шрифтом. Сядете против листа на расстоянии 1-1,5 метра, расслабьтесь, отрешитесь от внешних впечатлений и сосредоточьтесь на содержании формулы;

ж) сосредоточение на внушаемой мысли сочетайте с дыханием. На вдохе читайте свою формулу на задержке усваивайте содержание ее, повторите свою формулу также на выдохе. Дыхание усиливает мысль, дает ей силу и жизненность;

з) конструируйте сами свои формулы и не бросайте их, пока не достигнете желаемого результата. При наличии опыта время освоения формул в практической основе сильно сокращается.

### СОН

Сон, как говорят йоги, — не удовольствие, а естественный отдых организма, период активного восстановления сил и энергии. Недостаток сна так же вреден, как и его избыток. Со сном нужно быть бдительным. Утомляемость вызывает сонливость — это естественное явление. Неподвижность и безделье также вызывают сонливость — это наркотическое действие сна, он может быть вызван подсознательной попыткой уйти от тревог и забот жизни или от нервного перенапряжения. В таких случаях необходимо уметь властвовать собой. С приближением ночи в нашем организме происходят важные изменения, устанавливается иной ритм работы. Йоги утверждают, что самый полноценный сон от 22 до 24 часов. Кто проявляет заботу о своем здоровье, должен придерживаться этого времени. Сон после 5 часов неспокойный и неполноценный.

Положение во время сна головой к северу обеспечивает согласование собственного магнитного поля с магнитным полем Земли, что весьма существенно для нервной системы.

Если вы внимательно изучили предыдущий материал, то вы уже знаете, как можно вызвать или прогнать сон. Савасана перед сном в сочетании с перевернутыми позами и интенсивными формами дыхания может прогнать сон, но этим не следует злоупотреблять.

Спите в темноте, избегайте очень мягкой постели. Снотворное вредно, если иногда к нему прибегают, то исключительно как к лекарству и в краткие промежутки времени. Необходимо искать иные методы укрепления сна. Рекомендуется перед сном стакан теплого молока или стакан теплой воды, можно ложку меда с водой, в общем, любое естественное средство, кто к чему себя приучит.

В постели расслабьте все мускулы (остерегайтесь засыпать с напряженными мышцами). Приведите себя в пассивное состояние, замедлите дыхание. Лучше представить себя уже спящим — вам приятно, ваше тело отдыхает. Стойко удерживайте эту формулу, и сон наступит.

Чем ворочаться в постели, изматывать себя тяжелыми мыслями, лучше встать, сделать несколько дыхательных упражнений, полежать на жестком полу — после таких мер сон наступит скоро.

В совершенном овладении медитацией и особенно сверхсознательным состоянием мы узнаем нечто большее о сне, при некоторых обстоятельствах в нем просто не будет необходимости. Во время обычного сна мышцы расслабляются, но сердце, легкие и другие органы работают непрерывно, без отдыха. В сверхсознательном состоянии все органы остаются в состоянии приостановленной жизнедеятельности и, как считают йоги, электризуются космической энергией. Совершенные йоги в течение многих лет не спят.

Йоги также считают, что если спящий видит сны, то он остается в астральном теле и без усилий создает объекты своих сновидений, но такой сон считается неполноценным. Если же сон без сновидений, то это значит, что человек переносит свое сознание на причинное тело, такой сон производит оживляющее действие.

### МОРАЛЬНОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОЗВЫШЕНИЕ. ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Вспомним индийских йогов, из которых никто никогда не был растерзан тигром или ужален змеей, которыми полны индийские джунгли. Не только тигр, это воплощение жестокости и кровожадности, не трогает йога, но и тигрица своих детенышней несет к ногам йога, когда ей нужно оставить их, ибо знает, что у ног йога они будут целы и никто не тронет их. Если же йог иногда убивает взглядом тигра, то не потому, что таково желание йога, но злая воля животного разбивается о защитную броню йога, о его психическую энергию.

АГНИ-ЙОГА. 565

Йоги рассматривают каждого человека как воплощающего в себе три энергии, находящиеся в единстве. Речь идет об известных нам уже гунах: раджас, тамас, сатва — суть три качества ума.

Раджас — страсть, раздражительность, рассеянность, неутомленность, привязанность, желания, жажда власти, богатства, положения, славы. Такой человек постоянно активен, он в действии, но вся его энергия направлена на удовлетворение корыстных желаний. Такой человек всегда недоволен, ненасыщен, его сознание затуманено.

Тамас — это темнота, инерция, лживость, сонливость. Действия такого человека не подчинены рассудку.

Сатва — это мудрость и гармония, знание, одухотворенность, доброта. Такой человек обладает спокойным умом, он постоянно соприкасается с мудростью через посредство чтения серьезных книг и через общение с мудрыми людьми.

Все перечисленные гуны присутствуют в человеке, никто не свободен от них. Какая гуна преобладает, таков и человек. Задача йогина привести свой ум, свой характер, мораль и этику в сатвическое состояние. Это достигается не сразу, нужны время, упражнения, опыт, но чрезвычайно важное условие — твердое желание стать на путь совершенствования.

Раджас и тамас — это гуны, с которыми необходимо бороться, чтобы развить в себе силу и могущество воли. На некотором этапе эти гуны необходимы человеку, они ему нужны, как гири атлету. Одерживая победу за победой над гунаами, йогин

обретает силу характера, несокрушимую волю, очищается морально и духовно.

**ЙОГИН ДОЛЖЕН ИСКОРЕНИТЬ ГНЕВ.** Гнев — сила разрушительная, и его необходимо подавлять, побеждая в себе личный элемент. Но есть возвышенный род гнева — это несправедливое отношение к слабому, угнетению, порабощению. Здесь йогин не остается безучастным.

В любом случае не теряй самообладания, иначе станешь опасным, так как твоя возрастающая сила мысли, возбужденная раздражением, станет проклятьем для мира. Поэтому не теряй самообладания и помни, что на пути Йоги злобная мысль способна испепелить твою жертву, а потом и тебя самого.

За каждое зло, которое ты причинишь вольно, обладая силами Йоги, тебе придется жестоко расплачиваться. Ты или отстанешь в развитии, или будешь жестоко страдать физически и морально, либо умрешь (за большое злодеяние), либо окажешься в доме умалишенных, запомни это и не допускай ошибок.

Не поддавайся соблазну пустить в ход силу, которую ты уже в себе ощутил.

**ЙОГИН ДОЛЖЕН ИЗЖИТЬ** из своего характера чувство злобы. Злоба — это низкий вид невежества, в состоянии злобы человек опускается ниже животного. Нельзя приближаться с таким слепым чувством к высшему знанию.

Всякий раз, как мы подавляем в себе ненависть или чувство гнева, мы накапливаем тем массу полезной для нас энергии, и эта энергия преобразуется в высшие силы.

Ш.С. ВИВЕКАНАНДА

**ЙОГИН ДОЛЖЕН ПРЕОДОЛЕТЬ** чувство страха. Страх — враг психической энергии, он парализует волю и действие высших принципов. Под действием страха человек лишается самого ценного для себя — разума и превращается в бессознательное существо. Страх опускает человека ниже животного. Страх заразителен, кто не видел безумия в панике. Рано или поздно вибрацией страха человек приближает к себе то, чего он боится.

**ЙОГИН ДОЛЖЕН ВОСПЛИТАТЬ** в себе чувство гуманизма. Он стремится помочь каждому, он в каждом видит брата и сестру. Как бы ни был тебе неприятен и отвратителен человек, ты

должен понять его. Это не значит, что не должен видеть дурного в человеке, но ты должен оправдать это дурное чем-нибудь и стремиться его устраниить. Пока ты не познал истины, как можешь ты судить других?

**БЛАГОРОДНАЯ ТЕРПИМОСТЬ** — в самом широком смысле, терпимость ко всему окружающему, не требовать от людей больше, чем они способны. Терпимое отношение ко всем убеждениям, обычаям и традициям. Умей видеть в каждом человеке внутреннее, а не только внешнее.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** — способность все терпеливо переносить, не испытывать гнева и уныния, свобода от всякой обидчивости и развитие способности все прощать. Ничего йогина не должно разгневать или вывести из равновесия, никакие препятствия не заставят свернуть его с избранного пути. Он видит путь, знает цель и спешит к ней. Он верит в свои силы, в свое высшее «Я». Он доверяет знанию и убежден, что идет по пути высшего совершенствования.

**КОНТРОЛЬ МЫСЛЕЙ** — это важнейшее качество, которое должно быть сильно развито и, пожалуй, самое трудное во всей практике Йоги. Умение управлять своими мыслями — признак растущей индивидуальности. Мысль совершенного йогина становится большой жизненной силой, он способен оказать большое влияние на людей. Кто умеет мыслить непрерывно, ясно и точно, сумеет и в материальном мире пробить себе дорогу. Умение управлять своей мыслью и знание ее мощи дает йогину способность оказывать влияние на других, и, таким образом, он становится сотрудником прогресса в пределах того мира, в котором он существует в данном воплощении.

Ученик, приблизившийся к основам Йоги, согласится с тем, что мысли, порождаемые нами, распространяются и влияют на других и, с другой стороны, чужие мысли доходят до нас и влияют на наше мышление. Как важно иметь всегда и во всем только добрые мысли. Не зря поэтому в сокровенном индусском писании «Голос безмолвия» сказано:

«Борись с нечистыми мыслями ранее, чем они одолеют тебя. Не щади их, как они не щадят тебя, ибо если уступишь ты им, они укрепятся и начнут расти, знай воистину: мысли одолеют и убьют тебя. Берегись, ученик, не допускай даже тени от них приближаться к тебе. Ибо тень эта начнет расти, увеличиваться в объеме и силе, и порождение мрака поглотит все твое

существо, прежде чем ты успеешь заметить присутствие темной силы».

ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА — процесс очень емкий, так как приходится иметь дело с самыми различными проявлениями человеческого существа и нельзя дать исчерпывающую методику на все случаи. Мы рассмотрим лишь один пример, который, впрочем, характерен. Можно считать, что наш характер — это комплекс определенных привычек (посеешь привычку — пожнешь характер). «Переделать себя» — значит, заменить одни привычки другими. Первое средство — это волевое усилие, но такой путь приемлем для натур сильных. Более того, есть настолько укоренившиеся привычки, что только волевое усилие может оказаться небезболезненным для нервной системы, и поэтому здесь необходимы меры самовоспитания и самовнушения.

При самовнушении необходимо постоянно повторять формулу желаемого результата до тех пор, пока она не утвердится в вашей душе и в подсознании не взойдут ростки новых привычек. Это своеобразный самогипноз.

Вода долбит камень не силой своей, а частым падением. Поэтому постоянно внушайте себе, например, такую формулу: «У меня нет страха». Повторяйте ее постоянно и везде. В первое время это занятие вам покажется скучным и малозначительным, но результаты скажутся очень скоро.

Расслабьтесь в вашей позе, отгоните все мысли и сосредоточьте свои силы на одной этой формуле. Повторяйте ее перед сном и не бойтесь, сон от этого не пропадет, а наоборот, быстрее наступит, повторите ее при пробуждении и проснувшись ночью. Рисуйте себе мысленный образ самого себя таким, как будто вы уже обладаете этим качеством. Переделать себя трудно, но дело стоящее. Победите свое низшее «я», иначе вам не познать своего высшего «Я».

Прочитав эти наставления, не всякий заглянет в глубину своего сердца и попытается прикоснуться к жизни более благородной, но даже знание своих отрицательных качеств — это уже начало нравственного очищения, начал возвышения над самим собой.

Для йогина существуют вполне определенные и четкие границы добра и зла. Эти две противоположности человеческого бытия не свыше ниспосланы, не искушение нечистого, а явления, порождаемые сутью человеческой. Социальная среда ока-

зывает большое влияние, но от самого человека зависит, от его свободной воли, чем ему быть — ангелом или дьяволом.

Учителя Йоги начинают посвящение в эту науку с воспитания высоких нравственных и духовных качеств, уделяют особое внимание работе над кругозором и сознанием.

Йогин должен глубоко познать себя, чтобы его постоянное стремление к совершенствованию было целенаправленным и носило последовательный характер. Для йогина уже недостаточно придерживаться принципа: «**ОТОЙДИ ОТ ЗЛА И СОТВОРИ БЛАГО**». Своим поведением, своим трудом, всем своим естеством он должен противодействовать любым нездоровым проявлениям в своем обществе, ибо он знает, что многие его со-братья еще очень далеки от истинных духовных устремлений, от различия добра и зла и помочь им в этом — его долг.

## ГЛАВА XV

### ПРАТЬЯХАРА

Истинная, духовная или внутренняя жизнь для ученика Йоги начинается тогда, когда он преуспевает в пратьяхаре...

Чувства не могут не действовать без помощи ума. Если отсоединить ум от чувств, то отвлечение чувств произойдет автоматически...

При пратьяхаре чувства не вступают в контакт с их объектами. Они направляются вовнутрь, как ум...

Если чувства не контролируемы, то изучающий Йогу не сможет добиться успеха...

Чувства контролируются практикой пранаямы...

Занимайтесь постепенным отвлечением чувств. Начинайте с наиболее неспокойных чувств...

Удаляйте чувства от своих объектов постепенно, а то у вас начнутся головные боли...

Пратьяхарой легче заниматься после пранаямы...

### ОБЩЕЕ ВСТУПЛЕНИЕ

Сейчас вы становитесь на высшую ступеньку, которая выведет вас к высшей Йоге, к завершающей работе на вашем пути. Эта пятая ступень есть пратьяхара. Вместе с тем, эта ступень неотделима от последних трех, они лишь качественно усложняются. Предстоит трудная и, может быть, многолетняя работа.

У одних свойство сосредоточения проявляется с детских лет по неизвестным причинам, и таким ученикам достаточно незначительных усилий, чтобы достигнуть успеха. А у других это свойство ума недостаточно раскрыто, и могут потребоваться годы, чтобы довести его ум до необходимой остроты. Сосредоточенный ум — это мощное средство, которое в любых жизненных ситуациях становится орудием достижения успеха.

Йоги перечисляют ряд способностей, которые постигаются благодаря сосредоточению: это возможность прозревать будущее и прошлое, психический микроскоп и телескоп, телепатия, возможность странствовать невидимым в астральном мире, познать свои предыдущие воплощения.

Разумеется, что обладать такими силами небезынтересно, но сосредоточенный ум не менее необходим в наших обычных житейских делах. Сосредоточенный ум, как мощное орудие, может быть использован по-разному. Если вы обрели власть ума, чтобы утверждать свое превосходство над другими, вы раб низкой эмоции гордости. Если все ваши устремления в работе с умом направлены на то, чтобы вызывать восхищение, вы тоже раб низкой эмоции себялюбия. Великие силы не должны приобретаться для пустого удовлетворения своей низкой природы. Если вы хотите могущества, любви и знания ради удовлетворения своего неуемного тщеславия — это тоже низшая форма эгоизма. Когда Учителя наставляют своих учеников на путь высших достижений в Йоге, то предупреждают, что их ожидает 4 врага: вялое сердце, человеческие страсти, привязанность к чему-либо, кроме Брахмана, и неясный ум.

Вялое сердце означает, что ваше тело изнежено и его деятельность нерадива, а каково тело, таков и дух. Этого врага вы побеждаете асаной.

**ЯМА и НИЯМА** помогут обуздеть второго и третьего врага. Пратьяхара даст вам средства обуздеть ум.

На оставшемся пути Йоги предстоят чрезвычайно сложные упражнения, не грубые физические, требующие усилий, а тонкие, выполняемые в тишине, спокойствии и полной неподвижности...

Ученику необходимо усвоить принципиально новый взгляд на методику постановки самих упражнений. Человек, который в течение рабочего дня выполняет тяжелую физическую работу, при общих равных условиях становится сильным и выносливым, но если он же ежедневно, регулярно в течение нескольких десятков минут выполняет специальные целенаправленные упражнения, то он будет значительно сильнее, чем в первом случае, и это будет достигнуто меньшей тратой энергии. Точно так же человек, уделяющий много времени изучению различных наук и чтению, достигает высокого состояния своего ума, но человек, который ежедневно и регулярно выполняет «особые» ум-

ственное упражнения, приобретает еще большее развитие умственных сил, которое обеспечит ему возможность меньшими знаниями, но большей способностью к сопоставлению, анализу и синтезу самых простых и доступных фактов обрести еще большее развитие своих умственных способностей.

Делая первые шаги в первые ступени Йоги, вы должны хорошо себе представить, что вам придется иметь дело с таким тончайшим аппаратом, как психика. Это очень совершенная структура, и она не допускает грубого с собой обращения, а тем более насилия. Ни о каком напряжении не может быть и речи, при первых признаках усталости упражнение прекращается.

Ход ваших мыслей должен быть спокойным, уверенным, плавным. На то, к чему вы стремитесь в данный момент, смотрите с философским спокойствием. Неудачи будут, их будет больше, значительно больше, чем удач, но пусть это не вызывает у вас досады. Имейте способность после каждой неудачи внутренне улыбнуться и сказать себе: «Не получилось? Ничего, когда-нибудь получится...»

Приближая своих учеников к высшим ступеням Йоги, Учителя рисуют общее представление о предстоящих четырех главах образным сравнением, которое легко раскрывает суть и показывает взаимную связь. Это сравнение человеческого сознания с океаном, которое принадлежит Патанджали. В верхнем слое его непрерывно движутся волны — мысли. В глубинном слое находится бессознательная часть, где хранятся различные инстинкты, которые создают на поверхности океана (сознания) волны (мысли), воспринимаемые как эмоциональные настроения, чувства, мысли. Когда океан бурлит, мы не знаем, что происходит в его глубинах. Цель пратьяхары состоит в том, чтобы научиться видеть ясно чувства, настроения и качества характера, предугадывать их возникновение и лишь после этого попытаться управлять ими. Следующая дальше дхарана учит нас сосредоточивать внимание на положительных качествах нашего характера или вообще на одной задаче.

Если ученик обрел полное отвлечение от своих чувств, порождаемых внутренней и внешней средой (пратьяхара), и может затем сосредоточиться на ОДНОМ (дхарана), то теперь у него есть реальная возможность приступить к сосредоточенной, непрерывной деятельности (дхиана).

Это состояние знакомо людям творческого склада ума, которые длительное время занимаются определенной проблемой. Великие мыслители от природы хорошо владели дхианой, разумеется, не подозревая об этом, так как рассеянный ум ничего великого создать не может.

Дхиана неразрывно связана с мантрой, так как последняя помогает поддерживать мысль сосредоточенной, точнее связывает ее. Посредством этих трех ступеней йогин замедляет течение жизненных процессов всего организма, кроме сознания, и этим достигается обострение тонких восприятий, интуиции и других умственно психических способностей, то есть поднимает свое сознание на качественно новый уровень.

Предстоит сложная, трудная, но захватывающая работа. Ш.С. Шивананда, предупреждая об этом, приводит следующее: «Вы можете обуздать бешеного слона, вы можете закрыть пасть тигра, вы можете ездить верхом на льве, вы можете играть с кошкой. С помощью алхимии вы можете вернуть себе молодость. Вы можете путешествовать по Вселенной инкогнито, вы можете Богов сделать своими вассалами, вы всегда можете оставаться юным, вы можете ходить по воде. Огонь может потерять силу над вами. Вы можете достигнуть всех сидхи. Но обрести мир при помощи контроля над умом еще трудно».

Конечно, эта тирада дана в духе индийской традиции превозносить многие качества, но не спешите расхолаживаться, так как работа, действительно, предстоит необычная.

Итак, прат্যяхара есть отвлечение ума от чувств и чувственных объектов и устремление его на высшую сущность. «Пратья» — «назад», «хара» — «оттягивать». Принято считать, что воздействие внешней среды воспринимается нашими органами чувств и передается в мозг, где уже устанавливается сущность воспринятого объекта. Согласно учению йогов, сознание при каждом чувственном восприятии выходит через ворота соответствующего органа и принимает форму предмета. Мы могли бы долго спорить о том, какое определение вернее, но главное все же не в этом. Второе определение дает нам возможность ближе подойти к сущности прат্যяхары и глубже осознать ее технику. Проще говоря, необходимо «замкнуть» свой ум внутри себя и не допускать его «выхода» на внешние раздражители.

Многим приходилось наблюдать за человеком, который увлеченno и сосредоточено занят какой-то работой. Он ничего во-

круг не замечает. Здесь сказывается закон торможения слабой доминанты более сильной. Такой человек во время работы может еще напевать, сам не замечая этого. В этом, втором случае, более слабая доминанта «подкрепляет» более сильную. Наблюдая за подобными фактами, древние Риши сделали науку, которая позволяет предельно сосредоточить свое внимание и отключиться от любых внешних раздражителей. Таким образом, пратьяхара сводится к устремлению сознания на объект или идею и при этом не воспринимается никаких других чувственных объектов. Мы ранее отрицали упражнение, основанное на скашивании глаз в корень носа, но в данном случае мы его можем советовать как временное. В этом упражнении нас ничего больше не отвлекает, даже болезненное скашивание глаз, которое есть всепоглощающая доминанта. Можно советовать это упражнение как таковое, которое позволяет прикоснуться к пратьяхаре. Вряд ли можно придумать более подходящее упражнение для данного случая. Нас окружает материальный мир форм, звуков и запахов, и наша задача в пратьяхаре сводится к тому, чтобы «оторвать» наш ум от постоянных призывов окружающей среды.

Имеем ли мы реальную базу для того, чтобы начинать практику пратьяхары? Имеем, потому что это свойство «отвлечения» заложено в нас самой природой, но у одних это свойство развито лучше, а у других запрятано глубже. Но главной основой является предыдущая практика. Ученик, который может практиковать Кевали-пранаяму и Кхечари-мудру, может практиковать пратьяхара без всякого затруднения. Если ученик способен задержать дыхание на 3 минуты, он тоже может иметь успех в пратьяхаре.

Кто упражняется в пранаяме 4 раза в день по 80 кумбхак, тот может достигнуть успеха в пратьяхара в течение 3 месяцев. Ученик, освоивший сахиту в пропорции 20-80-40 и практикующий ее по часу ежедневно в течение 6 месяцев, в состоянии делать пратьяхара в некоторой степени. С этими условиями Ш.С. Шивананды нельзя не согласиться, но они не учитывают индивидуальных данных.

Теперь еще один вопрос — какая связь между пранаямой и пратьяхарой? Мы знаем, что при сосредоточении дыхание замедляется или даже останавливается на некоторое время. В пранаяме обратное действие — вырабатывается задержка дыхания.

что облегчает сосредоточение. Пранаяма повышает способность концентрировать мысль, а это альфа и омега всей Йоги.

