

Антон Стенин

Йога, смерть и учение Карлоса Кастанеды

АНТОН СТЕНИН

ЙОГА, СМЕРТЬ И УЧЕНИЕ КАРЛОСА КАСТАНЕДЫ

Accent Graphics Communications

УДК 128
ББК 86.4
С 79
ISBN 978-5-600-02033-7

Стенин А.П.

С 79 Йога, смерть и учение Карлоса Кастанеды. — Москва, 2018. — 396 с.

ОБ АВТОРЕ

Родился в 1980 г. в Москве. В 2002 г. окончил факультет Вычислительной математики и кибернетики МГУ им. Ломоносова. В том же году, случайно попав на занятие йогой, получил столь впечатляющий результат, что йога стала важной частью повседневной жизни, а затем и профессией.

За 12 лет преподавания (2006—2018) провел около 10 000 занятий йогой, значительная часть которых прошла на базе элитных фитнес-клубов сети World Class в Москве.

Проводил мега-классы (100+ человек) на фитнес-конвенциях в Олимпийском и Крокус-Сити. Обучал фитнес-тренеров преподавать йогу на специальных семинарах.

Параллельно с этим открывал новые горизонты с помощью остановки внутреннего диалога, осознанных сновидений и выхода из тела.

Помог понять, как надо заниматься практикой поз йоги тем, кто хотел слушать и понимать. Ну а остальным просто поправил самочувствие и здоровье.

Живет с женой и двумя детьми в Москве.

УДК 128
ББК 86.4

ISBN 978-5-600-02033-7

© А.П. Стенин

Путь воина не бывает лёгким. На нём мы находим труд и боль. Но этот труд и эта боль, в отличие от тягостного тумана бессознательности, преобразуют нас в нечто иное, нечто неведомое. Эта книга о Человеке, о его жизни и Смерти, о его движении по Пути, о порождении смыслов в бессмысленном описании мира, в котором мы все живём.

Автор делится знанием и опытом, которые может обрести лишь тот, кто взял на себя труд духовного делания, труд Трансформации.

Как признается Антон Стенин, его изначальное намерение заключалось в том, чтобы «отменить смерть». Именно оно направило его судьбу, обусловило поиск и привело к дисциплине усиления осознания, где мы находим синтез знания йоги и учения дона Хуана, известного по книгам К. Кастанеды.

Некоторые могут спросить: разве возможен такой синтез? Как можно соединить эти учения? Однако сама жизнь устами автора делает это на наших глазах. Эта книга даёт нам не умозрительные конструкции, а рецепт вдохновения, лежащего в основе искусства жизни — такой жизни, что сможет «отменить смерть»! И фундамент этого вдохновения — предельная интенсивность осознания, о которой говорят представители самых разных традиций — и Патанджали, и Шри Ауробиндо, и Гурджиев, и шаман дон Хуан Матус — маг и учитель Кастанеды. Как удачно выразился автор: «На дне человеческой души лежит тоска по мгновениям максимального присутствия». Вот эта самая тоска сближает все традиции подлинной Трансформации, все пути усиления осознания. Пути, на которых мы и становимся Человеком — существом, способным победить смерть.

Алексей Петрович Ксендзюк

Эта работа — новое прочтение классических текстов по йоге. Тут есть и детальное изложение практики йоги (которое позволило мне самому выполнять асаны гораздо прицельнее, чем раньше), и неожиданно новые связи с идеями, концепциями и практиками, порой весьма удалёнными от йоговских.

Эта работа утверждает йогу как полноправное явление жизни — такое же, как политика, экономика, эзотерика, религия или медицина. И йога оказывается не изолированным и статичным, но живым и подвижным явлением, способным обогащать себя и других новыми подходами, которые автор получил как из своего личного жизненного опыта, так и из переосмысления опыта других людей.

Книга является прекрасным учебником, который на понятном уровне разъясняет всё, что нужно человеку для занятий. Кроме того, это, пожалуй, первая работа, которая вводит Кастанеду в культурный контекст. Как раз время для этого подходит — двадцать лет, прошедшие после его ухода, тот самый срок, когда начинается понимание роли мыслителя.

Олег Георгиевич Бахтияров

ОГЛАВЛЕНИЕ

СИМВОЛЫ 6

Глава 1. СМЕРТЬ 12

Глава 2. ЙОГА И УЧЕНИЕ КАРЛОСА КАСТАНЕДЫ 33

Глава 3. ТЕЛО ЖЕЛАНИЙ 52

Глава 4. ТРИ ПРИНЦИПА ЙОГИ 69

Глава 5. ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЗАХ. СТРУКТУРА ТЕЛА 83

Глава 6. НАМЕРЕНИЕ И СМЕРТЬ. ВИДЫ ПОЗ И СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА. ВИДЕНИЕ 108

Глава 7. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ 136

Глава 8. АШТАНГА ВИНЬЯСА И ЙОГА АЙЕНГАРА. ПЕРЕСБОРКА ТЕЛА 156

Глава 9. ЗАНЯТИЕ 163

Глава 10. ПОЗЫ 195

1. ТАДАСАНА. ПОЗА ГОРЫ 197

2. УТТАНАСАНА 202

3. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ. АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 209

4. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ. УСИЛЕННАЯ 215

5. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ. БОКОВАЯ ВАРИАЦИЯ 221

6. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ. ВАРИАЦИЯ С ЛОКТЯМИ НА ПОЛУ 226

7. УТТАНАСАНА СО СКРУЧИВАНИЕМ 230

8. ПОЛУМЕСЯЦ 236

9. НАКЛОН-ПОЛУШПАГАТ 243

10. ПАРИВРИТТА ПАРШВАКОНАСАНА. ПЕРЕКРУЧЕННАЯ ПОЗА БОКОВОГО УГЛА 250

11. ТРИКОНАСАНА. ТРЕУГОЛЬНИК 255

12. ВИРАБХАДРАСАНА 3. ПОЗА ВОИНА Ч. 3 262

13. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА. ПЕРЕКАТЫ 268

14. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА.
НАКЛОН С ШИРОКО РАЗВЕДЁННЫМИ НОГАМИ 273

15. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА. СКРУЧИВАНИЕ 279

16. СУРЬЯ НАМАСКАР. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ 284

17. БОЛЬШАЯ КОШКА 293

18. ЭКА ПАДА БХЕКАСАНА. ПОЗА ОДНОНОГОЙ ЛЯГУШКИ 299

19. ЙОГА МУДРАСАНА. СИМВОЛ ЙОГИ 305

20. ПОЗА ГОЛУБЯ. КАПОТАСАНА 309

21. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА 315

22. ЧАТУШ ПАДАСАНА. ПОЛУМОСТИК 321

23. УРДХВА ДХАНУРАСАНА. МОСТИК 327

24. ПАШЧИМОТТАНАСАНА ЛЁЖА.
НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА 333

25. НАВАСАНА. ЛОДКА 339

26. ПРЫЖОК НАЗАД ИЗ ЛАЛАСАНЫ 344

27. СТОЙКА НА РУКАХ. АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА 348

28. ШИРШАСАНА. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ 356

29. САРВАНГАСАНА. СВЕЧА 363

30. ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА, ВАРИАЦИЯ.
СКРУЧИВАНИЕ ЛЁЖА 373

31. ШАВАСАНА. РЕЛАКСАЦИЯ 378

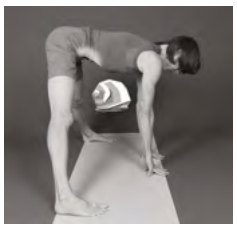
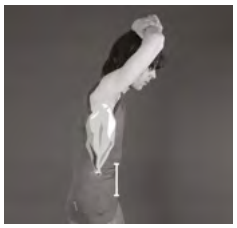
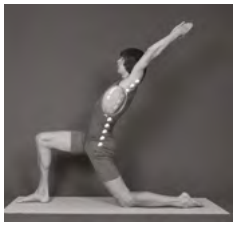
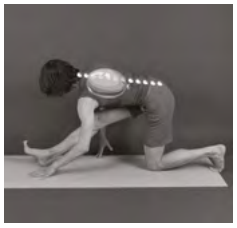
Глава 11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ 383

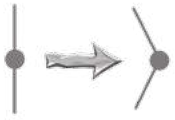
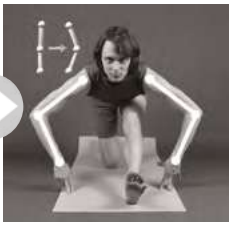
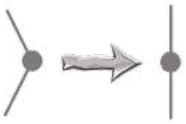
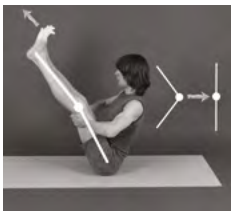
САНСКРИТСКИЕ СЛОВА В НАЗВАНИЯХ ПОЗ 392

ЛИТЕРАТУРА 394

СИМВОЛЫ

В позах йоги есть внутренние движения, которые плохо видны на глаз из-за их маленькой амплитуды. Чтобы показать эти движения, я использую следующие символы.

Символ	Что значит	Пример		
	Живот расслаблен			
	Втянуть в себя подсвеченные части тела (обычно низ живота и копчик)			
	Втянуть низ живота, копчик, а также втянуть весь живот под рёбра			
	Сжатая и закрытая грудь			
	Открытая и приподнятая грудь			
	Втянуть лопатки или крестец			

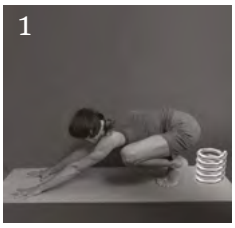
	Давить / «врастать» в пол стопой, ладонью или иной опорной частью тела			
	Толкать вперёд переднюю часть ладони или переднюю часть стопы. Также используется для того, чтобы показать траекторию любого прямого движения			
	Вращательное или круговое движение плеч, бёдер, груди, седалищных косточек и других частей тела			
	Вытягивать носок ноги			
	Согнуть прямую часть тела (обычно руку или ногу)			
	Выпрямить согнутую часть тела			
	Равновесие двух сил или двух частей тела			



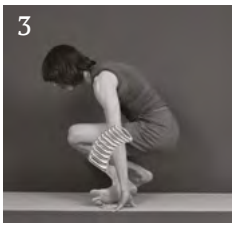
Сжатие, а за ним —резкое распрямление (фото 1–4, 2–5).

Или наоборот — распрямление, за которым следует резкое сжатие (фото 6–3)

















Сила притяжения земли



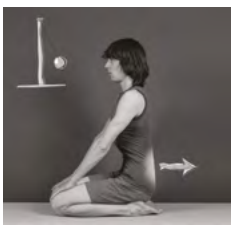


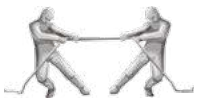




Покачивание поясницей вперёд-назад







Борьба двух движений, направленных друг от друга









Борьба двух движений, направленных друг к другу





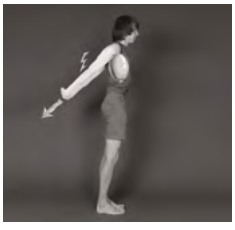




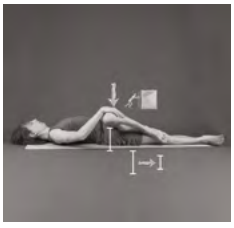
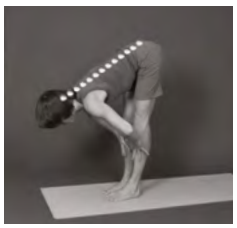
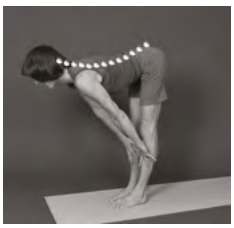
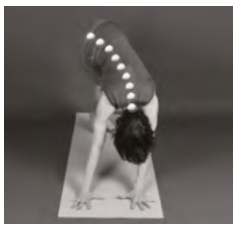
Держать напряжение

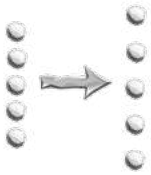
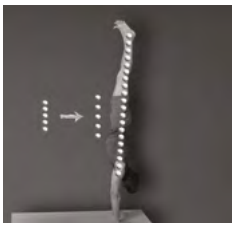






	Подъём груди или рук вверх, напоминающий подъём волны или порыв ветра			
	Неправильное положение или же положение, несущее в себе риск травмы			
	Правильное положение или положение, которое убирает негативные последствия предыдущей позы, связанной с риском травмы			
	Неудачное положение, которое не даст вам ощутить эффект позы или же не позволит сделать её			
	Скользить ногой назад			
	Раскинуть руки в стороны, как крылья			
	Плавно опустить руки вниз			

	Плавно поднять руки вверх			
	Сделать ногой или ногами круговое движение			
	Отпустить одну из частей тела вниз (фото 1). Также используется, чтобы показать положение центра тяжести тела (фото 2 и 3)			
	Двигать таз назад параллельно земле			
	Постоянное давление ладонью в пол, стопу, спину или колено			
	Складывание тела в передних пахах (стык таза и бедра)			
	Показывает форму позвоночника			

	Позвоночник удлинился			
	Освобождение подсвеченной части тела от напряжения			
	Связь между разными частями тела			

ГЛАВА 1

СМЕРТЬ

Спасение наше там,
откуда грозит нам гибель.

Дж. Р. Р. Толкиен.
Две твердыни

Что такое смерть и что будет после неё? Какой смысл она несёт и почему случается? Можно ли отменить ежедневное действие страха смерти, который делает нас слепыми, бесчувственными и зависимыми?

Я расскажу вам то, что знаю об этом сам. И дам практику йоги, которая поможет получить ответы.

ЧТО ГОВОРЯТ О СМЕРТИ

Ответ на вопрос о жизни после смерти можно найти у некоторых писателей, ученых, философов и пророков. Однако понять то, что они говорят, удаётся не многим. Мы ждём, что ответ нам разжуют и принесут на блюдечке в готовом к употреблению виде. Но почему-то этого не происходит.

Сталкиваясь с трудностями, мы либо игнорируем то, что говорят эти мудрецы, либо принимаем их слова за чистую монету. И тогда возникают следующие картины:

— Бог есть. Когда тело закопают в землю, Бог взвесит мои плохие и хорошие дела. И по результатам моя вечная душа попадет в рай, ад или чистилище. А потом (не совсем понятно зачем) будет ещё повторное взвешивание — после Страшного суда. Под землей есть ад, там стоят котлы, в них варятся грешники, а над небом рай — там святые парят в облаках и

> *«симфонические оркестры играют Брамса так долго, что скорее предпочтешь ад и чистилище»*[1].

— Бога нет. Признаков его не обнаружено ни с помощью зрения и слуха (Гагарин в космос летал, а Бога там не видел), ни с помощью научных приборов. Души тоже нет, и

> *«по отрезании головы жизнь в человеке прекращается, он превращается в золу и уходит в небытие»*[2].

1 Гашек Я. Похождения бравого солдата Швейка во время мировой войны. — М.: Русская книга, 1993. С. 136.

2 Булгаков М. Мастер и Маргарита. — Кишинев, 1987. С. 673.

— Внутри моего тела есть душа. После этой жизни будет ещё одна, в которой моя душа переселится в новое тело. В какое — решит Всевышний, взвесив хорошие и плохие дела, которые я понаделал в этой жизни (будто Всевышний — заведующий домоуправлением, уполномоченный коммунистической партией выдавать советским гражданам прописку).

— Меня ведёт Судьба, она у меня особая, не такая, как у всех, со мной всё будет иначе (и, значит, Судьба — заботливый родитель, который переведёт чадо через дорогу и даст денег на карманные расходы).

Вы можете, по желанию, подставить вместо «бога» и «судьбы» такие слова, как «законы кармы», «провидение», «намерение», «сила». Вместо же «души» — «энергетическое тело» или «астральное тело». Как бы мы ни изощрялись в словах, подход, основанный на прямом представлении или полном отрицании, убьёт их смысл. И другого подхода мы не знаем — либо что-то есть, либо чего-то нет.

Не понимая, что нас ждёт после смерти, мы пугаемся. И у одного страх пробуждает жажду власти, а у другого — готовность идти на всё ради внимания публики. Третий же бежит от жизни в мир грёз, а четвертый тщится найти покой в «правильных делах» из выданного ему сверху списка. Единожды впав одно из этих глупых состояний, мы так и проводим в нём всю свою жизнь.

МГНОВЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПРИСУТСТВИЯ

Однако подчас особые события разрывают пелену нашего страха и успокоения. В момент такого события — который я буду далее называть *мгновением максимального присутствия* или *привилегированным моментом жизни* — нечто срабатывает так, что пути в состояние «до события» больше нет. В таких событиях всегда есть что-то глубоко личное. Нечто, о чём нелегко рассказать.

Однажды я, к примеру, поборол свой страх. Меня много шпыняли в школе, я же не умел ответить на оскорбления. У меня развилась фобия — я стал бояться всех без разбора мальчиков и мужчин моего возраста и роста, а также более высоких и взрослых (кроме тех, что выглядели явными аутистами). Избавление пришло неожиданно — в стычке на улице с двумя праздношатающимися молодыми людьми.

В моей памяти эта стычка отпечаталась как миг особой силы, особой ясности. Я впервые сделал то, о чём раньше мог только мечтать. Я устоял перед страхом, перед угрозой физического уничтожения. Я ответил на оскорбление, и, более того, своим ответом напугал обидчиков. Случилось это уже через много лет после окончания школы и, по странной иронии судьбы, на улице Свободы.

В такой момент ты полностью присутствуешь здесь и теперь. Ты собран, нет ни прошлого, ни будущего. Но есть ясность, сила, точность мысли и действия. Ты рискуешь, ты ставишь на карту всё, и нет никаких гарантий, что ты останешься цел.

Иногда во время аварий или в обстоятельствах, угрожающих жизни, время сжимается. Этим приёмом любят пользоваться киношники — катастрофа, медленно разлетающиеся осколки стекла, крупные планы лиц с выражением ужаса. Но приём этот взят из жизни — люди, бывавшие в смертельной опасности, рассказывают, что видели всё, как в замедленной съемке. Они замечали детали, которые невозможно заметить. Успевали продумать мысль и совершить действие за те миллисекунды, пока взрывался снаряд или разбивалась машина.

К примеру, исследователь сознания Олег Георгиевич Бахтияров рассказывает, как наблюдал полёт пули. Раскалённые царапины, оставшиеся на ней после выхода из ствола, вращались. И пока летела пуля, он думал о том, что она светится в темноте из-за этих царапин. А ведь скорость полёта пули в разы выше скорости движения мозговых импульсов.

При этом, по его словам, все события вне его самого, летящей пули и других вещей, имевших отношение к делу, текли с обычной скоростью. Он видел, как возникло второе время. Оно стояло вертикально к горизонтальному потоку времени обычной жизни. Это измененное состояние сознания, в котором (в отличие от наркотического транса) спектр наших возможностей расширяется до невероятных размеров.

Находясь в *вертикальном времени*, мы не понимаем, что находимся в нём. Размышления и эмоции приходят потом — через мгновение, а то и через годы. Это и придаёт нашим действиям точность и смысл, не достижимый через логику. Мы выбираем единственно правильное решение, а затем, не зная как, просто делаем то, что нужно. И способ, которым мы это делаем, порой противоречит законам физики.

Несмотря на опасность подобных событий, а может быть, как раз благодаря ей, на дне человеческой души лежит тоска по *мгновениям максимального присутствия*. Что-то промелькнуло, блеснуло, поразило нас. А затем исчезло. И мы остались одни в пустоте.

Тоска заставляет нас проигрывать эти моменты повторно. Подчиняясь ей, мы послушно копируем место, время, обстоятельства и детали события. Тратим на это много сил, много денег, много времени. И всегда терпим неудачу, ведь природа момента присутствия противоположна природе опыта, знания, памяти. Он ярок потому, что память и опыт дают нам только копии, а копия никогда не может быть лучше оригинала.

Тогда — в мае 2004-го на улице Свободы — я пережил один из таких моментов. Всё случилось спонтанно, непроизвольно. Я был холоден и спокоен. Моё тело остановилось, повернулось, сделало нужные движения. Мой рот открылся и сказал нужные слова в нужный момент. И я не испытывал злости к обидчикам, обозвавшим меня «пидарасом». Но они ушли, в испуге оглядываясь, а я остался стоять.

НЕСДЕЛАННОЕ

В момент максимального присутствия для нас открыты две дороги. Если мы действуем, то изменимся, а если устранимся от действия, тогда, по выражению Мераба Константиновича Мамардашвили, застрянем в несделанном. Застрянем, чтобы потом всю жизнь грызть себя, думая об упущенном шансе и пытаясь найти жалкие оправдания тому, что медлили, когда надо было действовать. Словно Сизиф, мы будем катить в гору один и тот же камень, и у самой вершины он всегда будет срываться, чтобы бессмысленный наш труд не закончился никогда.

Однако хоть в прошлое и нельзя вернуться, а всё же с *несделанным* можно встретится второй раз. Оно зачем-то напоминает о себе непроизвольными воспоминаниями, каждое из которых развёртывается в три этапа.

Сначала возникает неясное чувство, бесформенный импульс — скажем, смутная тревога. Затем из него рождается внешний облик события: к примеру, диалог или чьё-то лицо. Потом наступает третья стадия — стадия реакции. Наше тело — в особенности голова, плечи, горло, грудь, солнечное сплетение, живот — напрягаются. Чтобы убрать неприятное состояние, мы совершаем какие-то действия во внешнем мире — съедаем конфетку, чтобы заесть горе, выпиваем водки, чтобы его запить, идём бить морду соседу, чтобы отомстить за оскорбление.

Некоторые люди прерывают процесс развёртывания на первой стадии. Подавляя проявления *несделанного* в зародыше, они говорят, что «ограничивают себя». Другие же, напротив, дают развёртыванию дойти до конца и полагают себя «свободными» и «не обусловленными». Ни те ни другие, однако, не становятся счастливее или умнее. *Несделанное* остается не сделанным и давит, как прежде.

О любителях ограничивать себя дон Хуан, учитель Карлоса Кастанеды, говорит, что они занимаются самым злостным видом самопотакания. Верят, что совершают подвиг,

а на самом деле лишь углубляются в созерцание своего величия и дают пищу чувству собственной важности[3]. А про «свободных» и «не обусловленных» 2500 лет назад верно рассудил древнегреческий философ Сократ, назвав их действия «уступкой удовольствию»[4]. «Такие люди, — говорил он, — потакают себе, поскольку не способны оценить последствия этой уступки». То есть, проще говоря, по собственной глупости.

Дверь в несделанное приоткрывается между первой и второй стадиями. Там мы должны остановить развёртывание: к примеру, сохранить в душе смутную тревогу и дать ей жить в нас столько, сколько ей заблагорассудится. При этом мы обязаны функционировать так, словно ничего не происходит. И лишь тогда изменение, которое нёс в себе привилегированный момент жизни, всё же сможет произойти в нас.

Но теория развёртывания — это только начало. Навык остановки между первой и второй фазами нужно использовать в жизни. Он взращивается попытками и неудачами. Существуют, правда, системы специальных упражнений, которые либо развивают этот навык напрямую, либо создают плодородную почву, на которой ему легче взрасти. К ним относятся «психонетика» Олега Бахтиярова и система практики поз йоги, описанная в этой книге.

Если перебирать стадии развёртывания в обратном порядке, то мы придём к тем словам, которыми, описывая нашу жизнь, пользуется Мераб Константинович. Он говорит, что понять что-то можно лишь тогда, когда ты «утемнишься» по отношению к тому, что тебе нужно понять. Когда накопишь собственный труд в тени или в корнях, которые не видны другим людям. «Внутренней химии надо дать время повариться», — так выражается он.

> *«Пусть пройдет время, помолчи, дай этому покрутиться, повариться, потому что без варения, медленного варения ничего не бывает»*[5].

Хоть время варения и равно времени задержки на первой стадии, однако освобождение от гнёта *несделанного* — не выверенный кулинарный рецепт. Срок готовности этого блюда не может быть известен заранее. И гарантий на успех вам никто не даст. К примеру, в возрасте 4–6 лет я получил какое-то мощное впечатление, связанное с компьютерными играми. С тех пор прошло уже лет 30, но разобраться с этим несделанным я не могу и по сию пору.

Каждый год с начала лета и до осени мной овладевает состояние, подобное состоянию наркомана, которого лишили дозы. По иронии судьбы, эти расстройства связаны с игрой под названием Diablo («Дьявол»)[6]. Я чувствую сильное эмоциональное возбуждение, которое быстро превращается в конкретные образы. Например, образы красивых доспехов, которые я могу достать для своего героя — своего компьютерного «второго я». Образы переходят в действия — поход в магазин, покупка игры, приключения и сражения в компьютерном мире, обретение желаемого виртуального имущества.

Однако в нагрузку к доспехам я получаю резкий упадок сил. Моя воля становится вялой, а ощущения притупляются. Я «отключаюсь» от самого себя и от мира и больше не чувствую изменений, бесконечным потоком льющихся на нас в каждую минуту жизни. При этом смутная тревога человека, бездарно растратившего то малое время, которое ему отпущено, растёт пропорционально промежутку, который я провёл в компьютерном мире. И эхо от «принятой дозы» остаётся на несколько часов, а то и на пару дней.

3 Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. — СПб.: София, 1992. С. 284.

4 Платон. Собрание сочинений: В 4 т. Т. 1. Протагор. — М.: Мысль, 1990. С. 418–477.

5 Мамардашвили М. К. Эстетика мышления. — М., 2000.

6 Компьютерная игра жанра Action/RPG (1996). Выполнена в стиле «тёмного фэнтези». Игроку предлагается в одиночку отправиться в подземелья города Тристрам, населённые демонами. Продвигаясь по уровням подземелья (всего их 16), игрок попадает в ад, где он должен найти и убить Дьявола.

Во всей этой схеме есть ключевой момент выбора. В этот момент ты можешь либо последовать за влекущей силой зависимости, либо же, удержавшись на стадии смутного чувства, заняться чем-то другим (к примеру, продолжать вести нормальную повседневную жизнь). И основание для выбора второго пути даёт мне только одно — память о свободе. Без знания о том, что она существует, без личного опыта свободы, который я испытал когда-то, моя участь давно стала бы незавидной судьбой наркомана, медленно умирающего перед экраном монитора.

По теории сегментов энергетического тела, речь о которой у нас впереди, компьютерные игры влияют на горловой центр — верхнюю часть передней пластины кокона. Они деформируют его, «сковывают льдом» или «выедают пласт» изнутри этой зоны энергетического тела. Из-за этой деформации я множество раз заболевал ОРВИ.

Игры похожи на кастанедовские «растения силы». Это коварные, опасные, мощные источники впечатлений. Конечно, нет вещей, которые были бы плохи или хороши сами по себе. Плохими или хорошими вещи делают люди, их использующие.

Игры, как и психотропные вещества, — не зло. Они — сильный, а значит, опасный инструмент вроде змеиного яда, которым можно убить, а можно и вылечить. Я знаю это на собственном опыте, поскольку в жизни бывали периоды, когда игры давали эффект, противоположный тому, о котором я говорил выше. Однако культуры работы с этим инструментом, как и с психотропными веществами, у нас почти нет.

Итак, как вы видите, нет необходимости искать экзотические приключения в дальних странах или уходить в монастырь. Ведь главное и единственное в своём роде приключение — лабиринт собственной души и загадка собственной жизни — всегда при нас.