И. Парамаханса, излагая технику Кевали, выделяет ту мысль, что высокие задержки дыхания замедляют работу сердца, что, в свою очередь, способствует отделению сознания от чувственных объектов:

«Успокоение сердца выключает энергию центров чувств сознания, обоняния, слуха и зрения, потому что сердце является вторым распределительным щитом. Когда жизненная энергия и сознание отделены от 5 телефонных центров чувств, то восприятия от зрения, слуха и так далее больше не достигают мозга по нервным проводам. Но когда прекращается регистрация чувственных ощущений в мозгу, то выключается также представление и обусловленное им образование идей. Тогда сознание или внимательность свободны, чтобы созерцать какой-нибудь определенный предмет или же созерцать Бога».

В этом примере вся суть пратьяхары.

Пратьяхара и следующие за ней три главы ведут нас в особенный мир, о котором много написано, но очень мало сказано о технике их достижения.

Наиболее общей формой пратьяхары является созерцание любого предмета, при этом исключается из нашего сознания любая мысль, в конечном итоге, мы как бы растворяемся в созерцаемом предмете. Мы можем также сосредоточиваться на отдельных центрах или на собственном «Я», хотя это трудные варианты для начала.

Обобщая сказанное, мы можем сделать для себя два важных вывода:

1. Нас окружает реальный мир форм, звуков, цвета, запахов и так далее, который мы воспринимаем непосредственно нашими органами чувств. Йоги считают, что данный мир нереален — он есть иллюзия, за которой скрывается Высшая Реальность, находящаяся позади непосредственно воспринимаемого мира.

Поэтому из философии следует, что при помощи пратьяхары и следующих за ней высших форм сосредоточения необходимо «отключаться» от материального мира, чтобы прозреть действительно реальный мир.

2. Наше сознание обладает способностью воспринимать только один предмет (одну мысль), но оно не способно долго

задерживаться на одном объекте и перескакивает к другим предметам. Если мы способны надолго остановить наш ум от постоянных метаний, то в данный момент Вселенная исчезает и мы увидим бесконечное. Такой способности «останавливать» ум начинает обучать нас пратьяхара и следующие за ней главы, к которым мы пришли через пранаяму.

Где граница между пратьяхарой и следующей дхараной? Такой границы не существует, как нет ее между следующими ступенями. Пратьяхара, дхарана и дхиана — это части одного и того же углубляющего процесса, они связаны между собой, дополняют друг друга и выходят одна из другой.

Ни один йогин не скажет, где у него кончается пратьяхара (отвлечение) и начинается дхарана (сосредоточение), где кончается дхарана и начинается дхиана (медитация) и следующая за ней ступень самадхи. Это неразличение приводит к тому, что некоторые ученики принимаются сразу за медитацию, делая большую ошибку. Успеха они не достигают, ибо пратьяхара есть фундамент всей последующей практики.

Вся Йога, таким образом, одна непрерывная практика пратьяхары, постепенно углубляющейся и доходящей до самадхи, которое в свою очередь есть глубочайшая пратьяхара.

Тот, кто принимается за дхиану, минуя предыдущие две ступени, подвергает свой ум чрезмерному упражнению, в сравнении с которым достигнутые результаты, несмотря на годы упорной работы, совершенно ничтожны.

Тот, кто воспитал в себе ЯМА и НИЯМА, осилил асану, пробудил Кундалини, тому достаточно лишь сосредоточить ум и прану в определенной точке, и он достигает бездумья, он погружается в глубочайшую медитацию, в которой сливаются воедино пратьяхара, дхарана, дхиана и самадхи, и все это происходит с быстрой молнией. Если ученик до этого был лишь ученик, то теперь он — йог.

### УПРАЖНЕНИЯ В ПРАТЬЯХАРЕ

Учитывая сложность предстоящей работы в пратьяхаре, считаем целесообразным дать ряд наставлений общего порядка, без которых нелегко будет освоить работу с психикой. Наш путь в эту область начнется издалека. Как и везде, упражнения будут даны по возрастающей степени трудности. Здесь также

будут даны некоторые наставления, которые будут оставаться в силе в течение всей оставшейся жизни, ибо однажды поставленная цель работать на высших ступенях Йоги будет сопутствовать вам всегда.

Выработайте у себя бодрый взгляд на жизнь и вполне четкие категории: «Я хочу» или «Я не хочу», «Я могу», «Я должен» и без всяких расслабляющих или промежуточных определений. Каждое утро найдите десяток секунд времени, повторите себе требование или решение в зависимости от предстоящей ситуации, а вечером, перед отходом ко сну, подвергните себя анализу — как исполнили вы принятое решение, четко выделите то, где вы проявили недостаточную волю, чтобы впредь этого не повторить.

Следите за собой, чтобы у вас не было пустой траты сил, пустых мыслей, ненужных эмоций, не делайте одного дела, думая о другом. Ни один поступок не должен совершаться без предварительного намерения. Ум и тело должны действовать совместно и согласованно без лишней траты физических и умственных сил. Перечеркните однажды все свои мелкие привычки — стучать пальцами при обдумывании чего-либо, перебрасывать ноги через колено, избегайте слов-паразитов, кусания ногтей и другое. Не думайте, что если вы перечеркнете в себе все эти мелкие человеческие условности, то станете похожим на египетского сфинкса.

Нет, от вашей неподвижной фигуры будет излучаться могучая воля и устремленный ум. А если и необходимо прибавить что к вашей неподвижности, то это сделают глаза, которыми вы уже можете не только управлять, но и выражать эмоции. Лишите себя однажды приятного лежания в постели, вставайте тут же как проснулись. В этом случае ваш сон будет в строгом режиме, и сэкономите много времени для более необходимых дел, чем нежные мечты под теплым одеялом. Если Учитель видит, что у его ученика неподвижный ум, он ему запретит есть после наступления темноты и спать после восхода солнца.

Вам еще предстоит значительная работа, чтобы утвердиться в постоянной позе для упражнений самаме. Мы знаем, что для этого есть одна поза — падмасана, но до сих пор она была только упражнением, а теперь вам придется находиться в этой позе длительное время и при полной неподвижности. Принятая поза всегда порождает соответствующие ей мысли: лежание вызывает сонливость, коленопреклонение связано с

молитвой, и только в позе Будды может быть полное ничегонедуманье, если вы в состоянии сохранить ее неподвижно длительное время. Впрочем, вам придется много решать такого, чего «не любит ваше тело», но к этому расположена ваша душа... Вы, конечно, будете ухаживать за своим телом, потому что оно жилище Кундалини. Вы должны любить свое тело, как охотничью собаку, — не давать ему голодать, не бить, но и не поощрять лени и излишеств.

В пратьяхаре вы начинаете беспощадную борьбу с мыслями. Мысли вызываются внешними и внутренними раздражителями. Поэтому первейшее правило состоит в том, чтобы выбирать такое место, где вам ничто не может помешать. И еще одно условие. Чтобы отвлечься от ЧЕГО-ТО, необходимо сосредоточиться на ЧЕМ-ТО. Для начала лучше всего прислушивайтесь к внутренним звукам, как, например, легкий шум в ушах, движение крови на дыхании (вспомните СО и ХАМ) и так далее. Лучше всего прислушиваться к внутренним звукам анахат и надо, но они покамест для нас не существуют. Здесь вы уже сами решите, к чему привязать ваш ум, чтобы он перестал реагировать на внешние раздражители.

Перед тем как приступить к упражнениям в пратьяхаре, подумайте о том, что вероятней всего вам может помешать — или вам должны позвонить, или кто-то должен приехать. Решите все вопросы для себя, ибо любое ожидание будет держать ваши чувства в напряжении и будет отвлекать. Более того, вы уже из практики узнаете, что из сосредоточенного состояния нельзя выходить резко.

Бескорыстное отношение к людям препятствует накоплению мыслей. Изжить из себя жадность, зависть, ревность — значит, лишить себя большой доли ненужных мыслей.

Идя в высшую Йогу, решите для себя ряд важных вопросов, таких, как:

Какова главная цель вашей жизни?

Каковы ваши второстепенные задачи?

Какие проблемы будут зависеть не от вас и что потребуется для их решения?

Ответ на такие вопросы, как и на многие другие, освободит ваше сознание от многих мыслей.

Пережитые за день события дают большой поток мыслей, которые будут преследовать ваш ум, как только вы начнете

сосредоточиваться. Поэтому посидите немного за размышлениями, проанализируйте события, уделите внимание своим мыслям, ответьте на вопросы, на которые можете ответить, а другие отложите на завтра, и помаленьку все встанет на свое место. Между прочим, сосредоточение на собственных мыслях — это уже есть упражнение. В конце скажите себе что-то вроде того, что «мне нет больше дела до этих мыслей», и они больше не станут вас преследовать. Наивно это выглядит, но факт будет налицо.

Перед упражнением задайте себе вопросы: что я буду делать? Зачем я буду это делать? Ответьте себе на эти вопросы, и еще некоторые мысли вас покинут. Но если же мысль, как не прощеная гостья, появилась, а это будет случаться часто, то не старайтесь от нее избавиться волевым усилием и выбросить ее из своего сознания, ибо она не только вернется опять, но и приведет с собой другие мысли. Здесь нужен особый подход — пусть ваше сознание остается на главной задаче, но маленькая частица его должна быть посвящена этой возникшей мысли, как бы проследите ее и «проводите». Это трудно выразить словами, но практика даст вам ясность на этот счет.

Когда-то мы уже говорили, что лучше никого не пускать в свою комнату, где вы занимаетесь, если у вас есть такая комната. Возможно, вы этому не придали значения. Но сейчас, на этом уровне с психикой вы явно ощутите, что если в вашей комнате побывал пустой человек, то он оставил вам свои пустые мысли, и вы это очень сильно почувствуете, а ведь вам своих мыслей предостаточно.

Во всех упражнениях с психикой тело должно быть спокойно, а ум подвижен. Если тело не приведено к полному спокойствию, то высокая степень умственной сосредоточенности вредна. Успех в упражнениях с умом не отмечается каким-либо физическим или иным ощущением. Сдвинутые брови не есть признак сосредоточенного ума. Йогин спокойно взирает на мир с бесстрастной улыбкой Джоконды, но в сознании его может происходить нечто подобное цепной реакции уранового котла, который тоже спокоен, но внушает собой беспредельное величие.

Контроль над умом не достигается пылким усилием точно так, как нельзя удержать ртуть в сильно сжатом кулаке. Психика — вещь серьезная, и упражнения с ней должны быть постоянны, неторопливы, спокойны. Только регулярные перио-

дические усилия в течение длительного времени могут обеспечить успех. Здесь важно качество, а не количество. 5 минут хорошей работы помогут успеху, 50 минут напряженного упражнения не только бесполезны, но и вредны. Один раз хорошо выполненное упражнение есть приобретение, три раза повторенное упражнение с натяжкой — неполноценно и пустая траты времени.

Наложите на себя определенную строгость правил и не допускайте необоснованных послаблений. Если вы будете именно так работать, ничего не желая и ни к чему не привязываясь («Кроме Брахмана», — скажет Учитель), то вы победите и будете обладать такой силой и таким знанием, о каких ни царь на своем троне, ни ученый в своей лаборатории не могут даже мечтать.

Все вышеприведенные наставления имеют прямое отношение не только к пратьяхаре, а и к следующим главам — дхарана и дхиана.

1. Приступая к упражнениям в пратьяхаре, сделайте легкую сахиту, если перед этим у вас не было упражнения в пранаяме. Она подготовит вашу психику, повысит сосредоточенность, создаст располагающую обстановку.

Мы дадим сейчас много упражнений, но вы с успехом сможете сами себе их придумывать, и все они будут одинаково трудными. Необходимо также знать, что, может быть, и нет такой необходимости выполнять их все последовательно, хотя и это не исключено, но на их основе можно составить себе определенную группу с учетом своих способностей.

2. Это упражнение состоит в том, чтобы мыслям дать полную свободу. Вы не должны и не сможете с самого начала концентрировать мысли, но это не следует понимать буквально. Секрет состоит в том, что мы сперва сконцентрируемся на хаосе собственных мыслей. Здесь не мудрость бездеятельна, а мудрое бездействие. Мысли роятся беспрерывно, они причудливы и бессвязны, появляются и такие, которые уже давно и безнадежно были похоронены в тайниках сознания. Наблюдайте за ними со стороны, не отбрасывайте их, а сосредоточенно следите за ними. Вы начинаете замечать, что они уносят вас с собой, не вы управляете мыслями, а они вами. Можете так упражняться несколько недель, пока не заметите, что крепко держитесь за свои мысли. В этом упражнении нет противоречия, а есть низ-

ший вид сосредоточения на умении держаться за свои свободно бегущие мысли.

3. Это упражнение вам покажется несерьезным, но оно довольно часто рекомендуется Учителями для учеников Запада. Дело в том, что вам предстоит «уговаривать» свое сознание прекратить бесцельный поток мыслей. Здесь вероятней всего важно то, что вы сосредоточиваетесь на самом процессе «уговаривания», а это уже есть упражнение, и не исключено, что оно оказывает определенное влияние на сам процесс зарождения мыслей. Кроме того, вы неизменно погружаетесь вовнутрь и не реагируете на внешние раздражители. Если вы обойдете это упражнение и будете стараться отбрасывать непрошеные мысли усилием воли, то ничего, кроме головной боли и расстройства мочегонного аппарата, не получите.

4. Это упражнение основано на одной замечательной особенности наших глаз — они, оказывается, движутся вместе с мыслями, независимо от того, закрыты они или открыты. Как бы мы ни старались смотреть в одну точку, но потом замечаем, что глаза наши упливают в сторону. Сейчас это свойство их мешает нам сосредоточиться, но потом, в медитации, оно очень мудро будет использовано в методике йогов. Итак, если мы можем остановить движение наших глаз, то, следовательно, мы добьемся остановки мысли. Здесь самое время, как уже почувствовал читатель, вспомнить о тратаке, которая обучала нас фиксировать взгляд на одной точке. Как видите, и она не зря дана в очищении, ибо действительно помогает очищать наше сознание от посторонних мыслей. К этой тратаке мы еще вернемся в дхиане.

5. Сoverшите медленную мысленную прогулку по хорошо изученной местности — это приятное упражнение во всех отношениях. Медленно идите и останавливайтесь на каждом предмете. В первое время ваше путешествие закончится очень быстро, так как все те же мысли уведут вас куда угодно. Не возвращайтесь насиливо на прежний путь, а переключитесь на непрошенную мысль, чуточку уделите ей внимания и проводите ее, иначе она будет следовать за вами. Теперь продолжайте ваше путешествие дальше. После нескольких таких упражнений вы благополучно доберетесь до конца вашего пути. При хорошей практике вы уже сможете более подробно останавливаться на отдельных предметах, изучать их, рассматривать, а потом дви-

гаться дальше. В этом упражнении есть одна замечательная особенность — вы в одно время прикоснетесь к высокой степени медитации, до которой вам еще далеко. Однажды наступит такой момент, когда вы на небольшое время ощутите нечто необычное — вы заблудитесь, в том смысле, что потеряете связь с внешним и внутренним миром. Вы просто как-то будете существовать вне этого мира. Все у вас выключилось, вы не знаете, где находитесь, и только постепенно все становится на свое место, возвращается осознание себя, потом вы узнаете, что все же находитесь в комнате. Это благая весточка, это то, к чему вы идете, но без предварительной практики не можете ЕГО правильно осознать.

6. Вот заключительное упражнение в работе с мыслями, данное С. Вивеканандой. «В удобной позе, в одиночестве, в тихой обстановке расслабьте мышцы и избавьтесь от внешних сторонних явлений. Разрешите уму блуждать некоторое время и полностью потерять свое напряжение. Мысль сперва будет бросаться в разные стороны, но вследствии успокоится и будет выполнять ваши указания. Наблюдайте за разумом, наблюдайте за тем, что он думает. Если вы глянете мысли прямо в глаза — она остановится, но не пытайтесь мысль остановить, будьте лишь свидетелем. Постепенно мы начинаем чувствовать появление мыслей раньше, чем они обретут форму и узнаем, как они зарождаются, и будем знать, о чем мы собираемся думать, так же, как на физическом плане мы можем взглянуть и увидеть того, кто к нам идет. Эта стадия достигается тогда, когда мы научимся отделять самих себя от ума и видеть себя и свои мысли как нечто совершенно отдельное. Не позволяйте мыслям овладевать вами, стойте в стороне, и они умрут совершенно».

На этом работа с мыслями заканчивается, но здесь мы имели дело с теми мыслями, которые идут изнутри, теперь нам предстоит еще заняться мыслями, которые будут вызываться внешними раздражителями, то есть идущими извне.

7. Чаще всего приходится иметь дело со слуховыми упражнениями, способными подавить внешние слуховые впечатления, так как глаза могут быть закрыты. Звук и свет в наибольшей степени имеют свойство приковывать внимание и отвлекать ум.

Поставьте перед собой будильник и внушайте себе: «Я не слышу его тиканья». Настойчиво внушайте себе это требование

и создавайте в своем уме требуемую пустоту кажущегося отсутствия звука. При настойчивой практике вы почувствуете, как будто бы что-то закрылось в вас, и с этого времени начнется быстрый прогресс. Скоро настанет момент, когда вы перестанете слышать звук, и, чтобы услышать снова, потребуется некоторое усилие. Когда вы освоитесь с этим упражнением, то сможете по своей воле прекратить восприятие любого звука, которого не желаете слышать. Это упражнение очень способствует развитию яснослышания. Упражняйтесь по 10 минут ежедневно.

8. Предыдущим упражнением мы отключились от звуковых впечатлений, теперь нам еще необходимо потерять чувство того, что мы сидим в позе и испытываем определенные неудобства, которые тоже будут посыпать нам мысли.

Положите на тело какой-нибудь предмет и сосредоточьте свое внимание на ощущении соприкосновения его с кожей. Меняйте положения предмета на различные места, особенно на места соответствия чакрамов (кроме аджна). Если вы то же самое будете делать на аджна, то на этом месте может появиться стигмат или покраснение. Следствием контроля соприкосновения может появиться тепло или жжение. Потом старайтесь не ощущать соприкосновения предмета и тела, и этим будет достигнута цель упражнения.

9. Теперь звук и осязание вас больше не выводят из состояния сосредоточения. Остается еще вкус. Положите в рот сахар или соль и хорошо отработайте эти вкусовые ощущения, кроме которых для вас сейчас ничего не существует. Практикуйтесь так 2-3 недели, и потом вы сможете вызвать подобные ощущения уже без соли и сахара.

10. Для тренировки обоняния используйте духи или одеколон. Страйтесь воспринимать только запах, других ощущений не должно быть.

11. Теперь необходимо практиковать предыдущие упражнения наоборот, то есть раньше мы из многих впечатлений выделяли одно и воспринимали только это одно впечатление, но теперь из нескольких впечатлений необходимо выделить одно и НЕ ВОСПРИНИМАТЬ ЕГО.

Смотрите на часы и страйтесь не воспринимать их тикания или слушайте их ход, и на этом слуховом впечатлении настолько сосредоточьтесь, что самих часов не замечайте. Подносите к носу одеколон, но запаха не ощущайте.

12. Очень сложное упражнение для изоляции от зрительных впечатлений. Йогин С. Абхаянананда говорит: «Глаз видит много прекрасного, но нельзя допустить, чтобы оно дошло до сознания в форме красоты».

Исходя из этой фразы, предлагается устремить взгляд в окно и ничего не видеть при normally открытых глазах. Вы это упражнение умеете делать несознательно, когда сильно задумавшись смотрите в окно и все ваше сознание как бы проваливается в пустоту, за исключением того, над чем вы задумались. Но в тот момент, когда вы в себе это заметили, все моментально восстанавливается, вы возвращаетесь в обычное состояние вашего сознания.

Не следует, однако, думать, что практическая применимость этих упражнений сводится к тому, что йогин принимает свою позу и начинает одно за другим «отключать» свои чувства. В момент сосредоточения в дхаране все наступает автоматически, так как организм уже «обучен» этому искусству предыдущей практикой.

Только ли в пратьяхара нужны эти упражнения? Нет, они одинаково готовят нашу психику к дхаране и дхиане.

## ГЛАВА XVI

### ДХАРАНА (КОНЦЕНТРАЦИЯ)

Кто захочет услышать голос безмолвия «Совершенный звук» и понять его, тот должен достигнуть совершенного сосредоточения.

Голос безмолвия — семь врат, два пути.

Дхарана — это сосредоточение. Это фиксирование ума на внешнем предмете или на внутренней точке.

Сосредоточение — это полностью умственный процесс...

На любом жизненном пути нужно сосредоточение. Это ключ к хранилищу знаний.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Когда тело закалено асанами, разум очищен огнем пранаямы, чувства взяты под контроль пратьяхарой, ученик переходит к 6-й ступени — ДХАРАНЕ. В ней он концентрируется полностью, всецело на одной точке или одной задаче, которыми он полностью поглощен.

Индийские Учителя различают два вида концентрации — эзотерическое значение и эзотерическое. Эзотерическое значение состоит в сосредоточении духа на отдельной мысли, идее или действии, при этом внешние воздействия исключаются.

Эзотерический смысл концентрации означает сосредоточение духа на своем «Я», или «Я ЕСТЬ», а все мысли, относящиеся к телу, исключаются, остается лишь высшая область души.

Наши мысли беспорядочны, они появляются, исчезают, проносятся в нашем сознании бесконечной чередой. Окружающий нас мир разнообразен. Человек наделен многими органами восприятия, получает бесконечную информацию об окружающей среде, а следовательно, — и бесконечный поток мыслей.

На Востоке умение сосредоточиваться заслуживает уважения и считается большим достоинством. На Западе также знают цену сосредоточенному уму, но для приобретения этого качества никто особенных усилий не делает. В Индии способность сосредоточиваться развивается с детства, поэтому эта способность является составной частью характера индуза.

Рассказывают, что С. Вивекананда в шестилетнем возрасте уже отличался необыкновенной силой сосредоточения. Однажды, находясь в таком состоянии, он не заметил, как перед ним стала кобра, которая, постояв, уползла. Другой раз он не заметил москитов, которые сплошь покрыли его лицо.

Часто встречается рассказ об индусе, который перенес муцильную операцию, даже не поморщившись, отказавшись от обезболивающего хлороформа. Как потом он заявил, боли не чувствовал лишь потому, что его внимание было устремлено на одну идею...

Многие из великих людей достигали своей цели, благодаря целеустремленности. Существует мнение, что целеустремленными люди рождаются, но йоги в этом вопросе придерживаются иной точки зрения. Они считают, что такое качество заложено в каждом человеке и если оно не проявляется, то его необходимо развивать специальными методами.

Всякий ученый, исследователь, изобретатель находит решение поставленной задачи как бы внезапно, как пробуждение интуиции, но решению вопроса предшествует иногда длительный процесс насыщения сознания необходимым материалом, знаниями и анализом, когда человек будто электризует себя до тех пор, пока не наступит разряд прозрения. Эта постоянная концентрация мыслей для решения одной задачи и является в какой-то мере дхараной.

Сосредоточение мыслей — это очень сложный процесс. Процесс мышления присущ человеку не только в бодрствующем состоянии. Мы знаем факты, когда решение нужного вопроса приходит во сне. Йоги считают, что в этом случае независимо от нашего сознания работает специальный отдел нашего мозга. Они советуют, что для решения вопроса таким методом необходимо перед сном сосредоточенно продумать во всех деталях данную задачу, наметить возможное ее решение и передать это решение без особого усилия в подсознание с полной уверенностью в успешном решении. Как видно, сосредото-

чение производит какую-то сложную работу даже помимо нашего непосредственного участия в этом процессе.

Есть люди, которые имеют обыкновение длительное время вынашивать какое-то решение, и часто само собой в самой неподходящей обстановке вдруг появляются необходимые выводы. Это тоже разновидность сосредоточенной работы.

Прочитавший эту главу о дхаране станет более наблюдательным к самому себе и начнет замечать многое из того, о чем здесь идет речь.

Из чего состоит процесс обдумывания чего-либо? Сперва мы сосредоточиваем внимание на одной идее, потом копаемся в своем подсознании, которое является бесконечной кладовой различного опыта, мы ходим вокруг и около, собираем разрозненный материал в соответствии с поставленной задачей, придаляем отрывочным мыслям определенную связь. Такой процесс длится до тех пор, пока совершенно внезапно не приходит решение вопроса. В данном случае мы несознательно применяем метод, который йоги называют дхарана, то есть когда постоянно течение мыслей было сосредоточено на одной идее.

Процесс дхарана не есть нечто придуманное, он заложен в нас природой, а йоги лишь знают методы, как его пробудить и как им овладеть.

Практика дхараны без предварительного освоения пратьяхары связана с практически неразрешимыми трудностями. Более того, не овладев пратьяхарой, ученик рискует разочароваться в вопросе освоения мыслями. Но овладев пратьяхарой, он незаметно для себя приходит к дхаране. В таком случае ему не понадобится искать уединения, он приобретет способность концентрироваться в любое время, в любой обстановке, хоть на перекрестке четырех дорог.

Все разделы работы с психикой неразрывно связаны между собой. Ш.С. Шивананда дает им следующую количественную зависимость: «Если вы можете сосредоточить ум на чем-либо 12 секунд — это уже есть дхарана. 12 таких дхаран есть дхиана, а 12 дхиан составляют самадхи».

Все разделы этой работы объединяет задержка дыхания, чем больше мы сосредоточиваемся, тем существенней будет замедляться дыхание. Может показаться, что вы вот-вот задохнетесь, но беспокоиться не стоит, ничего необычного не произой-

дет. Некоторую задержку дыхания мы уже отработали, практикуя пранаяму, а об остальном позаботится природа.

Учителя иногда советуют совместить концентрацию с мала-бандхой, при этом исключается утечка аpana-вайю вниз, что способствует самой концентрации, но это трудно, так как эта бандха будет сильно отвлекать.

Дыхательный процесс в начале практики может быть помехой в сосредоточении, особенно для тех учеников, которые не отработали больших задержек в пранаяме. В этом случае можно рекомендовать ритмическое дыхание с повторением ОМ или других биджа, взятых из чакр. Увеличивайте постепенно продолжительность вдоха и выдоха с соответственным увеличением повторения биджа, в итоге вы настолько привыкнете к ритму дыхания, что перестанете обращать на него внимание, и ум полностью сосредоточится на объекте.

Процесс сосредоточения не является равномерным, то есть равной интенсивности во всех фазах дыхания. При удлиненном вдохе сосредоточение постепенно усиливается и достигает своего максимума при задержке дыхания, а во время выдоха постепенно ослабевает.

Необходимо следить за тем, чтобы переходы между отдельными фазами были по возможности слаженными и, естественно, степень концентрации тоже будет равномерной. Пранаяма КЕВАЛИ как раз и служит для такой цели. Но это все теория, а дхарана познается практикой, поэтому дадим несколько практических советов и приступим к упражнениям.

Прежде чем научиться сосредоточиваться, необходимо уметь сильно думать. Большинство людей не умеют мыслить, их мысли слабы и вялы. Ясновидящие говорят, что если несколько человек размышляют об одном и том же, то мозг людей, умеющих сильно думать, изливает потоки сильных вибраций, то есть эманирует, а мозг людей, повторяющих готовые фразы, не эманирует.

Предметы сосредоточения могут быть самыми разнообразными: на звуках, на пламени свечи, на трикуте. Предпочтительнее на трикуте, при глубокой концентрации на ней вы почувствуете сильную радость и духовное опьянение, вы забудете о собственном теле, и вся прана будет направлена к голове. Практика концентрации немного неприятна вначале, но дальше она будет доставлять огромное удовлетворение.

Не забывайте об известном требовании условия прямолинейности позвоночника.

Психическая Йога — это тернистый путь, который требует необыкновенного терпения, неутомимого упорства, несокрушимой воли. Высший результат еще далеко впереди, но уже очень скоро ваш ум станет спокойным, возрастет уверенность в своих силах, которая будет проявляться во всех поступках и действиях. Продуктивность умственной работы возрастет, так как энергия ума будет расходоваться целенаправленно.

Мощный сосредоточенный ум йогину нужен не только для того, чтобы приблизиться к сверхсознанию и овладеть им. Проникая в сверхсознание, йогин сохраняет над всем своим существом мозговую мысль и силу. Мощный бдительный ум необходим на всех этапах практики Йоги, чтобы держать под контролем все вытекающие процессы и принимать быстрые и трезвые решения в любых неожиданных ситуациях. Впечатления от прозревания астрального мира будут сильны и необычны. Человек сильной воли, любознательный не отвернется от этого мира, а пойдет по пути его исследования. Так поступает сильный мысленною волей подвижник Йоги.

Сосредоточенному уму доступны все знания в мире, если мы знаем, как постучаться в сокровищницу знания. Нет пределов силе человеческого сосредоточенного ума.

### УПРАЖНЕНИЯ

1. В падмасане сосредоточьтесь на любом выбранном вами предмете, начинайте с одной минуты. Страйтесь, чтобы концентрация была интенсивной, всматривайтесь в этот предмет, думайте только о нем и ни о чем более. Рассматривайте предмет со всех сторон, изучайте его характерные особенности. Если глаза устали, закройте их и представляйте себе этот предмет умственно. Всеми силами страйтесь найти в нем что-либо любопытное, важное для вас, открывайте в нем все новые и новые детали. Если почувствовали усталость или притупление мысли, проделайте очистительное дыхание и некоторое время ни о чем не думайте, затем прикажите себе спать и уснуть немедленно. Постепенно меняйте предметы от более сложных к более простым и тусклым, незначительным. Работайте таким образом везде, где появляется свободное время. При работе с любым предметом страйтесь проникнуть в его внутреннюю сущность.

Не скоро это станет возможным, мысль будет постоянно уходить в сторону, возвращайте ее и продолжайте работу. Такое упражнение усиливает питание мозга, а мысль приобретает силу и яркость.

2. Это труднее, но попробуйте размышлять над своим «Я». Думайте о том, что земные удовольствия и страдания не затрагивают его. Ваше «Я» — это частица вечного бессмертного Мирового Духа и так далее. Это трудно, так как необходимо строить в течение определенного времени мысленную канву на идеи «Я».

3. Вообразите, что вы находитесь в центре большого круга. Круг очень медленно уменьшается и в конце концов сходится в точку. Это упражнение вырабатывает особое свойство проникновения во внутреннюю сущность предмета и отождествляет себя с ним (экагарата).

4. Размышляйте об ОМ. Это традиционный символ концентрации, проверенный опытом поколений Востока и Запада. Им пользуются тысячи и тысячи, но лишь немногие единицы постигли его внутреннюю сущность, но это не мешает всем применять его в различных случаях. Нарисуйте его зеленым цветом на листе бумаги, желательно на санскрите.

5. Вызовите мысленно какую-нибудь мелодию, напевайте ее от начала до конца, с каждым разом делайте это все медленнее и в конце остановитесь на одной ноте. Это представление должно вас захватить полностью, забудьте о своем теле и полностью слейтесь с предметом сосредоточения.

6. Последовательно воспроизведите несколько чувств. Представьте себе, что вы пьете душистый липовый чай, поочередно воспроизведите вкус, запах, цвет, температуру. Переходите от одного ощущения к другому, хотя это очень сложно.

7. Классическое упражнение — сосредоточьтесь на кончике носа. Страйтесь почувствовать кончик своего носа, не представляйте его себе, не думайте о нем, но страйтесь его чувствовать. Пройдет какое-то время, и у вас действительно появится ощущение кончика носа. В этот момент для вас нет другого чувства. При систематическом упражнении в точку сосредоточения направляется сильный поток праны и возбуждается обонятельный нерв. Ощущение кончика носа может вызвать в некоторой степени болезненное чувство — не обращайте на него внимания, оно безвредно и скоро пройдет.

В определенный момент проявится эфирно-астральный запах. Он неописуем и появится всего лишь на одно мгновение во время кумбхаки, но не пураки, как вы этого будете ожидать. Исчезнув на несколько дней, он появится снова в более устойчивой форме. Длительно практикуясь, вы сможете вызывать этот запах в любое время, но с течением времени он будет меняться. В совершенном состоянии этот процесс завершается приобретением «яснообоняния», то есть способностью определять характер запаха на значительном расстоянии, не доступном для обычного чувства. Есть предупреждение не злоупотреблять приемом сосредоточения на кончике носа. Разумное применение его дает хорошие результаты, но злоупотребление ведет к расстройству нервной системы.

Второе классическое упражнение — это сосредоточение на кончике языка, от чего йогин вкушает божественные эссенции, сосредоточение на небе дает божественные цвета, на середине языка — божественное прикосновение, на корне языка — божественные звуки. Сосредоточение на этих сверхчувственных восприятиях дает стойкость ума и веру в Йогу. Не рассматривайте эти особенности как проявление психических сил, а как награду за труд, после которого вы с большим энтузиазмом и энергией приметесь за садхану для достижения более высоких переживаний. Разумеется, что для получения указанных опытов необходимы настойчивые и регулярные упражнения ежедневно по 30 минут, не пропуская ни одного дня. Повторяю — это не сидхи, так как с прекращением этих упражнений указанные свойства теряются и, чтобы получить их вновь, необходимы опять те же упражнения. Сидхи развиваются в полную силу с пробуждением Кундалини, тогда они расцветают в полную силу и проявляются в любое время одним только усилием воли. Трудно разграничить, к какому уровню эти упражнения относятся, — в различных текстах они даются не только в дхаране, но и в дхиане, что не столь существенно.

Приведенные упражнения лучше всего выполнять утром, спустя некоторое время после завтрака, но не натощак.

Существенным признаком вашего продвижения, располагающего уже к дхиане, является появление способности вызывать любые образы с закрытыми глазами, так называемые ментальные образы, которые очень нужны в медитации и которые вы будете исследовать во всей полноте и объеме.

## ГЛАВА XVII

### ДХИАНА (МЕДИТАЦИЯ)

До тех пор, пока дыхание не пойдет путем срединным и пока не станет семя от этого дыхания стойким и не делаются мысли созерцанием едины, кто о мудрости дхианы говорит — толкует вздор.

ХАТХА-ЙОГА — ПРАДИПИКА

Солнце светит днем, луна — ночью, боец сияет своим оружием, брамин сияет в медитации, но пробудившийся сияет день и ночь лучами духа.

ДХАМАНАНДА

Ниже речь идет о медитации, практика которой может развить в человеке различные стороны его бытия. В наиболее простой форме она может способствовать развитию характера и приобретению таких положительных качеств, какие будут желательны.

Медитация в высшей форме может поднять ваше сознание на такой уровень, когда оно будет тяготеть к более возвышенным и утонченным предметам, когда абстрактные мысли и сверхличные чувства все больше будут владеть вашей душой. Вы узнаете, что имеется и другая сфера активности внутри или позади видимого мира и что она также имеет свои законы, которым нужно повиноваться тем, кто туда проник. Вам также станет ясно, что обычному уму, очищенному и просветленному медитацией, открываются такие силы и такие истины, что у вас уже не будет никаких вопросов.

Искренне верующий человек ищет в медитации благословение из высших миров. Но во всех случаях медитация, как и предыдущие ступени, усовершенствует ваш дух настолько, что

вы глубже сможете понять и существующий материальный мир.

Медитация, впрочем как и другие разделы психической Йоги, требует следовать трем направлениям:

- 1) направлять все свои умственные способности на верный путь;
- 2) постоянно следовать избранному пути (верному пути);
- 3) в практической работе в медитации исключить поспешность, но неуклонно продвигаться вперед.

Наиболее существенно — это следовать верному пути. Следите за собой постоянно и проверяйте, твердо ли вы стоите на избранном пути, даже после многолетней практики. Отмечайте каждый раз, насколько вы продвинулись. Может случиться, что вы будете опускаться вниз — поднимайтесь и идите дальше.

Если вы сошли с верного пути, вы причините много вреда себе и другим, и этот вред будет тем больше, чем большее могущество вы будете обретать. Для того чтобы держаться верного пути, необходимо всегда помнить, что другие желают того же, что и вы, не лишайте других того, что ищете сами.

Если же вы заметите, что стремитесь иметь власть над другими, что вы хотите превзойти других в знании или привлечь к себе любовь и похвалу других, можете быть уверены, что вы сошли с верного пути.

Еще раз обратим внимание, что процесс медитации взят из самой нашей жизни, но не придуман, как какая-то особенная практика. Умение медитировать появляется не сразу, но знайте, что этот процесс естественный и вы умеете медитировать, а методика йогов этот процесс извлекает из тайников вашего сознания и поднимает его на новый качественный уровень.

Если бы вы могли посмотреть на себя со стороны, когда вы едете в трамвае, когда кругом грохот и шум, когда вас давят и толкают со всех сторон и наступают на ноги, а вы уставились в окно остекленевшими глазами, тоже ничего не замечая, и в мельчайших деталях продумываете себе, как вы будете расставлять мебель в новой квартире, которую на днях получаете. Ведь это же есть чистейшая медитация.

Но вернемся к нашему прямому вопросу. «Дхиана» — означает «размышление», «углубление» и переводится как «медита-

ция», что, в свою очередь, из греческого означает «медитатио» и переводится как «размышление».

Медитация — это более высокая «плотность» мысли, направленная на определенный предмет.

Медитация как метод характерна для всех направлений Йоги: бхакт размышляет об избранном Божестве, раджа-йог — о высшей сущности природы, джнани-йог — о своем «Я», хатха-йог — о чакрах.

Когда мы размышляем о чем зря, и посторонние мысли одолевают наше сознание, — это не медитация. Если же размышление полностью сосредоточено на одном созерцаемом предмете, имеет отношение только к его деталям и логическая цепочка следует одной цели — это медитация. Практически все это выглядит так:

- 1) внимание сосредоточено только на избранном предмете;
- 2) сознание пробуждено к определенному действию только в связи с этим предметом;

3) сознание за все время медитации остается активно сосредоточенным только на предмете медитации при полном подавлении собственной низшей деятельности.

Путь к дхиане лежит только через дхарану и не иначе. Приследим очень характерный пример из эпической поэмы «МАХАБХАРАТА», где есть попытка установить связь трех ступеней.

Наставник принцев устроил состязание по стрельбе из лука. На вопрос, как они видели мишень, ответы были различные. Одни описывали рощу и дерево, на котором сидела птица, другие — только дерево с птицей, третья — птицу в гнезде. И только Арджуна, лучший стрелок, подтвердил, что это была действительно птица, описал ее голову, и далее он не видел ничего, кроме блестящего глаза, — центра мишени. Сперва была птица и, кроме нее, уже больше ничего не существовало. Глаз птицы, на котором было собрано внимание Арджуны, есть объект дхараны. Если с этого перейти к изучению глаза во всех его деталях и ни на что другое не отвлекаться в течение определенного времени, то это будет дхиана. Таким образом, медитация — это процесс упражнения, следующего за концентрацией. Углубляя процесс концентрации внимания и направляя его на непрерывное изучение объекта концентрации, мы этим самим погружаемся в медитацию.

Поместите перед собой картину устремите перед собой немигающий взгляд, вы ничего другого не замечаете и не чувствуете (пратьяхара); все ваше внимание сконцентрировано на созерцании картины, у вас только одна-единственная мысль, охватывающая изображаемое на картине, других мыслей нет (дхарана). Если ваши глаза устали, то закройте их и продолжайте мысленно изучать детали картины, переходя от одной точки к другой, — это процесс медитации, особенно когда все это производится с закрытыми глазами.

Работая таким образом, ум постепенно будет становиться все более пассивным и спокойным, а ментальный образ — все более отчетливым. В итоге вы способны будете вызывать мгновенно ментальную картину. Мысль о картине должна быть непрерывной, в противном случае упражнение теряется и его необходимо будет начинать сначала, потому что, как говорит Ш.С. Шивананда:

«Семя, хотя бы на минуту попавшее в огонь, больше не даст ростков, даже если его снова посадить в почву. Точно так же и мысль, прерванная на какое-то мгновение, не может дать настоящих плодов Йоги».

Когда вы хорошо утвердитесь в медитации, вы сможете не только медитировать с закрытыми глазами, но и помещать объект медитации в любое место своего тела. Это важно для будущей работы с чакрами, которые необходимо будет представлять во многих деталях.

При медитации вы на время удаляетесь из мира, вы как бы «выключаете» его или возводите вокруг себя стену, сквозь которую уже ничего не может проникнуть и вывести вас из равновесия или из состояния медитации. Вы вошли в себя, в ваше святая святых и остаетесь в безмолвии, прислушиваетесь к голосу своего «Я».

В Индии были проведены эксперименты над четырьмя медитирующими йогами. Они подвергались сильным внешним воздействиям: вспышкам света, сильному шуму вибрации, болевым ощущениям, таким, как ожог, руки их погружались в ледяную воду, но никакой реакции не последовало, ее не зафиксировали даже чувствительные приборы. Вывод был таков, что медитирующий йогин невозмутим, он «отключен», и никакие внешние воздействия не достигают его мозга. Но закончив медитацию, он опять возвращается в мир, но уже другим человеком.

Вы продолжаете жить и трудиться среди людей, но ко всем событиям подходите с иных позиций. Обычная жизнь остается как бы позади вас, так как в настоящем вашем существовании произошло нечто новое, распустилось новое чувство, которое нельзя объяснить, — это раскрывается красота оккультного мира.

Но вернемся к технике медитации. Индусские Учителя рекомендуют медитировать на высокохудожественные произведения искусства с глубоким духовным содержанием — изображения Кришны, Рамы, Нараяны. Индус смотрит на изображение избранного им Божества не мигая, рассматривает его голову, затем тело, ноги, повторяет этот процесс снова и снова. Когда ум успокоится, он смотрит на определенное место неуклонно до тех пор, пока не появятся слезы, тогда уже при закрытых глазах продолжается тот же процесс, но уже с ментальным образом. Удерживая сознание на предмете медитации, он все время старается его понять (изучить) со всех сторон, затем устанавливает его отношение к другим предметам. Он все глубже проникает в скрытую внутреннюю сущность предмета медитации, а деятельность мысли все более и более сужается. И скоро наступает момент, дальше которого мысль уже не может идти, и тогда она как бы оказывается в открытом пространстве, не поддающемся обыкновенному процессу мышления. Когда таким образом усилием воли удается держать свою мысль на уровне, превышающем ее нормальную деятельность, очевидно, что садхак уже не думает о предмете, а особенным способом созерцает его. Многое, необходимое для практической стороны медитации, уже нельзя выразить обычными словесными средствами, здесь требуется особенное домысливание.

В чем особенность данного процесса медитации? Ум все время занят, так как нить созерцания непрерывна, взгляд переходит от одной части к другой. Такая же работа продолжается и с закрытыми глазами. Ум остановить нельзя, так как, остановившись, он уйдет в сторону. Ум не терпит пустоты, как и природа, поэтому вы все время его занимаете вашей медитацией по определенному плану, он становится подобным горному потоку, который стремится только в одном направлении, однажды установленном, поглощая на своем пути все в общий поток. И если вдруг случится, что течение мысли вдруг уходит из единого течения, то не страйтесь усилием своей окрепшей воли

вернуть его тут же в нужное русло, здесь виновата какая-то мысль, и ее необходимо проводить, уделив ей очень немного внимания.

Здесь мы еще вспомним нашу тратаку, при помощи которой мы учились останавливать взгляд, а с ним и мысли в одной точке. Теперь же наша мысль течет по определенному руслу, и здесь нет противоречия с указанной тратакой, а наоборот, открывается ее более глубокая сущность.

Дело в том, что нам только кажется, что наша мысль равномерно течет, исследуя предмет медитации. В действительности она движется маленькими скачками от точки к точке, промежутки между которыми слажены до такой степени, что мы этого не замечаем. Вот и получается, что вся медитация как бы состоит из отдельных тратак. Вот теперь ясно, почему Учителя уделяют столько внимания работе с тратакой на предварительных этапах.

Процесс медитации постоянно совершенствуется и приобретает все новые и новые качественные оттенки. Когда-то наступает момент, когда йогин теряет всякую связь с окружающим его миром и погружается в мир созерцаемого предмета медитации, он стал его составной частью, проник вовнутрь его, отождествил себя настолько с этим предметом медитации, что даже потом, когда медитация прекращена, он еще не может мгновенно выйти из этого нового мира, и требуется какое-то волевое усилие, чтобы вернуть себя полностью в обычное состояние. Такое состояние уже могло быть с вами, когда вы выполняли упражнения, путешествуя по знакомому маршруту. Это начал новый качественный сдвиг в вашей работе. Учителя считают, что ученик достиг ЭКАГАРАТА и пригоден к погружению в САМАДХИ.

У Гхеранды есть попытка передать это необычное состояние полного погружения в картину медитации:

«Пусть он найдет в своем сердце широкий океан нектара, а в нем прекрасный остров из драгоценных камней, где песок горит ярким золотом и самоцветными переливами, где прекрасные деревья окаймляют его мириадами цветов, а внутри растут редкие кусты и деревья, вьющиеся растения и тростники, изливая по всем направлениям благоухание, сладкое для чувств.

Кто желает отведать от сладости Божественного совершенства, тот должен представить на острове том чудесное дерево,

на широко раскинутых ветвях которого растут плоды всех четырех Великих Учений (ВЕД), которые держат весь мир.

Там плоды и цветы не ведают смерти и горя, среди пчелы жужжат, и птицы нежно поют.

Под сенью этого мирного свода храм из рубинов ярко сияющим виден. И тот, кто моля будет искать, найдет на престоле чудесном того, кого горячо любил, пребывающим там.

Пусть оставит он мысли свои, как поведал Учитель, на Божественном образе том, со всеми знаками его и знамениями».