> *«Наверное, если бы я мог как-то развязать все узы своих дел и проблем, каким-то образом абстрагироваться от тех условий, в которых живу и действую, мне было бы легче проникнуть в твой мир, — задумчиво проговорил я. — Или, может, если бы я отправился к тебе жить в дикую пустыню. А сейчас я одной ногой стою в одном мире, второй — в другом, и в итоге от меня нет никакого проку ни здесь, ни там.*
>
> *Дон Хуан долго на меня смотрел.*
>
> *— Вот он — твой мир, — произнес он, кивнув на людную улицу за окном. — Ты — человек этого мира. И там, в этом мире, — твои охотничьи угодья. Невозможно уйти от «делания» своего мира. И воину остается только одно — превратить свой мир в свои охотничьи угодья. Воин — охотник, и как охотник он знает: мир создан для того, чтобы его использовали. И воин использует каждую частицу мира. Воин подобен пирату — он берёт всё, что хочет, и использует так, как считает нужным, и в этом он не признает никаких запретов и ограничений. Но, в отличие от пирата, воин не чувствует себя оскорблённым и не возражает, если кто-то или что-то берёт и использует его самого»*[7].

ВЕРТИКАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Между жизнью человека в *привилегированный момент* и его жизнью в *несделанном* лежит пропасть. Это два полюса, две абсолютных противоположности. «Живое» и «мёртвое» — вот какие слова приходят на ум, когда о них думаешь.

Не имеет ли Иисус Христос в виду именно их, когда возвещает нам о воскрешении из мёртвых? Не говорит ли он о прыжке из жизни в несделанном в жизнь с максимальным присутствием? Ведь чувства человека, попавшего в *привилегированный момент,* как две капли воды похожи на чувства воскресшего. Вот она — настоящая жизнь, а рядом — другая, обыденная, без чувства и мысли.

Но тогда выходит, что *вечная жизнь* не есть бесконечное деление жизни во времени. Вечная жизнь есть сумма вневременных моментов, то есть моментов предельного присутствия.

7 К. Кастанеда. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. С. 669.

Более того, эти высокие слова описывают одну из практических ситуаций нормальной повседневной жизни. Ситуаций, которым все мы так или иначе бываем сопричастны.

При некотором стечении обстоятельств время прекращает существовать, а интенсивность наших переживаний бесконечно возрастает. И тогда — в отличие от обыденной жизни — мы становимся чем-то неопределённым. Чем-то, у чего нет заранее заданных свойств.

В нашей же повседневной жизни мы не присутствуем, однако точно знаем, кто мы такие, откуда пришли, куда и зачем движемся. Знаем, что можем, а чего нет. И тратим существенную часть своих сил на то, чтобы длить это знание.

И не только Иисус говорит об этом. В начале одного из классических трактатов о хатха-йоге — «Гхеранда самхита» — его автор как будто бы ведёт речь о переселении души. Применим, однако, здесь наше рассуждение о моментах вневременной жизни. Тогда, возможно, истинный смысл слов мудреца Гхеранды откроется нам.

> *«Однажды пришёл Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда сказал:*
>
> *— О наивысший среди йогинов! О Учитель Йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведёт к познанию истины (Таттва-Джнана).*
>
> *Гхеранда ответил:*
>
> *— Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я сообщу тебе, сын мой. Слушай внимательно.*
>
> *Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (Ахамкара).*
>
> *Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой йогой достигается познание истины.*
>
> *Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (Карма), и это всегда идёт по кругу, как колодезное колесо.*
>
> *Точно так же, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.*
>
> *Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожжённый кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение»*[8].

А в конце говорится:

> *«Итак, о Чанда, я рассказал тебе о труднодостижимом высоком Самадхи. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире».*

Разберем же теперь отдельные фразы мудреца Гхеранды.

«Нет уз, равных узам Майи» — означает, что для человека его личное несделанное есть самая страшная из всех тюрем. Обычная интерпретация этих слов звучит иначе — примерно так: «Мир — это иллюзия (которая зовется Майа)». Однако одно другому никак не противоречит. Ведь несделанное — причина, а мир — следствие. Мир есть инструмент, созданный для работы с несделанным, и подробнее об этом мы поговорим в следующей главе.

«...овладением этой йогой достигается познание истины». Истина — это нечто, что устанавливается вневременным моментом жизни, от которого и отсчитывается весь остальной мир. Почему это так, также станет ясно из следующей главы.

«Точно так же, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти». Рождением души Гхеранда называет вневременные моменты, а смертью — обыденную жизнь. Он говорит, что смерть не случается после

8 Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов. — Киев: Экслибрис, 1994.

жизни, а является частью жизни. Жизнь и смерть перемешаны друг с другом. А движущая сила Кармы — это сила несделанного, которое мы не смогли разрешить по лени или по недостатку времени.

«Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожжённый кувшин». Гхеранда использует довольно странную формулировку — *«постоянно разрушается тело»*. Кажется, что про разрушение тела надо было бы сказать *«иногда»* или *«периодически»*. А слово *«постоянно»* намекает на текучесть, на какой-то непрерывный процесс. Не похоже, чтобы Гхеранда имел в виду дискретный набор переселений из человека в баобаб, потом в кобру, потом в муравья, а потом опять в человека.

«Обожги тело в огне Йоги…» Образы огня и горения — наглядные примеры интенсивно идущего процесса.

«Итак, о Чанда, я рассказал тебе о труднодостижимом высоком Самадхи. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире». Самадхи — есть момент вневременной жизни. «Не родится снова в этом мире» означает, что человек не выйдет из интенсивного переживания бытия в обычное, повседневное, мёртвое состояние.

Мудрец Гхеранда использует слова и образы, принятые в его культуре. Так же, по словам священника Александра Меня, поступал и Христос. Спаситель всегда проводил связь Ветхого и Нового Заветов и опирался в своих притчах на знакомую людям традицию, знакомые им образы и понятия. Между словами, которыми пользуются Гхеранда и Иисус, разница огромна, но говорят они об одном и том же.

Иисус предпочитает говорить об одном моменте присутствия, а Гхеранда — о многих. И каждый переход из повседневного состояния в привилегированный момент жизни зовётся у него «очередным перерождением». Что ж, это действительно перерождение — пройдя через миг своего максимального присутствия, мы уже никогда не будем такими, как прежде.

Во все времена и в любом месте мира мы сможем найти сходный образ мысли.

> *«… завтра знать — не имеет значения. … И с другой стороны — на вчерашней добродетели нельзя улечься спать, ничего не существует как завоеванное навсегда»*[9], —

так Мераб Константинович Мамардашвили говорит о греках времён их расцвета. И он же в лекциях о романе Марселя Пруста «В поисках утраченного времени» не раз повторяет, что истинное бытие расположено по вертикали к горизонтальному потоку времени. Смерть тела, второе пришествие, Страшный суд, воскрешение праведников, вечная жизнь — весь порядок событий, расставленных на временной шкале (порядок, к которому мы как люди христианской культуры так привыкли), не существует.

Вертикальное время похоже на молнию. Эта молния бьёт в любую точку нашего линейного движения во времени, не сообразуясь с предшествующими событиями. В этот миг все наши части, разбросанные по потоку времени, сходятся воедино. Оседлав этот миг, мы способны прокатиться на гребне вспененной волны вертикального времени и отворить дверь в неведомую часть своей судьбы.

Однако устоять на гребне смогут лишь те, кто, как говорит Мераб Константинович, держит в себе «истинное человеческое усилие» и делает «труд жизни». Это *усилие* и этот *труд* имеют вполне обозримые грани. Одна из них состоит в том, что мы никогда больше не скажем, что мир, обстоятельства, среда или родители виноваты в том, что мы чего-то не сделали или не смогли. С этого момента лишь мы сами виновны во всём несделанном.

«Вертикальное время» — это метафора. Но метафора не есть умственная спекуляция. Метафора — это особая (в том числе словесная) конструкция, которая должна показать нам нечто, скрытое за пеленой слов.

9 Мамардашвили М. Лекции по античной философии. Лекция 6. — М.: Аграф, 1999. С. 94.

Дайте бесконечному разговору с самим собой умолкнуть и подержите в голове эти два слова: *вертикальное время*. Вслушайтесь телом, как они звучат. И метафора скажет вам, что в одном и том же мире в единственном моменте времени есть намного больше, чем вы привыкли думать.

Понять тему ударов вертикального времени, а также пролить свет на проблемы перерождения и воскрешения нам поможет большое количество разнородных примеров. К примеру, на этот счёт есть что сказать Генри Форду — успешному американскому предпринимателю, зарегистрировавшему за свою жизнь 160 патентов на автомобильные изобретения:

> *«Я принял теорию реинкарнации, когда мне было двадцать шесть лет. Религия не давала мне объяснения данного феномена, а работа не приносила полного удовлетворения. Работа не имеет никакого смысла, если опыт, накопленный в одной жизни, мы не можем использовать в другой. Когда я открыл для себя реинкарнацию, это было подобно обнаружению вселенского плана — я осознал, что теперь существовал реальный шанс осуществить мои идеи. Я более не был ограничен временем, я перестал быть его рабом. Гений — это опыт. Некоторые, похоже, считают, что это дар или талант, на самом же деле это плод опыта, накопленного за многие жизни. Некоторые души старше, чем другие, и соответственно знают больше. Открытие понятия реинкарнации успокоило мой ум. Если вы записываете эту беседу, напишите, что это помогает успокоить ум. Я бы очень хотел поделиться со всеми умиротворением, которое приносит такое видение жизни»*[10].

То, что говорит Форд, всегда напоминало мне одну историю из книг Кастанеды. В этой истории Карлос разрывался между учением о когнитивных системах профессора Лорки и учением дона Хуана:

> *«Для меня не составляет труда оценить твоего профессора на расстоянии, — продолжал дон Хуан. — Он бессмертный ученый. Он не собирается умереть никогда. И когда дело дойдет до похоронных хлопот, я уверен, что окажется, что он уже предпринял все необходимые шаги. У него есть участок на кладбище, где его закопают, и он приобрёл надёжный страховой полис, благодаря которому его семья не будет бедствовать после его смерти. Обзаведясь этими двумя документами, он считает, что может больше не думать о смерти. Он думает только о своей работе»*[11].

Я вполне резонно думал, что Форд и Лорка — одного поля ягоды. Ведь есть масса чокнутых людей, обожающих успокаивать себя тем, что в мире существует независимая от них внешняя сила, производящая переселение души. К тому же слова о важности работы у Форда и Лорки были так похожи. Я думал, что изобретатель автомобилей просто поверил в удобную ложь о переселении души после физической кончины тела. Но, как оказалось, был совершенно не прав.

Форд вкладывает в слова не тот смысл, который можно ухватить, болтаясь на поверхности понятий. Чтобы разобраться в них, мы, во-первых, должны обратить внимание только на фразу «я перестал быть его рабом». Думая над ней, мы припомним другие фразы, сказанные в других местах и в другое время. К примеру, такую:

> *«времени уже не будет»*[12].

И всё, что говорит Форд, прояснится. Души, которые старше других, — это люди, которые прошли через максимальное присутствие большее количество раз, чем другие. Успокоение ума, умиротворение — это не отторжение от себя неудобного факта собственной смертности, но, напротив, понимание того, что мы уже пережили смерть и не один раз. Ведь переход через момент присутствия — это маленькая смерть.

И вполне естественным выглядит желание Форда поделиться этим умиротворением с другими людьми. Ведь преодоление страха смерти открывает в тебе любовь к людям —

10 San Francisco Examiner, 26 августа 1928 года.

11 Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. — Киев: София, 1997. С. 153.

12 Мень А. Читая Апокалипсис. — М.: Жизнь с Богом, 2011. С. 100.

ту самую любовь, о который говорит Христос. Форд переживал волшебные мгновения вечной жизни, удары вертикального времени. А я в силу привычки читать буквально и презирать всё, что не исходит от Кастанеды, долгое время не мог уловить смысл его слов.

Итак, наша истинная жизнь есть сумма привилегированных моментов. Они — подарок судьбы, они дают нам намёк на то, как мы могли бы жить, если бы захотели и потрудились. Кастанеда назовёт попадание в привилегированный момент «остановкой внутреннего диалога», а то, что происходит после него, — «смещением точки сборки». И в следующих главах этой книги мы ещё не раз увидим бескрайнюю перспективу, скрытую за этими словами.

ДВОЙСТВЕННЫЕ СМЫСЛЫ. ЕДИНСТВЕННЫЙ МИР

Слова «жизнь», «смерть», «вечный» и «единственный» можно трактовать по-разному. В каждом из них содержится как минимум два смысла, которые прямо противоположны друг другу. Чтобы тебя правильно поняли, ты должен заставить эти слова играть друг другом. И две фразы, в одной из которых слово стоит в прямом значении, в другой же — в противоположном прямому, будут прочтены одинаково только в том случае, когда автор искусен в этой игре.

Я приводил в пример Христа, говорившего о воскрешении из мертвых и обретении жизни вечной. Будем надеяться, что смысл его слов для нас теперь прояснился. «Умирать, чтобы жить, — не для вечных», — говорит Юрий Шевчук, лидер группы ДДТ. И в этой фразе слово «умирать» и слово «вечных» имеют смысл, прямо противоположный тому, который использовал Иисус. Но смысл всей фразы в целом точно совпадает с тем, о чём говорил Он.

«Умирать» — здесь значит умирать по отношению к самому себе в прошедший момент времени. Ведь изменение — это маленькая смерть, конец знания о себе как о чём-то определённом, конец твоей личности. Слова Шевчука «умирать, чтобы жить» говорят нам об извлечении опыта, о повторном попадании в момент максимального присутствия, о раскрытии смысла несделанного.

А кто такие у Юрия Юлиановича «вечные»? Это мы в обычном своём состоянии, где негласно считается, что повседневная жизнь никогда не кончится, а смерть — нелепая случайность. Это мы, руками и ногами отпихивающие от себя неудобный факт конечности своего пребывания здесь. Это мы, фантазирующие, будто «смерть — это то, что бывает с другими», как говорит нам другой отечественный рок-поэт — Александр Васильев, лидер группы «Сплин».

Слова складываются во фразы, а из фраз получается повесть. Задача моей повести — показать вам горизонты того, что значит иметь человеческую судьбу. Текст этой книги призван порождать моменты истинной жизни, случаи понимания.

Момент понимания подобен моменту предельного присутствия. И то и другое приходит к нам краткими вспышками. Впасть в «состояние понимания» не так-то просто, находится же в нём равнозначно тому, чтобы долго стоять на гребне волны вертикального времени. Ну а жить «в понимании» и никогда из него не выпадать — это, я полагаю, то же самое, что вознестись в Царство Божие или, по-кастанедовски, сгореть в *Огне изнутри*.

В мире есть системы и структуры, которые учащают вспышки понимания. И одна из них — это система практики поз йоги. Таким образом, моя книга должна убить двух зайцев. С одной стороны, «моменты понимания» неизбежно возникнут при чтении текста. С другой же стороны, большая часть книги — это технический справочник по йоговским позам. Занимаясь же позами, мы повышаем интенсивность переживания жизни и рвём паутину распада, которая нас оплела.

У Кастанеды понимание называлось бы «колебанием» или «движением точки сборки». А я добавлю — изменением её внутренней структуры. Оставим, однако, обсуждение этих понятий до следующей главы.

Колебания интенсивности переживания жизни происходят в каждом из нас и в мире вокруг нас. И происходят они в одном и том же единственном мире, в одной и той же единственной жизни. Другой, лучший, высший мир и другая жизнь после воскрешения из мёртвых — это особая интенсивность переживания этой, посюсторонней жизни. Однако очень уж странно устроены этот единственный мир и эта единственная жизнь…

ПЕРВОЕ СТРАННОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО. ПРОШЛОЕ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС

Мамардашвили в лекциях о Прусте приводит такой пример. Паскаль — один из величайших в истории физиков — был глубоко религиозным человеком. Однажды он получил некий опыт, который описал следующими словами: «Агония Христа длится вечно, и в это время нельзя спать»[13]. У нормального человека невольно возникнет вопрос: как же агония Христа может длиться вечно? Она же закончилась 2000 лет назад! И потом было воскрешение из мёртвых — все, кто читал Библию, это знают.

Ещё один яркий пример такого рода мы найдём у Кастанеды в книге «Отдельная реальность». У них с доном Хуаном возникла проблема — Карлос не может *видеть*, хотя все предварительные условия для этого выполнены. Старый индеец заводит разговор о детстве Карлоса.

Говоря на тему своего детства, Карлос почему-то чувствует необъяснимую печаль. Дон Хуан неожиданно предполагает, что корень проблемы с *видением* — в некоем обещании, которое Карлос когда-то дал, а теперь забыл. Они беседуют на тему детства далее, и вдруг старый индеец делает нелепое с точки зрения нормальной логики замечание. Он говорит, что видит маленького мальчика — ребёнка из детства Карлоса, — которой плачет сейчас и которому сейчас больно. Карлос не может понять, как этот ребёнок может сейчас быть ребёнком, если он был им во времена его детства.

Проходит ещё какое-то время. Неожиданно дон Хуан сообщает Карлосу несколько ярких деталей — о сломанной руке этого ребёнка, о его носе, похожем на пуговицу. И при словах о носе-пуговице что-то происходит. У Карлоса в ушах появляется гул, он теряет чувство реальности и переносится в далёкое прошлое, в «одно из самых тёмных мест своей жизни», о котором напрочь забыл. Карлос вспоминает о малыше-первокласснике Хоакине по прозвищу Пуговка из сельской школы, в которой они вместе учились, когда сам Карлос был уже в третьем классе.

Малыш этот был к нему привязан и всюду таскался за ним хвостиком. А Карлос от нечего делать дразнил и третировал его. Однажды он нарочно опрокинул на Пуговку тяжёлую классную доску, которая, упав, сломала тому ключицу.

Пуговка упал. Карлос помог ему встать, а тот — с изуродованной рукой, с испугом и болью в глазах, плача обнимал его. Карлос не смог этого вынести. Он думал, что Хоакину отрежут руку, и пообещал себе, что никогда в жизни не будет больше победителем, если того вылечат. На вопрос Карлоса о том, откуда дон Хуан всё это узнал, тот спокойно ответил, что видел всё это прямо сейчас[14].

Однако всё-таки не ясно, как может мальчик из детства тридцати-сорокалетней давности плакать сейчас, и уж тем более не ясно, как это может увидеть посторонний человек. Но это ещё что. События из эпизода с Хоакином хотя бы фактически имели место, пусть и в прошлом. Дальше всё становится ещё хуже.

13 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 7. — СПб., 1997. С. 99.

14 Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. С. 276–280.

ВТОРОЕ СТРАННОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО. НЕСУЩЕСТВУЮЩИЕ СОБЫТИЯ СУЩЕСТВУЮТ

Однажды дон Хуан решает поговорить с Карлосом о магах, которые были рассказчиками историй. Магах, для которых рассказывание было путём к силе и свободе. Дон Хуан называет то, что эти рассказчики делали с помощью своих историй, «нисхождением духа» и «скачком мысли в непостижимое»[15].

Для примера он приводит эпизод из истории войн индейцев с захватчиками их родины — испанцами и мексиканцами. Лидер индейцев племени яки — некто Калисто Муни — много лет плавал в Карибском море на пиратском корабле, для того чтобы изучить военную стратегию. Вернувшись к себе на родину, он провозгласил войну за независимость и поднял восстание против испанцев. Однако потерпел поражение, был схвачен и четвертован испанскими палачами.

Дон Хуан спрашивает Карлоса, что как человек учёный тот сказал бы, услышав, что маг-рассказчик изменил концовку исторической повести и изобразил Калисто Муни победоносным повстанцем, успешно освободившим свой народ? Карлос разумно отвечает, что, меняя концовку рассказа, маг смягчает разочарование и сбрасывает психологический стресс. Слушая его, дон Хуан чуть не задыхается от смеха, будто говорит с умалишённым.

Старый воин разъясняет, что маг-рассказчик может манипулировать своей связью с *намерением* и действительно менять события. Дополнительно к рассказу этот маг совершает символическое действие — сняв шляпу, бросает её на землю и поворачивает против часовой стрелки на 360°. Шляпа — это часы, и, поворачивая её против хода, маг отматывает время вспять.

Но его действия — не дешёвый спектакль. Маг-рассказчик вызывает к жизни силу, которая меняет реальность. Он ломает барьеры восприятия и позволяет мысли совершить скачок в непостижимое. Теперь Калисто Муни — победитель, освободивший свой народ. Магический рассказ и поворот шляпы отменяют событие из истории нашего мира, в котором Калисто Муни потерпел поражение.

Сей странный ход мысли можно обнаружить у совершенно не связанных друг с другом авторов из самых разных эпох. К примеру, у Василия Шукшина есть рассказ под названием «Миль пардон, мадам». Городские жители, приехавшие в деревню на охоту, встречают местного мужика Броньку Пупкова. Односельчане посмеиваются над Бронькой, считая его слегка свихнувшимся. Ведь всем приезжим-городским, которые нанимают Броньку проводником, он в последний день охоты рассказывает, как в Великую Отечественную войну совершил покушение на Гитлера и промахнулся с расстояния нескольких метров. Да так рассказывает, что у людей — мороз по коже.

А потом по два дня пьёт, переживает, отойти не может от своих выдумок. И, конечно, Бронька всё сочиняет. Снимает, как выразился бы Кастанеда, психологический стресс от подвига, который хотел совершить, да не подвернулся случай.

Проблема только в том, что это не стресс, а правда. Бронька стрелял в Гитлера. И промахнулся. Так же, как Калисто Муни освободил свой народ. Это жизнь, более реальная, чем сама жизнь, — момент истинного бытия Броньки и его слушателей.

Рассказ Броньки Пупкова — инструмент вызова вертикального времени, которое переворачивает мир с ног на голову. Это греческая мистерия, в которой выверены паузы, акценты, время и место действия. «Театр» Броньки — это высокоточный механизм, построенный со знанием законов человеческих реакций и душевных движений, открытых им опытным путём.

15 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. — Киев: София, 1995. С. 359–361.

Читатели Кастанеды знают о «сталкинге» — искусстве изменения положения точки сборки, основанном на самонаблюдении. Однажды дон Хуан делает Карлосу странное предложение. Он предлагает ему практиковаться в этом искусстве, рассказывая о себе небылицы.

Я неоднократно пробовал себя в этой роли, однако смысла затеи уловить не смог. Ведь груз *несделанного* заставляет тебя быть тем, кто ты есть. Для того чтобы такие истории работали, ты прежде всего должен освободиться от этого груза.

Фантазия становится частью истории только тогда, когда ты подкрепляешь её делом. Ты должен фактически выйти к людям и честно рассказать им о том, что ты стрелял в Гитлера, или же о том, что Калисто Муни освободил свой народ. И ты должен стоять на своём до конца. И если нужно, отдать жизнь за эту правду. Если же играть с такими вещами в воображении или же просто путать собеседников с целью посмеяться над ними и подкрепить уверенность в том, что ты — великий воин, идущий по стопам дона Хуана, то сила твоего рассказа рассеивается и исчезает, словно мираж в пустыне.

Чтобы вы случайно не подумали, будто нисхождение духа — это какая-то интеллектуально-психологическая игра, я приведу ещё один пример. У моей жены Тани была собачка — милый пуделёк по имени Десси. Таня очень её любила и всегда волновалось, чтобы с Десси всё было в порядке. Летом они подолгу жили в деревне, рядом с которой на бывшем колхозном лугу паслась скотина.

Любимым развлечением Десси было гонять коз. Её в высокой траве не видно, но лает она громко, а глупые козы, не понимая, что это за напасть такая, разбегаются в стороны. Таня очень боялась, что козы растопчут Десси, частенько ругала и наказывала её, но та всё равно раньше или позже «срывалась» и принималась за старое.

Но однажды Десси решила напугать пасшегося на лугу бычка. Таня не успела остановить её. Бычок, стоявший рядом с тем местом, где они шли, не испугался пёсика, который бросился на него с лаем. Лягнув ногой, он ударил Десси копытом по голове.

В этот момент произошло нечто поистине странное. Таня увидела две версии реальности. В одной из версий у Десси раскололся череп, и она погибла. В другой они обе — и собака, и человек — просто громко орали. Обе версии существовали в течение одного долгого мига. Моя жена сделала усилие, чтобы отменить ту версию, где пёсик погиб, и перейти в ту, где Десси осталась жива.

Испуг моей жены, её искренняя забота о собаке сработали так же, как история мага-рассказчика и его поворот шляпы. Снизойдя, дух предложил ей выбор. И она выбрала. И после этого Десси прожила ещё много лет, и никакого следа от удара на её голове никто не видел.

Как видите, маги-рассказчики встречаются не только в Мексике. Перенесясь в нашу страну, мы найдём тут ещё несколько примеров несуществующих событий, которые существуют.

Есть авторы постсоветского периода — Виктор Суворов (Владимир Резун, повесть «Ледокол»), Анатолий Фоменко («Новая хронология»), Алексей Кунгуров (Челябинск, цикл фильмов «Искажение истории»), — которые пересматривают историю. В своих сочинениях они подвергли сомнению общепринятые исторические факты, дали иные толкования мотивам политических фигур, расположили события в другом порядке. Они начисто отвергли некоторые факты, считая их заказной политической фальсификацией, и ввели предположения о существовании неизвестных, но логически необходимых фактов.

Намерение авторов этих попыток — не важно, понимают они это или нет — не в том, чтобы заменить «ложные» факты на «истинные». Факт — это просто факт. Цветок растёт, облако летит по небу. Или вот показательный факт из военной истории, который в «Беседах о мышлении» приводит М.К. Мамардашвили:

«Приведу вам исторический пример, о котором тоже можно бесконечно спорить … пример Варшавского восстания 1944 года, когда Советская армия стояла в нескольких километрах на другом берегу Вислы и наблюдала, как это восстание подавлялось и как уничтожали восставших»[16].

Есть факт стояния армии и её бездействия. Есть факт того, что в армии знают о восстании. А есть добавка к этим фактам — наше отношение к ним, наши предположения о причинах. Эта добавка склеена с фактом, и мы не можем смотреть на факт прямо, без этой призмы.

«*Можно бесконечно спорить о смысле этого события, потому что есть взаимосплетения русско-польских счетов как минимум трёхсотлетней давности, в которых распределены определённым образом все формы вины, все заслуги … и счёты уходят в бесконечность эмпирических фактов.*

… а я тем не менее утверждаю, что смысл того, что произошло, один, абсолютен, закончен и завершён, так же как смысл того, что произошло в 1937 году. … тот, кто живёт в этом завершённом смысле, — один человек, и он развивается определённым образом, а тот, кто не живёт в этом смысле, находится в другом пространстве»[17].

Нельзя говорить, что факт истинен или ложен. Факт и человек с его отношением к факту склеились и образовали нечто, отличающееся от факта как такового. Автор-историк не может расклеить пару человек-факт со стороны человека. Он же не видит своего читателя прямо, не может поговорить с ним без посредства книги.

Однако он может расклеить эту пару со стороны факта, убрав или изменив его. Если он делает это аргументированно, то опора уходит из-под ног читателя. И читатель попадает в поле, где существуют смыслы фактов, где есть законы, которые вертят фактами и создают их. Только в этом вневременном поле, которое есть некий срез посюсторонней жизни, существуют «истина» и «ложь».

И тогда между фактами, словно в узкой щёлочке между досок сплошного забора, мы видим что-то, что сразу понять не можем. Оно не есть факт, не есть событие, объект, представление или что-либо ещё, на что можно было бы указать пальцем, раз и навсегда опереться сознанием. Только через разрыв непрерывной цепи наглядных фактов или же через разрыв устоявшихся отношений к ним можно попасть в это поле. На языке Кастанеды это звучало бы так:

«Намерение, стоящее за попытками пересмотра истории, возникает от того, что человек не доволен жёсткой фиксацией точки сборки. Он пытается пошатнуть основы веры в то, что мир таков, каков он есть. И то, что делают эти авторы, они делают лишь для самих себя. Эти люди эгоистичны, но не в том смысле, в каком мы привыкли понимать это слово. Просто вера в само собой разумеющийся порядок вещей, пошатнуть которую они ощущают призвание, находится внутри них самих. Это их путь к остановке мира».