Описание этой медитационной картины на санскрите выглядит еще более расцвеченным и детализированным. Нам теперь понятно, что чем более разнообразны и детализированы такие картины, тем легче на них медитировать. С другой стороны, такие пестрые картины трудно строить в своем воображении, более того, их нужно видеть внутренним взором, но все этодается в практике. В этом примере слиты воедино все три этапа психической Йоги. Пратьяхара — контроль всех органов восприятия и полная отрешенность от чувственного мира, дхарана — фиксация изображения, неослабевающее усилие непрерывного созерцания, дхиана — умственное созерцание. Следует добавить, что йоги, медитируя на изображение избранного Божества, повторяют еще и мантру, предназначенную именно для такого случая.

Проанализируем известное нам упражнение сосредоточения на кончике носа. Исключение ощущения всего тела и внешних раздражителей — пратьяхара, углубление этого процесса и получение определенных запахов — дхарана, еще большее углубление процесса сосредоточения, когда отдельные запахи превращаются в целую гамму последовательных ощущений — дхиана. Если же, наконец, мы настолько качественно углубили процесс сосредоточения, что нам открывается истинная суть этого сверхчувственного процесса, — это уже самадхи.

Есть медитация абстрактная и конкретная. Если мы имеем дело с реальными предметами, находящимися перед нашими глазами, — это конкретная медитация. Можно медитировать на отвлеченных понятиях (любовь, справедливость, воздух и многое другое) — это абстрактная медитация, значительно труднее конкретной.

Привычные к сосредоточению, индусы приступают к абстрактной медитации лишь в самом конце своей практики, но для

жителей Запада она чрезвычайно трудна. Ум европейца, склонного к предметному миру и конкретному мышлению, созерцает предмет и трансформируется в его форму, подобно воде, которая принимает форму сосуда, отсюда главная трудность абстрактной медитации. Достаточно сказать, что медитация над такими отвлеченными понятиями Веданты, как «Я-ОН», «Я-БРАХМАН», «ТЫ-ТОТ», требует нескольких лет медитации по несколько часов в сутки. Сосредоточение ума на подобной идеи продолжается до тех пор, пока она не начнет проясняться перед умом и пока вы ее воспримете в новом свете.

Различают еще медитацию религиозную и интеллектуальную. Интеллектуальная медитация имеет отношение к постоянному воспитанию характера. Ежедневно внимание направляется на эту абстрактную идею, которая соответствует поставленной задаче самоусовершенствования, а в повседневной жизни необходимо следовать поставленному требованию на деле.

Религиозный человек концентрирует свой интеллект на Божественном идеале, на Учителе, которого он еще не знает, но надеется встретить. Совершенный идеал постоянно стоит перед его глазами, составляет предмет его постоянного внимания и цель его стремлений. Делая свой идеал предметом медитации, человек достигает того, что постепенно становится его отражением, или, во всяком случае, приближается к нему. В этом основа творческой силы нашего сознания (интеллекта) — оно может достигнуть того, о чем постоянно думает.

Спокойствие ума — великая сила в наше время стремительного движения, спешки, суматохи и постоянного нервного напряжения, оно позволяет воспитывать волю, которая делает человека великим в глазах современников. Зрелый, хорошо тренированный ум приводит к чувству постоянного удовлетворения. Благодаря такому состоянию ума, человек достигает полного здоровья, все его органы функционируют в полной гармонии, чувства находятся под контролем мозга, он властелин ума и тела. Но все это приходит в результате длительной и упорной медитации. Ниже мы приведем характерный пример религиозной медитации, которая в наибольшей степени характерна для индусов, и на этом примере мы сможем отработать основные моменты любой другой медитации.

Индусы чаще всего практикуют 5-раздельную, 18-слоговую могущественную мантру ШРИ КРИШНЫ: «Шри Кришна,

Говиндайя, Гопи-джана Валабхайя, Суаха!» Индус, выполняющий эту форму медитации, садится на свое место, расслабляется, дает возможность затихнуть своим мыслям, потом некоторое время размышляет об условиях и несовершенствах земной жизни. Затем он представляет себе в своем собственном сердце лотос со склоненной завязью.

Произнося слово ШРИ, он горячо стремится ощутить в себе Божественное присутствие, мысленно поднимает завязь лотоса, теперь уже распустившегося и 12-лепесткового (анахата-чакра). На лотосе, как на троне, он видит Шри Кришну во всем его великолепии и величии и повторяет, благоговея, его имя — Кишнайя. К изображению Шри Кришны он привык с детства, как христианин к образу Христа, поэтому он легко медитирует над многими подробностями его божественных форм. Далее следует целая серия умственных священнодействий с могуществом и славой Бога Кришны.

Это характерный пример сочетания медитации над конкретным образом в сочетании с мантрой. В мантре таится великое таинство. На определенном уровне практики Учитель дает своему ученику мантру, которую он использует в своей медитации. Значение мантры не всегда может быть ясно, но следует иметь в виду такой факт, что тексты, предназначенные для медитации, насыщены такой жизненной силой, собранной великими пророками, которые придали этим текстам присущую им силу, чтобы рассеять невежество по истечении определенного срока времени.

Нет ничего на свете — от собственного организма, кончая звездами, что не открыло бы йогину, обладающему концентрацией ума, свою суть. Став сильным духом, человек будет стараться быть сильным во всех отношениях и случаях жизни, спокойным во всех ситуациях, будет выше любых обстоятельств. Но труден путь йогина! Кто стал на этот путь, пусть будет уверен, что придет время и вы убедитесь, что искали не напрасно.

В трудных ситуациях вы будете думать о вечном, где нет преходящего, а при материальных потерях вы будете думать о сокровищах знаний, которых у вас уже никто не может отнять.

Поэтому работайте с постоянством, и пусть вас не смущает, что на это уйдет много времени и труда. То, что вы строите таким образом, вы строите для вечности. Все, что вы получите за свои труды, вы получите навсегда. Возможно, что придется пре-

одолеть многие испытания, но наступит день, когда вы уже не понаслышке, а личным опытом, может, на мгновенье для начала, вы узнаете, что есть нечто большее, чем знакомый вам ЧЕЛОВЕК, и что есть нечто большее, чем обычное сознание. И когда-то наступит мгновение, когда вы сможете познать величие собственного «Я».

В процессе медитации у вас появятся высокие переживания, которые окажут влияние на всю вашу жизнь. Из временных они станут постоянными. Сперва они будут приходить во время медитации, но позже они наполнят всю вашу жизнь, все ваше существование. Уже в первые дни занятий вы поймете, что приблизились к миру неизведанному, о существовании которого и не подозревали, хотя что-то слышали. Вы вдруг начнете слышать голоса, какие-то звуки, даже музыку, запахи, хотя источников этих ощущений нигде поблизости не будет. Среди белого дня вы увидите вдруг «нечто», чего не увидит стоящий рядом с вами. Вы что-то можете увидеть и в полной темноте. Многое для вас откроется такое, чего ни вы, ни кто-либо другой не в состоянии предвидеть.

Все это признаки того, что в вас зарождается нечто новое. Не тратьте времени на видения, они лишь убеждают в существовании сверхфизического мира, к которому вы приближаетесь. Будут и видения, этому вопросу отводится мало внимания по различным источникам Йоги. Все видения можно четко разграничить на 2 группы: они могут быть материализованными вашими собственными мыслями, а другие могут быть реальными объектами.

Указанные явления имеют место не только во время медитации, но и значительно раньше, уже в пратяхаре. После первых уроков по концентрации вы заметите в себе резкие перемены в сновидениях, они станут цветными, при этом цвета могут быть настолько необычны, что их нельзя будет описать или передать на словах. У вас появится особая «память» сновидений, вы будете во сне ссыльаться на прошедшие события, и ваше обычное сознание будет как-то функционировать параллельно сновидениям. Во сне вы будете переживать новые, никогда ранее не виденные события, но как-то известные вам из каких-то предположений, появятся фрагменты из других миров. Далее в снах будут ощущимы запахи, потом тепло, появится чувство времени, и в своих снах вы будете оперировать точными ссылками на раз-

личные промежутки из собственной жизни, даже многолетней давности. Во сне вы будете наблюдать различные предметы, исполненные в таком высоком художественном исполнении, что любые художественные произведения реального мира не смогут с ними сравниться. Все это говорит о том, что в снах происходят очень тонкие изменения. В процессе медитации перед вашим внутренним взором будут появляться различные стихии — это необычные странные существа, которых йоги называют слугами Шивы. Они будут появляться, быстро приближаться и исчезать. Фантазия самого искусственного художника не в состоянии породить подобные создания не только в рисунке, но даже в воображении. Это неописуемо странные фигуры, длиннозубые, многоголовые, могут быть без плоти, из одних только костей ужасающей формы, но они всегда безвредны, они появляются, чтобы проверить вашу силу и настойчивость. Повторите ОМ или имя Гуру и они исчезнут. Часто эти непонятные отвратительные творения смотрят прямо в ваши глаза, разумеется, не в реальные глаза, потом остается неприятное чувство. Если вы в своей жизни видели когда-либо тяжелые неприятные картины чьей-либо смерти или другие, то эти события также промелькнут перед вашими глазами. Это ваши прошедшие мысли и переживания приняли тонкую форму.

Видения или необычные явления могут проявиться в самой необычной обстановке. Когда вы одни, может показаться, что предметы сами собой перемещаются, слышатся стуки и т.д.

При более глубокой медитации вы будете «видеть» различные цвета и световые явления — это признаки уже более высокого продвижения.

В месте трикуты сперва появится яркий белый свет размером с булавочную головку. Чаще всего виден свет желтый и белый, но бывает свет красный, дымчатый, голубой, зеленый и смешанный.

Скоро вы увидите цветные шары, плавающие перед вашим умственным взором, — это признак того, что вы прогрессируете в концентрации. Спустя еще несколько месяцев размеры световых явлений будут увеличены, вы будете видеть пламя белого цвета больше, чем солнце. Вы будете видеть вспышки огня, как молнии, в ясном состоянии ума, даже с широко открытыми глазами. Вначале эти явления будут неустойчивы, они приходят и уходят, вспыхивают и потухают, оставляя

после себя остаточное свечение. Если ваша медитация составляет 2-3 часа, эти световые явления будут появляться чаще и станут более устойчивыми. Появление устойчивых цветов указывает, что вы преступили пределы физического сознания, кроме того, это хорошее подбодрение для дальнейшей практики. Очень важно знать, что когда появляется свет, вы должны быть очень устойчивы в вашей позе, а дыхание должно быть медленным. На этом ваш прогресс не ограничивается — вы будете видеть вполне реальные картины садов необыкновенной красоты, величественные храмы, неописуемые пейзажи, Ришай, даже Гуру, и много-много других явлений. Все картины, прозреваемые вами, принадлежат к сфере, где отсутствует время, они с собственным движением и не зависят от вашей воли. Почему мы так много говорим об этих феноменах? Чтобы ученик мог спокойно встретить этот психический мир, когда он с ним столкнется в своей практике. В любых случаях не тратьте время на видения, не увлекайтесь ими, они лишь побочные признаки вашего продвижения, это ваш первый мистический опыт. Мы здесь должны сказать, что все эти факты могут проявляться очень индивидуально, а могут и вообще не появиться, так что не рассчитывайте, что все здесь сказанное проявится у вас, быстрее всего, что проявится что-то новое.

Мир видений разнообразен и трудно все предвидеть. Ш.С. Шивананда, например, говорит еще о восторге или трепете, сопровождающем медитации или экстазу.

Малый трепет (восторг) — на всем теле поднимаются волосы.

Кратковременный трепет (восторг) подобен ударам молнии, следующим друг за другом.

Затопляющий трепет (восторг) подобен волнам, бьющим о берег, быстро охватывает тело и постепенно рассеивается.

Уносящий трепет (восторг) проявляется с большой силой, тело готово взлететь на воздух, подняться до небес.

Всепроникающий восторг — тело как бы насыщено электричеством или особым флюидом и раздувается.

Было сказано о свете, он может быть настолько ослепительным, что вы невольно отведете в сторону свой умственный взор. Этот свет исходит из сушумны, или «сердца». Кто очень совершенно соблюдает требования образа жизни йогина, тот во время медитации увидит светящийся треугольник перед лицом

— это благая весть Кундалини, считайте, что вам очень повезло. Иногда вы будете видеть Риши или Деват, они приходят для того, чтобы подбодрить вас. Вы можете увидеть свое лицо в середине светящегося круга или бесконечное светящееся эфирное пространство и себя там в виде черной точки. Иногда вы будете видеть просто пустоту... Все это признаки прогресса, но может случиться, что вами овладеет чувство депрессии — значит, что-то нарушено в образе жизни или питания. Погуляйте по свежему воздуху, пробежитесь, отвлекитесь и впредь не допускайте нарушений режима.

Куда хуже, если одолевают сомнения, — тут необходим особый настрой, побеседуйте с мудрым человеком, читайте вдохновенные труды великих Учителей.

Вы можете заметить иногда, что в медитации вы с кем-то беседуете — искорените эту дурную привычку, она вас может увести в сторону от вашего пути. Что представляют собой область видений и другие сопутствующие признаки, вам никто не ответит до тех пор, пока вы сами этого не сделаете...

Здесь можно только сказать, что в реальном мире, на особенном уровне, в тонкой сфере вибраций существует некая информация о предметах и существах, которые есть сейчас, были когда-то или даже будут. Мы не знаем вас, ученик, так как вы и сами себя до конца не знаете, но известно одно достоверно, что в силу своих индивидуальных особенностей или соответствующей практики вы сможете прикоснуться к вещам, которые откроют вам прошедшее или будущее событий (может, людей), к которым вы на данном уровне не имеете отношения. Просто будьте, на всякий случай, готовы к этому опыту и принимайте его как награду за свой труд. Но может быть и другое. В мире постоянно в различных местах происходят различные катастрофические события и трагедии, связанные с гибелюю людей. Вибрации, берущие начало с таких событий, иногда могут быть «приняты» вами. Они могут вызвать у вас ужас и растерянность. Йоги склонны утверждать, что в видении могут быть события из других миров, которые также могут вызвать тяжелые чувства. Немедленно прекращайте занятия, пока полностью не избавитесь от этих видений.

Если вас преследуют устрашающие видения, не забывайте о защите. Верующий христианин осенит непрошеное видение крестным знамением, последователь Будды произнесет его имя

(ГАУТАМА). Вы можете произнести имя своего Учителя, ну а мантра ОМ одинаково подходит во всех случаях. Йоги не рекомендуют увлекаться видениями в образе женщин, какими бы они красивыми вам ни казались. Гоните их от себя.

Очень кратко об обретении астрального тела. Это очень серьезный вопрос, но в рамках данной главы здесь многое не скажешь. Во время активной самъямы или в упражнениях практикания вы однажды почувствуете, что отделились от своего тела и плаваете в воздухе. Это неописуемо радостное состояние, смешанное со страхом и неизвестностью. Вы обрели новое необычное знание, хотя еще полностью не осознаете, что с вами произошло. Вам неизвестно, как именно вы покидаете свое тело. Когда вы вернетесь к телесному состоянию, у вас вновь появится желание испытать это состояние и даже остаться в нем навсегда — такова его притягательная сила. Новый такой же опыт появится не скоро, но длительная и настойчивая практика обеспечит возможность покидать физическое тело по своей воле и материализоваться в ином месте. Не забывайте только, что это требует особенного знания, специального руководства и присутствия посвященного в это дело лица.

Явления, сопутствующие астральному выходу, могут проявляться очень своеобразно. Вы вдруг почувствуете, что вращаетесь и плаваете в воздухе и даже боитесь упасть, но ничего подобного не произойдет. Вокруг все будет вращаться и вибрировать в астральной атмосфере огнями с ее существами и объектами.

Но вернемся еще к различным теоретическим вопросам, связанным с медитацией. Сам по себе процесс дхиана не является чем-то единым и равномерным, он представляет собой цепочку переходов от одной качественной ступени к другой. Четко определимы три последовательные ступени, хотя их практически трудно разграничить: СТХУЛА-ДХИАНА (грубоматериальная медитация ГМ), ДЖИОТИР-ДХИАНА (световая медитация СМ), СУКШМА-ДХИАНА (тонкоматериальная медитация ТМ). Сукшма-дхиана явно различима еще в двух частях. Теперь кратко о каждой.

ГМ-медитация — это медитация на конкретной физической форме. В методике йогов есть много примеров с чрезвычайно подробной символикой и детализированной, что, как нам уже известно, не случайно. В своей начальной практике вы замети-

ли, что взор можно удерживать в определенной точке 1-2 секунды, потом он скользит к другой точке. Но мы также знаем, что медитация должна продолжаться хотя бы 2 часа, а в первое время для нас 12 секунд — уже большое достижение. По этой причине индусские Учителя придумали более легкие формы медитации, когда сознание приковано к одному предмету, но долго не остается в одной точке, а постоянно скользит от одной детали к другой. Теперь понятно, для чего предметы медитации, особенно чакры, отличаются столь поразительной массой деталей и сложной символикой.

В качестве примера опишем еще один чакрам ЛАЛАТА, который не входит в классическую шестерку, но имеет очень важное значение в практике на высших ступенях.

Это 12-лепестковый лотос, находящийся внутри сахасрара. Этот лотос примечателен тем, что он применяется для медитации на собственном Учителе. В основе своей он имеет шишковидную железу, является центром снабжения тела жизненной энергией. Он меньших размеров, чем сахасрара, белого цвета, окружен белым сияющим светом, на лепестках начертаны буквы: ХА, СА, МА, ЛА, ВА, РА, ЙУРХ, ХА, СА, КХА, ПХРЕХ, КША. Внутри оболочки его плода находятся три линии, образующие треугольник: А-КА-ТХА с тремя углами ХА-ЛА-КША и в котором пребывает биджа ОМ. Созерцай там прекрасный трон с надо и бинду, поверх которого на скамеечке для ног сидит Пара Хатх-Са. На самом же троне созерцай своего Учителя с двумя руками, 3-глазого, в белой одежде и умашенного душистой пастой из белого сандаля. Он увенчан гирляндой из белых цветов и около него красная Шакти. Теперь, если представить себе мысленно приведенную выше картину лотоса, то созерцать ее всю трудно, но она для этого и не предназначена, а как раз, наоборот, на первом этапе обучения необходимо перескальзывать от одной детали к другой. Это не есть сосредоточение на одной точке, а попытка воспрепятствовать уходу сознания в сторону. Итак, «скольжение» по деталям объекта с замедленным дыханием есть начальный этап дхиана, или грубоматериальная медитация.

На первом этапе световой медитации ученик сосредоточивается на световом пятнышке или блестящей точке, полученной преломлением солнечного луча или же на языке пламени. Здесь имеет место уже более однообразный предмет, без обилия

деталей, на которых можно задерживать сознание, но мы уже усвоили ГМ-медитацию и имеем некоторый опыт, так что можем уже сосредоточиться на этом упрощенном световом предмете медитации. Здесь световой объект выбирается не случайно, а со специальной целью, которая вскрывает скрытую сторону этой практики. Дело в том, что пробужденную Кундалини йогин видит в аджна в виде огненного языка колеблющегося пламени, который потом становится новым объектом сосредоточения, но уже тонкоматериальным. Таким образом, выбирая световые объекты, мы подготавливаем наше сознание к приему такого же светового тонкоматериального объекта и как бы указываем конечную точку к которой должна двигаться Кундалини.

Отличительным признаком световой медитации является еще большее замедление дыхания, настолько, что порой начинает казаться, что вот сейчас мы задохнемся, но в определенный момент последует вдох, после которого наступает еще большее растяжение дыхания (это кевали). Еще один признак: вы почувствуете своеобразное «давление» или особое болезненное ощущение в аджна — это хороший признак того, что наступил этап тонкоматериальной медитации и мысль «прикреплена» к тонкому объекту.

Мы должны предупредить ученика, что указанное болезненное давление может появиться также на первоначальных этапах предварительной концентрации в этой чакре, но не думайте, что вы уже далеко продвинулись, то просто указание на то, что вы правильно выбрали точку приложения сосредоточения. И в том и другом случае эти боли скоро проходят.

Тонкоматериальная медитация самая труднопостижимая и самая ценная, она автоматически выходит из световой в тот момент, когда вместо грубого физического светового объекта йогин прозревает тонкий световой феномен в аджна и его уже «посыпает» пробудившаяся Кундалини, подкрепляя свою благую весть жаром или теплом в позвоночнике. Этот жар, который чаще всего ощутим в копчике, говорит о том, что Кундалини сжигает стену, которая отделяла вас от тонкоматериального психического мира.

Когда вы созерцали умственное отражение физического светового объекта, это была первая ступень ТМ-медитации. Но когда перед вашими глазами (не физическими) появилось

яркое колеблющееся пламя, посланное Кундалини, — это уже вторая ступень ТМ-медитации. Третья, последняя ступень Йоги, вообще есть созерцание Брахмана как Кха. «Кха» еще означает «Брахман». Сильное желание увидеть появляющийся тонкоматериальный объект во все более ярком свете значительно облегчает процесс этой ступени медитации.

Все три ступени дхиана увязаны следующей количественной характеристикой: световая медитация в 100 раз выше грубоматериальной, а тонкоматериальная — в 1000 раз выше, чем световая.

Дхарана и дхиана тесно связаны еще и тем, что дхарана призвана пробудить центр воли и мышления — ГИПОФИЗ, и когда это достигнуто, то дхиана переносит возбуждение на шишковидную железу, которая, будучи охвачена вибрациями, раскрывается, и тогда частично или полностью, но чаще на мгновение, наступает ясновидческий эффект. В течение этого краткого времени человек становится всезнающим. Прошлое, будущее, пространство и время исчезают и становятся для него настоящим. Краткое прозрение дает возможность запечатлеть только часть целой истины в памяти, поэтому этот процесс необходимо повторять в течение длительного времени, пока подвижник не станет полностью посвященным адептом.

Во всем процессе дхиана мы наблюдаем специальную постановку дыхания. В ГМ-медитации — очень медленное, в световой — очень растянутое, в тонкоматериальной — выдох постепенно должен преобладать над вдохом так, что он переходит постепенно в задержку без воздуха в легких, после чего наступает самадхи. Напомним также, что в дхарана вдох является главным фактором, который переходит в задержку с воздухом в легких.

Возникает еще один вопрос, с чего начинать предварительную концентрацию? Исходя из того, что система Кундалини — единая замкнутая система, то в принципе возбуждение любой ее части приводит к пробуждению всей системы. Но многие центры имеют свои особенности, о которых мы еще не все знаем. Поэтому при общих равных условиях концентрация больше всего приемлема на двух точках — муландхара и аджна. Что было бы, если бы мы начали на муландхара без предварительной подготовки аджна? Конечно, результат будет тот же, но для достижения его могут понадобиться десятилетия. По неизвестной пока причине система Кундалини «созревает» быстрее,

если ее подготовку начинать с аджна. Об этом говорит также опыт и тех, кто имел счастье быть руководимым Учителем. Предоставим слово еще раз Габриэле Ф.

«... Слово «Йога» всегда имело для меня таинственную притягательную силу, но час, в который должны были начаться мои занятия, еще не пробил. Вследствие ряда событий — профан сказал бы случайностей — в моем распоряжении оказалась книга Свами Вивекананда «Раджа-йога». Она действовала на меня как откровение, и я имела лишь одно жгучее желание найти Учителя. Через три месяца я стояла однажды перед ним с книгою в руке и с просьбой о наставлении. Во время этого первого урока он спросил меня: «Хотите вы идти по этой дороге?» С самым глубоким убеждением я ответила: «Да», — и так начались мои занятия. После нескольких подготовительных бесед я получила первое упражнение: концентрация на белой точке между бровями. Через 4 недели к этому добавилось: попытаться увидеть солнце, когда глаза закрыты. Маятникообразное дыхание с ОМ. С тех пор осталось мое длительное и главное упражнение — концентрация на ОМ и на желании увидеть солнце.

В течение упражнений начали появляться всевозможные картины, которые я жаждала видеть, и многие другие, часто странные, большей частью слишком быстрогаснущие, чтобы вспомнить что-либо относительно них. Через 5 месяцев я стала видеть часто возвращающееся лицо. Я попыталась объяснить это моему Учителю. Однажды он показал мне без какой-либо подготовки картину, на которой были две мужские головы. Я никогда не забуду потрясения, которое я испытала, когда в одной из них я узнала мое видение. Посредством упражнений в 6-кратном дыхании с восходящим солнцем вплоть до аджна интенсивность концентрации значительно усилилась. Иногда я концентрировалась непосредственно на гипофизе».

Итак, все начинается с аджна.

П. Йогананда также советует: «Надлежит использовать аджна-чакру в качестве вступительной медитации».

Согласно Йоге, ум обитает в аджна в бодрствующем состоянии, и если вы сосредоточиваетесь на этой чакре, то, следовательно, ум легче контролировать. При такой концентрации вы очень скоро увидите свет. Это один из секретов, раскрывающих условие предварительной концентрации на аджна. Однако для тех, кто страдает повышенным давлением крови, такая форма

предварительной концентрации отпадает, и фиксацию ума необходимо выполнять на нижней части живота.

Если аджна-чакра таким образом подготовлена, то процесс пробуждения и поднятия Кундалини при концентрации на муландхара происходит очень быстро.

Вот сообщение другой способной ученицы, которая следовала именно таким путем — сперва концентрация на аджна, чтобы стать сенситивом, потом на муландхара, чтобы пробудить Кундалини, и далее поднятие ее к высшему центру мощным усилием воли:

«Через короткое время я увидела пламя, которое испускало такой сильный жар, что я должна была собрать все свои силы, чтобы не бояться, что мое тело будет пожрано этим пламенем. Змея подняла свою голову, и тогда из этой головы вырос образ молодой женщины, которая потянулась и выпрямилась, потирая сонные глаза и все полнее приобретая человеческий образ, вплоть до ступней ног. Я испытала неописуемую радость».

В специальной литературе вы можете встретить замечание следующего порядка. Мы знаем, что все чакрамы имеют своими «корнями» соответствующие железы и что сосредоточение на любой из них вызывает усиленный приток крови, что, в свою очередь, усиливает функцию данной железы. Но все железы должны работать в строгой гармонии. Известно также, что усиление функции мозгового придатка в его передней доле вызывает ненормальный рост конечностей, в средней доле — диабет, в задней — ненормальности половых функций. Получается так, что необходимо сосредоточиваться последовательно на всех чакрах, чтобы сохранить гармонию их работы, но это невозможно. С другой стороны, йоги в своем практическом опыте не наблюдают никаких сдвигов в работе любых желез. Здесь выход один — строгое соблюдение необходимых требований и образа жизни (особенно чистоты надей), в этом случае работа с одной чакрой заставляет равномерно вибрировать всю систему Кундалини, и, таким образом, все железы равномерно изменяют свои функции, а организм поднимается на новый уровень обновления.

Как в самых общих чертах должна выглядеть методика нашей медитации? Примите вашу позу, расслабьтесь, успокойтесь, настройтесь соответствующим образом, представьте себе ясное голубое небо — все это благотворно повлияет на общий

ход мыслей. Тибетская традиция требует несколько раз стукнуть зубами, что способствует стабилизации тела и духа, именно 36 раз и не более, но вероятней всего, что это оказывает на гипофиз какое-то специальное действие. В другом месте для того, чтобы «включить» гипофиз, требуется проделать мандуки-мудру. Если ваша поза еще не очень устойчива, то помассируйте поясницу, чтобы привлечь туда жизненные силы.

В качестве умственной гимнастики проделайте путешествие (упражнение из главы ПРАТЬЯХАРА). Несколько десятков раз повторите ОМ. Отрицайте идею о теле, когда произносите ОМ. На этом заканчивается общая подготовка. Она, конечно, выглядит громоздко, но когда появится опыт, все это существенно упрощается. Закройте глаза и в течение некоторого времени старайтесь почувствовать то место, которое есть трикута. После этого представляйте, что сзади трикуты у вас есть 3-й глаз, и сильно желайте им увидеть сперва белый свет (белое пятно), а потом солнечный диск с ОМ, начертанным на санскрите на листе бумаги. Созерцайте эту картину с открытыми глазами, потом все изображение созерцайте умственным взором с закрытыми глазами, но не напрягайте ваших глаз во время медитации, не смотрите ими в трикуту, пусть они у вас будут безучастны, расслаблены и опущены вниз. Так будет выглядеть ваша начальная медитация, и это еще и не есть медитация, а только подготовка к последней.

Есть также советы начинать концентрацию на сердечном лотосе, который находится внутри сердца и 8-лепестковый. Согласно философии йогов, в сердечном лотосе пребывает наше сознание во время сна, а в аджна — в бодрствующем состоянии. Поэтому концентрация на этих центрах ставит под контроль мыслительное начало. Сердечный лотос принимается в качестве предварительной концентрации у христианских подвижников, у многих женщин и в других случаях. Между прочим, женщины во всех экспериментах с концентрацией имеют успех быстрее мужчин.

Очень важным положением в медитации является «движение» мысли.

Начиная медитацию, мы не можем длительное время сосредоточиваться на одной мысли, так как любая случайная мысль «привязывается» к нам и уводит нас в сторону, и так повторяется все время. Что мы здесь предпринимаем? Мы «при-

вязываем» свою мысль к предмету медитации посредством скольжения от одной точки к другой. Это очень тонкая техника, так как мы, скользя таким образом, все больше и больше задерживаемся на одной точке, вернее, в каждой точке. С течением времени число скольжений уменьшается, а задержка в отдельных точках все увеличивается. В конце концов, это скольжение вообще прекращается. С этого момента начинается световая медитация, когда сознание привязывается к однообразному предмету, имеющему только одну деталь и мысль, следовательно, уже не скользит, а точнее, она, как отражение внешней грубо-физической формы, отсутствует и направляется вовнутрь. В этом суть и тайна медитации. Это есть так называемое погружение в себя, в вещь.

В дхаране мы мысли привязываем к грубой физической форме, имеющей много деталей, в дхиана мысль привязывается к тонкому предмету, не имеющему деталей. На завершающем этапе дхианы и на входе в самадхи сознание углубляется все больше и больше во внутренность объекта, здесь должно быть стремление «схватить» объект в самой его внутренней сущности, без внешней формы. Здесь необходимо немного поразмышлять, так как эту особенность в медитации трудно изложить обычными средствами.

### **ПРАВИЛА, СОВЕТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ИЗУЧАЮЩИМ И ПРАКТИКУЮЩИМ МЕДИТАЦИЮ**

1. Если вы на своем пути приблизились к медитации, то усвойте себе хорошо, что это дело всей жизни. Иначе быть не может. Запомните также, что медитация — «живая вещь». Если же вы будете смотреть на нее, как на нечто изолированное, как только на упражнение, которое необходимо регулярно практиковать, то вряд ли достигнете истинной медитации. Медитация — это борьба, в которой последние 2-3 минуты стоят того, чтобы ею заниматься.

2. Избегайте самоуверенности и гордости своего превосходства над окружающими вас людьми. То, что вы продвинулись в Йоге, не должно давать вам основания для особых преимуществ над другими, не имеющими отношения к этой на-

уке. Более того, избегайте разговоров с кем-либо о вашем опыте, о вашей практике. Люди по-разному к этому отнесутся и могут создать вокруг вашей личности неприятную атмосферу. Есть и другие причины, по которым следует молчать о своих занятиях. Во всяком случае, пренебрежение данным советом заставит вас пожалеть об этом.

Запомните, что на этом уровне Йоги вы приблизитесь к необычным силам и способностям, и вы будете ими обладать еще сильнее и постигнете их больше в том случае, если вы:

- меньше будете распространяться на тот счет, зачем и почему вы занимаетесь;
- меньше будете пользоваться своими способностями и демонстрировать их, а если и примените что-то, то в исключительно гуманных соображениях;
- меньше будете кичиться своими успехами, радоваться им, мнить о своей исключительности.

Золотая середина — молчание. Конечно, превосходная вещь — быть лучше, но все не обязательно оповещать всех об этом, а равные по духу и поиску и без того будут о вас все знать. Вдумайтесь хорошо в сказанное здесь.

3. Смотрите на вашу медитацию как на естественный процесс. Вся ваша жизнь состоит из медитации, и если вы применяете специальные методы (упражнения), то только для того, чтобы усилить этот естественный процесс качественно.

4. Учителя требуют строгого и внимательного отношения к медитации, соблюдения всех предписаний. Они считают, что в медитации и сосредоточении развивается зародыш сверхсознания. Они считают также, что в это время вы работаете над своей душой, развиваете в ней душевые органы восприятия. Ваша душа растет внутри вас, как зародыш в теле матери. Будьте внимательны и заботливы в выращивании зародыша вашей духовной сущности.

Перерождение вашей души происходит в глубокой тишине, в глубоком сне, и только в состоянии самадхи перед вашим внутренним взором предстанет то, что вы с таким трудом растили, и с этого времени ваше сознание необозримо расширится.

До сих пор вы были маленьким червячком, который сидел на единственном листке огромного дерева. Но вот вас постигло озарение, и вы из червяка стали бабочкой, которая уже может облететь и обозреть не одно дерево.

Вы вырастили зародыши сверхсознания, познали самадхи и теперь живете также впечатлениями не только одной нашей планеты, но и других миров и всех неисчислимых красот необъятных сфер. Будьте внимательны и терпеливы. Зерно, заброшенное в вашу душу, может не подавать признаков долгое время, но в один прекрасный день вы будете удивлены — появится первый росток.

5. В медитации должно быть постоянство в выборе предмета концентрации и чакры. Частые перемены ни к чему не приведут. Свами Рагхвананда по этому поводу говорит:

«Речь идет не о следующих друг за другом медитациях на различных чакрах. Если возможно достигнуть успеха в медитации на одном центре, то энергии более низких центров автоматически привлечены туда...

От нашего Гуру мы получаем одну медитацию и одну мысль и медитируем на них в течение всей жизни, и это постепенно углубляется и ведет, в конце концов, к наивысшему состоянию. Важным является как можно сильнее углубляться в одной медитации».

6. Соблюдайте последовательность в постижении высших ступеней, иначе ваши труды не увенчиваются успехом. В духовном развитии не должно быть скачков или отлагательств. Не прерывайте своей медитации, иначе придется все начинать сначала.

Ученик Запада очень нетерпелив, он спешит, ему давай все сейчас же. Индус от природы очень уравновешен, и взгляды на вопросы жизни и смерти очень способствуют этому. Он верит в свое бессмертие, выражющееся в серии многих воплощений. Он поэтому знает, что, может, он еще многое и не достигнет в ЭТОЙ жизни, но это не меняет для него существа дела. Он верит в смерть, как во врата, через которые он вновь выходит на свет к солнцу. Когда-нибудь, может, и вы столкнетесь с фактами, которые дадут основание полагать, что вы имеете дело со своим предыдущим воплощением...

7. Глубокая медитация не появится сразу, через неделю или месяц, потребуется долгое время. Ваша медитация должна быть постоянной, регулярной в одно и то же время, но наилучшие результаты достигаются при двукратной медитации — утром и вечером. Утренняя медитация считается главной. Место, время и длительность должны быть привычными. Когда вы в одно и то же время принимаете пищу, то к этому моменту подготавлива-

ется весь организм, так и в медитации. Не позволяйте обстоятельствам влиять на ваш распорядок. В другие промежутки времени, если такие бывают, не тратьте попусту время, сосредоточивайтесь везде, даже во время ходьбы, сосредоточившись на аджна или дыхании — (СО — ХАМ).

Какой бы ни была медитация, короткой или длинной, на всем ее протяжении необходимо контролировать мысль, чтобы владеть умом, регулировать дыхание и стабилизировать тело. Это труднообъяснимое требование, так как мы знаем, что все мысли должны быть подавлены, но такой контроль необходим, и он есть в действительности. Сперва он каким-то образом осознается, а потом существует автоматически. Поза неподвижна, позвоночник прямой, дыхание незаметное.

8. Мы знаем методику, как входить в медитацию, но выход из нее тоже не менее важен, особенно если вы медитируете длительное время. Резкий переход из состояния великого покоя в обычное состояние сказывается неблагоприятно на организме. В лучшем случае вы почувствуете себя взвинченным и нетерпеливым, а в худшем — можете получить головную боль и даже ревматизм суставов. Что требуется, чтобы избежать этих нежелательных последствий?

А. Верните свой ум в обычное состояние «медленно».

Б. Выдохните свободно, представив себе, что прана покидает психические центры, пошевелите руками, ногами, плечами, а потом слегка встряхнитесь.

В. Подвигайте ногами, пройдитесь по ним легким и быстрым массажем.

Г. Потрите ладонями рук и сделайте расслабления для глаз, так как в первое время глаза будут испытывать напряжение, несмотря на то, что вы будете держать их расслабленными. Чтобы достигнуть полного расслабления глаз, во время медитации их чуть-чуть приоткрывают, но так, чтобы ничего не было видно, иначе нарушится «тишина шума».

Д. Разотрите все тело руками. Глубокая медитация сопровождается потением, не применяйте сразу ванну, так как можете простудиться, избегайте сквозняков.

Е. Независимо от успеха проделайте очищающее дыхание и, в заключение, небольшую савасану, чтобы тело успокоилось.

9. Вы уже обратили внимание, что в изображении падмасаны на рисунках положение рук бывает различным. Для самья-

мы это не случайно. Положение рук в падмасане есть мудра. Если вы практикуете дхарана, то лучше если кисти рук лежат на коленях, при этом легче усваивается непрерывное дыхание. Если вы практикуете дхиана, то кисти рук ложатся крест-накрест на подошвы ног, в этом случае легче устанавливается незаметное дыхание. Если же кисти рук с переплетенными пальцами положить на лоно, то наступает среднее состояние между дхарана и дхиана. При длительной медитации ладони рук должны лежать, как уже сказано, на соответствующих ступнях ног. Почему так? Во-первых, создаются два канала для тока психической энергии, которые успокаивают ум. Во-вторых, течение магнитических токов по этим каналам избавляет ноги от онемения. Но ноги все же неметь будут при длительной медитации. Как от этого избавиться? Для начала необходимо немного потерпеть, и онемение проходит, если же оно начинает отвлекать, то испытайте еще одно средство — напрягите сильно мышцы ног, находясь в этой же позе, а потом расслабьте их. Понятно, что это выводит вас из состояния медитации, но когда вы достигнете определенного совершенства, то снятие онемения ног будете делать автоматически и очень незаметным движением — необходимо положить одну ладонь на колено, а другую — на пятку онемевшей ноги, и онемение будет снято магнитическим током.

О падмасане еще много будет сказано. В принципе, для медитации пригодна любая поза для сидения, в которой вы можете оставаться неподвижным длительное время, но падмасана все же лучшая из всех. В медитации мозг потребляет много крови, а в лотосовом замке доступ крови в ноги ограничен, следовательно, больше ее будет использовано для головы.

10. В дхаране вы уже научились создавать себе мысленный образ концентрации. В дхиане это необходимо в еще большей степени, так как ментальный образ становится предметом созерцания (так называемая ментальная сосредоточенность).

Чтобы добиться скорейшего успеха в создании ментального образа, необходима специальная техника. Для этой цели необходимо специальным образом расположить руки: предплечья должны быть прижаты к груди не очень сильно, сложите вместе ладони, большие пальцы, также сложенные вместе, лежат на груди у горловой ямки. Как только вы достигнете виде-

ния создаваемого вами образа, можете вернуться к обычному положению рук в падмасане.

Не думайте, что это ритуальная поза. Йоги утверждают, что такое положение оказывает особое влияние на определенные нервы, вызывает сублимацию половой энергии, увеличивает силу сосредоточенности и особенно ощущение своего внутреннего «Я». Мы советуем ученику быть особенно внимательным к советам, казалось бы, малозначительным на первый взгляд, как, например, положение рук или ладоней.

11. Мы уже говорили, что самым сложным в медитации будет борьба с мыслями, поэтому мы к этому вопросу возвращаемся вновь и вновь с различных позиций. Мы уже умеем избавляться от мыслей, порождаемых внешними раздражителями и исходящими изнутри, но есть еще мысли, которые появляются «ниоткуда», сами по себе. Это самые назойливые мысли, и если их отбрасывать усилием воли, то они будут появляться вновь, и «игра» будет бесконечной. Более того, на определенном уровне медитации вы будете смотреть в «бесформенную глубину», и некоторые мысли способны проникнуть в ваше сознание и оттуда. К таким мыслям необходим особенный подход или, как говорит С. Вивекананда, «посмотрите на них сбоку», и они исчезнут, а на определенном уровне вы уже сможете «угадывать» появление мысли и таким образом предотвращать ее появление. Сказанное сейчас вряд ли укладывается в наше сознание, но опыт даст прозрение на этот счет в свое время.

12. Лучшее время для медитации между 4 и 6 часами утра. У йогов это Мухуртра, когда все великие йоги начинают медитировать и посыпают миру свои положительные вибрации. Пусть вас не пугает слишком раннее, непривычное время. Асана, практика являются мощными тонизирующими средствами восстановления сил, и обычная длительность сна сокращается до 6 часов и меньше. А что касается медитации, то это мощная творческая сила, поэтому достигшие ее вообще обходятся без сна, посвятив его полностью медитации. Овладев умом, йогин никогда не спит, а получает отдых в медитации. И все же заметим, что медитация в такое время потребует от жителя Запада чрезвычайных усилий. Кроме того, здесь еще кроется возможность ложной медитации, когда вместо нее появляется дремотное состояние, и могут уйти месяцы, пока эта ошибка откроется. Как можно прогнать сон?

Всякая концентрация является концентрацией воли, а гипофиз есть центр воли, поэтому перед медитацией он должен быть приведен в действие. Для этого есть два способа: в позе падмасана при положении кистей рук на коленях обеспечить непрерывное дыхание, которое окажет определенное «давление» на гипофиз. Когда этого способа недостаточно, на помощь приходит сиршасана, которая усиленной циркуляцией крови «включит» не только гипофиз, но и всю область КХА.

Используйте время мухуртра, в это время особенно эффективно медитировать, ваш мозг не заполнен заботами дня и раскрыт для высших проводников сознания. Утренние часы дадут вам познания, которых вы не получите никакими иными путями. Ваш мозг в это время, как грифельная доска, на которой можно записать многое.

13. Как быть с тяжелой работой до и после медитации? После тяжелой работы необходимо отдохнуть и расслабиться, чтобы снять физическую нагрузку. После медитации также нельзя сразу приступать к тяжелой работе, необходимо сперва выдержать переходный период.

Необходимо также помнить, что интенсивная практика концентрации повышает эффективность всей вашей деятельности. Любая работа выполняется быстрее, возрастает физический прогресс, совершенствуется мышление, многие идеи становятся яснее. То, что в вашей работе было неясным, туманным, теперь станет доступным и легкоразрешимым.

14. Для медитации используйте отдельную комнату или отгородите угол. Пусть в вашей комнате будут красивые цветы и пейзажи. С течением времени ваша комната наполнится особыми вибрациями, входя в нее, вы будете испытывать чувства как будто зашли в старинный храм. Все здесь должно успокаивать и располагать к размышлению. Цвет помещения, его обстановка должны быть такими, чтобы ничто не беспокоило и не отвлекало, чтобы ничто не нарушило позитивного хода мыслей, когда вы сосредоточены.

Ничто не должно отвлекать своими размерами, яркостью, беспорядком. Пусть сохраняется привычная обстановка, так как новые предметы будут вас отвлекать. Если возможно, коврик ложите на шкуру. Во время медитации в теле возникают особые токи, которые усиленно абсорбирует земля, по этой при-

чине вы изолируетесь от земли шкурой, а ноги и пальцы замкнуты, то же, если кисти лежат на коленях.

Не медитируйте во время грозы или дождя. Не рекомендуется медитировать на берегу моря, озера или реки. Убирайте или закрывайте резервуары с водой, электрические приборы, имеющие связь с землей, должны быть отключены. Вершина горы, легкая облачность способствуют медитации. Большие пространства также способствуют медитации, но закрытые пространства противоречат безграничности и не способствуют расширению сознания. Еще несколько слов об ориентации в пространстве. Асану и пранаяму можно практиковать на восток и на север, но если на восходящем солнце — то лучше на восток. Медитировать необходимо только на восток, а почему, вы себе сами ответите на этот вопрос...

15. Пользуйтесь здравым смыслом в ваших занятиях, придерживайтесь золотой середины, избегайте крайностей. Приобретайте привычку анализировать самого себя, ищите настоящий источник своих чувств и нового опыта. Ваша воля изо дня в день будет расти, вы сможете ее усилием подавлять любые болевые ощущения, идущие из вашего тела. С одной стороны, это хорошо, но плохо, если вы перестанете уделять себе внимание, забудете о своем теле и не заметите, как заболеете чем-то. Поэтому будьте внимательны к сигналам своего тела. Устранийте любое недомогание, иначе оно надолго выведет вас из колеи. Если у вас появилась навязчивая идея, мания, избавляйтесь от них при помощи той же дхианы.

Известно также и другое — в медитации исчезнут многие ваши болезни, так как она приводит к тонкому перерождению всего тела на здоровой основе. Сильные смягчающие волны, пробуждаемые во время медитации, оказывают положительное влияние на нервы, органы и клетки, оздоровливают их. Образуются новые нервные токи, новые каналы, новые клетки, преобразуются нервная и мыслительная системы. Ваше сердце, мозг, образ мыслей, взгляды на мир становятся иными. Но не думайте, что для излечения от какого-то недуга необходимо помнить о недуге во время медитации. Быстрее, наоборот, во время медитации вы должны забыть о своей болезни.