Истина открывается нам не тогда, когда мы в пику школьным учителям уверуем, что татаро-монгольского ига никогда не было. Или в то, что 200 лет назад была ядерная война. Она открывается тогда, когда факты перестают быть самодовлеющими единицами. Когда они становятся тем, чем были всегда, — производными нашей воли, нашей внутренней силы. «Ложки нет», — говорит буддийский мальчик из «Матрицы». И ложка гнётся в его неподвижной руке.

Повторяю — это не фантазирование. Луч продуктивного воображения человека сталкивается с объектом. Тогда образуются пары, и на обоих концах связующей нити возникает изменение. И человек узнаёт, что сам конструирует мир фактов.

16 Мамардашвили М. Беседы о мышлении (1986–1987). Беседа 12, аудиозапись.

17 Там же.

Изменение в объекте заметно в некоторых физических экспериментах. Например, в эксперименте с двойной щелью элементарная частица электрон, когда за ним никто не наблюдает, ведёт себя, как волна на море, а когда кто-нибудь наблюдает — как твёрдый шар. А изменение в человеке мы видим на примере самих себя. Почувствовав запах, услышав звук или увидев что-то, мы порой замечаем, что наше настроение, ход мыслей и состояние тела поменялись.

Дон Хуан говорит, что:

> *«никакого мира в широком смысле не существует, а есть только описание мира, которое мы научились визуализировать и принимать как само собой разумеющееся»*[18].

Дон Хуан любит слово «описание». Иногда он ещё использует похожее слово — «интерпретация». Оба эти слова придают тому, о чём он говорит, какой-то эфемерно-умственный оттенок. Чтобы снять этот вредный оттенок, заменим оба этих слова на слово «факт», и тогда у нас получится: «Есть только факты мира, которые мы научились визуализировать и принимать как само собой разумеющиеся». И смысл его речи от этого никак не изменится.

Ещё два примера завершат наш разговор о несуществующих событиях, которые всё-таки существуют. Однажды случилось так, что, занимаясь практиками пробуждения *свободной воли* — по-кастанедовски, *намерения,* — Олег Георгиевич Бахтияров получил способность к остановке транспортных средств. На языке йоги такие способности именуются «сиддхи». Способностью этой он может пользоваться по своему усмотрению так же, как каждый здоровый человек может пользоваться рукой.

Задействованная, эта способность позволяет ему остановить любое транспортное средство: например, поезд на вокзале или кабину лифта в шахте прямо во время движения.

Странная особенность сиддхи состоит в том, что она может менять прошедшие события. Как рассказывает Олег Георгиевич, однажды он отправлялся из Киева в Таганрог. При пересечении границы требуется паспорт. Он пришёл на вокзал минут за 15 до отхода поезда, поднялся на второй этаж, взял в киоске воду на дорогу. Его портфель при этом был расстёгнут, а в портфеле были деньги и паспорт.

Мимо проходила какая-то компания, его слегка толкнули, но он не обратил на это внимания. Закрыл портфель и поспешил к поезду. Сев в вагон, он обнаружил, что из портфеля исчезли паспорт и деньги. Ехать было нельзя, он вышел и поспешил в отделение милиции сделать заявление о пропаже паспорта. В милиции выяснилось, что человек, укравший паспорт, задержан и документ вернули Олегу Георгиевичу.

Оформление всего этого дела заняло минут 30. Выйдя из отделения, он понял, что поезд уже ушёл 20 минут тому назад. И произвёл то самое действие, которое формирует «активный синхронизм», то есть остановку поезда, при этом понимая, что это совершенно бесполезно. Выйдя же на перрон, Олег Георгиевич обнаружил поезд, который задержался с отправлением минут на 30–40.

Само простое объяснение этого случая — фантазия или галлюцинация, а может быть, случайное везение. Более изощрённым объяснением воспользовался бы автор-фантаст. Он начал бы с того, что, хотя события-причины в прошлом влекут события-следствия в будущем, при некоторых особых обстоятельствах (например, при наличии у вас машины времени или же сверхспособности) порядки эти могут нарушаться. И, залезая в прошлое и меняя события в нём, мы, конечно, меняем следствия этих событий в будущем. Например, переместившись на машине времени назад и убив машиниста, мы заставим поезд остаться на перроне. Можно представить себе какое-нибудь фантастическое незримое излучение, действующее на прошлое, которым Олег Георгиевич и заставил поезд остаться на месте.

18 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. — Киев: София, 1992. С. 125.

Однако же в момент особой интенсивности переживания жизни мы понимаем, что все эти описания не соответствует сути дела. Причинам и следствиям нет доступа в область вечного мира. И там не работает логика повседневной связи событий, как бы мы ни крутили эту связь — из прошлого в будущее или же наоборот. В этой области есть нити, на которые нанизано всё и которые в следующей главе будут зваться у нас впечатлениями. В вечном мире мы совершаем выбор версии реальности из некоторого числа альтернатив.

При этом сам этот выбор — не причина, а выбранная версия реальности — не следствие. Причины и следствия есть нечто, замкнутое само на себя в каждой из версий реальности. И за рамки версии, в которой они сидят, им нет хода.

Точно такое же «действие намерения на прошлое», какое мы видели на примере сиддхи Олега Бахтиярова, мы видим и в фильме Андрея Тарковского «Жертвоприношение». Это художественное произведение, однако мы неверно понимаем вещи, если думаем, что художественное произведение изображает реальность. Оно не изображает, оно создаёт реальность.

Фильм Тарковского, в котором герой отменяет начавшуюся на земле ядерную войну, не показывает нам, как работает намерение. Он создаёт прецедент работы намерения — свободного выбора версии реальности. И в области свободного выбора нет причин и следствий. Например, люди, в которых вошло впечатление от этого фильма, уже живут в версии реальности, отличающейся от той, в которой они были до просмотра. Их сняли с нитки одних бус и нанизали на нитку других.

Пытаясь описать логику вечности, в корне отличающуюся от логики повседневной жизни, люди изощряются как могут. И если кому-то удаётся создать верное описание вечности, которое в том числе обязано быть непохожим на все предыдущие описания, то что-то на миг приоткрывается перед читателем. Приоткрывается только для того, чтобы снова закрыться, погрузив его в поток объяснений вещей в обычной повседневной манере.

Представления о вилках реальности, об альтернативных пространствах, из которых ты выбираешь одно, о квантовой неопределённости и пузырьковой вселенной берут своё начало в актах прикосновения к вечному миру. Я как-то читал у одного автора, что Иисус, ходя по воде, не ходит по ней в физическом смысле, а «движется по волнам вероятности». Конечно, так оно и есть. И не только Иисус делает это. То, что нам кажется непрерывной жизнью, на самом деле — куча вилок реальности, из которых мы всё время выбираем, двигаясь по маршруту своей личной пузырьковой вселенной.

Выбор реальности происходит «над» реальностью или извне реальности. А потом мы склеиваем вселенные, попавшиеся на нашем маршруте. Вселенные, которые на самом деле различны и не входят друг в друга. И с помощью наработанных инструментов, таких как память, мы придаём этой искусственной склейке обманчивый вид непрерывного движения по шкале времени в единственной версии мира.

ТРЕТЬЕ СТРАННОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО. НЕСПРАВЕДЛИВАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Что же ещё мы можем найти в срезе вневременной жизни, в едином, посустороннем мире, который открывается нам в привилегированные моменты? Возьмём, к примеру, пережившую века повесть о Дон Кихоте Ламанчском. Сей хитроумный идальго начитался рыцарских романов, и так они поразили его, что начал он странствовать по миру и «выпрямлять кривду».

Однако, несмотря на благородные его стремления, жизнь тех, кому помогает он, становиться лишь хуже. К примеру: защитил он как-то мальчика-пастушонка от избиений злого хозяина. Но, по отбытии Дон Кихота, избил хозяин мальчика ещё раз и намного сильнее. И мальчик в большой претензии был к благородному рыцарю.

В чём же сила сумасбродств Дон Кихота? Его поведение и безумно, и последовательно. В отличие от окружающих его персонажей, кои последовательностью не отличаются, а собой являют пример истинных конъюнктурщиков. Своим сумасбродством он выбивает окружающих из круга привычных представлений, заставляет их думать и действовать не по шаблону. И дважды битому пастушонку рыцарь всё-таки оказал большую услугу. Своим бесстрашием он продемонстрировал ему, что бывают такие системы отношений между людьми, в которых унижение и подавление отсутствуют.

Похождения Дон Кихота есть «машина бытия»[19], которая даёт ему полное присутствие в мире. Это его способ повысить интенсивность переживания жизни. И не только его личной, но и жизни окружающих вне зависимости от их реакций и мнений.

И, конечно, Дон Кихот восстанавливает справедливость в мире. Вопрос только в том, что когда мы произносим это слово, то думаем о равенстве человеческих прав и других словах, записанных в конституциях и давно утративших свой изначальный смысл. А когда о ней говорит Дон Кихот, он указывает, что справедливость есть состояние согласия человека с самим собой. И оно же, как ни странно, есть состояние внечеловеческое, так как принадлежит к вневременной жизни.

Своей литературной жизнью благородный рыцарь из Ламанчи — более живой, чем многие действительно существующие люди — говорит о том, что так называемое «сознание» обитает на гребне перехода из знакомого состояния человека в иное, неведомое. На этом гребне жили греки с 6-го по 3-й век до нашей эры. И пока они на нём держались, то существовали в историческом, политическом, культурном и любом другом отношении. А потом греки от него отпали. И теперь они, подобно многим другим народам, — серая масса, сидящая в кредитной кабале и терпящая законы, по которым безработный должен платить по 600 евро в год, чтобы оставаться безработным дальше.

Возможность быть «в сознании», «в точке перехода» не зависит от того, равны ли права у людей или нет, бедствуют они или в достатке. И внешне справедливость выглядит порой очень странно. Об этих «странностях справедливости» рассказывает нам дон Хуан, повествуя об отношениях между индейцами и конкистадорами.

Видящие, жившие во времена испанского завоевания, как говорит он, даже мечтать не могли о лучших условиях. Испанцы дали индейцам превосходный шанс испытать своё мастерство в самом полном объёме, после чего индейцы-видящие могли иметь дело с чем угодно. Он рассказывает, что в начале завоевания, когда власть конкистадоров была неограниченной, испанец мог убить индейца просто так, от нечего делать, по прихоти. Такой прессинг заставлял видящих тех времён то и дело превосходить самих себя, отыскивая новые пути выживания, и достигать при этом грандиозных состояния осознанности и контроля[20]:

> *«… мелкий тиран, обладающий неограниченными правами и возможностями, — это идеальный компонент для получения выдающегося видящего»*.

Об этом же говорит нам и Библия:

> *«А Я говорю вам: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас»*[21].

«В наше время, — говорит дон Хуан, — воинов, побеждённых мелкими тиранами, уже не убивают физически». Однако в переносном смысле уровень смертности воинов остался почти таким же, как и во времена конкисты. Ведь поражения, которые мы ежедневно терпим от какого-нибудь начальника или родственника, со страхом

19 Машина бытия, или внутренняя конструкция бытия, — понятие, используемое М. Мамардашвили. См.: Мамардашвили М. Лекции по античной философии и другие источники.

20 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 31.

21 Библия. Евангелие от Матфея. 5:44.

перед которым не можем совладать, опустошают нас, уничтожая чувством поражения и собственной никчёмности[22].

Говоря о справедливости, нельзя, конечно, пройти мимо Сократа. Он как-то спросил знаменитого афинского софиста Протагора о том, что такое мудрость, рассудительность, мужество, справедливость и благочестие? Пять ли разных слов для обозначения одного и того же или же пять по сути разных вещей?

Протагор ответил ему, что эти пять вещей — части добродетели. Так же как нос, рот и глаза — части лица. Протагор также сказал, что четыре части добродетели близки между собой, а пятая — мужество — сильно отличается от остальных. В пример он привёл солдат, среди которых найдётся много необузданных, нечестивых, несправедливых и невежественных людей, но вместе с тем и чрезвычайно мужественных.

Сократ довольно быстро доказывает собеседнику, что тот говорит не про мужество, но про фанатизм и неистовство. Подчиняясь какому-нибудь чувству (к примеру, ненависти в врагу), неистовые люди исступлённо бросаются в бой. Рассуждая, Сократ приходит к тому, что истинное мужество основано на способности измерять и сравнивать суммарное благо и зло от своих действий и их последствий — как близких, так и отдалённых. А значит, корень всех пяти частей добродетели один и тот же, и это — знание[23].

Заигранное в наше время слово «добродетель», отдающее мещанством разлива XIX века, у Кастанеды зовётся «целостностью». Пять её частей (в том числе и справедливость) есть пять отражений нас самих в момент предельного присутствия. В этот момент мы пребываем в «смысловом» срезе посюсторонней жизни. И, попав туда, видим, что вещи связаны не во временной, пространственной или жанровой последовательности.

Смысловой срез жизни — не часть временного потока. Он — начало, порождающее время. Найти этот срез можно во «временных дырах», которые то там, то сям возникают в непрерывном течении нашей жизни.

В промежутках между «дырами времени» мы не видим добродетель как таковую. Для нас она — предмет, отражённый в осколках разбитого зеркала. И такое зеркало не раз упоминается в литературе. Помните, как начинается «Снежная королева» Ганса Христиана Андерсена?

> «*… жил-был тролль злой-презлой — это был сам дьявол. Как-то раз у него было прекрасное настроение: он смастерил зеркало, обладавшее удивительным свойством. Всё доброе и прекрасное, отражаясь в нем, почти исчезало, но всё ничтожное и отвратительное особенно бросалось в глаза и становилось ещё безобразнее.*
>
> *… но вдруг зеркало так перекосилось и задрожало, что вырвалось у них из рук и полетело на землю, там оно разбилось вдребезги. Миллионы, биллионы, несметное множество его осколков наделали гораздо больше вреда, чем само зеркало. Некоторые из них… случалось, попадали людям в глаза; они оставались там, а люди с той поры видели всё шиворот-навыворот или замечали во всём только дурные стороны… Некоторым людям осколки попали прямо в сердце — это было ужаснее всего, — сердце превращалось в кусок льда*»[24].

Теперь мы можем понять, что за осколки попали в глаза и сердце Кая. Ведь зеркало тролля — это наша способность к самопогружению и самолюбованию. Способность, потакая которой, мы разрушили состояние целостности. Однако из дальнейшего будет видно, что способность к самопогружению — не зло. И более того — как сказано в бессмертной комедии Леонида Гайдая — «тот, кто нам мешает, тот нам и поможет»[25].

22 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 39, 40.

23 Платон. Собрание сочинений: В 4 т. Т. 1. Протагор. С. 418–477.

24 Андерсен Г. Х. Сказки. Снежная королева. — Прага: АРТИЯ, 1966. С. 25, 26.

25 «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика», кинофильм (1966). Режиссер Леонид Гайдай.

ПАМЯТЬ И ВЕЧНОСТЬ

Варианта два: либо Иисус Христос, Карлос Кастанеда, Генри Форд, Блез Паскаль, Мераб Мамардашвили, Марсель Пруст, Василий Шукшин, Мигель де Сервантес Сааведра и Сократ с Платоном — безудержные или слегка свихнувшиеся фантазёры, либо же мы сами чего-то не понимаем. И если верно второе, то придётся признать, что некоторые свершившиеся события происходят сейчас. Вопреки повседневной логике мы живём в них прямо в тот момент, когда читаем эти строки. Так же как мы живём в своей квартире, в своей семье, в школе или на работе.

Читая имена известных учёных и мистиков, мы думаем, что речь идёт о высоких духовных материях. Однако понятия о высоком и низком — лишь элемент мёртвой системы фактов, в которую мы вросли. Для людей, прикоснувшихся в вечной жизни, таких понятий не существует. И вот вам пример этого.

Каждый человек живёт в событии, связанном с половым желанием. Запрос подобного рода почти никогда не реализуется в момент первого сексуального впечатления. И тогда это впечатление становится *несделанным,* и мы тратим годы, чтобы распутать его.

Претерпевая мучительные и сладкие страдания, мы пробуем разные варианты реализации этого запроса. Пытаемся понять, что он означает, что нам нужно делать с ним. И наступаем на одни и те же грабли — грабли непродуктивной реализации полового желания. Например, просматривая порнографические картинки в Интернете, мы не приближаемся к решению своей внутренней дилеммы. Мы выбираем простой и ложный путь осуществить желание, и на этом пути смысл нашего запроса не проясняется, его судьбоносная сила бездействует.

Когда мы производим ложную реализацию, то испытываем стыд. Это не стыд перед родителями, которые запрещали нам лазить на запрещённые сайты, говоря, что это «плохо и некрасиво». Это стыд перед собой, стыд за свою неспособность утемниться по отношению к желанию, за неумение затормозить развёртывание сексуального импульса на первой стадии. Ведь только «дав внутренней химии повариться», мы можем, наконец, понять, каков истинный смысл нашего запроса. Например, в точности узнать то, с каким именно человеком противоположного пола он связан.

Испытывая стыд, мы пытаемся скрыть свои грешки. Поскольку мы верим, что в мире есть только «память о прошедшем событии» и ничего, кроме неё, не существует, то стираем историю просмотра картинок. И какие же молодцы эти разработчики интернет-браузеров! Они позаботились о нашем комфорте, включив в свои программы специальную кнопку «privat serfing», которая позволяет человеку не думать о стирании следов своих приключений в другой личности.

Но, как бы мы ни заметали следы, этим мы событие не отменим. Сами-то мы знаем, что оно было. От себя не убежишь.

Происшествие не закончилось в момент окончания, а несделанное происходит сейчас. Сила же, которая заставляет нас верить в противоположное, — это сила страха. Страха смотреть на свои желания прямо, честно, долго.

Память — не запись на магнитофонной ленте. Она — орган тела вроде глаза. Своей памятью мы видим срез посюсторонней жизни, в котором живут вневременные события. Точно так же, как глазами видим предметы вокруг. События во вневременном срезе формируют наши мысли и чувства, направляют поступки. Как может то, чего нет, направлять нашу жизнь?

Но этого мало. Есть «внешние» события, которые происходят в нас так же, как наше личное несделанное: подвиг Калисто Муни, агония Христа, все удивительные происшествия, случившиеся с Кастанедой на его пути в учении дона Хуана, включая кульминационный прыжок в пропасть и рассказ об огне изнутри. Мы — в поле их действия, и это

действие происходит сейчас. Таково странное, непостижимое устройство реальности, в которой вещи связаны не причинами и следствиями, а вечно живут и вечно происходят.

Я — живое воплощение этих утверждений. Фантастическая повесть Кастанеды — человека, которого я никогда не видел — о другом человеке — доне Хуане, которого не видел никто — сформировала мою жизнь такой, какая она есть. Вложила в неё смысл, который меняет всё. И другие силы — родители, воспитание, школа, русская литература — оказались слабее. Дух индейцев яки здесь, перед вами, на этих страницах.

Мераб Константинович говорит, что существуют вещи, которые не случились, а случаются. Есть события, которые вечно событийствуют. Что Вселенная есть одна говоримая, но не сказанная до конца фраза или слово. И все мы живём внутри этой фразы и существуем лишь постольку, поскольку находимся внутри вечно длящихся актов, её составляющих. Хотя, конечно, язык наш говорит, что Христа *распяли*, что Цезарь *перешёл* Рубикон, а пушки в решающем сражении между южанами и северянами *выстрелили* и южане проиграли. А вот Фолкнер утверждает, что

> *«… для всякого юноши 14 лет (южанина) мир существует в то мгновение, когда развернуты знамёна и за знамёнами не пошли полки. И может быть, сражение ещё не состоится. И без этого момента в душе юноша не восстановит своего прошлого и не узнает, кто он есть»*[26].

Мамардашвили говорит, что самая большая трагедия для человека — не знать, кто он есть на самом деле, то есть каковы впечатления, формирующие его душу. И где он в данный момент своей жизни находится по отношению к центру, к этим впечатлениям. Он говорит, что стоит, к примеру, принять агонию Христа как свершившуюся, то в мире не будет христиан. И если что-то в мире длится, то не само по себе, но лишь благодаря приобщённости к первичным актам бытия, находящимся вне времени[27].

Есть такие уровни работы сознания, попав на которые, можно увидеть мир из его вневременного среза. Однажды попав на эти уровни, я узнал, что присутствую в некоторых из «прошедших» событий своей жизни. Я видел эти события на экране памяти, ставшей живой, как жизнь.

Эти «уровни вечности» описаны у Курта Воннегута в романе «Бойня номер пять, или Крестовый поход детей». Герои романа — пришельцы с планеты Тральфамадор, которые

> *«умеют видеть разные моменты времени совершенно так же, как мы можем видеть всю цепь Скалистых гор»,*

и объясняют людям, что

> *«когда человек умирает, нам это только кажется. Он все ещё жив в прошлом, так что очень глупо плакать на его похоронах»,*

а также, что

> *«Все моменты прошлого, настоящего и будущего всегда существовали и всегда будут существовать»*.

Если же

> *«тральфамадорец видит мёртвое тело, он думает, что этот человек в данный момент просто в плохом виде, но он же вполне благополучен во многие другие моменты»*[28].

И только побывав в вечности, ты понимаешь, что под тральфамадорцами американский писатель имел в виду людей.

26 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 7.

27 Там же.

28 Воннегут К. Бойня номер пять, или Крестовый поход детей. — Кишинев, 1981. С. 35.

Другая сторона этих уровней описана Кастанедой в главе «Место без жалости»[29]. Он говорит, что внутри него были две обособленные части — одна тяжёлая, тёмная, безмолвная и связанная со всем остальным. Эта часть всем наслаждалась и ничего не ждала. Другая же была светлой, новой, лёгкой, неустойчивой, беспокойной, одинокой, поверхностной, уязвимой. Она не могла ничем наслаждаться, так как не имела способности связать себя с чем бы то ни было. Именно из этой части он обычно смотрел на мир.

Дон Хуан объяснил ему, что такое разделение происходит, когда точка сборки современного человека движется из позиции рационализма и здравого смысла в «место без жалости» и «безмолвного знания». И что это положение точка сборки занимала у людей во времена, предшествующие разуму.

Я бы, однако, не сказал, что тёмная часть так уж темна. Она скорее похожа на однородный голубовато-серый фон, который, хотя у тебя и есть к нему доступ, ничто не колышет и колыхать не может, так как он находится отдельно от всего. Перед тем как попасть в этот фон, ты испытываешь глубокое внутреннее молчание и пустоту где-то в животе, а затем внутри словно бы открывается дверь.

На «уровне вечности» не происходит ничего особенного — ты просто живёшь и спокойно наблюдаешь за всем, что происходит. Однако порой чувствуешь тянущую тоску — ведь взгляд оттуда обнажает тот простой факт, что твоё пребывание здесь конечно. А значит, общение со всеми, кто тебе близок и дорог, рано или поздно прервётся.

ВЫБОРА НЕТ

Я начал эту главу с вопроса о том, что с нами будет после смерти. И всё получилось шиворот-навыворот. Существует перерождение в новом теле после физической кончины старого. Это путь, практикуемый людьми, живущими во времени. Но начала этого пути лежат в неправильно понятых инструкциях, пришедших от тех, кто смог прикоснуться к жизни вечной.

Так же и с теми, кто хочет попасть в рай, понимаемый как другой мир, в котором ты оказываешься после физической смерти во времени. Некоторые из людей действительно попадают в какой-то другой мир. Наверное, они существуют в нём и теперь. Может быть, это даже продлится долгое время.

Проблема только в том, что Иисус не это имел в виду. Рай, вечная жизнь, воскрешение из мертвых — метафоры моментов максимального присутствия. И моменты эти случаются в этой, посюсторонней жизни. Ад — метафора повседневного состояния человека, увязшего в *несделанном*. Христос давал людям, его слушающим, непосредственно ощутить разницу между их обыденным состоянием, с одной стороны, и бесконечно интенсивным переживанием жизни — с другой.

Поскольку момент вечной жизни есть дверь в неведомое, то мы не можем заранее знать, как сработает смерть, что будет, когда исчезнет пелена майи, что произойдёт, когда на нас обрушится «реальность-как-она-есть». Мы даже не знаем, останемся ли мы целы после этого. А если мы всё знаем заранее, то вся наличная энергия уходит на поддержание этого знания. И тогда мы всё равно что уже мертвы.

Каждому придётся исследовать неизвестную территорию в одиночку. И не важно, что мы не любим отрываться от дивана и покидать знакомую обстановку. Ведь за комфортом и покоем стоит тень смерти, и сам этот покой есть постепенное, неотвратимое умирание. Путь разложения, как и путь возвышения, не оторван от повседневности. Ежедневно мы делаем маленькие шаги по одной из этих дорог.

29 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 376.

Чем бы мы ни были заняты, что бы ни делали, мы всегда на гладиаторской арене. И выбор прост — либо дать бой, который закончится с последним вздохом, а затем продолжится и после него, либо забиться в угол. Но, как бы глубоко мы ни зарылись, смерть однажды найдёт нас. И у нас не будет сил сопротивляться ей, потому что все силы уже ушли на то, чтобы бояться её. А сознание распадётся на части, которые растают в небытии, теперь уже навсегда.

Смысл нашей судьбы легко может остаться нераскрытым, не воплотится в жизнь.

Сладость тело питала, но скоро закончился срок.
Он подъехал незримо к черте, где всё рвется за миг.
И в застывших глазах, обращённых к началу дорог,
Затвердел и остался навек неродившийся крик.
(Юрий Шевчук)

И всё же, в нас есть что-то, что хочет ответа, смысла, цели. К этой цели мало кто приближался, а кто приближался, тот мало может рассказать об этом другим. Но для тех, в ком ещё горит искра разума, это ведь не помеха, верно? И подчас являются в мир те, кто преодолел инерцию жизни. Иногда они говорят так:

И лопнула во мне терпенья жила —
И я со смертью перешел на ты.
Она давно возле меня кружила,
Побаивалась только хрипоты.
...
Но знаю я, что лживо, а что свято, —
Я это понял всё-таки давно.
Мой путь один, всего один, ребята, —
Мне выбора, по счастью, не дано.
(Владимир Высоцкий)

ГЛАВА 2

ЙОГА И УЧЕНИЕ КАРЛОСА КАСТАНЕДЫ

… завтра знать — не имеет значения.
… И с другой стороны — на вчерашней
добродетели нельзя улечься спать,
ничего не существует как завоеванное
навсегда.

М. К. Мамардашвили
Лекции по античной философии

В то время, когда я начинал писать эту книгу, меня сильно тревожила одна проблема. Я был профессиональным преподавателем поз йоги[1], однако при этом без тени сомнения знал, что душа моя давно продана дьяволу, сидящему в книгах Кастанеды. «Как соединить практику поз йоги и учение дона Хуана — эти две столь далёкие друг от друга вещи?» — думал я. И тут неожиданно мне в голову пришла очень простая мысль — начало путеводной нити, выводящей из лабиринта.

В тот день, когда нить попала ко мне в руки, я удивился — она лежала у моих ног уже с десяток лет, а я и не замечал её. Я начал путешествие по тёмным коридорам мысли и блуждал по ним не один год. Много раз мне казалось, что я вижу выход, но нет, это был лишь очередной поворот.