16. Ощущение особого подъема при медитации говорит о том, что вы поднимаетесь выше телесных ощущений. Легкое тело, приятный голос, хороший цвет лица, ясный ум, слабое моче-

испускание — все это признаки первой ступени медитации. Мышление и мозг становятся сильнее, ощущается повышенная внутренняя радость и духовная сила — все это подтверждает правильность вашего пути.

Вы скоро заметите в себе одну важную особенность: вы будете оказывать необъяснимое влияние на людей — это уже свойство продвинувшегося йогина, который становится магнетической и очаровывающей личностью. Кто общается с йогином, тот быстро попадает под влияние его приятного голоса, выразительной речи, особенного взгляда.

17. Не торопитесь пробуждать свою Кундалини. Преждевременное ее пробуждение нежелательно. Сперва очистите свое тело, укрепите ум, мораль и нравственность. Крестьянин долго ухаживает за своим огородом и только осенью пожинает то, что посеял. Если вы пробудите свою систему насильственно, не подготовившись как подобает, вы не справитесь с этой силой.

Когда все будет готово, то ваша Кундалини пробудится сама. И все же в практике медитации ваша Кундалини различными проявлениями будет напоминать о себе. Вот примеры некоторых переживаний.

«Мой живот вибрирует во время моей утренней медитации. Недавно я имел необычное переживание. Появился внутренний жар между моими бровями, достиг моих глаз, и внезапно яркий свет появился передо мной, похожий на блеск рассвета. Жар затем опустился к кончику моего носа. С тех пор при медитации моя шея и спина становятся очень горячими, иногда появляются вибрации во лбу и животе».

Это уже более высокое переживание, так как оно затронуло три признака одновременно: вибрации живота, известный нам уже жар и световое явление.

Вибрации живота очень разнообразны, но общее в них то, что они начинаются с нижней части его. Вибрации могут быть такими, что будут сотрясать все тело, и к этому еще может прибавиться жар. Не пытайтесь подавлять в себе эти явления, тем более, что их подавить нельзя, они проходят сами, но могут быть в течение нескольких месяцев. Жар с течением времени может распространиться по всему телу, достигая ногтей и волос. Явно ощутимо движение тепла снизу вверх.

«...Каждый раз, как только я садился в медитацию, я чувствовал род горячей вибрации в нижней части живота, ниже пу-

па. ... Я едва мог удержать это положение (падмасану), так как мое тело дрожало. Я чувствовал, как эта горячая энергия про-двигалась через копчик и поднималась по позвоночнику, пока она не достигла верхушки головы. Это началось примерно через 85 дней после моего первого опыта... и продолжалось в течение 6 дней, после чего вибрации постепенно прекратились... В то же время я полностью освободился от моих старых заболеваний, таких, как нервозность, озноб, люмбаго, головная боль, шум в ушах, головокружение, кашель, кровохарканье».

К жару здесь прибавились болевые ощущения, когда он проходит «через трое ворот», — это известные гранхи. Нет худа без добра — научившись управлять этим жаром, вы будете направлять его по всему телу и избавляться от простуд. В период этих переживаний вы станете очень выносливы.

Жар может самостоятельно двигаться по часовой стрелке, подниматься и опускаться. Знающие утверждают, что это хороший признак, подтверждающий циркуляцию жизненного начала, что связано с чистотой надей.

Движение вибраций может происходить в самых разнообразных направлениях, даже поперек лица. Понятно, что все это связано с работой Кундалини, но не думайте, что вы тоже все так можете пережить, все может быть иначе.

18. Может случиться, что во время медитации вы увидите свет различной окраски — это цвета таттв. «Вода» — белого цвета, «огонь» — красного, «воздух» — голубоватый или зеленый, «эфир» — голубой. Не обращайте на них внимания.

Могут быть видения огромного солнца, луны, молнии — не обращайте на них внимания, проникайте глубже во внутреннюю сущность этих явлений.

19. Может случиться, что когда-нибудь во время медитации ваше тело вдруг начнет колебаться влево-вправо — это положительный признак роста медитации. Но может быть и другое. Это очень редкое явление. Вы можете вдруг почувствовать, как будто что-то мягкое на вас накатывается в виде волн. В этом случае сохраняйте абсолютное спокойствие, повторяйте ОМ. Ни в коем случае не подстраивайтесь в ритм этих волн и не предпринимайте никаких иных манипуляций — это очень опасно.

Когда вас ослепляет свет знания, не пугайтесь. Это новый опыт невыразимой радости, не поворачивайте назад. Не оста-

навливайте медитацию... Это только частица истины. Это неполный опыт. Это не высшая реализация. Это только новая платформа. Страйтесь двигаться дальше.

Ш.С. ШИВАНАНДА

21. В миру оставайтесь обычным человеком, не страйтесь чем-то выделяться. Если в вас появилось нечто новое, то пусть это заметят другие, но вы не страйтесь демонстрировать свои новые качества. Пусть занятия Йогой не разрушают у вас чувство юмора.

Следите за тем, чтобы то светлое настроение, которое вы обретаете в медитации, не вызвало у вас отвращения к несовершенствам жизни. Пусть это необычное настроение возвышает вас перед любыми испытаниями окружающей среды. Жизнь может дать вам многие уроки, которые необходимо перенести стоически с невозмутимым терпением, достойным йога.

22. Читайте и еще раз перечитывайте необходимые для вас книги, каждый раз вы будете открывать для себя нечто новое, на что раньше не обращали внимания. Читайте то, что написано между строк, прозревайте также и то, что там не написано. Помните, что книжное море безгранично и читающие, не вносящие в чтение духа и разума, не всегда получают знание. Погружаясь в книги, но не углубляясь, вы получите информацию, но не знание, а это не одно и то же. «Если вам нужен свет, — говорит индусская пословица, — что толку лишь говорить о лампе».

Практикуя дхиану, вы заметите в себе способность особой проницательности. Вам легко будут даваться глубины философских мыслей.

Практическое освоение Йоги идет рука об руку с изучением философии. Работа над собой должна быть постоянной.

Вот единственный правильный путь ученика: две четверти ума должны быть наполнены объектами наслаждения, одна четверть — философией и оставшаяся часть — преданностью Учителю. Немного продвинувшись вперед, он должен заполнить одну часть ума объектами наслаждения, две четверти — преданностью Учителю и одну четверть — внутренним проникновением в философские истины. Достигнув определенных высот, он должен ежедневно заполнять две четверти своего ума философией и возвышенным самоотречением, а оставшиеся

две части — преданным служением Гуру. У достигшего вершины раздумья занимают 24 часа в сутки...

ЙОГА-ВАСИШТА

Изучение серьезных книг стимулирует умственную деятельность, но высшее духовное удовлетворение обретается в общении с мудрецом.

23. Вся практика Йоги является подготовкой к тому, чтобы достичнуть равновесия тела и разума. Дхиана — это часть Йоги, к которой не следует обращаться, пока разум находится в разбалансированном состоянии. Не торопитесь с практикой дхианы, начинать ее необходимо тогда, когда разум и тело сбалансираны, ибо дхиана рассматривается в Йоге как процесс достижения полного эмоционального равновесия и интеграции личности.

24. Очень важное условие: чтобы занятия в дхиане были успешными, необходимо практиковаться в состоянии полного расслабления, ни одна группа мышц не должна оставаться в напряжении, особенно в спине. Грудь слегка разверните и немножко наклонитесь вперед, а ягодицы немножко выдвинете назад, это повысит общую устойчивость центра тяжести. Несоблюдение условия расслабления сводит к минимуму все усилия, и также можно нанести себе вред. Позвоночник всегда прямой.

25. Может случиться, что во время сильной концентрации из муладхара исходит нечто подобное электрическому току. Пусть это чувство не выводит вас из состояния медитации. Будьте устойчивы и ждите следующих опытов. Это ваша Кундалини напоминает о себе. Возможно появление ослепительной вспышки, настолько сильной, что вы будете выведены из состояния медитации. Это видение астрального мира, которое подтверждает ваш прогресс и требует еще более настойчивой концентрации. Могут быть резкие сокращения мышц, толчки рук, ног и всего тела, иногда довольно сильные, все это происходит под действием праны и через некоторое время прекратится.

«... Однажды вечером вибрация началась в середине спины и пошла по спирали под кожей, делая 36 кругов сначала влево, а затем вправо... Когда вибрация достигала концов пальцев рук и ног, пальцы вытягивались и двигались, в то время как ноги сгибались и выпрямлялись попеременно, а верхняя и нижняя челюсти стучали друг о друга».

26. Еще раз о мясной пище и алкогольном отравлении. Медитация — это точное, сосредоточенное, напряженное мышление, направленное по особой линии. Главная задача медитации — стимулирование и укрепление специальных органов, находящихся в зачаточном состоянии, то есть чакрамов, созревание которых (или эволюция) посредством медитации ускоряется, и они становятся связующим звеном между физическим и астральным телами. Через них посредство будут передаваться особые тонкие вибрации.

Созревание этих чакрамов иногда сопровождается сильными болезненными явлениями, и употребление любых алкогольных напитков в это время становится особенно опасным. Ранее мы говорили, что отказ от мясной пищи должен быть постепенным в течение не менее 3 лет, и поэтому некоторые вольности в этом вопросе допускались. В практике медитации мясо исключается. Мясо не отравляет, как алкоголь, но оно способствует огрубению тела. В медитации строится тонкое тело, чувствительное к вибрациям тонкого мира, и поэтому строиться оно должно из чистых материалов. В противном случае ваш мозг и ваши нервы не смогут принять вибрации высшего мира, и, кроме того, вы сами будете подвергнуты серьезным испытаниям. В этот период также исключаются любые наркотики, даже чай и кофе. Уделите особое внимание вашему питанию, чтобы пробивающиеся ростки вашей духовности созревали на здоровой основе.

27. На первых этапах концентрация будет утомительной. Даже 5-10 минут удачной концентрации могут утомить вас, но вы заставляйте себя работать, и в течение 2-3 месяцев в вашем мозгу будут образованы новые особые каналы, и вы почувствуете потребность в занятиях. Вы почувствуете, что ваша сила воли возрастает, а это даст новый стимул к занятиям. Но все это не приходит сразу, ибо ваша духовность развивается медленно, как растение, начиная от маленького побега и кончая зрелым растением. При общих благоприятных условиях, вероятней всего, только на 3-й год ум станет спокойным, холодным, чистым, и в медитации вы будете испытывать неописуемую радость, которая не сравнима ни с чем. Если же вы раздражительны, то это говорит, что что-то не так в вашей садхане.

Когда вы окончательно утвердитесь в медитации, то постепенно доведите ее до 30 минут утром и вечером и сохраняйте эту длительность до полугода. Через полгода добавьте еще по

полчаса и через год — еще по часу. Через три года вы должны быть в состоянии медитировать 2 раза по 3 часа.

На Востоке говорят, что медитация может быть успешной в течение 10 секунд, но может длиться до 10 лет. Если вы медитируете так долго без ощутимых результатов, то у вас что-то не так. Или система ваша неверна, или с вами что-то неладно, а может, то и другое вместе. Поэтому анализируйте свою садхану и не проявляйте поспешности.

28. Несомненно, что в общей практике Йоги вы столкнетесь с дозированным голоданием, но в активной медитации любые формы голодания исключаются. Если вы будете часто поститься, то вы сперва ослабите свои физические силы, а потом и духовные. Голодовки от случая к случаю на короткий срок, особенно когда вас волнуют страсти, допускаются.

Во всяком случае, у вас должен быть один день в месяц, а может, и в неделю, когда вы полностью воздерживаетесь от пищи и принимаете только соки. Такие посты не повредят вашей практике и будут способствовать долголетию.

29. При высоких духовных напряжениях необходимо беречь силы и экономить их где только можно. Соблюдайте обет молчания (МОВНА) при любой возможности. Словесный «понос» расходует значительно больше тонкой энергии, чем это мы предполагаем.

30. Если вы хотите, чтобы ваш прогресс был ощутимее, то уважите свою садхану с биоритмами. Сочетайте свои занятия с периодами наибольшего благоприятствия. Не забывайте также, что прохладный климат способствует медитации, а жара утомляет.

31. Возраст. Для физического совершенствования в Йоге нет ограничений, но что касается духовной практики, то здесь обстоит дело иначе. До 18 лет духовная практика исключается, так как она может оказать неблагоприятное действие на развитие молодого организма. Лучшая пора — святой возраст, возраст Христа — 30 лет. Если ваши жизненные силы не истощены, то в 50 лет стать на путь духовного совершенствования не поздно, в противном случае духовная практика отпадает.

32. В постоянной работе над собой вам придется пользоваться опытом других людей, равных вам по духовному поиску, но не следует копировать слепо и догматично чужой опыт, анализируйте и пропускайте его через свое сознание. Система

одних может быть неприемлема для других, хотя и есть много общего.

33. Вы встретите требование воспитывать в себе чувство бесстрашения и безразличия. Нам теперь ясно, зачем йогину, приблизившемуся к высшей практике, воспитывать в себе такие качества...

Поэтому иногда предписывается сидение на черепе, глубокое уединение, проведение времени на вершине горы или на местах погребения и кремации, где желания и страсти человека сожжены на огне знания.

Во всех случаях вы должны вырвать корни страха и боязни. Эти чувства всегда были причиной только неудач, они мешают прогрессу на пути, ослабляют рассудок. Избавляйтесь от таких чувств, и вы станете совершенно новым существом, предстанете в совершенно ином свете.

Много видений, голосов и других явлений достигнет человеческого сознания во время его расширения, и главное здесь — не пугаться. Испугавшись, вы теряете власть над своим мозгом. Страх — злейший враг человека, желающего установить связь между сверхсознанием и своим обычным сознанием. Если вы пугливы, оставьте лучше всякую мысль о такой связи, иначе вы можете повредить себе — расстроите нервную систему, что может перейти в сумасшествие. Мы уже знаем силу мысли из предыдущего. В высшей практике ваше сознание по-особенному «открыто», и кто знает, какие мысли или какие вибрации в этот момент могут туда проникнуть. Сильная злая мысль может парализовать не только психически, но и физически. Поэтому всегда полагайтесь не только на бесстрашие и самообладание, всегда оставляйте в себе сторожевой пост. Где-то в глубине вашего интеллекта должно постоянно теплиться (несмотря на концентрацию) какое-то сознание защиты: «Я защищен», «Я живу, существую, мыслю», «Я люблю жизнь и буду жить». Пусть это не вызывает скептицизма у вас, а лучше отнеситесь внимательно к этому опыту впередиидущих, и он вам зачтется во благо.

34. Когда-то, может быть, настанет время, когда вы очень будете преуспевать в духовной практике и вам уже трудно будет совмещать интенсивную медитацию с работой и повседневными мирскими заботами. Как быть? Необходимо оставить общество? Такое требование существует, но если поразмыслить,

то можно сделать вывод, что эта проблема не столь существенна. Йогин-ученик должен оставаться в миру, трудиться и ничем не отличаться от других людей, разве только тем, что быть лучше других во всех отношениях. Его миссия как продвинувшегося ученика — нести духовное начало, в силу возможного, в тот коллектив, в то общество, где он живет и трудится, спокойно преодолевая трудности и невзгоды жизни.

Великие Учителя Йоги согласны с тем, что совершенный йогин должен возвращаться в общество, в семью и способствовать духовному совершенствованию своих соотечественников. Йога должна становиться достоянием все большего числа людей.

Ну а если возникнет такая необходимость — оставить общество частично или полностью, то к этому времени пройдет не один десяток лет, и вряд ли вы будете в это время активным членом общества... быстрее, глубоким стариком.

Почему, собственно, возникает такая необходимость предаваться уединению? Это мера предосторожности — на определенном уровне (очень отдаленном) ваш мозг станет очень чувствительным и сможет принимать вибрации не только тонкого мира, но и грубые вибрации, на которые он будет реагировать болезненно. Но есть нечто еще...

35. Развивайте силу, выносливость, будьте одинаково уравновешены в счастье и в несчастии, все испытания жизни переносите с философским спокойствием. Если у вас унылое состояние духа, депрессия, слабость, значит, в вашей садхане есть какая-то ошибка. Если вы мрачны и раздражительны, как можете вы передать силу и радость другим? Бодрое и всегда улыбающееся лицо является убедительным доказательством духовности.

36. Прежде чем углубиться в духовную практику, определите свое отношение к семье. Здоровые отношения в семье будут способствовать вашему прогрессу. Редко бывает так, чтобы муж и жена были едины по духу и поиску, но во всех случаях должно быть полное взаимопонимание. Живя в обществе, вы встретите много скверны, но продолжайте работать над собой, а все отрицательные явления пропускайте мимо себя. У вас есть место в обществе и семья, из которых вы не должны бежать. Что сделает для совершенствования общества человек, замкнувшийся в пещере?.. Он не представляет ценности.

37. В Йоге многих привлекают необычные силы. Получив некоторые из них, вы не должны думать, что достигли конечной цели. Идя в самадхи, не увлекайтесь самадхи. Не останавливайте садханы, если получите мимолетные в своих опытах, продолжайте практику с еще большей настойчивостью. Но о сидах нужно сказать больше. Это верно, что йоги не должны выставлять напоказ свои силы, но обладать ими должны. Сидхи требуют затраты тонких энергий и поэтому являются препятствием на дальнейшем пути, поэтому и существуют известные предупреждения.

Более того, избегайте разговоров с кем-либо о вашем опыте, о ваших силах, а тем более их нельзя легкомысленно демонстрировать, удовлетворяя праздное любопытство. Пусть они будут вашей защитной броней, и если необходимо будет их применить, то только из благородных побуждений.

Сидх — это совершенный йогин, который раскрыл все свои центры, которые у него сверкают, как рождественская елка, и самая важная сила — это открытие третьего глаза, без него Йога теряет свою высшую практическую ценность. Открывший третий глаз может в одно мгновение все слышать, видеть, чувствовать и знать, а также читать мысли других. Должен ли йогин пренебрегать третьим глазом? Если так, то он должен пренебречь всей практикой Йоги. Поэтому обладать сидхами нужно, и весь вопрос в том, чтобы они не увеличили ученика в сторону от главной цели и чтобы не были использованы в корыстных целях.

Еще раз о брахмачары. Йогин Рагхвананда говорит: «Брахмачарья, или воздержание есть необходимое условие медитации. Если кто-нибудь без воздержания станет медитировать, то это разрушит мозг и приведет его в дом для умалишенных. По мере увеличения силы воздержания усиливается способность к медитации, ум становится переполненным энергией оджас».

Смерть есть семени потеря, сохранение ее есть жизнь.

ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА

39. О падмасане уже сказано достаточно, но есть одна деталь, на которую необходимо обратить внимание. Иногда в западной литературе эта поза демонстрируется с расставленными руками в качестве подпорок. Это неверно. Такое положение рук не дает полного ощущения замкнутости сил, так как в этом

случае магнетизм уходит через расставленные руки. Руки должны быть замкнуты или через ноги, как мы уже говорили, или между собой, при этом пальцы переплетаются специальным способом, для этого есть целая наука. Нам пока необходимо усвоить одно, что при любом переплетении пальцев и положении рук большие пальцы должны соприкасаться друг с другом «подушечками».

40. Во время медитации может появиться сильный ток слюны — это хороший признак качественного углубления медитации. Слюну необходимо глотать. Более того, иногда рекомендуют специальным способом «катать» языком, чтобы вызвать ток слюны. Есть такая точка зрения, что усиленный ток слюны предохраняет духовные центры от чрезмерного возгорания.

41. Восемь физических ощущений. Они могут быть проявлены уже даже в пранаяме, а тем более в дхиане. Это следующие ощущения: потеря веса (не действительная, а ощущаемая), тепло, холод, тяжесть тела (тоже ощущаемая), вибрации, зуд, шероховатость, гладкость. Указанные признаки могут проявляться порознь или по нескольку одновременно, и все они являются результатом циркуляции праны по телу. Но даже эти наиболее общие признаки могут проявляться с индивидуальными особенностями, один, например, ощущает зуд кожи, а другому кажется, что из его головы кто-то выдергивает клоки волос.

42. Изучая методику техники медитации, вы часто встречаете такое выражение: «... когда наступает единство объекта и субъекта, то есть когда созерцающий как бы «входит» в предмет созерцания. Это труднообъяснимый вывод, он познается в активной практике. Когда вы возвыситесь в искусстве медитации, приходит момент, когда наступает идентичность с объектом. Это качественное изменение не производится волей или умом, но вносится жизнью и действительностью, находящейся в самом объекте медитации.

43. Если вы человек верующий, то объект медитации должен соответствовать той религии, которую вы исповедуете. В принципе выбор предмета медитации может быть свободным, но предпочтительнее выбирать те, которые уже выбирали поколения других подвижников. Такие символы имеют большую психическую силу. Следует также знать, что видения, даваемые избранными предметами медитации, могут не иметь никакой связи с тем, что на них изображается.

44. Кто занимается высшей духовной практикой без дыхательных упражнений (пранаямы), «подобен хромому коню» и не сможет двигаться по пути Йоги. Неоспоримый авторитет Йоги Патанджали утверждает, что успех в концентрации (дхарана) возможен только после овладения Кевали-кумбхакой. Без практики Кевали дхарана не только бесполезна, но и опасна.

45. Это случается нечасто, но бывает иногда так, что образ медитации на ваших глазах вдруг обретает жизнь — это рассматривается как хороший признак продвижения. С каждым разом изображение все больше и больше будет оживать. При настойчивой практике ожившее изображение будет до вас дотрагиваться и даже разговаривать с вами.

Но может случиться, что изображение примет угрожающий вид, в этом случае прекратите сосредоточение и выйдете из комнаты. Описанное явление случается очень редко, но ученик должен быть осведомлен всесторонне. Вы можете встретить так называемые големы, они представляют собой скульптурные изображения, не связанные с каким-нибудь лицом или животным. Избегайте таких предметов сосредоточения, они опасны по причинам, которые мы сейчас не можем изложить.

46. В этой главе, как впрочем и в других, дано очень много сопутствующих явлений. В своей практике не старайтесь их найти у себя, их может и не быть. Если же вы будете интуитивно настраивать себя на известные сопутствующие явления, то вы будете мешать формированию тонких структур своего тела, которое строится независимо от вашего сознания.

В таком случае возникает вопрос, зачем собственно мы их приводим в таком изобилии? Ответить на этот вопрос можно просто: что-то проявится в таком же виде, но будут и новые переживания, которые уже легче можно будет себе истолковать на основе уже имеющихся сведений.

\* \* \*

Если вы медитируете по полчаса в день, то вы сможете выстоять битву за жизнь в мире...

Медитация — это тайная лестница с земли на небо, это ключ ко всем тайнам жизни, к интуитивному знанию и царству вечного блаженства.