Пришел момент, когда мне захотелось выбрать название для своего труда. Но вот незадача — для системы знания, изложенной у Кастанеды, нет определённого названия. Часть русскоговорящей аудитории склонна пользоваться термином Алексея Петровича Ксендзюка *«нагуализм»*. Дон Хуан — учитель Карлоса — называл своё знание «магия», хотя и не был вполне доволен этим названием. И я было хотел назвать книгу «Магия йоги», однако в итоге просто вынес в заглавие три её главных темы.

1 Я намеренно заостряю внимание на том, что я — преподаватель поз йоги, чтобы у читателя не возникло подозрений, будто кроме поз я могу преподавать медитацию, визуализацию или концентрацию внимания как отдельные дисциплины (которые по общим понятиям являются неотъемлемой частью йоги). Хотя, конечно, практики концентрации, деконцентрации, медитации, дисциплины ума и чувств вплетены в ткань практики поз и не могут быть из неё изъяты.

ПЕРВАЯ ПУТЕВОДНАЯ НИТЬ. ПОЗВОНОЧНИК И БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

Йога даёт здоровье. Жизнь человека, который начал заниматься позами, по разным наблюдениям, удлиняется. Здоровье зависит от состояния позвоночника — главной опорной балки нашего тела и главной магистрали нервной системы.

Позвоночник держится в прямом положении благодаря слою внутренних мышц, залегающих в глубине тела, около костей. Если эти мышцы слабы, то позвоночник искривляется и наша спина начинает болеть. Сжимаясь, позвонки сдавливают нервные окончания, идущие от них ко всем частям тела. И мы перестаем чувствовать некоторые из этих частей: к примеру, крестец, верхнюю часть бёдер, пальцы ног.

Искривления в пояснице сдавливают брюшную полость. Органы в ней принимают неестественную форму и перестают нормально работать. Искривления в грудном отделе меняют форму лёгких, не давая нам глубоко вдохнуть. Клеткам не хватает кислорода, и тело наше переходит в замедленный режим жизни. К старости позвоночник сжимается и искривляется так сильно, что человек становится ниже ростом.

Слабый позвоночник — почва для расцвета всевозможных болезней. Проблема с его ремонтом в том, что внутренние мышцы — в отличие от внешних, двигательных — не подчиняются волевому контролю. Однако, не подчиняясь контролю, внутренние мышцы подчиняются дрессировке.

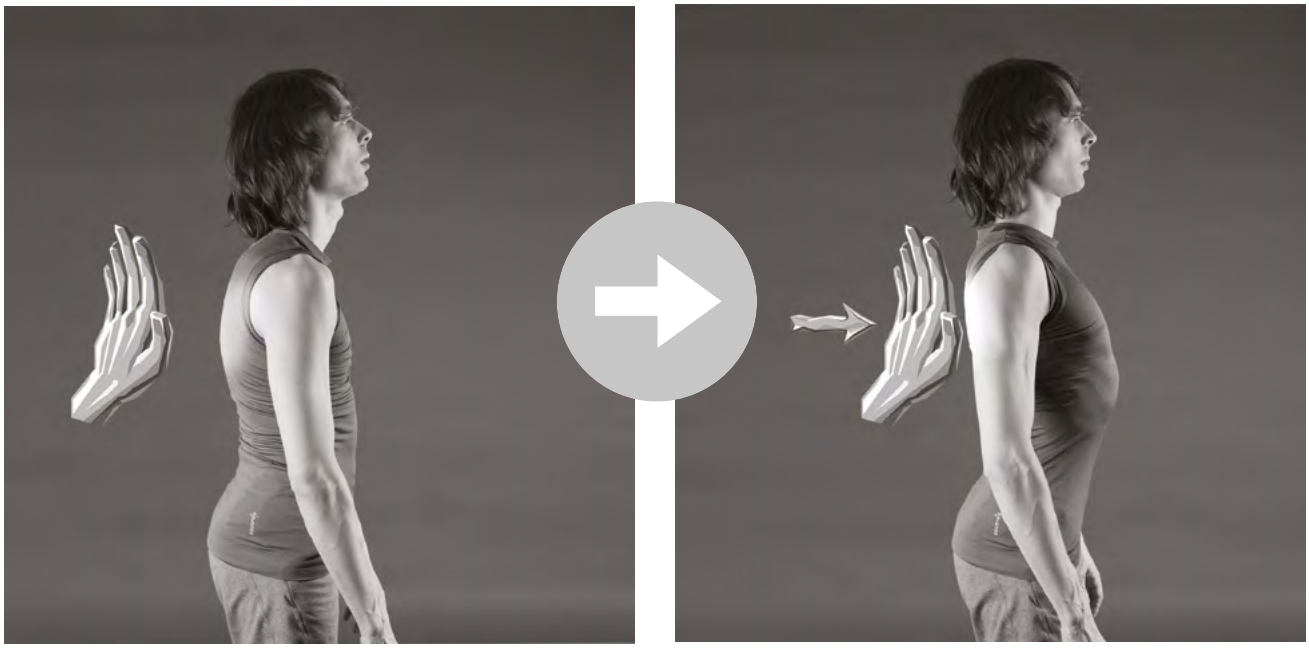
В позах йоги эта дрессировка идёт самым прямым путём — позвоночник вытягивают, выравнивают и укрепляют, приводя его в положение ровной линии. В этом положении он был у нас при нашем рождении. Вот движения, которыми это делается.

1. ПОДНИМАЙТЕ И ОТКРЫВАЙТЕ ГРУДЬ



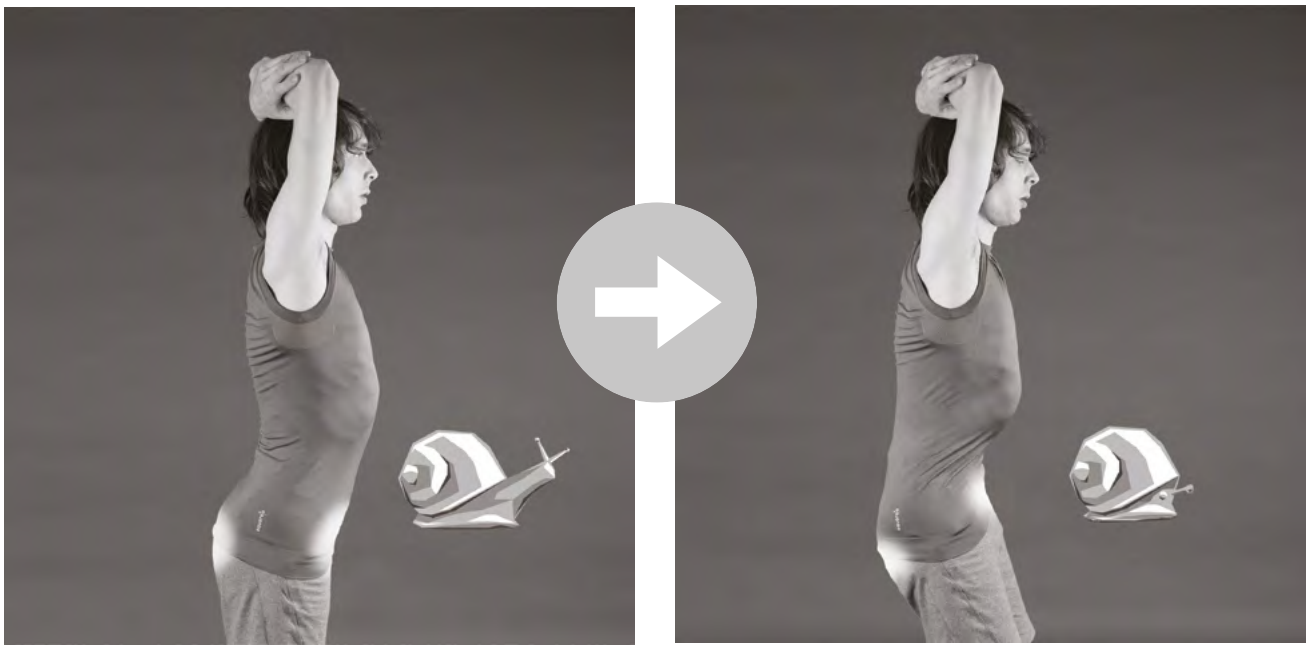
Комментарий: Расстояние между тазом и рёбрами увеличивается. Грудь надувается, словно изнутри её распирает воздушный шар

2. ВТЯГИВАЙТЕ ЛОПАТКИ



Комментарий: Втягивая лопатки, не сводите их к позвоночнику

3. ВТЯГИВАЙТЕ НИЗ ЖИВОТА И КОПЧИК



Комментарий: «Низ живота» находится в 3–5 см под пупком

4. ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ ПОД РЁБРА



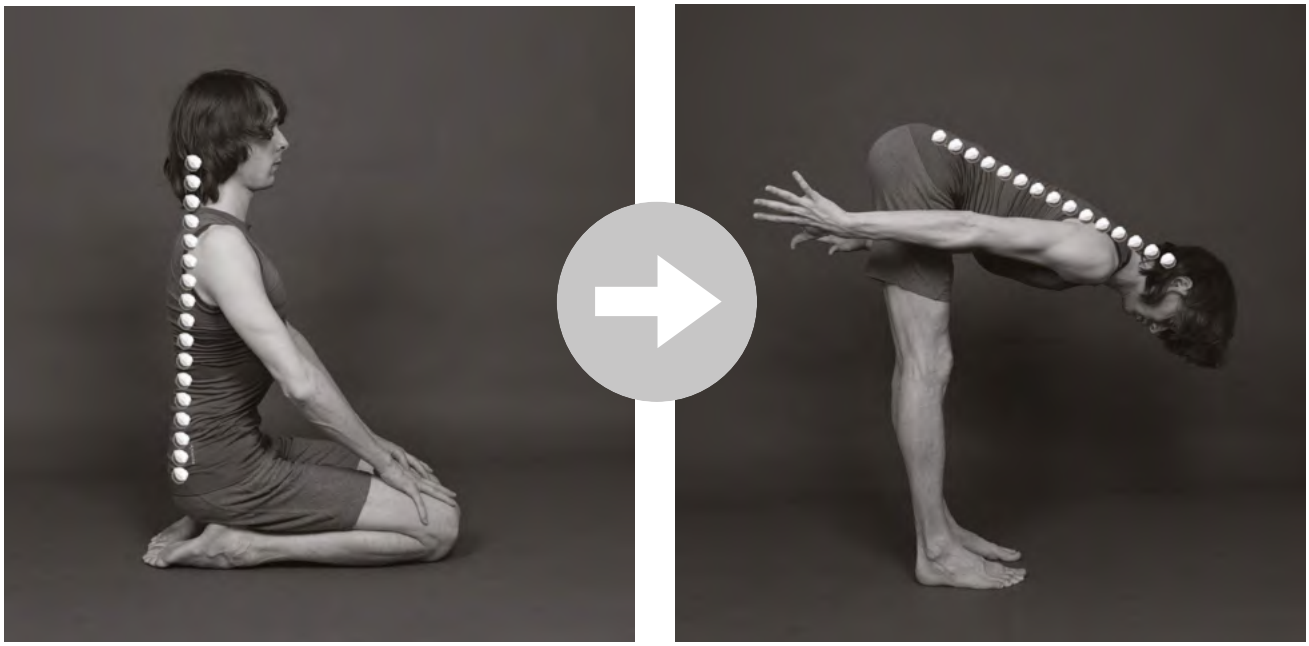
Комментарий: Это движение продолжает предыдущее. Оно делает поясницу предельно ровной и называется Уддияна бандхой

5. ВЫРАВНИВАЙТЕ ШЕЮ ТАК, БУДТО ПРИЖИМАЕТЕ ЕЁ К СТЕНЕ



Комментарий: Подбородок движется к груди, макушка — вверх, задняя поверхность шеи — к стене

РЕЗУЛЬТАТ ВЫРАВНИВАНИЯ
ПОЗВОНОЧНИКА ВЫГЛЯДИТ ТАК:



Теперь — на время — оставим разговор о позвоночнике и перекинемся на сторону учения дона Хуана. В нём есть ключевой пункт, который называется безупречностью. В одном из мест кастанедовской эпопеи старый маг рассказывает о ней следующее:

«Безупречность – это делать лучшее, что можешь, во всём, во что ты вовлечён»[2].

В другом случае дон Хуан говорит Карлосу, чтобы тот «делал то, что он делает прямо сейчас, так, словно это последнее его дело на земле». А вот опытнейший исследователь учения дона Хуана — Алексей Ксендзюк — с годами пришёл к своей, непохожей формулировке. Он говорит, что «действие безупречно тогда, когда не является следствием страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе».

Тому, кто не знаком с системой знания дона Хуана, определения индейского шамана и одесского исследователя покажутся никак не связанными. А возможно, и противоречащими друг другу. Оставим их пока что такими, как есть, и предположим на время, что они говорят об одном и том же.

Многие слышали о фрейдовском психоанализе и других школах, исследующих душу. Последователи этих школ полагают, что человеком управляют силы, находящиеся вне ясного сознания. Алексей Петрович дополнительно к этому указывает, что у подсознательных сил есть общий корень. И это — страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе. Многообразные состояния, которые мы наблюдаем, — раздражение, гнев, уныние, скука, испуг, тревожность — держатся на этих трёх силах подобно плоской земле, лежащей на трёх китах.

Алексей Петрович кратко называет страх, важность и жалость *базальными комплексами*. Он утверждает, что активность базальных комплексов провоцирует неравновесие энергии в человеческом теле. Дисбаланс возникает в трёх центрах, один из которых соотнесен с ямкой между ключицами (жалость к себе), другой — с областью солнечного сплетения (собственная важность), а третий — с пупком (страх смерти). Базальные комплексы деформируют тело. К примеру, жалость к себе закрывает грудь и создаёт напряжение в плечевом поясе, делая нас сутулыми.

2 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 199.

Вот тут-то я и нашёл свою первую путеводную нить. Выравнивание позвоночника влияет на:

→ плечевой пояс и область ключиц (подъём груди от таза, втягивание лопаток, выравнивание шеи);
→ солнечное сплетение и пупок (втягивание низа живота, втягивание копчика, Уддияна бандха).

Наше *внимание* автоматически переходит на ту область тела, в которой мы делаем усилия: к примеру, на живот или грудь. А *внимание*, как известно читателям Кастанеды, есть важнейшее магическое понятие учения дона Хуана. Оно создаёт и оно же изменяет всё, к чему бы его ни приложили. Работая совместно, движения, выравнивающие позвоночник, привлекают внимание ко всем трём областям тела, связанным с базальными комплексами. Тем самым они восстанавливают «равновесие энергии» в них.

Выравнивание позвоночника действует на нас помимо психики. И это хорошо. Ведь психика подсказывает духовным искателям, что надо, сжав зубы и во всем себе отказывая, бороться со страхом, с собственной важностью, с жалостью к себе. Но идея борьбы не работает, ведь она — творение самих же базальных комплексов.

Итак, отталкиваясь от определения Алексея Ксендзюка, мы должны признать, что выравнивание позвоночника даёт безупречность. Ту самую безупречность,

«о необходимости которой всё время говорили большевики»[3].

И, что особенно приятно, получена она не сложно духовным, а простым физическим способом. Первый мост между миром оздоровительных йоговских поз и магической реальностью дона Хуана построен.

ТОЧКА СБОРКИ

В прошлой главе мы видели, что из-за неправильно понятых инструкций люди решили, что из лабиринта жизни есть несколько выходов — переселение души в новое тело, полное исчезновение, существование в другой реальности. Есть масса свидетельств того, что многие преуспели в том, чтобы выйти в один них. Однако на подобных путях мы не найдём ответа на вопрос о смысле своей жизни.

Этот важнейший вопрос будет висеть над нами, как дамоклов меч. И в лучшем случае мы снова окажемся в начале лабиринта, просто это будет лабиринт какой-то другой жизни или другого мира. Так что эти выходы только кажутся выходами, на самом деле они — ловушки, которые отбрасывают нас к началу.

Однако на любой вопрос есть ответ, а любой лабиринт должен иметь один настоящий выход. Но почему-то никто не может сказать нам об этом выходе иначе, как через сравнение с чем-то другим — с жизнью и смертью, воздаянием за грехи и наградой за добродетели, разрушением и созданием тела.

Описание этого выхода даёт нам и дон Хуан. И основано оно на способности некоторых магов-индейцев к так называемому *видению*. В *видении*, которое ничем не похоже на зрение, мир напоминает бесконечно сложное сплетение светящихся нитей, или *эманаций*. Для видящего человек выглядит как сгусток этих нитей, похожий по форме на яйцо или кокон. У кокона есть один особо важный участок — область повышенного свечения, напоминающая шар размером с теннисный мяч. Этот шар называется *точкой сборки*.

Тот мир, в котором мы находимся, трёхмерное пространство и линейное время есть следствия неподвижного положения точки сборки. У всех людей она закреплена в одном и том же месте кокона, и поэтому все мы видим мир одинаково. Работа трёх базальных комплексов создаёт в коконе неравновесие, которое выражается как *небезупречность* или, проще говоря, рассогласованность чувств, мыслей, слов и действий человека.

3 Из речи А. В. Луначарского / В. И. Ленина на II Всероссийском съезде Советов рабочих, солдатских и крестьянских депутатов 25 октября (7 ноября) 1917 года в 14:25.

В этом неравновесии, ставшем нормой, и заключена та сила, которая фиксирует точку сборки людей.

Сознание — или, по Кастанеде, *сборка восприятия* — не пассивное отражение внешней действительности. У сознания есть активная сторона — сторона, создающая законы, по которым эманации внутри кокона взаимодействует с эманациями вне него. Реальность-как-она-есть, преломляясь через призму этих законов, предстает перед нами в виде мира объектов, в центре которого расположен один особый объект — наше собственное физическое тело.

Мы обычно думаем о восприятии как о приёмнике, похожем на телевизор. Кастанеда же говорит, что восприятие соединяет в себе приёмник и излучатель. Если при этом представить, что из всех имеющихся волн приёмник выбирает лишь некоторые, а затем из выбранных волн делает на экране движущиеся картины, то сравнение становится сносным.

Согласно учению дона Хуана, есть три уровня развития человека в смысле его способностей к восприятию и осознанию. Он называет их *первое*, *второе* и *третье* внимание.

Первое внимание есть состояние обычного человека, живущего в одном-единственном доступном ему мире. Нашем знакомом мире.

Человек, который сделал точку сборки подвижной и научился фиксировать её в новых положениях, получает доступ ко *второму вниманию*. Его точка сборки собирает иные пучки эманаций. Он посещает другие — параллельные — миры, может жить и умирать в них особой, присущей этим местам жизнью и смертью. Параллельные миры — или миры второго внимания — это полноценные бесконечные вселенные, не совпадающие с нашей. Пространство и время в них обладают характеристиками, отличающимися от наших, а существа, живущие там, не встречаются в нашем мире.

Третье внимание — загадочная тема, о ней дон Хуан рассказывает только в терминах видения. Он называет его «огнём изнутри» и говорит, что переход в третье внимание случается в финальный, драматический момент жизни мага. Этот переход возможен лишь после долгих лет безупречной жизни, путешествий по многим мирам второго внимания, после обретения стабильного видения и открытия удивительных способностей вроде телепортации. Он случается с теми, кто до конца прошел путь своей судьбы и воплотил в жизнь её смысл.

Когда приходит его время, маг открывает «просвет» кокона в области пупка. Этот просвет соответствует главному базальному комплексу — страху смерти. И маг впускает в себя силу смерти через этот просвет. Но смерть не разрушает его.

Дон Хуан говорит, что в смерти человека есть скрытая возможность выбора. Она — как пункт юридического документа, написанный крошечными буквами. И, как это всегда бывает в юриспруденции, пункт, написанный крошечными буквами, и есть самый главный.

Смерть прекращает осознание обычного человека, свечение точки сборки гаснет, а кокон — разрушается. Но смерть мага есть нечто прямо противоположное. Точка, или, скорее, область сборки, расширяется, и осознание, которое маги видят как свечение, охватывает весь кокон в целом.

Рассказывая о третьем внимании, дон Хуан упоминает, что тело, состоящее из частей, управляется как целое настроениями этих отдельных частей. Части, которые перестали нормально работать, тянут к хаосу всё тело в целом. Подмечено, что в мире существует общая тенденция ко всё большей дифференциации, специализации, раздроблению целого на части. Развитие этой тенденции мы наблюдаем и на своём теле, и в эволюционных процессах живого мира, и в области профессиональной деятельности человека. Люди, сопричастные этому направлению мысли, в том числе Олег Бахтияров, называют эту тенденцию *основным организмическим процессом*.

В случае мага смерть ликвидирует преобладание отдельных настроений в теле. Огонь изнутри, стартером которому служит сама смерть, отменяет основной организмический процесс. Вместо того чтобы быть втянутым в тёмное море осознания и исчезнуть в нём, маг становится высокоскоростным *неорганическим* существом, то есть существом, у которого нет частей.

На месте сгоревшего в огне изнутри не остаётся трупа. Областью жизни того, во что превращается маг, достигший третьего внимания, становятся вечность и бесконечность — наши старые друзья, свидания с которыми в тюрьме повседневности бывают лишь в моменты предельного присутствия[4].

Кастанеда устами своего учителя говорит, что для достижения второго и третьего внимания нужна «сила», или «энергия». И тут на свет выходит *путь воина* — система жизни, которая провоцирует накопление энергии. Слово «накопление» не слишком точно, ведь энергию нельзя брать или держать. «Давать энергии течь» и «устранять препятствия на пути её движения» будет вернее. Девиз же пути воина таков: «Безупречность — 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без праздников и выходных».

ВТОРАЯ ПУТЕВОДНАЯ НИТЬ

Надо сказать, что кокон — это не объект. Представьте, что бесконечные нити мироздания в каком-то месте закрутились, сделали несколько оборотов и, снова раскрутившись, продолжились в бесконечность. Как водяные струи, которые образуют на реке водовороты, эманации существуют и до, и после, и внутри кокона. Но и до, и внутри, и после — это те же самые струи, те же самые нити.

Точка сборки также не есть объект, а есть область повышенного свечения осознания. Свечения, которое производят сами эманации. Некоторые нити излучают свет, а другие — нет. И если посмотреть только на горящие нити, то:

→ закрученные в кокон части горящих нитей составляют наше физическое тело;

→ прямые части горящих нитей до и после кокона есть та область мира, которую мы собираем (смотрим, слышим, чувствуем) в данный момент.

Точка сборки и эманации — одно целое. В нашей переписке Алексей Петрович говорил мне о точке сборки как о «контуре энергетического обмена», контуре, неизменность которого поддерживается «набором автоматизмов восприятия и реагирования:

> *«Автоматизмы восприятия и реагирования схожи у всех людей, а шаблоны поведения, связанные со страхом, собственной важностью и жалостью к себе, близки у всех высших млекопитающих»*.

Продолжая аналогию со струями, мы можем выразить то же самое иначе, сказав, что:

> *«Струи воды всегда текут в одном и том же направлении и с одной и той же скоростью. Водовороты, которые эти струи образуют, стабильны, неизменны и привязаны к одним и тем же местам русла реки. Эти водовороты, будучи формально живыми и способными к действию агентами, не «взбрыкивают» и не хотят крутиться быстрее, расширяться, сжиматься или менять своё положение на поверхности воды»*.

Сопоставив слова Ксендзюка со своим йоговским опытом, я обнаружил вторую нить, скрепляющую практику поз йоги и учение дона Хуана:

1. Фиксация точки сборки равна неизменности контура энергообмена.

2. Неизменность энергообмена есть ситуация, при которой скорость течения реки и положение водоворота на её поверхности не меняется со временем.

3. Неизменная скорость вращения водоворота и его постоянное положение в русле — метафора. Она указывает нам на то, что состояние наше (в каком бы смысле ни понимать это слово) в какой-то момент жизни зафиксировалось и со временем не меняется.

4. Неизменность нашего состояния поддерживается привычной системой напряжений в теле.

5. Позы йоги освобождают тело от напряжения. Например, Поза голубя освобождает от напряжения тазобедренный сустав.

4 Кастанеда. К. Активная сторона бесконечности. С. 227–229.

6. Раскрывая таз в Позе голубя, мы проходим через сильную боль. Чтобы пройти путь до конца, мы должны забыть про страх и перестать себя жалеть.

7. Пройдя путь раскрытия таза до конца, мы обнаруживаем странную вещь — напряжение и боль в тазобедренном суставе бесследно исчезли. При этом состояние тела изменилось столь радикально, что ты чувствуешь себя другим человеком.

8. Значит, Поза голубя сместила точку сборки. Водоворот, который есть кокон, расширился, сместился в другое место реки, поменял скорость своего вращения.

Практика поз йоги даёт нам ощутить вкус магической реальности дона Хуана. Ведь, с одной стороны, выравнивание позвоночника временно убирает страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе, и мы узнаём, что такое безупречность. С другой же стороны, как мы только что видели, позы способны двигать точку сборки.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ

Большинство из нас безнадёжно потеряли способность бывать в параллельных мирах. Страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе исказили структуру энергетического тела и, ежедневно воспроизводясь в нас, держат точку сборки в своих железных тисках. В ответ на утрату способности посещать миры второго внимания родились книги, фильмы и игры жанров фантастики и фэнтези. Но тропка в настоящий параллельный мир всё ещё существует.

У Кастанеды мы читаем о фосфоресцирующих равнинах, гигантских куполообразных строениях, о невероятном животном, вылезающем из-под земли и издающем «неземной рев, нечто вроде поразительного звенящего металлического вздоха». Он пишет о своих приключениях в мире неорганических существ, состоящем из живых трубок, которые, играя на слабостях пришельца, затягивают его в свои сети.

Алексей Ксендзюк идёт дальше и наводит в системе миров второго внимания некий порядок. В своей книге «Видение Нагуаля» он подробно описывает целых семь миров — первый мир второго внимания, частично совпадающий с нашим, чёрный мир, жёлтый мир, второй мир второго внимания, миры союзников № 1 и 2, плотный мир[5]. Он располагает их по степени удаленности от нашего, то есть по тому, сколько энергии требуется, чтобы попасть туда.

Мой собственный опыт второго внимания отрывочен. Первое приближение к нему — это обычные сновидения, как осознанные, так и бессознательные. В любом сне есть фоновое настроение и состояние, отличающееся от повседневного. Ведя дневник сновидений, я обычно описываю его двумя цветами. Я подбираю их так, чтобы эти цвета вызывали у меня ощущения, наиболее близкие «настроению» сна. Это фоновое состояние — элемент второго внимания, присутствующий в любом сне, даже полностью бессознательном.

Немного ближе ко второму вниманию идут сновидения — осознанные или просто яркие — с «лазутчиками»[6]. В моём опыте лазутчики проявляли себя как:

→ объекты, заметно более активные, чем остальные элементы сна;

→ объекты, внешне не отличающиеся от других элементов сна, но вызывающие ощущение чьего-то присутствия.

Однажды в осознанном сне я, ощутив это присутствие, наугад поймал руками невидимого электрического угря, спрятавшегося между занавеской и балконной дверью. Угорь, бешено извиваясь в моих руках, начал бить меня током. Долго в этом сне мне продержаться не удалось.

В другой раз, попав в осознанный сон, я обнаружил себя в некоей версии своей квартиры. К моему левому плечу и лопатке прилипла половая тряпка. Тряпка была

5 Ксендзюк А. Видение Нагуаля. — Киев: София, 2004. С. 285–296.

6 Кастанеда К. Искусство сновидения. — Киев: София, 1993. С. 51.