Ш.С. ШИВАНАНДА

ОМ! ОМ! ОМ!

## ГЛАВА XVIII

### САМАДХИ (СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ)

Самадхи — это состояние сверхсознания, это единение с Богом, оно не поддается описанию.

Это полное блаженство, радость и мир. В самадхи человек теряет индивидуальность и становится таким же, как огонь. Размышающий и предмет становятся единым.

Это божественное состояние возникает, когда «Я» и ум растворяются.

Это динамичное, а не застывшее состояние, и оно выше чувства. В самадхи нет сознания о внешних предметах, все чувства пропадают.

Каждый имеет право на самадхи, и каждый может достичь этого состояния.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Самадхи не походит на камнеобразное инерционное состояние, как считают многие глупые личности. Это огромный опыт целостности и единства. Это опыт, полностью стоящий вне границ разума. Провидец и пророчество становятся единым целым.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Самадхи не есть уничтожение личности. Это завершение личности.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Состояние самадхи не поддается описанию, язык бессилен, он не может выразить его. Даже в обычной жизни вы не можете описать вкус яблока человеку, который никогда не пробовал его, или цвет слепому человеку.

Самадхи — это само блаженство, радость, мир.

Ш.С. ШИВАНАНДА

Самадхи — это особенное состояние, это венец Йоги, это цель, к которой садхак стремится многие годы посредством большого труда, самоограничений, дисциплины ума и тела. Для несведущего человека лицо, достигшее самадхи, кажется потерявшим сознание, но это не так. В самадхи йогин находится в полном сознании, и это особое состояние на языке йогов называется единством с Беспределностью, чувством высшего блаженства.

В самадхи тело и чувства как будто спят, но способности ума и рассудка, наоборот, настороже. В самадхи йог выходит за пределы сознательности, но вместе с тем он все осознает и бдителен. Он в состоянии невообразимого мира и покоя. Все телесные функции, внутренние и внешние, прекращаются. В этом состоянии человеку больше нечего достигать, нечем обладать, нет хотения, нет недостатка в чем-то. Полное и совершенное состояние.

Человеческий разум не располагает словами для описания самадхи. Мудрецы на это также не дают ответа. Это состояние можно выразить только глубоким молчанием... Есть данные, что состояние Нарвикальпа-самадхи — высший уровень самадхи, необратимо, то есть человек в обычное состояние не возвращается, он навсегда уходит из жизни. Обычная душа уже не может вернуться к обычному сознанию. На этот счет очень показательна притча Рама Кришны:

«Кукла, сделанная из соли, пошла раз к океану, чтобы измерить его глубину. Она имела желание рассказать другим, как глубок океан. Но, увы, ей не удалось исполнить свое желание. Как только она опустилась в океан, она сразу начала таять, и очень скоро вся растворилась в океане, стала с ним единой».

Лишь некоторые величайшие души совершенного рождения наиболее загадочным образом, непостижимым даже для йогов, способны опустить свою Кундалини в 6-ю или 5-ю чакру.

Йог отделяется от материального мира и сливается с вечным. Переживания йогов в самадхи часто субъективны, и любые попытки сделать обобщения наталкиваются на непреодолимые препятствия. Круг замкнулся. Мы многие годы стремились к тому, что не можем описать словами.

Можно сделать такое определение: человек проник за барьер материального в сферу особого духовного состояния, поэтому он не может описать его с помощью обычных материальных средств. Ш.С. Шивананда, иронизируя, дает такое объяснение:

«Слепой просверлил жемчужину, беспалый вдел нить, человек без шеи стал носить, а человек без языка восхвалял это».

С точки зрения субъекта (созерцаемого) и объекта созерцания можно дать такое определение: «Удержание мысли какое-то время — это дхарана, здесь объект и субъект еще очень различимы. Полное устремление потока сознания на объект (дхиана) — здесь субъект растворяется в объекте. При дальнейшем сосредоточении исчезает будь-какая форма объекта, а остается лишь сама суть — самадхи».

У западных пропагандистов Йоги встречается такое определение самадхи, что это процесс НЕДУМАНИЯ, но йоги не соглашаются с такой формулировкой. С. Вивекананда на этот счет говорит:

«Камень не думает, так как он не может этого сделать, и Бог, однако, не думает, потому что он в этом не нуждается — в этом разница».

Вероятней всего, что человеческое сознание в состоянии самадхи соединяется с Единым Мировым Сознанием.

Есть очень хорошее толкование всей высшей практики Йоги у академика Б.Л. Смирнова:

«Я напряженно слушаю музыку, весь превратился в слух, то есть отключил иные ощущения (пратьяхара), но пока еще четко воспринимаю мелодию, ее ритм, гармонизацию и прочее. Исполняемое произведение есть еще для меня вполне определенный объект, которым я всецело занят, такое психическое состояние называется дхарана. Но по мере напряжения внимания отдельные элементы начинают стушевываться, произведение начинает восприниматься как нечто целое, просто оно овладевает моим вниманием настолько, что все остальное уже не воспринимается, и мысли уходят как нечто, облекаемое в слова, — это дхиана. Впоследствии наступает момент, когда звуки перестают восприниматься как таковые внешним слухом. С утратой внешнего впечатления музыка утрачивается, и в ней реально сливаются объект и субъект — остается только бытие музыки в субъекте и бытие субъекта в музыке, что оказывается

тождеством вне категории времени и пространства — это самадхи.

Когда человек постепенно выходит из такого состояния, он вновь воспринимает, но где-то очень далеко, форму музыки... более четко разграничиваются субъект и объект, и восстанавливается течение психического времени».

Для йогина с его особым миросозерцанием все предельно ясно, для него самадхи есть единство с Абсолютным Сознанием и метод познания истины.

Для еще большей информативности послушаем на этот счет мнение йогина С. Рагхвананды, который самадхи также рассматривает как развитие пратьяхары: «Пратьяхара, дхарана, дхиана являются частями одного и того же процесса. Они родственны друг другу. Например, попытка сконцентрировать мышление и всю нервную систему тела в определенных центрах, таких, как сердце или середина между бровями, при выключении всего тела относится ко всем этим стадиям. Таким образом, посредством пратьяхары мы отключаем чувства, затем мы пытаемся освободиться от мыслей в теле, в то время как мы в качестве «Я» поднимаемся над телом и концентрируемся, будучи независимыми от тела и мышления. Затем сознание обладания телом выходит из последнего от ступней до головы, и мы погружаемся в бестелесное и блаженное состояние нашего «Я». После этого сознание возвращается в тело через голову...»

Советуем хорошо вдуматься в сказанное, здесь предельно сжата вся техника входа в самадхи. При входе в самадхи человек проходит процессы пратьяхары, усиливающиеся количественно и качественно.

Есть два необходимых условия входа в самадхи: а) самадхи приходит в момент растворения сознания; б) самадхи не приходит, пока йогин еще осознает себя и предмет медитации, то есть различаются объект и субъект, но как только это различие теряется, то есть йогин «теряет» себя в созерцаемом объекте, самадхи вспыхивает внезапно.

Кто имеет веру в учение, в своего Учителя и в свое «Я» и чей мысленный принцип изо дня в день пробуждается, тот йогин достигает тогда этого великолепного упражнения. Мыслительный принцип отделить от тела и объединить его с высшим «Я» — узнай как экстаз, освобождение сознания от всех состояний.

ГХЕРАНДА

Что касается отделения мыслей от тела или отвлечения от внешних ощущений, то это все зависит от нашей с вами практики в сосредоточении, и независимо от того, стоим ли мы на философских позициях йогов или нет, мы добросовестным упражнением достигаем успеха.

Как понимать: «...освобождение сознания от всех состояний»? Таких состояний несколько: сон, сон со сновидениями, сон без сновидений. Согласно Йоге, в бодрствующем состоянии джива (индивидуальная душа) сознает внешние объекты, воспринимает их при помощи органов чувств. В сновидении джива воспринимает тонкие стороны тех внешних форм и предметов, которые были ощущены в бодрствующем состоянии. Йоги утверждают, что материал для сновидений человек получает от Кундалини. Сон без сновидений — ни то, ни другое, где опыты первых двух состояний поглощены единым опытом. Состояние самадхи не отождествляется ни с одним из приведенных состояний.

Позади этих трех состояний есть еще четвертое — ТУРИЙЯ — это самадхи и по ту сторону четвертого есть пятое — Нарвикальпа-самадхи.

Мы уже много сказали о самадхи, но сейчас для нас самадхи «ничто», так как мы ничего не можем противопоставить этому сверхъестественному, сверхсознательному состоянию, оно не имеет аналогии в материальном бытии человека — в этом вся трудность.

Есть несколько путей достижения самадхи. Перечислим кратко некоторые из них:

1. Дхиана-йога-самадхи — известный нам уже путь, начинающийся от тратаки и приводящий к самбхави-мудре и сосредоточению на аджна, а далее следует последовательное развитие дхиана.

2. Нада-йога-самадхи (экстаз посредством звука), самый низший вид самадхи, он достигается посредством известной кхачари-мудры, в которой йогин без сознания, и без посторонней помощи из нее не выходит.

3. Раса-нада-йога-самадхи (экстаз посредством блаженства во вкусе). Здесь основным техническим приемом является бхрамари-кумбхака, где жужжащий звук, подобно ОМ, действует экстатически.

4. *Лайя-сидхи-йога-самадхи* (экстаз посредством успеха в растворении). Растворение — это достижение единства с Шакти, со Всеобщим Духом. Здесь имеет место путь окончательной сублимации своего пола, когда эта могучая энергия, постепенно очищаясь, не станет лишенной всякого полового выражения и полностью переходит в энергию духа (*УРДХВАРЕТАС*) — отличительный признак Учителя. Пока эта проблема не решена полностью, он не может быть Учителем.

5. *Бхакти-йога-самадхи* (экстаз посредством преданности) — известный путь йогов-бхактов, предназначен для людей религиозных.

6. *Раджа-йога-самадхи* (царский путь) — специальные психические методы, переплетающиеся с хатха-йогой.

Иногда даже добросовестные ученики недоумевают — почему, несмотря на прилежные занятия, нет признаков успешного продвижения?

Здесь кроется одна особенность — ваши усилия должны иметь нарастающий темп. Пребывание в асане, задержка дыхания, сосредоточение должны периодически возрастать во времени и качественно в разумных пределах и на основании имеющегося опыта, но не волевым усилием.

Поднимая свои силы каждый раз на новый уровень, вы этим добиваетесь значительных количественных изменений, что несомненно ведет к новым качественным состояниям.

Если вы сегодня сосредоточиваетесь на одном предмете, потом на другом, сегодня вы занимаетесь 10 минут, а завтра 5 минут, потом пропускаете какой-то день, а далее наверстываете пропущенное время, насиلاя себя, — ясно, что от такой практики не будет успеха и через 20 лет.

Что является теоретической основой, с точки зрения Йоги, состояния самадхи? Самадхи — это изгнание праны из иды и пингалы, когда это достигнуто — они мертвы, потому что из них ушла жизненная сила. Прана тога идет в сушумну и при помощи Кундалини пронизывает 6 центров и становится поглощенной в сахасрара. Способы для этого, когда оперируют с муладхарой, кажутся очень разнообразными, но в общем сводятся в направлении праны вниз, а апаны вверх (перемена их естественного направления).

Этот процесс выглядит так. Йогин вдыхает воздух и задерживает его, верхняя часть тела замыкается в джаландхарабан-

дхе, и прана останавливается в своем движении вверх, но тогда она бросается вниз, через каналы надей, но и здесь ей путь перекрыт посредством мулабандхи и ашвини. Кроме того, прана и аpana, соединяясь, дают тонкое тепло, которое пробуждает Кундалини, и она входит в отверстие сушумны (Браhma-двара). В сушумне посредством дополнительных усилий Кундалини пронизывает все чакры и грантхи на своем пути и соединяется с Шивой в сахасрара, тогда и наступает самадхи.

Есть еще один факт, наводящий на размышления: перед тем как выполнить какое-то физическое усилие, мы сперва задерживаем вдох, сжимаем анус и только после этого выполняем силовое движение. Почему это так делается? Не был ли этот акт одним из фактов, который навел древних ришней на размышления на предмет Кундалини? Может быть, это особенное движение дает импульс силы, который черпается от неизвестного нам центра?..

После долгих и настойчивых усилий в концентрации мы изгнали из своего ума всякую мысль, и он полностью погружен во внутреннюю тишину. Наш ум, как застывшее озеро, в котором во всем величии, тишине и необыкновенной красоте отражен реальный, не иллюзорный мир. Но будучи возмущенным мыслями и чувствами, как озеро волнами, он дает нам извращенное отражение окружающего мира. Так и в самадхи, где человек входит в соприкосновение с величайшими тайнами Вселенной.

С. Вивекананда говорит, что религиозные истины такие, как Бог и душа, не могут восприниматься нашими обыкновенными органами чувств, область познания во всей полноте чувственному восприятию недоступна, но в самадхи эти великие истины предстают во всей полноте и величии.

Из состояния самадхи человек выходит просветленным, выходит мудрецом, святым или пророком. В самадхи человек видит без глаз, чувствует без языка, слышит без ушей, ощущает без кожи...

Считают, что люди, достигшие высшего просветления, могут говорить на языках, которых не изучали, цитируют книги, которых не читали.

Труден путь в самадхи, но история знает случаи, когда подобным состоянием обладали исторические личности. Вот что писал о себеalexандрийский философ Филон: «Иногда, при-

ступая к работе с пустотой в голове, я внезапно чувствовал, как что-то наполняет меня; мысли невидимым образом лились ко мне целым потоком, запечатлевались в моем уме; благодаря этому приливу божественного вдохновения, я приходил в необычайное возбуждение и терял сознание в месте, где находился... Я осознавал в это время только богатство ниспосланного мне дара толкования, наслаждался сверхъестественной проникновенностью моего толкования и ощущал в себе величайшую энергию ко всему, что предстояло сделать».

Это пример какой-то формы самадхи, данного природой. Мы, однако, располагаем и другими сообщениями людей, прошедших курс специального обучения у индусских Учителей.

Е.П. Блаватская провела в Индии не один десяток лет и в совершенстве овладела практической стороной Йоги под квалифицированным руководством. Она обучалась во многих горных ашрамах Гималаев и Тибета. Кому довелось читать «Тайную доктрину», тот согласится с тем, что эта женщина обладала особенным даром. В одном из своих писем она сообщает о переживании, постигшем ее при написании труда «Разоблаченная Изида». Это необычное состояние также есть некоторая разновидность самадхи:

«Мне кажется, — пишет она, — что сама древняя красавица Богиня (Изида) водит меня за собою по всем тем странам прошедших веков, которые я должна описать. Я сижу с открытыми глазами; все, кажется, вижу и слышу, вокруг настояще, действительное, но вместе с тем вижу и слышу то, что пишу.

У меня дыхание захватывает; я боюсь шевельнуться, чтобы не нарушить очарования. Медленно выплывают и проходят передо мною, как в волшебной панораме, века за веками, образы за образами, а я их мысленно соединяю, складывая в уме своем эпохи и года, и верно знаю, что ошибки быть не может. Расы и нации, страны и города, давно исчезнувшие во мраке доисторического прошлого, выясняются, исчезают, давая место другим, и тогда мне называют последовательные годы. Седая древность заменяется историческими периодами... и всякое сколько-нибудь замечательное событие, каждый перевернутый лист этой расцвеченнной книги запечатлевается в мозгу моем с фотографической верностью. Уже, разумеется, не я это делаю, а мое «Я» — высший принцип, живущий во мне, да и то с помощью моего Гуру, который во всем мне помогает. Если

я забываю что-либо, мне стоит мысленно обратиться к нему или другому такому же, как он, и перед моими глазами возникает забытое, иногда проходят таблицы чисел, длинные списки событий. Они все помнят, все знают... Без них откуда бы взялись мои знания?»

Эта выдержка для нас еще ценна тем, что здесь Е. Блаватская говорит о своем Учителе — подвижнике-индусе, с которым она всегда сносилась путем ментального ясновидения.

В состоянии самадхи йог, кроме внутреннего просветления, достигает высокого могущества. Он делается ясновидцем, овладевает праной своего тела и окружающей среды.

Самадхи иногда отождествляется с экстазом, но это неверно. Экстаз не отражает в полной мере самадхи. Если такое сравнение и встречается в различных книгах, то это результат перевода, так как самадхи не имеет однозначного перевода по смыслу на другие языки.

Мы старались осмысливать самадхи с различных позиций, но все это не раскрывает его внутренней сущности — самадхи нужно пережить. Для того чтобы яснее взглянуть на это необычное состояние, мы ниже дадим одно упражнение. Если быть точнее, то такого упражнения не может быть, но то, что будет дано, в какой-то степени позволит прикоснуться к самой сути самадхи и глубже познать его. Приведенное упражнение будет вам посильным, если вы хорошо утвердились в предыдущей практике и достаточно поработали с упражнениями других глав садханы, имеются в виду психические упражнения.

Упражнение: Отполированную медную пластинку 40x40 см закрепите на стене на уровне глаз. Созерцайте ее в падмасане на расстоянии 70 см. Устремите на пластинку все свое внимание, пристально глядывайтесь в нее. Через некоторое время появится легкий звон в ушах, а сама пластинка как бы покроется туманом. Постепенно шум в ушах начнет усиливаться. Окружающие предметы перестанут быть видимыми, а вместо пластинки будет светлое пятно с потеками и туманом, постоянно движущимся подобно клубам дыма. Шум в ушах становится ясным, сильным и чистым. Появляется чувство покоя и довольства. Постепенно вы начнете осознавать свое «Я», а о существовании тела можете забыть. Всякое впечатление внешнего мира исчезает. Но все это в любой момент может исчезнуть, и вы окажетесь в обычном состоянии. Потребуется значительная прак-

тика, чтобы приведенное состояние можно было бы удержать некоторое время. Это не самадхи, так как Кундалини здесь не поднята, но это упражнение дает нам возможность как-то раскрыть понятие самадхи, и, кроме того, оно ценно тем, что помогает углубить качество дхиана.

В заключение этой главы сделаем еще два существенных замечания.

При входе в самадхи необходимо помнить, что без квалифицированного руководства «оттуда» трудно найти дорогу. Но часто бывает так, что вовсе нет желания возвращаться «оттуда»...

Когда будете приближаться к серьезным опытам, то попросите, чтобы кто-нибудь, на всякий случай, в определенное время встряхнул вас, стукнул разок и «опустил» вас на землю... иначе вы можете долго там засидеться...

Достигнуть сверхсознательного состояния с полным сохранением своих нормальных сил и без резкого отклонения от естественной человеческой природы — задача очень трудная и более сложная, чем мы себе это иногда представляем...

ОМ! ОМ! ОМ!

## ГЛАВА XIX

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и закончено очень небольшое повествование о Йоге, которая является воплощением вековой мудрости индийского народа, приводящей в изумление глубинами познания человеческой сущности.

Наша книга названа «ПУТЬ В ЙОГУ». Следуя этому названию, мы старались по мере сил и возможностей более-менее полно осветить все ступени этого пути физического и духовного совершенствования человека. Читатель также обратил внимание, что в книге изложены многие условия и требования, чтобы свести до минимума степень риска в практическом освоении.

Сейчас мы можем сделать вполне определенный вывод, что одного энтузиазма в Йоге недостаточно, необходим трезвый расчет, умеренность и осторожность. Если же кто-то не считает необходимым следовать разумной логике, то его ждет один из трех исходов: он чего-то достигнет, какие-то силы будут обретены, но только за счет подорванного здоровья; он ничего не добьется и еще раз создаст недобрую славу этому учению; в худшем случае он откроет себе путь в сумасшедший дом. Такова истина.

Многие практикуют Йогу только с целью оздоровления, они достигают цели и на этом останавливаются. Благо и это, здоровье — дар бесценный.

Те, кто идет дальше, овладевают праной. Маленькая волна праны, которая составляет вашу собственную энергию, является частью бесконечного океана праны. Овладев своей праной, мы можем проявлять свое влияние вовне, воздействовать этой силой на окружающую нас среду. По мнению йогов, прана распространена во всем теле, она координирует все материальные

проявления физического тела и его двойника, то есть эфирного тела.

Наше сознание слишком несовершенно, чтобы почувствовать тонкие движения праны, но посредством известной практики очищения, дыхательных упражнений и сосредоточения на желании почувствовать в себе ее токи, приводит в итоге к тому, что эти токи праны действительно становятся ощутимы.

Очищаются в первую очередь нади («над» означает «движение»), очищаются также нервные клетки, чтобы они могли вибрировать в ответ на прикосновения высшего порядка. Очищение, в свою очередь, сочетается с диетой и чистотой питания. Более того, токи праны приводят в действие сознание, а если так, то, управляя праной, мы можем подчинить сознание.

Йогину также предписывается целый курс асан, которые таят в себе глубокое скрытое действие: а) изменение физического организма посредством асан приводит к определенному изменению астрального тела; б) асана совместно с концентрацией внимания на подсознательных физических ощущениях приводит к тому, что они делаются сознательными и в дальнейшей практике используются целенаправленно.

Впереди пратьяхара, завершающий подготовительный этап к самьяма. В пратьяхаре главное для ученика — аналитический подход, ученик должен увязывать процесс дыхания с процессом образования мыслей. В практике любой ступени Йоги, а тем более высших ее ступеней, не следует быть пассивным исполнителем, а необходимо вести постоянную исследовательскую работу над собой. Не зря сказано: сколько личностей, столько йог. Каждый имеет свою индивидуальность, и ее необходимо раскрыть также индивидуальными методами. В пратьяхаре мы научились ограждать себя от внешних воздействий или, грубо говоря, мы «запретили» всем нашим органам принимать во внимание внешние воздействия и посыпать сигналы в мозг — этим мы подчинили тело.

«Мы после подчинения тела, — говорит С. Вивекананда, — можем попытаться обработать сознание».

Почему необходимо обрабатывать сознание? А потому, что мысли могут также возникать изнутри и мешать нам сосредоточиваться. Дхарана учит нас, как избавляться от «внутренних» мыслей, а дхиана закрепит оба предыдущих свойства и

«привяжет» наше сознание к одному объекту (идее) без каких бы то ни было внешних или внутренних отвлечений. Самьяма, следующая после пратяхара, в наибольшей степени требует разумного подхода и квалифицированного руководства. Здесь мы опять подошли к вечной проблеме Учителя. Учитель — это более чем бесценный дар, но пока у вас непочатый край самостоятельной работы. Если бы все сидели и ждали Учителя, то наша цивилизация осталась бы на уровне каменного века. Только активный поиск ведет к Учителю. Нет у человека более высокого Учителя и наставника, нежели высшее «Я», и в то же время нет у него злейшего врага, чем низшее «Я». Стоит вдуматься в сказанное и понять, как важно в жизни познать самого себя и представить те высоты, до которых человек может дойти, и ту пропасть, в которую человек можетпасть, если не подчинит свой ум, эмоции и страсти единому контролю. Познав себя, познав двойственность своей природы, ученик делает все меньшие ошибки; для него нет больше случайностей, а везде только закономерность и целесообразность. Из игрушки природы, из раба страстей он становится господином своей судьбы. Чем выше его сознание, чем шире его кругозор, тем правильнее его суждения, тем точнее он осознает ожидающую его перспективу.