неподвижной, но почему-то вызывала у меня сильный страх. Я сбросил её на пол и начал громко читать вслух «Отче наш».

Пространство завибрировало и загудело, меня, как пушинку, отнесло в самый конец длинного входного коридора — прочь от того места, где лежала тряпка. Вернувшись к ней, я обнаружил, что от тряпки остались лишь какие-то ошмётки. Ощущение чьего-то присутствия в этом сне было очень сильным.

В третий раз я, находясь на иранском рынке, увидел в небе облачка, которые вели себя очень странно — так, словно у них была автономная и независимая от меня воля. Кружась вокруг луны (и это было похоже на ожившую картину Ван Гога «Звёздная ночь», только всё происходило днём), облачка превратились в космический корабль, который трансформировался в огнедышащего минотавра величиной с дом. Минотавр испугал меня, но, совладав со страхом, я обнаружил, что монстр уменьшился в размере, став ростом лишь немного выше обычного человека, и спокойно прогуливается по коридору торгового центра.

И, наконец, изредка, переходя из сна в сон, я попадаю в очень тёмное и совершенно безлюдное пространство. Обычно оно чем-то напоминает ту комнату, в которой я лег спать.

Но это уже не осознанное сновидение. Это полноценное второе внимание. Оно отличается от любых сновидений яркостью чувства, которое ты в нём испытываешь.

Это чувство тотального присутствия внешней реальности — всё вокруг вызывает те же ощущения, что и лазутчик в осознанном сне. Меня это всегда сильно пугает. Из-за этого мне не удаётся задержаться в том месте, куда я угодил, чтобы хоть немного исследовать его. Я думаю, что это «первый мир второго внимания» по классификации Алексея Ксендзюка.

Кое-что из опыта второго внимания осталось в памяти человечества. К примеру, драконы. Даже сегодня в мире есть люди, которые видели их. Мой друг, лично с ними встречавшийся, рассказывает, что размером они с небольшой самолет. Бывают экземпляры с одной головой, а бывают и с несколькими. Судя по всему, они опасны.

Думаю, что раньше мы обитали с драконами в одном мире. Но затем либо их истребили люди, либо же наша сборка изменилась так, что драконы были исключены из текущей версии мира. Однако они всё ещё существуют.

Таня, моя жена, обладает врожденной свободой движения точки сборки. Зная о втором внимании не понаслышке, она вносит свой вклад в этот список чудес. К ней регулярно проявляют интерес странные существа. Одни из них похожи на плотные живые облачка, других же наши бабушки могли бы счесть домовыми — не по внешнему сходству с Кузей из мультика, а по их привязанности к определённому месту.

Иногда эти встречи случаются в нашем мире, который у неё как бы расширяется, и в нём оказываются вещи, которые люди обычно не видят. И поэтому фильм «Шестое чувство» с Брюсом Уиллисом в главной роли пугает её своим реализмом. Иногда же свидания случаются в полутемном холодном пространстве, напоминающем «сумрак» из романа Лукьяненко «Ночной дозор». Видимо, в этом втором случае это всё тот же «первый мир».

Но вы, однако, наверняка заметили в моём рассказе одну нестыковку. Раньше я утверждал, будто человек всегда и при любых условиях живет в одном-единственном посюстороннем мире. Теперь я говорю, что есть целый ряд миров второго внимания. Разрешить это противоречие поможет нам пассаж из восьмой книги Кастанеды, которая называется «Сила безмолвия»:

> *«Благодаря более высоким, чем у обычных людей, интенсивности и скорости, — сказал дон Хуан, — за несколько часов маг может прожить эквивалент обычной человеческой жизни. Его точка сборки, сдвигаясь в новые положения, вбирает больше энергии, чем обычно. Такой дополнительный поток энергии и называется интенсивностью»*[7].

7 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 461.

Резкое повышение интенсивности переживаний по-другому зовётся воскрешением, жизнью вечной, рождением вертикального времени, нерождением в этом мире, привилегированным моментом, остановкой внутреннего диалога и смещением точки сборки. А мир второго внимания — это следствие смещения точки сборки с *фиксацией* её в новом месте энергетического тела.

Привилегированный момент — это момент перехода точки сборки из одной позиции в другую. В эти несколько кратких мгновений (которые и мгновениями-то назвать можно лишь условно) нет ни прошлого, ни будущего, а все части нашего существа, разбросанные по пространству и времени, сходятся в точку. В эти мгновения, которые также являются вечностью, мы — как и в *видении* — прикасаемся к вневременному миру. Те, кто побывал в нём, понимают, что лишь его и можно брать за точку отсчета.

Но тогда выходит, что и мир первого внимания, и любой мир второго внимания есть разновидности омертвения вечной жизни. Единственный, вневременной мир схлопнулся до размеров конкретного пространства и времени, сколь бы грандиозными они нам ни казались.

Посмотрим на эту проблему и с личной позиции. Воин, живущий безупречной жизнью, способен сосредоточится на своих действиях и делать лучшее, что может. Ему не важен текущий уровнь энергетики, не играет роли и уровень развития, и даже сила его текущих переживаний не существенна. Его не волнует, видит он привычную обстановку или ошеломляющий набор светящихся нитей. Он просто делает свой труд и знает, что это всё, что он может.

«Единственный мир» для воина — это мир его труда и действия, а не количество измерений. Переход в такую позицию отбрасывает всё остальное на периферию внимания, и возникает странное чувство, что есть один-единственный мир — мир твоих действий. Труд жизни — универсальный ключ, открывающий ворота вечного мира. И не ради магических эффектов воин должен достичь его и держаться в нем, но ради того, чтобы узнать смысл собственного существования.

В книге «Властелин колец», написанной профессором Толкиеном, есть эпизод, где очень хорошо говорится о вечном мире и о том, как туда попасть. Маг Гэндальф — «служитель вечного солнечного пламени» — бьется с Барлогом, существом, сотканным из глубинного подземного огня. В предельном напряжении Гэндальф побеждает его.

> *«Я одолел врага; он низвергся с заоблачных высот, в паденье обрушивая горные кручи. Но тьма объяла меня, и я блуждал в безначальном безвременье путями, тайна которых пребудет нерушима»*[8].

Конечно, тайна этих путей нерушима, ведь о «месте», где нет начал и концов, времён и мер, невозможно сказать ни одного разумного слова.

Поразмыслив над книгой профессора, я пришёл к выводу, что её персонажи — Фродо, Сэм, Гэндальф, Арагорн, Барлог, Саурон, Горлум — есть разные части одного и того же энергетического тела. О том, как такое может быть, мы поговорим немного позже. Это энергетическое тело символизировано у Толкиена кольцом Всевластия.

Более того, в своей книге профессор описывает не мифический мир Средиземья. Он рассказывает о нашем обычном повседневном мире. Исход битвы Гэндальфа с Барлогом говорит нам о том, что вечный мир — безначальное безвременье — достижим лишь в борьбе солнечного пламени сознания и глубинного подземного огня страстей. И откроется он лишь тогда, когда потенциал обеих сил будет исчерпан до последней капли.

БЕЗНАЧАЛЬНОЕ БЕЗВРЕМЕНЬЕ И ШИЗОФРЕНИЯ

Раньше или позже, воин приобщается и к видению, и ко второму вниманию. В видении он оказывается в безначальном мире. А вторым вниманием он созерцает вырезки

8 Толкиен Дж. Р. Р. Две Твердыни. — М.: Радуга, 1990. С. 119.

из него. Поскольку эти вырезки по неясной причине стабильны и повторяемы, они получают отдельные названия — «мир первого внимания», «первый мир второго внимания», «чёрный мир» и так далее.

Однако границы между мирами проходят лишь в нашем воображении. Этих миров нет, как нет и «тела сновидения», «астрального тела», «тела второго внимания» и «дубля». И «миры», и «тела» завязаны на одном и том же субъекте, с одним и тем же грузом *несделанного*. Подтверждая это, Мамардашвили рассказывает, что для древних греков периода их расцвета характерно ощущение посюсторонности всего. Ну а Ницше, провозгласивший идею сверхчеловека, с отвращением отзывается о «потусторонниках» —людях, верящих в существование отдельных миров[9].

Мы сталкиваемся с этой логикой и в практике йоги. Неопытный глаз увидит в ней разнообразие поз, состояний и эффектов. Каждая асана для него — завершенный мир, один из бессчётного числа. Однако любая поза состоит из простых внутренних движений, таких как втягивание лопаток или давление стопами в пол. В каждой позе их от 3 до 8, а всего разных внутренних движений — 12.

Йог, как и воин, может сосредоточится на своих действиях, то есть на делании этих движений. Он способен отбросить в сторону эффекты поз (например, боль) и своё состояние (например, усталость), ну а формы поз давно стали ему привычны — ведь он повторял их тысячи раз. Потому форма тоже уходит на периферию внимания йога.

И в фокусе остаются только внутренние движения, которые надо всё время делать заново. А они, конечно, от позы к позе повторяются, ведь их всего 12. Тогда йог и видит, что он всегда делал одну бесконечно длинную асану, всегда был в одном-единственном мире. Более того, мир этот всё время был прямо перед ним, невидимо присутствовал за разными мирами-позами.

Чтобы понимать, чтобы мыслить, что не равно заучиванию и повторению, чтобы совершать действия, меняющие мир и судьбу, мы должны каждый раз заново прикасаться к безначальному безвременью. Вне такого прикосновения мы мертвы, даже если обладаем способностями Арендатора[10].

Всё это значит, конечно, что надо жить безупречной жизнью и делать лучшее, что можешь. А мы ленивы и не любим думать, а потому находим лёгкие способы повысить интенсивность своих переживаний. Мы позволяем обстоятельствам управлять нашим слабым сознанием. А они услужливо и регулярно дают нам почувствовать, что «я теперь не Бальзаминов, я кто-нибудь другой!»

Телевизор (пассивное созерцание чужой жизни), курорт (нет семейных и рабочих связей), поезд (случайные попутчики), ночь (не видно лиц), Интернет (полное инкогнито) — это тоже отдельные миры. Они, как и сон, дают нам временную свободу от груза *несделанного*. И эта свобода часто становится свободой, о которой сказано в анекдоте: «девушка 90х60х90 ищет приключения на последние 90».

Однако раньше или позже наше «старое я» просыпается. И оказывается, что никаких двух судеб, двух личностей и двух независимых наборов чувств нет. И так же неожиданно, как и явились, уходят чувства к случайной знакомой на курорте, исчезает возбуждение от секса с женщиной, которую видишь в первый и последний раз в купе поезда или с которой ты познакомился по Интернету, гаснет ажиотаж от движущихся картинок на экране.

Порой женщины, обнаруживающие, что мужчина, с которым они встречались, вдруг охладел к ним без видимых на то причин, говорят: «Ну, он что-то там себе выдумал...» Они правы, он выдумал, но не свои чувства — это-то как раз реальная часть происходящего. Он выдумал другого себя.

Расщепление личности, которое стало нормой, даёт всплеск интенсивности переживания жизни. Однако, пользуясь им, мы нагружаем себя дополнительным грузом *несделанного,* берём пятый кредит к тем четырём, что уже висят на нас. И погружаемся глубже в болото. Повседневная интенсивность нашей жизни отныне будет ниже, чем

9 Ницше Ф. Так говорил Заратустра. — СПб.: Азбука-классика, 2008.

10 Арендатор — см.: Кастанеда. К. Искусство сновидения. С. 251–274.

до всплеска, вызванного расщеплением. Мы ищем дешёвый способ достичь жизни вечной, но находим только старую пословицу — «скупой платит дважды».

Мы кидаем в костёр топливо из непополняемого запаса. Так бывает, кстати, с теми, кто любит пить много кофе. Напиток даёт им всплеск активности, однако, злоупотребляя эффектом, они обнаруживают, что через 20 минут после чашечки капучино им стало хуже, чем до неё. Мир вокруг нас не ограничен привычными рамками, но все миры, включая и тот, в которым вы читаете эти строки, созданы нашей верой в них. Мы — творцы, которые не творят ничего. И, живя так, как мы все живём, — в отделенных друг от друга психологических и физических мирах (на работе мы одни, дома — другие, с друзьями — третьи), — мы готовимся к неизбежной шизофрении.

ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ

Точка сборки склонна двигаться по определённому маршруту. Мы попали в привилегированный момент жизни, который должен продвинуть её на следующий шаг. Но, испугавшись, остались на старой станции. И в энергетическом теле появилась автономная часть — осколок, отгороженный от остального кокона плотиной несделанного.

Это формальное описание процесса, в которой мы втянуты. А что же можно сказать о его содержательной стороне? Обратимся за помощью к Мерабу Мамардашвили и его лекциям о романе Марселя Пруста «В поисках утраченного времени».

Мераб Константинович называет привилегированный момент *ударом истины*, а след, оставшийся в нас от этого момента, — *впечатлением*. Он замечает, что человек в своей повседневной жизни не занимается реализацией своих впечатлений, не пытается сбросить с себя груз *несделанного*. Хотя его впечатления, его *несделанное* прямо здесь с ним в каждый миг жизни, человек всегда занят чем-то другим. И в его жизни вырастает экран, скрывающий впечатления, которые словно бы «уходят вбок от своей прямой линии»[11], то есть от своего подлинного смысла.

Из-за этого экрана мы начинаем путать смыслы явлений. Над нами нависает угроза, а мы говорим себе: «Ну ничего, это мне только кажется, всё обойдётся, рассосётся, само пройдёт». Нам кажется, что некто на нас злится, а на самом деле он устал или растерян. Мы считаем кого-то добрым и к нам расположенным, а на самом деле он в хорошем настроении от того, что недавно вкусно поел.

Мамардашвили, разъясняя роман Пруста, говорит, что впечатления нельзя наблюдать напрямую (то есть так, как мы глазами наблюдаем объекты мира или, пользуясь воображением, представляем себе что-то). Однако вернуться к подлинному смыслу впечатления, которое ушло вбок от прямой линии, вполне возможно. Для этого видимые вещи, к примеру выражения человеческих лиц или интонации собеседников

> *«должны быть переведены и иногда прочтены обратным чтением и с трудом расшифрованы»*[12].

Вернуть нас в лоно смыслов, стоящих за явлениями видимого мира, способно творчество. Причём под творчеством он понимает какой-то

> *«экзистенциальный личностный акт, происходящий в нашей жизни. … акт жизни, а не профессионально отдельно выделенный и с жизнью не связанный вид занятия специально назначенных на это людей, называемых артистами, мыслителями или кем угодно»*[13].

Через творчество, которое он временами называет «труд жизни», мы возвращаемся к тем глубинам:

> *«где то, что действительно существует, лежит незнакомое нам, и именно искусство заставляет нас встать на обратный путь»*[14].

11 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 166.

12 Там же. С. 166.

13 Там же. С. 165.

14 Там же. С. 167.

Искусство, творчество, труд способны избавить нас от груза несделанного. И труд этот Мераб Константинович вслед за Прустом описывает такими словами:

> *«Этот труд художника, состоящий в том, чтобы пытаться увидеть под материей, под опытом, под словами что-то, отличающееся от них, этот труд в точности обратен тому, который самолюбие, страсть, рассудок и привычка совершают каждую минуту в нас, когда мы живём, отвернувшись от самих себя»*[15].

Мамардашвили указывает, что единственный незакрытый нам путь — это путь реализации впечатлений. Чтобы разобраться с ними, мы должны

> *«спуститься в колодец, внутренний колодец своей души»*[16].

Однако мы почти всегда выбираем для себя какой-то иной вектор движения. И тогда происходит следующее: в ту самую секунду, когда мы должны понять смысл происходящего с нами, в тот момент, когда мы стоим на пороге и готовы увидеть то, что есть на самом деле:

> *«страсть, ум, рассудок, привычка, самолюбие наслаивают на любовное впечатление Марселя пласты промежуточных состояний»*[17].

В этой цитате речь идёт о главном герое романа Пруста — Марселе, влюбленном в девушку по имени Альбертина. Существует впечатление, которое его к ней привязало. Марсель, как и всякий влюблённый, видит в Альбертине что-то таинственное, что не сводится к форме её лица, цвету волос или к её походке. Все частные качества Альбертины можно найти и у других женщин. Но, несмотря на это, Альбертина для Марселя есть что-то

> *«загадочное и непонятное, что неразрешимо и что не связано с материальным составом объекта. В Альбертине как таковой физически нет ничего загадочного и непонятного. Загадочно* впечатление*»*[18].

Дело в том, что впечатление Марселя не рождено фактами. Есть что-то дополнительное к фактам, какая-то сила, которая вызвала в Марселе любовь именно к этой, а не к другой женщине. Более чем через 40 лет после смерти Пруста на другом конце света дон Хуан назовёт эта силу *нагуалем*. Никакие факты, которые Марсель может узнать об Альбертине, не смогут изменить или отменить его отношения к ней. И разлюбить её по собственной воле он не может.

Ту же самую ситуацию мы можем наблюдать с наследием Кастанеды, в русле которого существует целый ряд «разоблачительных расследований». Авторы этого направления стремятся доказать, что Кастанеда — фантазёр, врун, а единственный его мотив — вышибить побольше денег из толпы наивных простаков, склонных верить в сказки. Авторы эти приводят факты, официальные документы и рассказы очевидцев, которые противоречат вещам, изложенным в книгах Карлоса.

Это, однако, не оказывает никакого влияния на его поклонников. Видя свою неудачу, один из авторов разоблачительного исследования с сожалением отметил, что разубедить поклонников учения дона Хуана в том, что Карлос, скажем, действительно прыгал в пропасть, так же невозможно, как разубедить христианина в том, что Иисус ходил по воде.

Авторы «расследований» живут в мире фактов и верят в силу факта. Они не учитывают, что впечатление от кастанедовской эпопеи, как и впечатление Марселя от Альбертины, не рождено фактами. Факты, сплетённые в текст в согласии со смысловым узором реальности, могут производить впечатления. А разоблачительные истории, написанные людьми с неясной мотивацией, не могут отменить рождённую таким текстом веру в то, что человек действительно прыгал в пропасть и остался жив.

15 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 165.

16 Там же. С. 165.

17 Там же. С. 165.

18 Там же. С. 164.

Однако вернёмся к Прусту. Страсть, ум, рассудок, привычка и самолюбие наслаивают на любовное впечатление Марселя пласты промежуточных состояний. И автор посредством своего романа преодолевает основное наслоение, которое он и сам испытывал в любви. Это наслоение — мания собственника, желание безраздельно владеть Альбертиной.

Дополнительно к трём знакомым нам измерениям для Марселя существует ещё и четвёртое. В нём содержится опыт его отношений с собственной матерью. И в мире действует как бы не сам Марсель, а это дополнительное измерение. Которое, ко всему прочему, не есть психологический эквивалент опыта, а есть сам этот опыт, запечатанный в теле героя. И это измерение наслаивает «манию собственника» на чувство Марселя к Альбертине, тем самым «вырывая любящего из человеческой связи». Однако в конце концов Марсель понял:

> *«что мы страшны в любви, если мы хотим владеть. И от этого он освобождался. И освобождался посредством текста. Значит, текст участвует в реальной жизни»*[19].

Проблема передачи того, что узнал Пруст, пройдя в своей жизни путь собственника, желающего владеть объектом любви, — всё та же, что и в его отношениях с Альбертиной. На то, что говорит автор романа, который теперь сам выступает в роли источника впечатлений, читатель наслаивает свои промежуточные состояния. И автор решает эту проблему, пользуясь метафорами:

> *«Пруст в таких случаях, чтобы «мускулисто» дать читателю и самому себе образ этого наслаивания, говорит, что предмет любви — Альбертина — была похожа на камень, на который нанесло очень много снега. … Или — представьте себе, что само впечатление было дискретно, а эта наросшая конструкция — как бы чудовищно — я опять словами Пруста говорю — разросшееся пространство и время»*[20].

Пруст различает подлинную жизнь, состоящую из впечатлений, и жизнь повседневную. Различие это у него, как и у нас, не имеет отношения к протяженности во времени — сейчас обыденная жизнь, а после смерти будет другая, высшая. Это различие — в каждой точке, поперек, внутри или вертикально любого явления, предмета или события. Мы одновременно живём и внутри своих впечатлений, и в «снежной бабе», наросшей на камушки впечатлений.

В обыденной жизни мы живём, отвернувшись от самих себя, и это прозябание «ошибочным образом называется нами жизнью»[21]. Про него метко выражается моя бабушка, говоря: «Как летит время! Встал, лёг, встал, лёг — с новым годом!» Чудовищно разросшиеся пространство и время несут в себе цели, называемые нами практическими, а деятельность по их достижению «ошибочно зовётся нами жизнью»[22].

Всё, что существует в области известного, в мире фактов, не есть наша подлинная жизнь. Оно рождено пластами промежуточных состояний. Значит, чтобы воссоздать нашу подлинную жизнь, нам надо иметь

> *«всякого рода великое мужество»*[23].

И прежде всего мужество прервать наши самые дорогие иллюзии. Способность перестать верить в объективность и независимость от нас того, что нами же создано. Мы прерываем такие иллюзии, когда перестаём, к примеру,

> *«убаюкивать себя словами «она мила»*

и способны

> *«прочитать в этих словах «я получил удовольствие от того, что поцеловал ее»*[24].

19 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 1. С. 12.

20 Там же. Лекция 12. С. 165.

21 Там же. С. 166.

22 Там же. С. 166.

23 Там же. С. 167.

24 Там же. С. 167.

Представления о любви подсказывают, что от поцелуя мы должны испытывать духовное, возвышенное удовольствие. А на самом деле испытываем низменное, сексуальное. И, перестав подменять одно другим, мы проявляем мужество.

Я встречался с таким в своей жизни. Была у меня девушка — высокая, симпатичная, видная. Я звонил ей, чтобы узнать, как дела, ходил с ней куда-то. Я убеждал себя, что влюблён в нее. На самом же деле мне нравился её типаж, который выгодно выделял меня в то время, когда мы бывали вместе на людях. До меня она встречалась с одним моим приятелем, и моему самолюбию льстило, что она предпочла меня ему. Это делало меня выше и лучше.

Я искал собственнических удовольствий, которые, конечно, сводились и к сексуально-собственническим. И какое же облегчение испытал, когда, наконец, нашёл в себе смелость признаться ей, что мне не хочется ей звонить и узнавать, как у неё дела. А хочется только спать с ней. На этом наши отношения, конечно, закончились.

Мераб Константинович говорит об этой дилемме как о «философии жестокости»[25]. Жестокости не в обыденном смысле слова, а в смысле безжалостного отношения к собственной глупости, в смысле способности умерщвлять иллюзии и видеть вещи такими, как есть.

Однако почему же мы, люди, не можем разобраться со своими впечатлениями? Видимо, либо не хотим, либо не знаем как, либо же мы в процессе, но пока нам не хватило времени. Жизнь так устроена, что мы сначала разбрасываем, а лишь потом — собираем.

> «*И жизнь разбрасывает — по бегу коляски твоей жизни с громадной скоростью перед тобой распахивается пространство и время. Или — как бы разбегающиеся от тебя вселенные. Вот придут ли они назад?*»[26]

Олег Бахтияров говорит о впечатлениях как о смысловых переживаниях. Смысловые переживания есть нечто, что не содержится в мире фактов, однако порождает их. Смысл превращается в объект так быстро, что у нас хватает скорости заметить порождение мира, которое мы сами же делаем. Нужная скорость есть у нас только в моменты предельного присутствия. Мы — крестьяне, год за годом вспахивающие поле, и по привычке делаем большие объемы работы. И эта работа стала столь привычной, что мы считаем её чем-то само собой разумеющимся.

Смысл, как и впечатление, — это всегда загадка, которую надо разгадать. Загадка впечатления выражается в повседневной жизни очень просто — одни вещи для нас важны, а другие нет. Таинственное качество наших впечатлений, которое делит мир на две неравные части, есть также

> *«иносказание или знак моего состояния. Состояния — как того элемента мира, который в мир должен быть мною невербально привнесён»*[27].

И под словом «состояние» Мераб Константинович не имеет в виду описание явления или его словесный эквивалент. Он имеет в виду само это явление. Нечто, не нуждающееся в определениях, словах, мыслях. Нечто, что просто есть.

К примеру, я — преподаватель поз йоги. Каждый день я приезжаю в различные залы и показываю людям позы. Порой я использую метод наглядной демонстрации. Стоя перед залом и ни говоря ни слова, я пользуюсь своим телом, как моделью для демонстрации движений, из которых складывается практика поз. Затем я вижу, что люди в точности повторяют те движения, которые я показал.

И тогда я знаю, что привнёс в мир своё состояние. Причём в данном случае именно невербальным способом — с помощью наглядной демонстрации позы. Я называю это передачей знания. И то состояние, которое сподвигает меня делать это, не сводится к необходимости заработка денег. Заработать я мог бы и другими способами. Это состояние действительно

> *«не есть просто моё психологическое состояние, оно — событие в мире»*[28].

25 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 167.

26 Там же. С. 166.

27 Там же. С. 164.

28 Там же. С. 164.

И таинственное впечатление, которое я испытал когда-то, попав на первое в жизни занятие йогой и которое отчасти связано с личностью моего учителя, а отчасти с теми эффектами, которые я испытал, делая позы:

> *«есть знак того состояния или события в мире, которое мне предстоит реализовать. Или пройти внутри него путь. Поэтому Пруст говорит: реализовать впечатление»*[29].

Но проблема с реализацией состоит в том, что на впечатления наросла «снежная баба» промежуточных состояний. У Кастанеды она зовётся *тональ*. А *тональ*, по словам дона Хуана, в каждом из нас превратился из хранителя нашей жизни в её охранника. Хранитель «мыслит широко и всё понимает», но охранник, напротив, — «бдительный, косный и чаще всего деспот»[30].

В тот день, когда дон Хуан и Карлос сидели в ресторане в Мехико и старый маг решил, что пришло время дать объяснение необъяснимым вещам, он сравнил тональ со столом в ресторане. Стол был островом, на котором находится всё, о чём можно мыслить. Любому предмету, явлению и понятию, которое называл Карлос, дон Хуан находил эквивалент на столе — солонка, перечница, бутылка чилийского соуса. Ну а главному понятию всех времен и народов — богу — тоже нашлось на столе место. Бог был скатертью.

Тогда же дон Хуан сказал, что кроме тоналя есть ещё что-то. И это что-то находится вне стола. Он назвал это «местом, где обитает сила», или «нагуалем».

Теперь «впечатление» и «удар истины» мы можем с полным правом назвать «атомом нагуаля» или «сгущением нагуаля».

> *«Конечно, со снежной бабой … мы будем обращаться по законам камня, на который она наросла. Как говорит Пруст, — тот, кто слишком верит фактам, рискует не видеть законов…»*[31]

Перефразируя Мамардашвили, мы можем сказать, что с тоналем мы обязаны обращаться по законам, диктуемым нагуалем. Или что повседневную жизнью мы должны вести в согласии с миром своих впечатлений. И тогда выходит, что пространство и время — это инструменты, сделанные для того, чтобы каждый из нас мог проложить путь для реализации своих впечатлений.

Такой путь, конечно, есть для каждого человека, и для каждого он уникален. Ведь обстоятельства, породившие наши впечатления, существуют в единственном экземпляре. Путь этот ведёт к изначальному смыслу нашего существования, однако пройти его можно, лишь преодолев препятствия, число и сила которых неведомы. И в конце пути ты узнаешь, что всю дорогу сам творил этот мир. Как молоток, пила, ложка, шариковая ручка и компьютерная мышь есть продолжение человеческой руки, так и пространство и время всегда были продолжением твоего тела, его неотъемлемой частью.

ЧТО СМЕЩАЕТ ТОЧКУ СБОРКИ?

Не существует процедуры, которая бы заставила нас на деле поверить в то, что наша собственная судьба, окружающее нас пространство, а также время, в котором мы живём, созданы нами самими. Нет алгоритма, следуя которому, мы начали бы правдиво оценивать свои чувства. Или прервали тщательно взлелеянные иллюзии. Мы можем быть безупречными, мы можем делать лучшее, на что способны, мы можем терпеливо ждать. Но вот чего же мы, в конце концов, ждём?

29 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 164.

30 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 124.

31 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 166.

Мераб Константинович снова приходит к нам на помощь. Делая труд жизни, у нас появляется мужество держаться в точке пространства и времени, где случился удар истины[32]. Например, на работе, открыто противопоставляя свою разумную позицию по какому-нибудь вопросу воле начальника-самодура, мы проявляем мужество. Это событие влечёт за собой удар истины, поскольку любая реакция начальника, а также и её отсутствие, покажет нам и нашим коллегам, какого сорта человек перед нами.

Труд жизни есть состояние дления, какой-то внутренний акт, при котором ничего не происходит. Акт, не дающий никаких продуктов. В примере с начальником — это ожидание его реакции. Которая, как показывает жизнь, в России начала XXI века не всегда сводится к вашему увольнению, а чаще, напротив, к уходу начальника от разговора.

«Древние греки, — говорит Мераб Константинович, — называли состояние дления апорией, или непроходимым местом». С этим понятием они связывали и другое слово, которое мы, как люди, выросшие из греческой цивилизации, легко воспримем. Это слово «амехания» — эквивалент восточного термина «недеяние».

«Все герои греческих трагедий, — говорит Мамардашвили, — всегда оказываются в состоянии амехании», — состоянии активного ожидания, в котором нельзя делать ни того, ни другого. События сцепились так, что и там есть истина, и здесь есть истина. Выбрав одну из них, ты и там, и тут сразу попадешь в сцепление какого-то реактивного механизма.

К примеру, в состоянии амехании находится Гамлет, который

> *«на все реагирует … внутренним деянием. Деяние поиска – что это значит? Каков смысл всего этого?»*[33]

Однако в разговоре со своей матерью — Гертрудой — Гамлет выпадает из амехании, в которой он держался с начала шекспировской драмы. Поддавшись иллюзии, что за ковром стоит ненавистный Клавдий, он убивает подслушивающего разговор Полония. Реактивный механизм человеческих реакций начинает свою работу именно в этой точки повести.

Офелия, дочь Полония и возлюбленная Гамлета, сходит с ума от горя и бросается в воду. Лаэрт, брат Офелии, смазав ядом клинок, вызывает Гамлета на дуэль. Клавдий, убийца отца Гамлета и новый муж его матери, подмешивает яд в вино, чтобы дать его Гамлету, если тот избегнет клинка Лаэрта. Но Гертруда выпивает это вино первой, а Клавдий, испугавшись, даже не может ей в этом помешать. Затем Лаэрт, Клавдий и сам Гамлет погибают от отравленного клинка. Реактивный механизм человеческих страстей на этом исчерпывается.

Амехания

> *«есть одна из разновидностей полного и завершенного состояния. … Амехания у греков всегда была связана … с периодом человеческой зрелости или взрослости. В отличие от инфантильности … Инфантилизм оказался целым мировоззрением — мир для инфантильного человека состоит из злых и хороших предметов. Одни всё время в заговоре против меня, а другие должны меня по головке гладить»*[34].

С точкой амехании мы встретимся ещё множество раз. В каждой йоговской позе есть несколько точек амехании. Это особые места тела, в которых уравновешиваются противоборствующие силы, вызванные к жизни внутренними движениями позы (такими, как, например, втягивание лопаток). Мамардашвили говорит, что непроходимая точка, в которой мы преданы недеянию и находимся в «подвешенном состоянии», совмещена с впечатлением. Оно заставляет нас остановится в этой точке. И эта точка приходит и уходит.

Но вот вопрос: откуда она приходит и куда уходит? И Пруст, который с помощью амехании искал утерянное время собственной жизни, отвечает на этот вопрос темой всплытия непроизвольного воспоминания. Человеку, подвесившему свой опыт в амехании и не имеющему никаких предварительных гарантий на успех, иногда помогает …

32 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 11. С. 156.

33 Там же. С. 157.

34 Там же. С. 156, 157.

«В русском языке нет точного перевода французского слова, которое одновременно является и религиозным понятием и религиозным символом, это — grâce, милосердие Божие. *... а Пруст скажет: grâce —* милосердие непроизвольных реминисценций*»*[35].

А о своей книге в целом Пруст говорит так:

«Эта книга в высшей степени реальная, но в некоторой мере поддерживаемая в порядке подражания непроизвольной памяти, милосердием, корневищем воспоминаний*»*[36].

Лично мне, человеку антирелигиозного склада, этот пассаж нанёс удар в самое сердце. Ведь наше представление о себе как о чём-то большом и важном здесь заканчивается. Мы не можем сместить точку сборки. Её смещает только милосердие божие.

Между прочем, и дон Хуан также никогда не скрывал этого факта:

«Присутствия нагваля достаточно, чтобы сместилась точка сборки. Я уже не раз шутил над твоей убежденностью в необходимости удара нагваля. ... Он не даёт ученику, которым манипулируют, ничего, кроме уверенности.

— Но кто же тогда сдвигает точку сборки, дон Хуан? — спросил я.

— Это делает дух, — ответил он тоном человека, готового потерять терпение.

... Я продолжаю настаивать на том, что в магии не существует процедур, — продолжал он. — Нет никаких методов и ступеней. Единственное, что имеет значение, — это сдвиг точки сборки. И ни одна процедура не может привести к этому. Это следствие, которое проявляется само по себе»[37].

Мы все с сталкиваемся с милосердием Божием ежедневно, только обычно не понимаем, что это именно оно. К примеру, однажды я, проснувшись около четырех часов утра, решил сделать серию упражнений для входа в осознанное сновидение. Я честно выполнял все положенные техники, которым научил Ксендзюк и которые делаются в положении лёжа на спине.

Я делал их почти полтора часа, но ничего не работало. Наконец, я плюнул, повернулся на бок и сказал себе в сердцах: «Всё, к чёрту, буду спать». Однако стоило мне закрыть глаза и провалиться в сон, как я получил качественное осознанное сновидение. Что-то, не связанное с моими усилиями, пришло и помогло мне.

Мы можем заменять слова без ущерба для смысла. Скажем, например, «милосердие намерения» вместо «милосердия божьего». Такая замена перебросит нас из психологического мира, вырастающего из Библии, в психологический мир, вырастающий из общения Карлоса и дона Хуана. Психологический мир Библии состоит из жалости, которую ошибочно понимают как жалость к себе. Психологический мир Кастанеды состоит из безжалостности, которую ошибочно понимают как жестокость к другим. И к сути учения Христа или учения дона Хуана нас приведет лишь взаимная аннигиляция этих психологических пространств, словно аннигиляция частицы и античастицы в физическом эксперименте.

Однако без двух противоборствующих сил, без частицы и античастицы, не будет аннигиляции. Недеяние и амехания — это не обломовщина. Только к тем, кто своими силами держится в точке покоя, всегда существующей в центре вращающегося смерча, приходит на помощь божественное милосердие. «Царство божие силою берётся», — говорится в Евангелии.

35 Там же. С. 158.

36 Там же. С. 159.

37 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 396, 397.

ГЛАВА 3
ТЕЛО ЖЕЛАНИЙ

Пруст говорит о непроизвольных реминисценциях — воспоминаниях, которые приходят к тем, кто держится в точке амехании. А вот древний грек Сократ утверждает, что «знание» есть фактически «припоминание». Слова «знание» и «припоминание»[1] навевают в памяти скучный школьный урок, где знание — заучивание стихов или теорем, а припоминание — механическое воспроизведение записанного с магнитофонной ленты памяти. Потому слова Сократа о тождестве знания и припоминания вызывают много споров.

Однако если вчитаться в текст Платона, то видно, что Сократ употребляет эти слова в каком-то ином, непривычном нам значении:

> *«А раз душа бессмертна, часто рождается и видела всё и здесь, и в Аиде, то нет ничего такого, чего бы она не познала; поэтому ничего удивительного нет в том, что и насчёт добродетели, и насчёт всего прочего она способна вспомнить то, что прежде ей было известно. … искать и познавать — это как раз и значит припоминать»*[2].

Дон Хуан, я уверен, согласится с этим, добавив, что припоминание есть «припоминание иных положений точки сборки», или, иначе, «припоминание иных состояний энергетического тела».

Старый маг способен замечать особые обстоятельства, в которых точка сборки Карлоса становится нестабильной. И тогда дон Хуан наносит ученику удар между лопаток, выбивая из легких воздух и полностью дезориентируя его. «Энергетическая масса» самого дона Хуана, который присутствует рядом, доделывает всю работу. Она «вытягивает» точку сборки Карлоса в положения, идентичные тем, в которых бывает сам дон Хуан и которые он называет «положениями повышенного осознания».

Старый воин проделывает эту штуку множество раз. Состояния повышенного осознания длятся у Карлоса какое-то время. В них маг даёт ему уроки и в том числе знакомит с определёнными людьми из своего отряда. Затем точка сборки Карлоса возвращается в обычное положение. И он не помнит ничего из того, что с ним было в состоянии повышенного осознания, — ни событий, ни мест, ни людей.

1 Платон. Собрание сочинений: В 4 т. Т. 1. Менон. С. 575–612.

2 Там же. С. 589.

Уходя из этого мира, дон Хуан оставляет Кастанеде задачу — самостоятельно вернуть себе память обо всех событиях повышенного осознания, которые с ним случались. То есть припомнить их. Делая это, Карлос получает навык восстановления целостности самого себя. Сократ, я уверен, согласился бы со всей этой логикой, добавив только, что «целостность самого себя» у них, греков, зовётся «добродетелью».

События подлинной жизни, большинства из которых мы не помним, оставили в наших телах следы. Эти события придали нашему телу ту форму, какая у него есть, и разные люди выглядят непохоже лишь потому, что их сформировали разные атомы нагуаля. Физическое тело человека — запечатанная арабская лампа, в которой томятся в заключении тысячи джинов.

Практика поз йоги возвращает нам утерянные воспоминания. Растягивая определённые области тела (например, бёдра), мы повышаем их чувствительность. И тогда порой воспоминания, хранящиеся в там, непроизвольно всплывают на поверхность сознания.

Воспоминания эти, однако, не имеют никакой логической связи с той частью тела, на которую мы воздействуем. Растягивание бедра может, к примеру, привести к тому, что из глубины памяти всплывёт какой-то разговор, какая-то прогулка или вид чего-то. Это не будет воспоминанием об ударе по бедру.

Некоторые люди, слышавшие, что в хатха-йоге делают физические упражнения, называют эту практику низкой, физкультурной, недуховной. Я не раз слышал упреки такого рода и всегда от тех, кто был знаком с позами йоги понаслышке. Однако стоит человеку хоть раз соприкоснуться с этой практикой и испытать силу, открывающую колодец души, в глубине которого лежит неизведанная нами пугающая реальность, как его недовольный голос вмиг утихает.

Не только части нашего тела — бёдра, спина, тазобедренный сустав или крестец, но и любой предмет мира может быть «материальной оболочкой воспоминания», как называет это Мераб Мамардашвили. И в сказках — литературном жанре, наилучшим образом открывающим нам глаза на реальность — есть для этого хорошо известные образы. Это: игла в яйце, в которой хранится смерть Кощея Бессмертного, кольцо Всевластия, в котором заключена сила Саурона, магические предметы Крестражи — материальные оболочки семи частей души лорда Волдеморта. Чёрные маги упаковывают свою душу в предметы намеренно, мы же плодим материальные оболочки по незнанию. И низкая интенсивность переживания жизни связана только с тем, что этих оболочек стало слишком много.

В романе Пруста есть эпизод, в котором главный герой, страдающий бессонницей, едет в поезде. Ритмичный стук колес и другие проявления вагонной жизни убаюкивают его, и он впадает в дремоту. Очнувшись от неё, он начинает анализировать свои мысли с целью определить — спал он или нет. Необычность часа его пробуждения — часа, когда большинство пассажиров ещё спит, а также первые краски зари, которые он неожиданно видит в окне, нарушают привычный ритм его жизни. Поезд останавливается на маленькой станции, рядом с которой стоит домик. Из него выходит высокая девушка с кувшином молока и идёт по вагонам, предлагая немногим проснувшимся пассажирам кофе с молоком. Мамардашвили говорит:

> *«Эта девушка переживается нашим Марселем как возможность полной жизни в чистом виде»*[3].

Сочетание обстоятельств на время оборвали связь Марселя с его предшествующей жизнью. И он оказался перед лицом нового восприятия

> *«в полном составе своего существа»*[4].

Марсель попадает в привилегированный момент, где нет представлений о том, что красиво, а что нет. Он никак не задействован в мире, словно ребёнок, чья возможность

3 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 253.

4 Там же.

восприятия ещё не разделена на уже воспринятые и оцененные предметы. Мамардашвили называет весь набор запакованных переживаний «историей». Он говорит, что для того, чтобы воспринять что-то новое, нужно было бы собрать все эти оцененные предметы, всю свою историю, извлечь оттуда самого себя, высвободив тем самым способность к восприятию. И тогда мы можем «оказаться свободным перед новым восприятием».

В этом восприятии всё, что видит Марсель, вызывает у него волнения, переживания, радости и страдания. Это полное присутствие закрепляется в материальной оболочке, которой является высокая девушка, продающая молоко в поезде.

> *«В горловине, укрытой горными вершинами от остального мира, она, наверно, не видела никого, кроме людей в поездах, стоявших здесь всего лишь минуту.*
>
> *...*
>
> *Она направилась ко мне; я не мог оторвать глаза от её лица, ширившегося, будто солнце, на которое можно было бы смотреть и которое, всё приближаясь, наконец подошло бы к вам вплотную, и вы, глядя прямо на него, были бы ослеплены золотом и багрянцем»*[5].

Глядя на эту девушку, Марсель вновь чувствует желание жить, которое

> *«воскресает в нас всякий раз, когда мы снова осознаём красоту и счастье. Мы забываем, что и красота, и счастье неповторимы, что мы заменяем их обобщением, которое мы образуем, беря, так сказать, среднее арифметическое от понравившихся нам лиц, от испытанных нами наслаждений, и из этой замены вырастают всего лишь отвлечённости, хилые и бесцветные оттого, что им как раз недостает свойства новизны, непохожести на то, что нам знакомо, этого неотъемлемого свойства красоты и счастья»*[6].

Состояние полного присутствия, в которое впал Марсель:

> *«придавало иную тональность тому, что я видел, вводило меня как действующее лицо в мир неведомый и неизмеримо более интересный; красивая девушка, которая была мне всё ещё видна, хотя поезд ускорял ход, являла собою как бы частицу не той жизни, какую я знал, а другой, отделённой от неё каймою; в этой жизни предметы вызывали не такие ощущения, а уход из неё был бы для меня равносилен смерти»*[7].

Когда наше переживание запечатывается в объекте, то на место пустоты, которая образовалась в нас, приходят «штампы, стереотипы культуры, нашего рассудка, общих представлений». Однако только в этом слепленнии переживания и объекта заложен шанс на то, что мы сможем выскочить из культуры, рассудка, привычки.

Однажды случилось так, что полное, ни с чем из предыдущей жизни не связанное присутствие было дано мне в Стокгольме. Обычно наши ожидания, тревоги, несогласованность мыслей, чувств и дел не дают нам пережить что-то новое. Однако в случае со шведской столицей обстоятельства мне благоприятствовали.

Незадолго до поездки туда я таки согласовал свои чувства, слова и дела, признавшись девушке, с которой встречался, что имитирую влюблённость, что на самом деле ничего, кроме сексуального влечения, к ней не чувствую. Отношения кончились, а в душе появилось свободное место.

С другой же стороны, у меня не было никаких ожиданий от поездки в этот город. Я поехал туда потому, что девушка, в которую я был влюблён в действительности, но с которой не мог быть вместе, моя будущая жена Таня, — как раз вернулась из новогоднего турне по маршруту Москва — Хельсинки — Стокгольм. Мы изредка общались с ней, и как-то раз она, находясь в приподнятом настроении, сказала, что ей понравился этот маршрут. При этом она не сообщила мне никаких подробностей о своих впечатлениях от Стокгольма. Подробностей, которые создали бы во мне ожидания определённых удовольствий и уничтожили шанс получить впечатления.

5 Пруст М. В поисках утраченного времени. Кн. 2. Под сенью девушек в цвету. — М.: Крус, 1992. С. 187–189.

6 Там же. С. 188.

7 Там же. С. 189.

В этом городе запечатлелся момент моего истинного бытия, так же как для Марселя — в девушке, продающей молоко в поезде. Из опыта общения с другими людьми я понимаю, что это отношение существует в единственном экземпляре и лишь для меня одного. Говоря о Стокгольме, люди обычно выделяют некоторые понравившиеся или не понравившиеся им детали, сравнивают всевозможные аспекты жизни этого города с жизнью других городов. Однако эта деятельная работа ума и фантазии не имеет ни малейшего отношения к делу. Ведь когда ты любишь, то любишь даже трещины в асфальте и плохую погоду.

Система человеческой культуры и воспитания нацелена на то, чтобы переживания вновь явившихся на свет людей слеплялись с предметами определённого типа. Однако жизнь сложнее наших планов. В подтверждение этому Мамардашвили приводит примеры волнений, запечатавшихся в инородных этому волнению предметах. Рассматривая сексуальные переживания, он говорит, что

> *«для того, чтобы ребенок запомнил с точки зрения психоанализа любовную сцену, которую он не понимает, но которую видит, нужно, чтобы он думал, волновался, чтобы это было бы для него вопросом существования, на который у него ответа пока нет»*[8].

Однако сцена, которую видит ребёнок, окружена фоном — массой вещей и ощущений, которые не имеют к этой сцене отношения. И при этом скорость ухождения наших желаний в предметы гораздо выше скорости нашего понимания. Поскольку наше сознание пассивно наблюдает, *воспринимает,* а не творит мир, постольку в него случайным образом может набиться что угодно. И переживание сексуального импульса может, к примеру, получить следующее материальное обрамление:

> *«… известно, что существует сексуальное отклонение, заключающееся в том, что если мужчине не пощекотать пятки, то он не может получить сексуального наслаждения»*[9].

Так, двигаясь в мире, мы отращиваем себе некое тело, которое, в отличие от физических тел, нельзя наблюдать непосредственно. Его нельзя постичь логически умом, поскольку оно наросло случайным сцеплением событий, не имеющих привычной связи с происходящим. Для любого логически мыслящего человека пятка не имеет связи с событиями обычной половой жизни. И всё, что нам остаётся делать с наращенным «телом чувств», это припоминать его части.

Говоря на тему материальных оболочек, мы беседуем не о пустых и блёклых воспоминаниях-копиях, которые можно произвольно вызвать и проигрывать в своей голове. Мы говорим об источниках наших волнений, нашего понимания или непонимания. Почему мы смотрим и не видим того, что прямо перед нашими глазами?

А если случилось так, что волнения, переживания, мучительный запрос о собственном существовании и о смысле этого существования у человека соединились с пяткой? Если она, а не те места, к которым обращается большинство людей, способна удовлетворить его половую потребность, то ведь бессмысленно видеть в этом

> *«какой-то злой умысел, исправимый тюрьмой или проповедью»*[10].

Наработанное таким человеком тело

> *«такое же, как пирожное «мадлен», сохранившее в себе воспоминание о Комбре и содержащее в себе наши возможности взволноваться теми предметами, которые запечатаны в этом пирожном»*[11].

В этом пассаже Мераб Константинович упоминает ещё один случай переживания, запечатанного в предмете, взятый им из романа Пруста. На улице плохая погода, Марсель приходит к себе домой, озабоченный повседневными проблемами. Он садится пить чай, размачивает в нём пирожное «мадлен». Вдруг запах и вкус пирожного, размоченного

8 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 253, 254.

9 Там же. С. 254.

10 Там же.

11 Там же.

в чае, пробуждает в нём какое-то смутное переживание, поначалу непонятное ему самому. После внутренней борьбы переживание разворачивается в сцену из его детства, в которой он находится в деревне Комбре и приносит с утра чай с пирожным «мадлен» в постель своей больной тёте.

До этого момента воспоминания Марселя о Комбре сводились лишь к одной-единственной сцене между ним, его отцом и матерью, происходившей как-то вечером на лестнице. Но вкус пирожного, смоченного в чае, открыл перед героем гигантский пласт памяти, до того надёжно запечатанный в его подсознании. Описание того, что же открылось Марселю во вкусе пирожного, занимает около 200 страниц.

Мир, описываемый Прустом, независимо от патологических случаев с сексуальной пяткой, полон вещами, которые содержат человеческие переживания. Эти вещи являются продолжением нашего тела. В них заключена наша чувствительность, они — её органы. Для меня, к примеру, один из таких предметов — рыцарские доспехи из компьютерных игр фэнтезийного типа, таких как Diablo, а также карты из настольной игры Magic: the Gathering.

В этом месте прозорливый читатель Кастанеды вспомнит о светящихся нитях, оставленных нами в других людях, местах или событиях. Он вспомнит волнующую повесть об острие, которое теряет родитель, и о ребёнке, в которого это остриё «уходит». Я встречал людей, которые искренне боялись того, что оставили своё остриё в ребёнке. Некоторые из них решали, что надо разрушить материальную оболочку, в которой хранится их переживание, их остриё. Я думаю, что, если бы у них хватило духу, они решились бы и на убийство.

Для иллюстрации этого хорошо знакомого подхода к проблеме материальных оболочек я приведу два примера из собственной жизни.

Однажды после расставания с девушкой у меня осталась пачка её писем. Мне было плохо из-за разрыва наших отношений, причин которого я не мог постичь. Письма же напоминали мне о ней.

Кроме того, я злился на «свою бывшую». Ведь через пару месяцев после расставания она предложила мне продолжить дружеское общение. Я решил, что она пытается оставить себе «запасной аэродром» в моём лице.

Через много лет, однако, выяснилось, что в этом я заблуждался. А девушка стала моей женой. Но в то время я ничего этого не знал и подумал, что, уничтожив письма, избавлюсь от груза прошлого. Чтобы придать своему решению символическую важность, я взял канистру бензина, облил письма и поджёг их.

В другом случае чувства страха и ненависти на долгие годы связались у меня с фигурой человека, третировавшего меня в школе. Его звали Денисом. Он ежедневно унижал меня — в основном словесно — при всём классе.

Я боялся и ненавидел его, но трусил ответить. Это был отчаянный парень, в котором злость, неуравновешенность, полная неспособность к школьным занятиям (кроме спортивных) сочетались с умением быть в хороших отношениях с учителями. Он проявлял к ним уважение и послушание подобно тому, как это происходит в среде российских чиновников и милиционеров по отношению к начальству.

Помню, однажды (мы учились тогда классе в восьмом) кто-то из руководства школы выдал Денису мандат на проверку сменной обуви у входящих в здание учеников. Денис проявил в этом деле рвение, которое сделало бы честь любому сотруднику ЧОП. И тут в какой-то момент несения им службы заходит в школу парень из старшего класса. Выглядел этот парень очень внушительно — на голову выше всех восьмиклассников, заметно шире в плечах. Будучи старше и сильнее, он решил по нахалке пройти мимо и не подчиниться проверке обуви.

Денис нимало не испугался. Обняв его одной рукой за плечи и произнеся магическое «пойдём выйдем», он сразу за порогом школы со всего размаха дал этому здоровяку в морду.

Я восхитился Денисом, продолжая его при этом ненавидеть. Ведь в то время смелость казалась мне качеством, присущим разве что небожителям. Лишь недавно, размышляя об этом случае, я понял, что смелость возникла у Дениса не от веры в справедливость или в закон. Она зиждилась на силе директора школы, стоявшего за ним.

О том времени у меня остались самые чёрные воспоминания, и он был той фигурой, на которой они сконденсировались. Много лет я обдумывал месть. «Надо найти и уничтожить его морально, а потом и физически — лишь это избавит меня от груза прошлого», — думал я. Каково же было моё удивление, когда лет через 20 после этих событий мне приснился сон, в котором мы с Денисом вели дружескую беседу.

Тогда я понял, что он — такой же, как я. Насильник и жертва едины, один не может без другого. Сложись судьба иначе, я стал бы насильником много хуже его ещё в школьные годы. Но это случилось со мной позже.

Когда я перестал бояться людей, то стал человеком гораздо более извращённым. Издевательства Дениса были прямолинейны и направлены на внешних людей. А мой интеллект был выше, и я знал, что больнее всего можно сделать тому, кто открыт тебе. Потому свою ненависть я направил на близких. Если же под руку попадался человек незнакомый — какой-нибудь пьяница в метро, — то я старался унизить его тонко и мощно, дать ему почувствовать себя настоящим ничтожеством.

На самом же деле своими оскорблениями Денис сделал мне неоценимый подарок. Никаким другим образом я не смог бы узнать правду о собственном состоянии, державшемся на бесконечном жалении самого себя. Ведь ни отец, ни мать не удосужились объяснить мне это доходчиво. А вот Денис удосужился, показав мне неприглядную истину.

Став насильником, подобным Денису, я избавлялся от гнёта этого нового состояния уже своими силами. И в числе прочих вещей мне помогла эта книга. Повинуясь смутному внутреннему побуждению, я писал и переписывал её текст. И лишь изложив свои переживания ясно и последовательно, смог осознать всю тонкую иронию перемены судьбы.

Пожив в состоянии жертвы и в состоянии насильника, я наработал опыт, достаточный для того, чтобы удерживать оба состояния на первой стадии развёртывания. Злость, страх, обида, беспричинная агрессия, а также её обратная сторона — желание закрыться и уйти от любого контакта — потеряли полный контроль над моей жизнью. Я приоткрыл *атом нагуаля*.

Однако способам утаивать от самого себя правду несть числа. Некоторые люди, например, выбирают путь показного безразличия. А многие адепты Кастанеды — люди в своей массе неуравновешенные — ещё и воображают при этом, что «освобождают свою светимость».

Однажды я был на семинаре Cleargreen — организации, провозгласившей себя продолжателями дела дона Хуана в мировом масштабе. Они занимаются преподаванием особых телесных движений, которые называются «магические пассы», или «Тенсегрити». Мероприятие проходило в Амстердаме. Один из участников семинара, не теряя времени, пошёл и снял себе проститутку в квартале красных фонарей.

Я услышал эту историю за завтраком в общей столовой. Другие участники семинара мужского пола — в основной массе робкие программисты — были в восторге от его подвига. Они пытались скрыть свои чувства, хотя волнение неудовлетворенных желаний выдавало некоторых. Они говорили, что он «рискнул своей светимостью».

Однако ни подавление желаний, ни потворствование им ничего не решают. Мои проблемы, например, не закончились от того, что я выместил свою злость на письмах. Ну а мужчины на семинаре в Амстердаме, судя по их восторгу от подвига коллеги, просто не смогли найти в себе смелость посетить заветный квартал. И наверняка, позволив себе расслабиться с негритянкой, каждый из них получил бы большее впечатление от поездки в этот замечательный город, чем прозябая на пресном семинаре Cleargreen в надежде получить опыт видения или второго внимания. Каковая надежда, помноженная

на невысокий профессиональный уровень преподавателей Cleargreen, и помешала большинству получить требуемый опыт.