Ученик Йоги, грубо говоря, как паук, ткет вокруг себя свой собственный мир, свою собственную сферу ограничений, правил, требований, которые первое время кажутся невыполнимыми, но потом становятся привычными и входят в постоянный образ жизни. Подниматься на вершину Йоги можно только с чистыми руками и чистым сердцем. По этой причине йогу также предписывается пройти обширный курс ЯМ и НИ-ЯМ.

На всех этапах Йоги от ученика требуется правильное понимание прогресса занятий. Прогресс в Йоге не есть непрерывный процесс восхождения, а периодический рост с перерывами и задержками. Временные задержки не должны вызывать разочарования, наоборот, они должны быть стимулом для еще больших усилий. Периодические задержки — это накопление жизненных сил и созревание для дальнейшего роста.

Система йогов уникальна, она рассматривает человека как музыкальный инструмент. Когда все струны натянуты должным образом, то такой инструмент издает правильную гамму

звуков. Если же какая-то струна не натянута, то разлаживается игра всего инструмента. Только гармоническое развитие способствует наибольшему выражению человеческой сущности. С этой целью наука йогов построена подобно дереву со многими ветвями. Решивший взобраться на вершину, к свету, должен подниматься постепенно, опираясь на каждую ветвь, в противном случае он рискует не добраться до вершины или сорваться.

Вы узнали об интересной науке индийских мудрецов — йогов. Что дано в этой книге, — это всего лишь зернышко из большого полновесного колоса, выращенного мудрыми Учителями в течение тысячелетий. Мы не знаем другого столь величественного памятника народной культуры, воплотившего в себе бесценное достояние народного опыта.

Если безжалостное время сохранило это учение, то, наверное, оно содержит рациональную суть, и никто не имеет морального права высказываться в его адрес недоброжелательно. Йогу необходимо познать практически, вникнуть в ее суть, а потом уже высказывать свое суждение. Но кто отвергает ее не познав, тому должно быть стыдно.

Это учение необходимо еще и еще изучать, чтобы освободить его от прилипшего к нему сора, грязи, шарлатанства, факиризма и надувательства, чтобы избавиться от таких определений, как «не соответствует», «не научно» и т.д.

Необходимость развития духовных сил не чужда людям нашего времени. Наука глубоко проникла в тайны материального мира, и ученые все больше убеждаются в том, что обычные формы мышления уже недостаточны, чтобы осознать многие тонкие проявления скрытых глубин материи. Как бы человек широко ни мыслил, но его физический мозг не может выйти за пределы физического мира.

Не будем спешить с выводами, но, может быть, именно йоги своими методами помогут поднять на новый уровень возможности нашего сознания.

Гордый дух человеческий неустанно стремится к познанию, на крыльях своего ума он стремится все выше и выше, чего не может человек, то могут приборы. Но одно не понятно, почему человек не ищет способов расширения своих умственных способностей? Наукой доказано, что ресурсы нашего мозга

используются на 3-7%. Что если именно методы йогов позволяют расширить наши психические силы?

Учителя Йоги постоянно призывают нас познать себя и предлагают для этого необходимые методы, они призывают нас остановиться и задуматься: «кто я», «зачем я», «что я могу», «что я должен».

Еще один вопрос — есть ли тайное в Йоге? Есть, но только такое, что должно быть дано человеку на определенном уровне его развития. Дать человеку больше знания, чем он способен принять и осмыслить, опасно. Это подобно адской машине в руках ребенка, который не знает, что это такое.

Но человечество, соответственно своему духовному прогрессу, должно постепенно приобщаться к более обширному знанию. Кто знаком с историей Йоги, тот, наверное, обратил внимание, что Великие Учителя Йоги периодически посылали в западные страны своих представителей, йогов-просветителей. Нам известны миссии С. Вивекананды, Й. Парамахансы, С. Эсудиана. Очень характерно с этой точки зрения напутствие Сельвараджана Эсудиана, которое он получил от своего Учителя:

«Иди мой мальчик, познакомься с Западом. Сравни людей Запада и Востока и посмотри, где эти две дороги встречаются. Научись у людей Запада тому, в чем они опередили нас, и познакомь их с тем, чего достигли мы. Иди своей дорогой и работай, чтобы соединить эти пути. На Западе ты лучше поймешь науку Хатха-Йогу. Это не только путь к здоровью, но единственный путь в мире и метод физической культуры, основанный на тесной связи тела с психикой».

Все, что кратко можно было сообщить о науке йогов, мы сделали в этой небольшой книге, которая не является заявкой на всеобъемлющее изложение или оригинальные выводы, но есть попытка предложить ученику систему. Пусть теперь прочитавший эту книгу подумает: есть ли у него силы, воля и настойчивость, чтобы стать на этот путь? Если так, то становитесь челла или шишья (то и другое означает «ученик»). Если сомневаетесь, у вас не будет удачи.

Мы старались будущему ученику дать по возможности больше материала, взятого из опыта людей, прошедших впереди этим путем, но многое еще не раскрыто — пусть это сделают другие, более сильные.

Более того, есть вещи, которые для себя ученик должен открыть сам. Это не потому, что «что-то» имеет скрытую сторону, а потому, что проявляется индивидуально. Вы будете очень удовлетворены, если, идя по этому пути, сделаете для себя какое-то открытие. Но в процессе дальнейшего изучения вы получите еще большее удовлетворение, когда узнаете, что ваше «открытие» уже было открыто, удостоверившись, что мыслите в нужном направлении.

Йогу иногда подвергают критике, и чаще всего за ее приверженность к идеализму. В сознание человека Запада никак не укладываются религиозные оттенки этой науки. Отношение Йоги к религии нам известно из предыдущего. Что же касается божественных категорий, которыми изобилует терминология йогов, то здесь необходим особенный подход. Известно, что в древности все знания и искусства были частью религии и способствовали священному служению. Более того, более быстрый успех в Йоге все же имеют верующие люди, может быть, потому, что им легче даются особенности миросозерцания йогов.

Йогин-бхакт Ш.С. Шивананда говорил так: «Поклонение Богу через служение ЧЕЛОВЕКУ, являющемуся зримым выражением Божества, — это Йога, в особенности в этом веке преобладания раджаса и тамаса». Хочется думать, что лучше и не скажешь. И еще одно сравнение. Атеист убежден, что человек — высшее творение живой материи. Христианин, как и другие религии, считает высшим и совершеннейшим Бога, но йогины признают Божественность Человека. Согласно Веданте, Человек не есть «тварь», не «искра Божья», не сын Божий, не ветхозаветное творение из ничего, а Бог.

«Да будет воля Твоя», — говорит христианин в своей молитве.

«Да будет воля Моя», — говорит хатха-йог.

«Я — Брахман» — вот суть Веданты и вся мудрость Йоги. В каждом человеке частица Брахмана. Сокровенное стремление йогина — слияние своей индивидуальной души с Мировой Душой (Брахманом), чего он и достигает в самадхи.

Йога — одно из немногих учений, последователи которого не агитируют становиться на их путь. Йоги считают, что человек сам должен прийти к такому решению, так как любые человеческие деяния, если они вопреки собственной воле, отли-

чаются слабой эффективностью. Здесь нужна внутренняя потребность, возведенная в привычку.

Если вы преследуете только оздоровительные цели, то возьмите что-то от Йоги, что-то от физической культуры и сделайте свою систему. Пусть учение йогов станет для вас руководством на пути к здоровью и долголетию.

Работайте над своим физическим совершенствованием и будьте удовлетворены собственным примером. Не склоняйте голову перед своими недугами, боритесь за полноценную жизнь.

А может быть, не нужна Йога?

Зачем усложнять жизнь столькими ограничениями? Ведь живут же люди и радуются жизни, ничего не зная о Йоге, как и о многом другом...

В таком отношении всех людей можно разделить на три неравные группы. Самая многочисленная — это обычные люди, живущие в обществе, трудящиеся для общего блага, определяя настоящее и будущее своей страны.

Есть очень немного таких, которые стремятся идти по линии наименьшего сопротивления, с горки, когда ноги сами идут.

Но есть люди не совсем обычные, которых не всегда можно понять, которые идут «под гору», ставят перед собой более высокие цели — это подвижники нового. Вероятно, также определяется отношение к Йоге, куда приходят лишь очень немногие. Этих людей не смущает даже то, что на этот необычный путь становятся миллионы, выдерживают трудности этого пути лишь тысячи, погибают сотни, а к конечной цели приходят лишь десятки или единицы.

Мы попытались дать читателю или ученику сведения о Йоге такой, какая она есть в действительности, со всеми трудностями и даже опасностями. Теперь ясно, почему так мало людей, которые могли бы назвать себя йогами. Ясно также, почему так мало истинных йогов и почему они никогда не заявляют о себе. Но они есть среди нас. Единственное, по чему их можно выделить, так это то, что им чужд соблазн материальности, жажда обогащения и властолюбия, — все это их просто не интересует. Но в их глазах мерцает необыкновенный духовный свет, им свойственна особая духовная культура и воля духа, им свойственна не гордыня и заносчивость, но любовь и прощение. Различайте таких людей, будьте внимательны к ним и выбирайте их себе учителями жизни.

\* \* \*

Итак, уважаемый читатель, мы расстаемся с вами. Наши дороги расходятся, но может случиться, что мы встретимся... Встреча такая вполне возможна, ибо если вы сделали первые шаги в Йогу с твердым намерением совершенствоваться, то не обманывайте себя мыслью, что как только вы достигнете именно этого уровня, то здесь и остановитесь. Вы незаметно для себя будете идти все дальше и дальше.

Мы будем очень удовлетворены, если это краткое знакомство с наукой йогов заронило в вашу душу хоть одно зерно, способное дать росток чего-то нового для вас.

Великий йогин С. Вивекананда часто повторял: «Если я когда-либо произнес истинное слово, то я обязан этим моему Учителю. Моими в моих словах являются лишь ошибки». К сожалению, мы находимся на том участке пути, где еще нельзя сказать таких слов, но вместе с тем мы постарались пролить свет на мудрую технику йогов в меру своих сил и возможностей настолько, чтобы праздный читатель получил более-менее полное представление по существу общего вопроса, а ученик — руководство к практической работе до определенной степени.

Те, кто в самом деле хотят стать йогами, раз и навсегда перестаньте думать о вещах. Держите только одну идею. Сделайте ее идеей вашей жизни, думайте о ней, мечтайте о ней, живите ради этой идеи. Пусть мозг, мышцы, нервы, каждая часть вашего тела будут полны этой идеей, оставьте любую другую идею. Это путь к успеху, это путь, создающий великих духовных гигантов.

Ш.С. ВИВЕКАНАНДА

ОМ! ОМ! ОМ!

## СЛОВАРЬ

### А

АТМА —	ДУХ
АТМАН —	собственное «Я»
АВАТАРЫ —	люди, родившиеся с Божественными силами, воплощения Бога
АБХЬЯСА —	духовная практика
АДХИКАРИ —	энергичный человек
АГНИ —	огонь
АВИДЬЯ —	невежество, неведение
АНАНДА —	блаженство, удовольствие, радость (имя двоюродного брата Будды, его лучшего ученика, достигшего высокого совершенства)
АБХАЙЯ —	свобода от страха
АДВАЙТА —	единство
АХИСМА —	ненасилие
АКРОДХА —	свобода от гнева
АСТЕЙЯ —	невороватость
АЯМА —	растяжение
АБХАВА —	несуществование, отрицание
АВИАКТА —	непроявленный
АЙРАВАТИ —	слон Индии
АНТАЖКАРАНА —	внутренний орган мышления, дух, иногда душа
АСМИТА —	эгоизм
АНТАРАТМАН —	внутреннее «Я», душа
АТХАРИА ВЕДА —	одна из четырех вед
АЧАРИА —	духовный наставник
БРАХМАЧАРЬЯ —	соблюдение полного полового воздержания, безбрачие
БХУКТИ —	наслаждение
БХАКТА —	искренне верующий человек
БХАВ —	чувство
БРАХМАРАНДХА —	макушка головы
БРАХМАГРАНТХИ (или кнот) —	три узла в системе Кундалини

---

БРАХМАН —	абсолютная реальность, высшее Божество за пределами качеств
БХАВАТ ГИТА —	священные беседы Кришны и Арджуны
БХАГАВАН —	почтенный, священный
БХАКТИ —	поклонение, почитание
БХЕДАНА —	прокол, прорыв
БХОГА —	объект удовольствия, наслаждения
БХРАМАРА —	большая черная пчела
БУДХИ —	интеллект, рассудок
БХИКШУ — (бхикшуни)	буддийский монах (монахиня)
БУДХИ —	милостыня
БУДХ —	просветление
БХУТА —	пробуждающийся
БХАГАВАТ-ГИТА —	стихия
	«Песня Божества», часть МАХАБХАРЫ
	ТЫ

## В

ВАЙРАГЬЯ —	отречение, беспристрастие
ВИРЬЯ —	половая сила, семя
ВРИТИ —	умственная функция
ВАРНА —	буква алфавита
ВЕДА —	священное писание индуев, открыто высшим существам, состоит из четырех сборников: Риг Веда, Йаджур Веда, Сама Веда, Атхарва Веда.
ВИДЬЯ —	знание
ВИКШЕНА —	отвлечеение

## Г

ГРАНTHИ —	узел
ГАЙЯТРИ —	особенно священная формула, произносимая Брахманами в исключительных случаях

## Д

ДЖАНА —	повторение ОМ или имени Бога во время упражнений, мантра
ДЖИВА —	индивидуальная душа

ДЖИВАТМА —	душа, воплощенный дух
ДЕХА —	физическое тело
ДРИШТИ —	видение
ДЭВА —	Божество
ДЖИВА-МУКТА —	человек, освободившийся во время жизни в данном воплощении
ДХАНУ —	корова
ДВИ —	два
ДЖНАНА —	священное знание, полученное во время медитации, также мудрец
ДХАРМА —	принцип порядка или гармонии в мире, универсальный закон справедливости, моральный и духовный дух человека
ДВАИДЖИЯ —	двойственность, пара противоположностей
ДЖЙОТИ —	свет
ДХРИТИ —	духовное терпение

## И — Й

ЙОГОДА —	что приносит равновесие
ИНДРА —	глава Богов
ИНДРИИ —	органы чувств
ИШВАРА —	высший сущий Бог природы
ИСТИННОЕ «Я» —	высшая сущность, ради развития которой до полноты сознания (самосознания) и создан весь объективный мир

## К

КАНДА —	источник всех нади
КАРАНА ШАРИРА —	причинное тело
КАЙВАЛЬЯ	конечное освобождение
КАРМА —	действие, обет, обстоятельства, вытекающие из поступков в предыдущих воплощениях
КЕВАЛА —	весь, полный, совершенный
КРИШНА —	самый знаменитый герой индийской мифологии
КРИЙЯ —	очищение

---

КШИПТА —	рассеянный, невнимательный
КШАТРИЯ —	военная правящая каста
КАРАНА —	причина
КЛЕША —	страдание
КОША —	оболочка души

## Л

ЛАЙЯ —	преданность, поглощение, растворение
ЛАКШЬЯ —	объект концентрации
ЛИНГАШАРИРА —	тонкое тело
ЛАКШМИ —	Богиня красоты, супруга Вишну

## М

МАНТРА —	священное слово, мысль, молитва для повторения со смыслом
МАТРА —	единица времени
МАНАС —	мыслительное начало
МУКТИ —	освобождение, конечное блаженство
МОХА —	правдивость
МОКША —	освобождение
МОВНА —	обет молчания
МУЛА —	корень, основа, источник
МАХА —	великий, могущественный
МАНУ —	отец человеческой расы
МАЙТРЕЙЯ —	буддийский месяц, то есть следующий Будда
МУЛАПРАКРИТИ —	мировая материя
МАЙЯ —	созидающая сила Бога, посредством которой феноменальный мир воспрянул к существованию
МАХАБХАРАТА —	«Великая Индия», огромное собрание древней классики
МАХАТМА —	великая душа
МАНДАЛА —	магический круг, символический рисунок, сделанный на земле

## Н

НАГИБАР —	величайший из йогинов
НАДА —	тайный звук

**НИРГУНА —**

бесформенное, без характерных признаков

**НАМА —**

имя

**НИРОДХА —**

ограничение, подавление

**НИРВАНА —**

полное угасание индивидуального существования, прекращение новых рождений и вхождение в блаженство; она есть небытие только с точки зрения нашего конечного сознания, она наступает, когда ограниченность и совершенство отдельного личного бытия уничтожены, когда сознание слилось с Мировым Сознанием, в ней человек не теряет индивидуальности, а сознает себя во всем сущем и все сущее в себе; она не отсутствие всякой жизни, а полностью сверхличная жизнь, сливающаяся с жизнью Вселенной без качеств, без атрибутов

**НИРГУНА —**

**О**

**ОДЖАС —**

духовная энергия, сконцентрированная сила

**ОРДХВАРЕТАС —**

йог, у которого половая энергия течет вверх

**П**

**ПАРАМАТМА —**

универсальное сознание, высшее «Я»

**ПУРУША —**

душа

**ПРАКРИТИ —**

первоматерия, недифференциированная материя, природа

**ПАРАМ —**

верховный, высший

**ПАРАМАТМА —**

высочайший дух, верховное «Я»

**ПРТЬЯКША —**

истина

**ПАРВАТИ —**

богиня, супруга Шивы, дочь Гималаев

**ПАНДИТ —**

ученый, просвещенный

**ПУРАНЫ —**

священные труды

**Р**

**РАГА —**

преданность

---

РАДЖАС —	страсть
РУПА —	форма
РАДЖА —	царь
РЕТАС —	сперма
РИШИ —	мудрец, аскет, тот, кто ведает истину

## С

СИДХИ —	психические силы, совершенство, успех
СУАМИ —	религиозные наставники высших степеней духовного просветления
САНИАЗИ —	люди, полностью отказавшиеся от мира и удовольствия для Бога
САТСАНГА —	братство, истина
САДХАК —	духовный, изучающий
САРГУНА —	с внешней формой
САТВА —	чистота
СТХУЛА —	физическое, грубое
СУТРА —	стих
СУКШМА ШАРИРА —	тонкое тело
СТХУЛА ШИРИРА —	плотное тело
САМСКАРА —	мысленные впечатления прошлого
САРАСВАТИ —	приток Ганги. Богиня, жена Брамы, одна из главных надей
САМСАРА —	обитель рождения и смерти
САГУНА —	одаренный атрибутами и качествами
САМХИТА —	собрание гимнов, статей
СУКШМА ДЕХА —	тонкое тело
СУКШМА ШАРИРА —	тонкая оболочка
СВАРУПА —	собственная форма

## Т

ТАМАС —	оковы (в переносном смысле), инерция, темнота
ТАТТВА —	стихия как первичное вещество
ТРАТАК —	пристальный взгляд на что-то
ТРИКАЛА ДЖНАНА —	человек, который знает прошлое, настоящее и будущее

УИНМАНИ-АВАСТХА — отсутствие состояния Йоги

**УПАНИШАДЫ** — название философских сочинений, присоединяемых к ведам  
**УПАСАНА** — почтение, медитация и др.

## **Х**

**ХАМСАХ** — «Я есть ОН», всесильный дух. Бессознательная мантра, повторяемая с каждым актом дыхания  
**ХАРИ** — одно из семи имен Вишну

## **Ч**

**ЧАЙТАНЬЯ** — сознание  
**ЧИТТА** — ум, умственное вещество  
**ЧИТ** — чистое сознание  
**ЧАНДРА** — луна  
**ЧИТТА-ВИКШЕДА** — отвлечение ума  
**ЧАТУР** — четыре  
**ЧИТТА-ВРИТТИ** — отвлечение ума

## **III**

**ШАКТИ** — сила  
**ШАБДА** — звук непроявленный, получаемый не от соударения предметов  
**ШИВАНА** — слушание духовных истин  
**ШАРИРА** — тело  
**ШАСИРА** — питание  
**ШРУТИ** — писания

## **Э**

**ЭКАГАРАТА** — направленность на одно, отождествление с предметом сосредоточения, проникновение в его внутреннюю сущность

## **Ю**

**ЮКТИ** — добившийся общения с Высшими Духами

## **Я**

**ЯГА** — эпоха, век

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Вступительная статья.....	3
От авторов.....	8
Введение.....	11
Предисловие.....	15
ГЛАВА I	
Нужна ли Йога современному человеку?.....	17
ГЛАВА II	
Йога и наша действительность.....	23
ГЛАВА III	
Как возникло это учение.....	26
ГЛАВА IV	
Что такое Йога.....	29
ГЛАВА V	
Мировоззрение йогов.....	42
ГЛАВА VI	
Асана.....	47
Часть I	
Специфичность асан.....	47
Часть II	
Терапевтическое действие асан.....	55
Часть III	
Указания, требования, советы ученикам Йоги .....	60
Часть IV	
Техника асан.....	82
ГЛАВА VII	
Мудры.....	135

# Путь в Йогу

---

ГЛАВА VIII Чакры.....	156
ГЛАВА IX Пранаяма.....	167
ГЛАВА X Анатомия системы Кундалини и некоторые вопросы ее пробуждения.....	225
ГЛАВА XI Очищение.....	255
ГЛАВА XII Диета йогина.....	280
ГЛАВА XIII Мантра. Ом (аум, аоум).....	290
ГЛАВА XIV Другие важные вопросы.....	301
ГЛАВА XV Пратьяхара.....	311
ГЛАВА XVI Дхарана (концентрация).....	326
ГЛАВА XVII Дхиана (медитация).....	333
ГЛАВА XVIII Самадхи (сверхсознательное состояние).....	372
ГЛАВА XIX Общие выводы. Заключение.....	382
Словарь.....	390

Популярное издание

**Триананда**  
**ПУТЬ В ЙОГУ**

Редактор Т.М. Мороз  
Художественный редактор Ю.Воевчик  
Технический редактор И.С. Воробей  
Оформление обложки А.Ю. Кальченко

Подписано в печать 04.06.98. Формат 84x108<sup>1/32</sup>.  
Бумага газетная. Печать офсетная. Гарнитура "Text Book".  
Усл.-печ. л. 21,0. Тираж 10 000 экз.  
Заказ № 189.

Издательско-книготорговая фирма "Сталкер"  
340048, Украина, г. Донецк, ул. Артема, 147а.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии издательства «Таврида»  
333700, г. Симферополь, ул. Ген. Васильева, 44.