Логика жизни состоит в том, что сначала мы должны «разбросать свою светимость», а потом — собрать её. Это собирание заставляет нас отбросить лень и стать на путь практической деятельности. А практическая деятельность есть важнейшая часть реализации личного намерения. Эта деятельность меняет мир, который, как мы уже выяснили, есть продолжение нашего тела.

Мамардашвили, разбирая роман Пруста, говорит, что в течение всей своей эпопеи тот пытается разделить желания на два типа. Первый тип — это желание как нечто, что мы «волепроизвольно пытаемся себе представить», нечто «рассудочное, ментальное, какое-то гомункулусное состояние в нашей пустой голове»[12]. Второй же тип — подлинное переживание, которое

> *«обладает свойством обязательно иметь телесного носителя, такого, который не есть наблюдаемые нами тела»*[13].

Чтобы отличить подлинное переживание от его ментальной копии, Прусту приходится ввести дополнительный термин, которым он обозначал бы материю подлинного переживания. Однако наш язык для этого не приспособлен — словами мы обозначаем либо объекты, либо их ментальные копии. У нас нет инструмента для прямой передачи знания о чём-то, что не является ни тем, ни этим.

И Пруст, пользуясь теми инструментами, которые есть в наличии, создаёт метафору «запечатанной вазы». Метафору, которая указала бы нам путь, на котором мы можем узнать материю переживания. Хотя ни представить, ни передать её кому-то иначе, чем через посредство какой-то другой метафоры, мы не можем.

> *«В психологии Пруста мы обладаем не тем телом, которым якобы мы обладаем. Живёт в мире не это тело, а какое-то другое тело, которое можно видеть, если соединить его с пирожным «мадлен», или с колокольнями, или с этой пяткой. Пруст все время говорил, что к видимому миру нужно присоединить мир желаний, чтобы понять что-то»*[14].

Мамардашвили говорит, что этот пункт столь фундаментален и одновременно необычен для нашей повседневной психологии, что

> *«я даже затрудняюсь терминологически пояснить вам эту разницу между ментальной картинкой чего-то и самим этим «чем-то», что не есть вещь, что есть тоже представление, но не ментальное»*[15].

Термин «запечатанная ваза» удачен, так как

> *«для всякого человека, которому читались сказки, слово «ваза» связано, конечно, с духом, который можно выпустить из вазы. То есть с какими-то таинственными вещами, которые в вазе заключены. … Джин из вазы выходит»*[16].

Дон Хуан для этой же цели использует термин «эманация», происходящий от латинского слово «истечение». Со времён издания кастанедовской эпопеи *эманации* крепко обросли представлением о светящихся линиях мира. Но слово «*эманация*» никогда не было обозначением вещи, а было лишь метафорой материи желания. Так что никаких линий не существует.

Для многих мужчин запечатанные вазы, расставленные на временной аллее их личного движения во времени, открываются в тот момент, когда они видят женское тело. Своим присутствием оно приводит мужчину в движение, волнует и возбуждает. Желания, возникающие у мужчины, запечатаны в осколке энергетического тела. Осколке, который пытается воссоединиться с целым.

12 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 255.

13 Там же.

14 Там же. С. 254, 255.

15 Там же. С. 255.

16 Там же.

В наше время развитой хирургии некоторые мужчины пришивают к своему телу части тел женщины. Пьют гормоны для того, чтобы развить в своём теле женские свойства. И, конечно, все эти сложные и дорогостоящие мероприятия не могут дать им удовлетворения, которого они ищут. Так же, как порка моря, которое утопило его флот, не может дать удовлетворения Ксерксу. Ведь нет такой физической манипуляции, которая в обход неизбежного душевного труда воссоединила бы нас с миром впечатлений.

ИЗМЕРЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Вид всей глыбы непроработанных переживаний вызывает у героя романа Пруста следующие эмоции:

> *«Я ощущал чувство усталости и ужаса, чувствуя, что всё это такое длинное время было без перерыва последовательности мною пережито, помыслено, выделено мною путем секреции и что это время и было моей жизнью, было мной, и к тому же я ещё каждую минуту должен был держать его при себе, и оно поддерживало меня, взобравшегося на его головокружительную вершину… Дата, в которой я услышал шум колокольчика садовой калитки в Комбре, такая далекая и тем не менее такая внутренняя, была точкой отсчёта этого огромного измерения, которое я в себе не подозревал. У меня закружилась голова, когда я увидел под собой, в себе, как если бы я имел несколько миль высоты, такое количество лет»*[17].

Проясняя этот текст, Мамардашвили отмечает некоторые выражения Пруста, которые могут многое прояснить в нашей теме. Он говорит, что время выделено из нас секрецией, подобно тому, как это бывает у некоторых панцирных насекомых. Из выделений собственного тела эти насекомые образуют панцирь и затем везде его за собой таскают.

Мераб Константинович сравнивает человека, взобравшегося на головокружительную вершину выделенного им времени, с человеком на ходулях. Ходули эти как бы скрыты в земле, и человек не может двинуться, не сдвигая ходули. Под словом «*двинуться*» Мамардашвили, конечно, имеет в виду то же самое, что и дон Хуан, который говорит о «движении точки сборки». Ну а ходули — это базальные комплексы, которые держат точку сборки на одном и том же месте.

Грузинский философ разъясняет, что звук колокольчика калитки Комбре, возвещающий о том, что господин Сван ушёл, означает для маленького Марселя возможность совершить отчаянную попытку вырвать у своей матери знак её любви и нежности — поцелуй на ночь.

> *«Поцелуй матери символизирует невозможность быть одному, символизирует потребность всего существа быть окутанным или быть в океане всё время влажного и всеохватывающего материнского лона»*[18].

Лона, внутри которого Марсель нежится и чувствует себя защищённым.

> *«И, конечно же, Прусту приходилось с этим расправляться, потому что нельзя быть свободным, не освободившись от этого. А чтобы освободиться, нужно пройти путь и понять»*[19].

В дальнейшем отношения Марселя с Альбертиной строятся в русле, означенном поцелуем матери и звуком колокольчика — символом этого поцелуя.

> *«Например, можно умыкнуть Альбертину и сделать её пленницей. Это — акт. А где он произошёл? Он произошёл в измерении — колокольчик садовой калитки в Комбре. Марсель умыкает Альбертину не потому, что есть какие-то конкретные обстоятельства сейчас и здесь в связи с Альбертиной, а потому, что ему нужно быть в лоне, означенном материнским поцелуем, и он не может быть один»*[20].

17 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 161, 162.

18 Там же. С. 162.

19 Там же.

20 Там же. С. 163.

Делая Альбертину пленницей, Марсель реализует

> *«форму любви, заданную в измерении — в этом внутреннем, дальнем измерении, форму любви к матери. Или потребность материнского лона»*[21].

А формы любви бывают как прекрасными, так и уродливыми.

То, что в каждодневной жизни нам кажется реакцией на характеры людей или свойства предметов, которые они объективно имеют, — это нам только кажется. В действительности свойства предметов не имеют отношения к делу. Мы сейчас таковы, как есть, мы реагируем так, как реагируем (радуемся, печалимся, негодуем, ищем определенных наслаждений), потому что «тащим за собой измерение».

> *«Я знаю, что я тащу за собой измерение и ... цветы, которые я держу впервые, как бы не являются для меня настоящими цветами. Чтобы цветок на меня подействовал, как цветок, он должен отождествиться с цветком детства»*[22].

Это измерение впечатлений, измерение, если угодно, «физической памяти» проецирует то, что мы увидим впереди себя, в будущем. Как у герцога Германта, который держит

> *«речь перед убитым горем человеком. ... Германт — не здесь. В том смысле, что он тащит за собой измерение. Как говорит Пруст, он расходует неизрасходованный запас поклонов в своих коленях, поскольку есть ритуал рыцарского сочувствия, который он сейчас выполняет ... и он не воспринимает того, что перед ним»*[23].

Герцог тоже тащит за собой измерение, и ему очень трудно увидеть действительное горе Марселя, у которого умерла бабушка. Он не может прореагировать на то, что находится прямо перед ним согласно сути происходящего события. И измерение, в котором живёт Германт, чей случай в этом смысле совершенно идентичен случаю каждого из нас, это

> *«какая-то штуковина, которая в действительности сзади нас, но она проецирует впереди нас то, что мы увидим. И мы видим какой-то символический, условный силуэт человека, который является чисто рефлексивной или рефлекторной причиной того, чтобы в нас развязалась бы, как в пляске святого Витта, растрата нерастраченных поклонов в коленях»*[24].

Два случая из моей собственной жизни будут примером того, как работает это измерение.

Когда я был маленьким, мой отец читал нам с сестрой на ночь. Однажды — мне было лет 6 — он прочёл жутковатую средневековую сказку Отфрида Пройслера под названием «Крабат: Легенды старой мельницы»[25]. В этой книге ученики колдуна — «парни» — живут рабской жизнью на заколдованной мельнице в лесу, из которого нельзя выйти. И живут рядом с могилами, которые они по велению Мастера — хозяина мельницы — сами для себя копают.

Образ Мастера, колдуна и господина «парней», наложился у меня на образ отца. Папа тоже бывал не прочь покомандовать и не имел привычки объяснять свои решения. Много у него было свойств — и прекрасных, и безобразных, но и склонности к насилию, как и в Мастере, в нём хватало. Помню, отец иногда то ли в шутку, то ли всерьёз пугал меня за плохое поведение поркой. Порку он почему-то звал смешным детским словом «посеканции», что меня ужасно бесило.

Кроме того, отец пытался вести здоровый образ жизни и прививать его сыну. По утрам он заставлял меня делать зарядку и иногда даже обливаться холодной водой с последующим растиранием кожи полотенцем до красного цвета. Уж и не знаю, почему этот красный цвет был ему так важен.

---

21 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 12. С. 163.

22 Там же.

23 Там же.

24 Там же.

25 Пройслер О. Крабат: Легенды старой мельницы. — М.: Детская литература, 1985.

Всё это сплелось в моем сознании в единый клубок и сейчас, через 30 с лишним лет, я помню, словно это было вчера, череду видений, приходивших ко мне перед сном в мои детские годы. Видений, в которых насилие и боль сочетались с каким-то странным и, как я сейчас понимаю, эротическим удовольствием. В этих видениях «парни» с заколдованной мельницы были растёрты полотенцами после принятия ими ледяных ванн. Растёрты до красного (а один из них — самый сильный — до малинового) цвета. Ну а после я назначал, кого и сколько из них будут пороть.

Через много лет после этих событий я однажды воплотил в яви свою склонность к обладанию и причинению боли с женщиной, с которой познакомился по Интернету. Эта встреча на одну ночь, у которой не было никакого продолжения, не шла у меня из головы добрых 15 лет. И только недавно я понял, что притащил в постель этой женщины всё это гигантское чувственное измерение, наработанное мною в глубоком детстве. В нашей встрече с ней было всё — и удовольствие, и боль, и грубость, и наказание, и красный цвет кожи.

И то же самое измерение сыграло со мной злую шутку в нашем последнем разговоре с отцом, ознаменовавшем окончательный разрыв. Я унижал и оскорблял его, как умел. Мне хотелось убить его на месте.

Однако приходится признать, что на самом деле меня в том разговоре и не было. Действовал не я, а «нерастраченный запас поклонов в коленях» из моего внутреннего измерения, символизируемого Крабатом. Последовательно, фраза за фразой, разрушая всё, что отец считал в жизни ценным, я убивал не его. Я убивал Мастера — хозяина «парней» со старой заколдованной мельницы в Козельбрухе.

Не знаю, повлияло ли всё это на физическую кончину моего отца или нет. На момент последнего разговора он уже около двух лет почти не общался ни с кем из нас, замкнувшись в себе из-за смерти родителей. Но после разговора, который состоялся весной 2004 года, он почему-то пошёл к врачу, чтобы выяснить, из-за чего у него уже год болит на спине ребро. И выяснил, что боли эти из-за раковой опухоли. Умер он в декабре 2005-го.

ПЕРЕСЕЛЕНИЕ ДУШИ

Смерть — это символ изменения. Однако символ оно или нет — в привилегированный момент жизни мы не можем различить смерть как разрушение тела и смерть как символ изменения. Ведь у нас нет гарантий, что мы останемся целы. Поэтому я могу употреблять это слово вполне законно.

Мы никогда не будем такими, как прежде, если умираем к самим себе, к тому, кем мы были раньше. Слово «смерть» можно заменить на слово «понимание», которое кажется нейтральным и совсем неопасным. Однако, если мы что-то по-настоящему *поняли*, мы уже никогда не будем такими, как прежде.

> «*Понимание бывает двух видов. Первый — просто болтовня, вспышки эмоций и ничего более. Второй — результат сдвига точки сборки. Этот вид понимания совмещается не с эмоциональными выбросами, но с действием. Эмоциональное осознание приходит годы спустя, когда воин закрепил новую позицию точки сборки многократным её использованием*»[26].

Дон Хуан называет изменение, которое есть понимание и смерть, *сдвигом точки сборки*. Но точка сборки не есть точка. Это область свечения осознания, производимого тем, из чего состоит кокон, — эманациями. А кокон из эманаций — это не отдельный объект, но срез вселенной. Срез, который сам о себе иногда думает, что он — объект.

Лишь некоторые эманации кокона горят осознанием. Этот горящий набор нитей и есть наше физическое тело. При изменении положения точки сборки, которое есть смерть, меняется набор эманаций, излучающих свет. А значит, меняется тело.

26 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 179.

Мое тело, например, изменилось через 3 месяца после начала занятий позами йоги. Я вырос на 1 см, мой вес увеличился и пришел в норму (до йоги я весил неприлично мало — 58 кг при росте 184 см). Кости грудной клетки раздвинулись, объём легких вырос. Врач в поликлинике, посмотрев на рентгеновский снимок грудной клетки, сказал, что расстояние между позвонками в грудном отделе позвоночника стало ненормально большим. В течение двух лет с начала занятий йогой я вообще не болел, хотя до этого одно ОРЗ в полтора месяца было нормой жизни.

Итак, переселение души из одного физического тела в другое, происходящее после смерти, есть другое описание смещения точки сборки. Это метафора, но метафора, как часто напоминает нам Мамардашвили, не есть мертвое умственное представление. Это особая словесная конструкция, которая своим смыслом и аналогией будит в нас понимание.

Когда дон Хуан говорит о смещении точки сборки, мы представляем себе, что маленький шар света движется внутри большой сферы. И освещает при этом разные пучки нитей, её составляющих. Однако с равной степенью правдивости можно говорить совершенно иначе.

Алексей Ксендзюк, ссылаясь на опыт видения, первым из известных мне людей сказал, что в точке сборке встречаются все окружающие нас «нити мира», а вовсе не какая-то их часть[27]. Что все эманации — и те, что составляют кокон, и те, из которых построено всё сущее — доступны точке сборки в её повседневной позиции:

> *«Лично я не увидел эманаций, недоступных точке сборки в её обычной позиции, — тех самых эманаций, которые должны содержать в себе разные миры второго внимания. То же касается и внутренних эманаций: все они связаны с общим комплектующим центром даже тогда, когда исходят из самых удаленных областей кокона»*[28].

Однако почему-то точка сборки зажигает лишь некоторые пучки эманаций. При смещении в новые позиции она зажигает разные нити, по общий рисунок повторяется в любом положении. Алексей Петрович предполагает, что, несмотря на кажущуюся однородность свечения, точка сборки имеет какую-то внутреннюю структуру. И эта «перцептивная матрица» как раз и ответственна за то, что большие объёмы восприятия скрыты от нас[29].

Представьте, что, поворачивая голову и осматривая разные части комнаты, мы не двигаем головой. Наша голова неподвижна, но усилие воли, которое мы неверно интерпретируем как работу мышц шеи, заставляет комнату крутиться вокруг головы. Для каждого человека, находящегося в комнате, есть своя личная копия этой комнаты. Поэтому каждый может вертеть её по-своему, не пересекаясь с другими.

Представьте, что не Земля вращается вокруг Солнца, а Солнце вокруг Земли. Кстати, такое представление было очевидным 2500 лет назад в Греции. Неподвижный человек, находящийся в центре мира, формирует пространство вокруг себя.

Теперь представьте себе точку сборки как шар света со сложной внутренней структурой. При этом к нему прикреплены все нити кокона сразу, однако неоднородности внутренней структуры точки сборки заставляют гореть только часть из них. Представьте, что шар не движется по кокону, но меняет свою структуру. Вслед за этим меняется и набор освещённых нитей, из которых состоит кокон и которыми он связан с окружающим полем. И тогда получится, что фиксация точки сборки есть неизменность её внутренней структуры, а движение точки сборки — изменение этой структуры.

Структура сборки бывает «жёстче» и «мягче». И изменение сборки может проявляться множеством способов. Самый простой и знакомый всем вариант изменений структуры сборки в «жёстком» стиле — сон со сновидениями. Другой вариант — это стать другим человеком, оставаясь при этом в мире первого внимания. Реальность этого варианта наглядно показана практикой поз йоги и искусством сталкинга.

27 Ксендзюк А. После Кастанеды: дальнейшее исследование. — Киев: София, 2002. С. 204.

28 Там же.

29 Там же.

Умея же обращаться с намерением, мы можем вообще изменить версию реальности, в которой живём, и это тоже вариант изменения сборки. Мы также можем попасть в миры второго внимания, где у нас возникает второе тело. Либо же, как следует из кастанедовской эпопеи, мы можем физически превратиться в другое живое существо.

Существуют странные способы менять сборку, которые трудно классифицировать. Однажды я, исследуя свои сновидения, вдруг вспомнил, что в течение полугода жил и скитался по квартирам одного из районов Москвы. Причём все эти полгода на улице стояла ночь или полутьма.

Этот кусок жизни никак не вмещается в нормальную память. Но я знаю, что память об этом периоде — не память о сне и череде связанных снов. Воспоминания о нём равны воспоминаниям повседневной жизни. Думаю, что так чувствует себя человек, развивший дубль. У него появляются две непересекающиеся жизни, две параллельные памяти, полные разных событий и людей.

В область сборки могут попадать разные эманации и в разном объёме. Когда структура сборки становится «мягче», мы получаем больший объём эманаций и попадаем в область безмолвного знания и видения.

И все типы изменения сборки — это «рождение в новом теле после смерти в старом». Ведь даже в простой сон мы можем попасть, лишь потеряв все представления о присущих нам чертах, размерах, свойствах и функциях.

Тут мы и подходим к самому интересному. Нет никакой *точки* сборки, а есть, скажем, *область* сборки, и она — не отдельный объект, встроенный в кокон, и даже не орган в биологическом теле. Она — только более яркое свечение самих эманаций, которые продолжаются в бесконечность.

Другие части общего поля состоят из тех же эманаций, из которых состоит и наше тело. Значит, в реальности существуют системы связанных коконов. И не только коконов — пучки эманаций самого разного рода связаны в констелляции, созвездия.

Границы энергетического тела, состоящего из наших чувств, не заданы заранее. И то, что называется у дона Хуана *светом осознания,* не заключено внутри одного объекта-кокона, подобно маленькому шару внутри большого. Представьте, что свет этот распределён по всему созвездию и может перетекать из одной его части в другую. К тому же он может становиться ярче или угасать.

Кроме того, стиль восприятия, открывающийся в видении, вообще не признает таких понятий, как субъект, объект, единица или множество. А значит, с равной степенью правдивости можно говорить, что для всего созвездия (границы которое могут меняться) существует лишь одно энергетическое тело. Я, например, могу сказать, что я сам, моя жена и дочь являются проекциями одного-единственного энергетического тела с одной-единственной точкой сборки. И это правда.

Человек не может сгореть в огне изнутри один. Он может сгореть лишь вместе с другими частями того созвездия, в котором он оказался. Его тело не заканчивается там, где оно заканчивается. Те, кто внимательно изучал тексты Кастанеды, вспомнят, что древний маг — Арендатор — не может сгореть в огне изнутри без Карлоса и его соратницы Кэрол Тиггс. На память приходит и система магических отрядов, лидером одного из которых был дон Хуан. Учитель Карлоса отправляется в третье внимание лишь вместе с членами своей партии.

Мы считаем душу особой субстанцией, находящейся внутри тела. Покинув мертвеца, она перемещается в другое тело-предмет — в зародыш во чреве матери или в зерно, из которого вырастет дуб. Однако Мамардашвили отмечает, что в человеческой истории есть какие-то повторяющиеся циклы:

> *«Скажем, процедура душевного поиска, которую осуществляет Данте, абсолютно в таком же виде повторяется у поэтов XX века. … Пруст умер в 1922 году, и в 1922 же году начинает действовать человек, которого я назвал бы вторым воплощением (в смысле теории метемпсихоза, переселения душ) Пруста, совершенно на него не похожего, а именно – Антонен Арто… »*[30]

30 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 14. С. 198.

И те же вещи, которыми была озабочена душа Пруста, являются

«движущимся мотором души Арто, Эзры Паунда, Элиота, Джеймса Джойса…» [31]

Дон Хуан говорил в таких случаях о *едином предрасположении* воина. Душа не переходит из тела умершего человека в тело новорождённого. Она охватывает тела, времена и жизни многих людей.

> *«Впечатление всегда есть нечто, внутри чего есть вырезка истории. И эта вырезка истории может охватывать пространство и время, не совпадающие не только с моментами нашей психологической жизни, но и с целым нашего жизненного пути (скажем, мы живем в среднем 60 лет)*.
>
> *… сам Пруст говорил: мир устроен так, что для реализации одного впечатления, может быть, нужно несколько личностей, много личностей. … Значит, единица впечатления шире или больше, чем единица, обозначаемая нами, — индивид или человеческая особь. … А с другой стороны, Пруст скажет: чтобы реализовать полноту личности, нужно, может быть, несколько жизней»*[32].

Два примера из повседневного опыта послужат иллюстрацией моих слов.

Пример первый.

Когда моя дочь была маленькой, в режим её жизни входил двухчасовой дневной сон. Я регулярно укладывал её, и сам частенько засыпал минут на 20–30. Но, стоило мне проснуться, как просыпалась и она. Можно было бы списать это на чуткий детский сон. Однако это происходило даже тогда, когда я, проснувшись, не делал ни одного движения, не издавал ни единого звука. К тому же и спали мы в соседних кроватях, на значительном расстоянии друг друга.

Синхронность нашего просыпания стала почти что нормой жизни. Но была в ней одна проблема. В то время, пока малышка спала, мне надо было делать разные дела по дому.

Чтобы решить проблему, я выработал особую «стратегию просыпания». Начиная просыпаться, я специально задерживался в полусне — ждал, пока дочка опять провалится глубоко в сон. И только услышав возобновившееся посапывание из детской кроватки, позволял себе окончательно проснуться, а затем уже вставал и шёл заниматься делами. Этой стратегией я с успехом пользовался в течение пары лет.

Пример второй.

Как-то ночью я решил выполнить психотехнику, чтобы пробудить осознанные сновидения. Я сидел, прислонившись спиной к стене, в темноте, не двигаясь. В полном молчании я сосредотачивался на разных точках тела и пространства рядом с телом.

Около меня крепко спали жена и дочь. Через некоторое время после начала моих упражнений дочка начала беспокоиться и постанывать во сне. Я решил, что в комнате душно, и открыл окно пошире. Стало свежее, но постанывать она не перестала. Жена тоже начала просыпаться из-за её беспокойства.

Минут через 10 я пришел к выводу, что виноваты мои упражнения. И что надо, наконец, дать всем поспать. В тот самый момент, когда я перестал сосредотачиваться на точках и вместо этого представил, что поглаживаю дочурку, она перестала стонать. Синхронность событий была поразительной — секунда в секунду.

Я продолжал сидеть неподвижно и молча, прислонившись спиной к стене. Через пару минут я прекратил «ментальные поглаживания» дочки. И она снова начала беспокоиться! Однако вскоре всё же заснула, видимо, уловив, что раздражающий фактор исчез.

Свечение осознания «перетекает» по нитям эманаций, по «запечатанным вазам» самым причудливым образом. И оно не принадлежит какому-либо субъекту — напротив, оно порождает его. Само же остается безличной светимостью среза общего поля.

Благодаря этому и возникает свобода трансформации. В этой свободе, как и во всяком труде канатоходца, балансирующего над пропастью, кроется великая опасность, но в ней также кроется великий, единственный шанс. Чтобы измениться, надо дать своей личности умереть — мы не можем взять самих себя в это странствие. Мы как личности должны умереть. А это страшно.

31 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 14. С. 198.

32 Там же. Лекция 12. С. 163, 164.

Мераб Мамардашвили, обращаясь к «Божественной комедии» Данте Алигьери, разъясняет, что в начале автор оказывается в тёмном лесу «страстями порождённых сцеплений своей собственной жизни»[33]. Перед собой он видит великолепную гору — символ «возвышенной духовной жизни». Он хочет выйти из леса и подняться на гору, но

«остановила его движение, окончательно закрыла ему движение к этой горе – волчица»[34].

Под волчицей имеется в виду, конечно, Капитолийская волчица, вскормившая Ромула и Рема — легендарных основателей Рима. Волчица — символ алчности. И не случайно именно она закрыла Данте путь к горе. Ведь он был алчен и скуп — в путь на возвышенную гору он хотел взять самого себя. Он не мог расстаться с собой как «уже сделанным, завоёванным, имеющим какие-то недостатки»[35].

Алчность не даёт нам перейти из тёмного леса повседневной жизни в жизнь на вершине горы, на гребне волны своего присутствия. Говоря об алчности, Мераб Константинович разъясняет, что евангелические слова о верблюде, которому «легче пройти сквозь игольное ушко, нежели богатому войти в царство божие», обычно применяются к людям, обладающих значительными материальными благами. Однако

«богатым с точки зрения Евангелия считается всякий человек, который твёрдо знает, что у него что-то есть, в том числе есть и он сам. Или у него есть богатство, или у него есть несчастье. Несчастье ведь тоже очень часто есть наше достояние, которым мы очень гордимся, посредством которого мы сами себе угождаем. Евангелическое слово, кроме всего прочего, ещё и стирает полностью иерархию, которая существует в нашем сознании»[36].

И бедные, которые

«считают себя бедными и которые посредством своей бедности наказывают окружающий мир (люди даже кончают жизнь самоубийством, чтобы наказать других), эти люди тоже через ушко иголки не проберутся. Не проберутся не потому, что есть какое-то нравственное правило – не правило, не норма, а просто мир так устроен. В мире действуют не поучения, а законы»[37].

На помощь герою «Божественной комедии», который не знает, как можно избавиться от самого себя, приходит проводник — Вергилий. Он говорит ему, что

«этим путем не пройти, есть другой путь – в туннель. А в туннеле – ад, и все круги ада нужно пройти. Нужно пройти тень, нужно «утемниться», чтобы возник свет; нужно пройти страдание, реальное испытание, и тогда окажешься на той горе, к которой был прямой путь»[38].

Их путешествие через ад и есть смерть личности. Отрекаясь от себя, мы сохраняем стремление, в котором больше нет субъекта стремления. У Кастанеды это зовётся *намерением*.

Говоря о намерении, стоит припомнить разъяснения Алексея Ксендзюка на тему восприятия. «Через точку сборки, — говорит он, — проходят все пучки эманаций. Однако она зажигает лишь некоторые из них. При смещении в новые позиции зажигаются разные нити, но общий рисунок повторяется в любом положении». Схему, по которой точка сборки зажигает эманации, он называет «порядком тоналя». И говорит, что этот порядок

«неустраним во всех режимах восприятия»[39].

Разъясняя свои слова в переписке, Алексей Петрович поясняет, что наше энергетическое тело и в первом, и во втором внимании оформляет мироподобие:

«Здесь есть фигуры и фон, здесь в какой-то форме представлен континуум со своим пространством и временем. Здесь всегда есть своё небо и своя земля, живые и неживые

33 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 15. С. 227.

34 Там же.

35 Там же. С. 227, 228.

36 Там же. Лекция 14. С. 194.

37 Там же. С. 195.

38 Там же. Лекция 15. С. 228.

39 Ксендзюк. А. После Кастанеды: дальнейшее исследование. С. 204.

формы — словом, все основные идеи человеческого описания — отдельность и непрерывность, форма, размер, интенсивность...»

Это мироподобие, эта фундаментальная структурность восприятия и есть «неустранимый порядок тоналя». В третьем же внимании порядок и структурность исчезают, так как

«никакая сборка не может превратить Бесконечность в структуру — даже отдалённо ясную».

Алексей Петрович называет третье внимание пределом интеграции. Поскольку мы привыкли фиксировать внимание на своей текущей форме, то нам очень трудно принять тот факт, что субъект может существовать как «импульс намерения». Однако

«мистики всех времен чувствовали, что за пределами форм есть иная форма, так же как за пределом времени существует Вечность. Можно назвать это сверхсущее состояние осознания предельным бытием фона. Из фона рождаются фигуры, из безмолвия рождается слово».

И для описания третьего внимания он находит такие слова:

«Например, можно сказать следующее — волна отражения (субъектной рефлексии) распространяется по Бесконечности таким образом, словно сама Бесконечность становится энергетическим телом погружённого в неё субъекта».

Алексей Петрович говорит, что в третьем внимании порядок человеческого тоналя, или «порядок мира», заменяется порядком «реальности-вне-человека». То есть заменяется порядком всех имеющих место впечатлений, каждое из которых, как мы видели, шире и больше одной личности и длительности одной человеческой жизни. И когда ветер нагуаля сметает нашу частную и отдельную память, эго, конкретные чувства и желания, тогда

«остается истинный стержень осознающего бытия — намерение. ... Этот порыв действует и реализует себя, он может обрести плоть и вернуться в отдельность нашего мира либо вечным ветром блуждать в Бесконечности».

Мы видим пример такого возврата в священной истории. После своего воскрешения Иисус не раз являлся своим ученикам, демонстрируя полное пренебрежение к ограничениям материального мира. При этом, судя по некоторым источникам, в случае с апостолом Фомой, вложившем пальцы в его раны, тело Иисуса было вполне материально.

АПСИХОЛОГИЯ

Когда мне было лет 6, я получил первое настоящее впечатление. Это была повесть «Крабат: Легенды старой мельницы». Главным событием книги было то, что хозяин мельницы, одноглазый колдун Мастер, убил старшего друга Крабата — Тонду, который бросил Мастеру вызов.

Это убийство разорвало непрерывную череду явлений моего детского мира. До него всё было каким-то аморфным — злым, добрым, приятным или неприятным. А после — я больше не мог жить, как раньше.

Я, как и Крабат, искренне привязался к Тонде, старшему другу и защитнику. Он был таким смелым, таким добрым, он не раз выручал Крабата из беды. Тонда пожертвовал собой, чтобы спасти всех.

И, когда Мастер убил его, я вместе с Крабатом впервые в жизни пережил смерть близкого человека. Я на деле узнал, что самые важные для меня люди неизбежно погибнут. И тогда, не имея другого выхода, не зная, что делать с этой страшной правдой, я принял первое в своей жизни решение. Я дал клятву, которая определила мою судьбу. Я поклялся отменить смерть.

Закрепляя клятву, я взял тетрадь и начал писать. Я поменял окончание книги и воскресил Тонду. Это было единственным выходом.

На следующий виток этой же спирали времени я попал уже в подростковом возрасте. На сей раз это были книги Кастанеды. Бывают такие яркие впечатления вроде первого в жизни прыжка с парашютом, которые, несмотря на свою первичную яркость, в итоге не оставляют в нас следа. Но прочтение этих книг было каким-то другим. В них было что-то тихое, таинственное, неразрешимое. Нечто, что не зависло от эмоций.

Я бы назвал оба события апсихологическими. Они подобны взрыву снаряда на войне и есть явления физические, если понимать физическое и психологическое как противоположности. А на войне — одно из двух: либо снаряд разорвался рядом и тебя задело взрывом, либо нет. Ты не можешь контролировать обвал лавины в горах или сход поезда с рельсов. Это внешний физический процесс, он больше и сильнее тебя.

Дон Хуан дал ответы на все мучившие меня со времён Крабата вопросы — о смысле, о жизни, о смерти, о цели. Он показал мне выход и дал инструменты исполнить клятву. Я понял, кто я есть на самом деле. Во мне возник стержень, и вокруг него — независимо от моих желаний и нежеланий — начала накручиваться линия жизни.

На то, чтобы расшифровать полученные впечатления, нужно время. И вся проблема тут упирается в действие. Первые семь лет после прочтения Кастанеды я не делал ничего, договариваясь со своей совестью, что отложу путь воина «на потом», что «время ещё есть», что «надо же мне ещё погулять». А потом пришло время расплаты. И только получив сполна боли и ужаса, я начал действовать.

Но действие, о котором я говорю, не есть внешнее формальное исполнение каких-то ритуалов по выданному сверху списку. Бывает так, что отказ от внешнего действия — отказ, который подвергает тебя самого риску, и есть единственно правильное действие. Если, к примеру, тебя принуждают к чему-то, а ты знаешь, что это будет против твоей совести. Или ты испытываешь какое-то привычное состояние и вдруг, осознав его, останавливаешь давно заевшую в тебе пластинку.

Действие, о котором я говорю, подразумевает способность что-то бесповоротно решить. Причём то, что у нас есть эта способность, мы должны ежедневно доказывать.

> *«Раз ты приехал в Мексику, ты должен отложить все свои любимые страхи прочь, — сказал он очень жёстко — Твое решение приехать должно было развеять их. Ты приехал потому, что ты хотел приехать. Это путь воина. Я говорю тебе вновь и вновь: самый эффективный способ жить — быть воином. Сомневайся и размышляй до того, как примешь решение, но если ты его принял, то будь на своём пути свободным от забот и мыслей. Впереди ещё миллионы других решений ожидают тебя»*[40].

А иначе нас ждёт нечто столь страшное, перед чем любые муки ада выглядят детской забавой:

> *«Лай этой собаки – это ночной голос человека, – сказал дон Хуан – Он слышится из дома в той долине внизу. Человек кричит через свою собаку, поскольку они являются компаньонами по рабству на всю жизнь, выкрикивая свою печаль и свою запутанность. Он молит свою смерть прийти и освободить его от тусклых и унылых цепей его жизни.*
>
> *Слова дона Хуана затронули во мне самую беспокойную струну. Я почувствовал, что он говорит, обращаясь прямо ко мне.*
>
> *– Этот лай и то одиночество, которое он создает, говорят о чувствах всех людей, – продолжал он. – Людей, для которых вся жизнь была как один воскресный вечер. Вечер, который не был абсолютно жалким, но довольно душным, унылым и неуютным. Они потели, суетились. Они не знали, куда пойти и что делать. Этот вечер оставил им воспоминания только о мелочном раздражении и скуке. А затем все внезапно кончилось, уже наступила ночь»*[41].

То, что, как мы думаем, есть живое, очень часто на поверку оказывается мёртвым. И живо далеко не всё, что мы, глядя на себя и на мир, считаем таковым. Про тех, кто не решает и не действует, Мамардашвили говорит, что они «не имеют истории», «не сделали

40 Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. С. 199.

41 Кастанеда. К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 296, 297.

ни добра, ни зла»[42]. И это закреплено в евангелическом символе «Книги жизни», в которую вписаны не все формально существовавшие на свете люди[43].

> *«Наш мир полон полурожденных людей. Они хотели бы родиться, но не родились. У них есть побуждение к мысли, но нет мысли. Побуждение к чести, но нет чести. Побуждение и поступок — вещи разные. Побуждение — не жизнь, и не смерть, и не сон, и не явь — это сумасшествие.*
>
> *На гребне Октябрьской революции произошла мутация человека. Да, у нас есть сердце, лёгкие, печень, мы подобны человеку. Мы мутанты, но продолжаем существовать, двигаться, и пятка начинает исполнять функцию сердца или легкого. Мы безвозвратно потеряли вкус к нормальной жизни»*[44].

А в нормальной жизни часто надо делать то, что страшно, но необходимо. И, не побывав в аду, ты не сможешь попасть в рай. У тебя просто нет низа, с которого можно подняться наверх. А когда нет ни низа, ни верха, то ты — нигде. Ты — в преддверии ада.

«Обрывки всех наречий, ропот дикий,
Слова, в которых боль, и гнев, и страх,
Плесканье рук, и жалобы, и всклики

Сливались в гул, без времени, в веках,
Кружащийся во мгле неозарённой,
Как бурным вихрем возмущённый прах.

И я с главою, ужасом стесненной:
«Чей это крик? – едва спросить посмел. –
Какой толпы, страданьем побеждённой?»

И вождь в ответ: «То горестный удел
Тех жалких душ, что прожили, не зная
Ни славы, ни позора смертных дел.

<…> И смертный час для них недостижим,
И эта жизнь настолько нестерпима,
Что всё другое было б легче им.

Их память на земле невоскресима;
От них и суд, и милость отошли.
Они не стоят слов: взгляни – и мимо!»[45]

42 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 253.

43 Там же. Лекция 18. С. 285.

44 «Время Мераба», документальный фильм (1993). Режиссер Олеся Фокина.

45 Данте Алигьери. Божественная комедия. — М.: Правда, 1982. С. 27, 28.

ГЛАВА 4

ТРИ ПРИНЦИПА ЙОГИ

Практика поз йоги основана на трёх принципах.

ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП: ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Части тела движутся в позе в противоположных направлениях. Двигаться они могут за счёт:

→ наших собственных усилий;

→ силы притяжения земли;

→ силы другого человека (в парных позах).

Если две части тела движутся друг от друга, то области тела, находящиеся между ними, растягиваются. Например:



Вращайте седалищные косточки вверх *(наше усилие)*



Отпускайте пятки вниз *(притяжение земли)*



Результат — задняя поверхность ног растягивается

Если же две части тела движутся друг к другу, то области, находящиеся между ними, сжимаются. Например:



Давите одной рукой в другую. Результат: ладони сжимаются

Вот ещё несколько примеров противоборствующих сил.

ПРИМЕР 1
СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНЕ (наклон с широко разведёнными ногами)



Давите ногами в пол, держа таз на месте, как деталь, зажатую в столярных тисках *(наше усилие)*



Давите рукой в пол, поворачивая плечи *(наше усилие)*



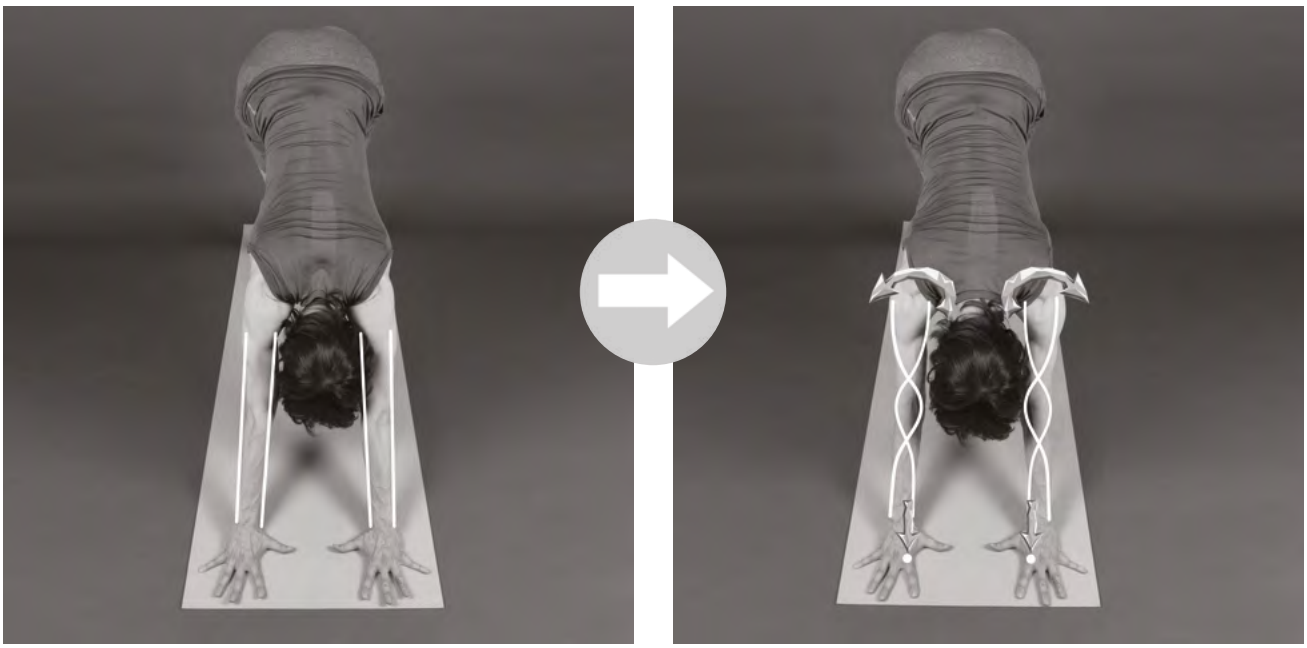
Результат — скручивание позвоночника, которое:
→ растягивает мышцы спины
→ сжимает органы брюшной полости

ПРИМЕР 2
САРВАНГАСАНА, ВАРИАЦИЯ «СКОРПИОН»



Тяните правую ногу по направлению за спину и к полу *(наше усилие)*, левую же ногу отпускайте вниз к голове *(сила притяжения)*.
Результат — бёдра растягиваются

ПРИМЕР 3
СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ, СКРУЧИВАНИЕ РУК



Давите в пол мячиками указательных пальцев
(наше усилие)

Вращайте плечи изнутри наружу
(наше усилие)

Результат — каждая из рук скручивается наподобие полотенца, из которого мы выжимаем воду, взяв его за концы и вращая эти концы в противоположные стороны

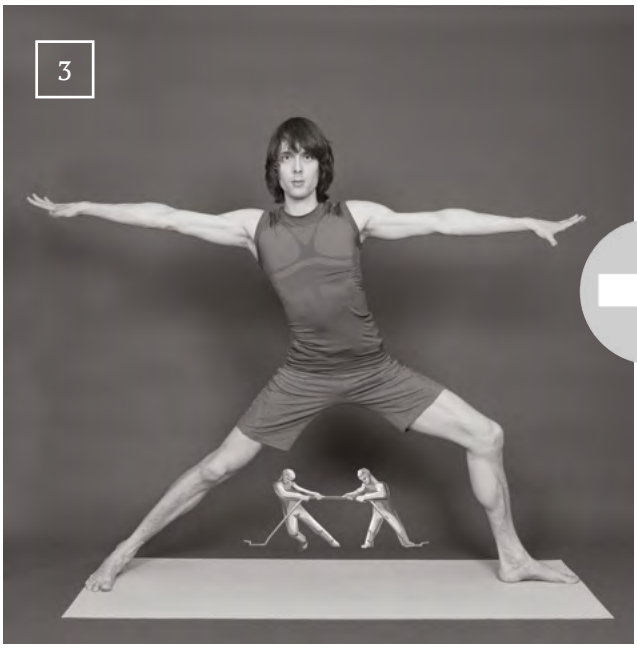
ПРИМЕР 4
ПОЗА ВОИНА Ч. 2 (ВИРАБХАДРАСАНА 2)

1. Правая рука VS левое колено

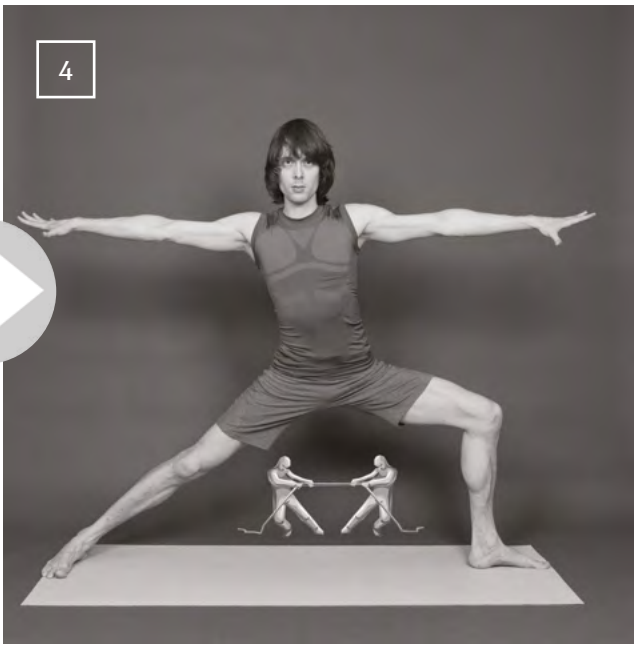


Исходное положение

Сгибайте левое колено

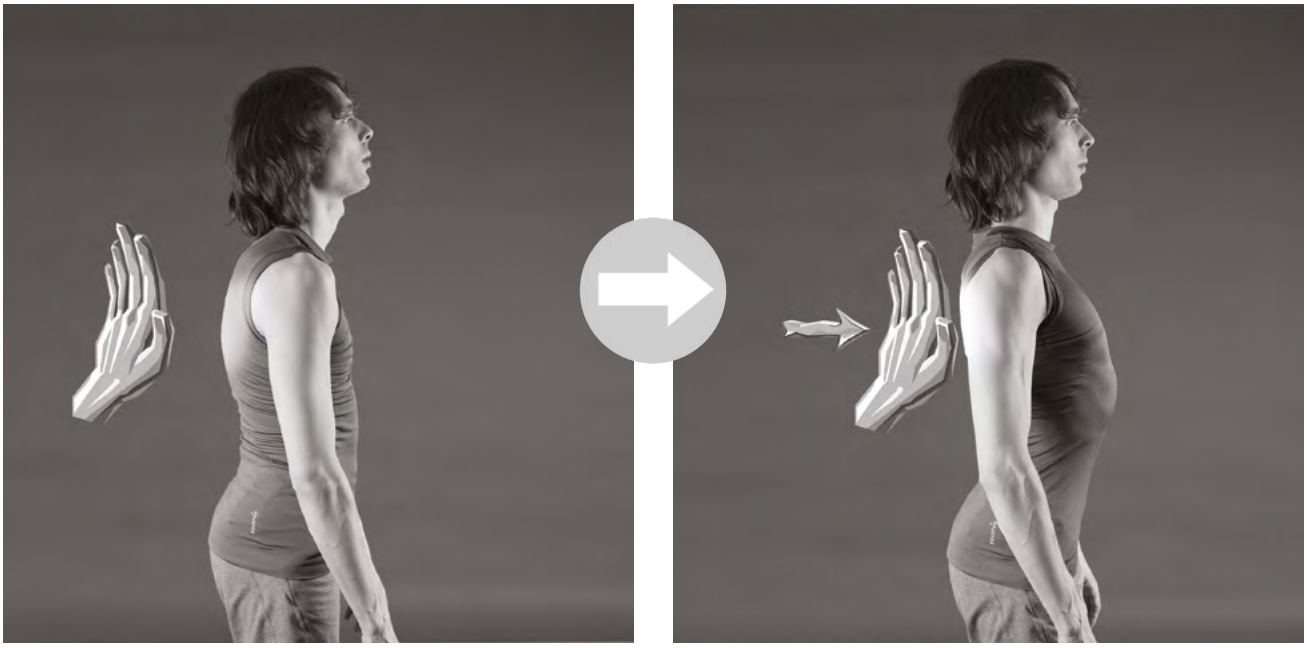


Тяните правую руку вправо, перекашивая корпус и оттягивая вес тела на правую ногу

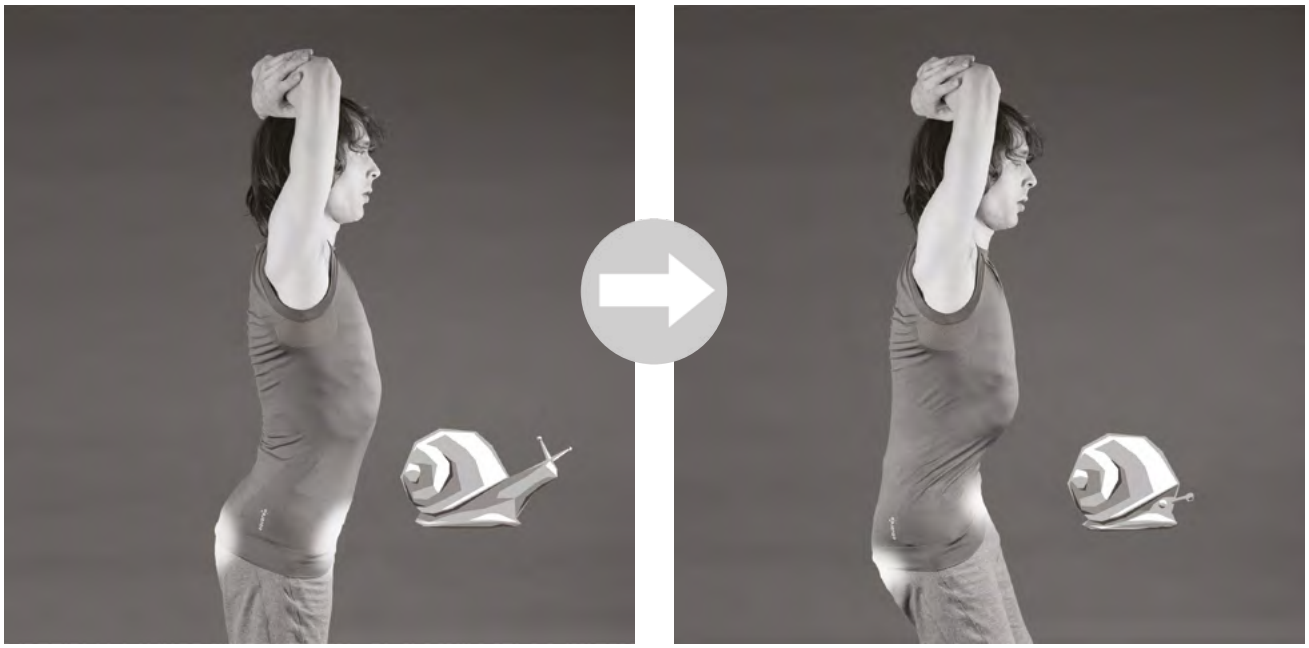


Сгибайте левое колено сильнее. Левое колено и правая рука уравновесили друг друга

2. Лопатки VS низ живота



Втягивайте лопатки



Втягивайте низ живота и копчик навстречу друг другу

Результат



Позвоночник, зажатый между лопатками и животом, выравнивается

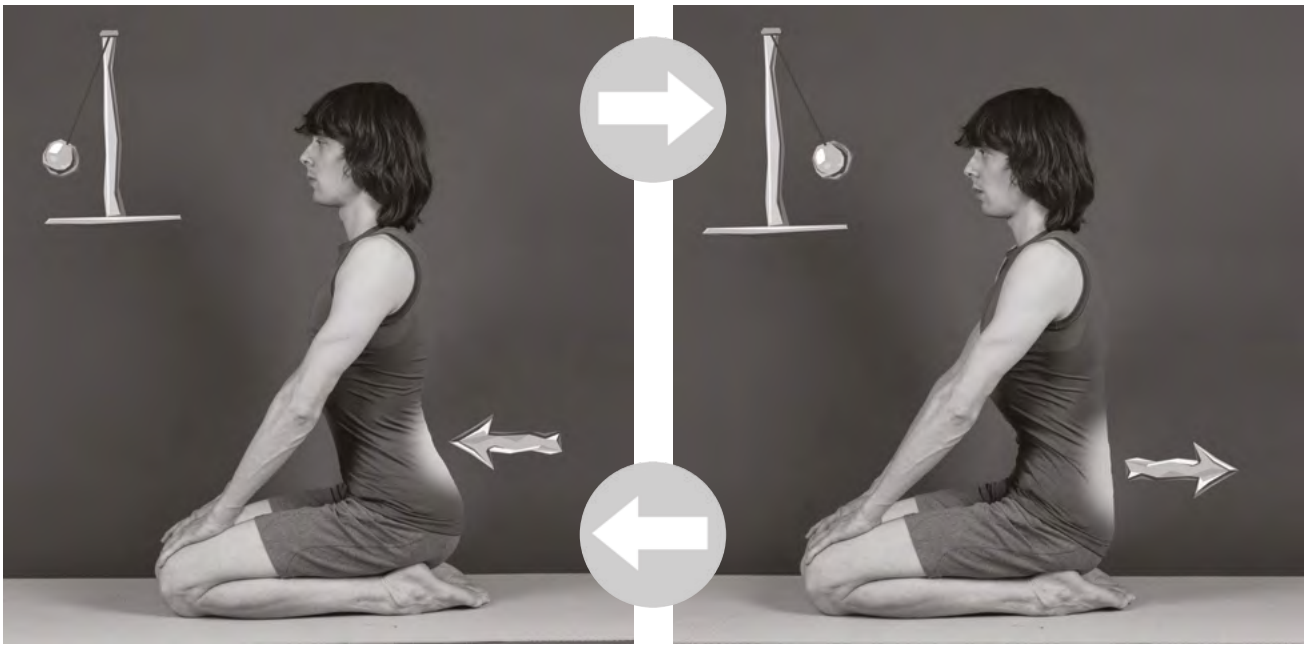


Правая часть таза, зажатая между четырьмя силами — правой рукой, левым коленом, лопатками, животом, — раскрывается

Внутренние движения позы уравновешивают друг друга, и если пометить каждое из них вектором, то сумма их будет равна нулю. Этот ноль — точка *амехании*, попадая в которую, мы останавливаем внутренний диалог. В практике поз йоги есть и другие способы его остановки, однако равновесие противоборствующих сил — главный.

Мы можем ощутить, как достигается точка амехании, с помощью простого упражнения. Попеременно прогибайте и округляйте поясницу, раскачивая её вперед-назад, словно маятник. Постепенно уменьшайте амплитуду колебаний и дойдите до момента остановки.

Поддерживайте оба движения, которыми вы раскачивали поясницу, в активном виде, и вы ощутите точку амехании в нижней части своего тела. Пока равновесие движений существует — внутреннего диалога нет. А как только оно потеряется — просто повторите упражнение с начала.



В предыдущих главах мы — с подачи Мераба Мамардашвили — столкнулись с понятием амехании, а также двумя ему родственными — *апорией* и *недеянием*. Речь шла о том, что есть две силы с равным потенциалом, две истины, между которыми невозможно выбрать одну. И мы находимся в точке, где они уравновесили друг друга.

Существование такой точки есть в то же время закон, который регулирует возможность

> *«человеческого возвышения. В старом, религиозном смысле этого слова»*[1].

Мамардашвили называет её точкой *равноденствия*:

> *«Есть некоторая точка, максимально насыщенная, в которой «сошлись тяжести всей земли» и которая в то же время, будучи насыщенной, пуста...»*[2]

Представим, что эта точка находится в центре сферы. А мы все разбросаны по поверхности этой сферы. И, конечно, относительно возможности возвыситься мы все уравнены, так как удалены от центра на одинаковое расстояние. Поэтому

> *«из любой грязи или из любого великолепия мы можем возвыситься. И, следовательно, ни грязь сама по себе не имеет значения, ни великолепие»*[3].

Об этом же говорит нам и йоговское слово «хатха», где «ха» – солнечная, а «тха» — лунная «энергия». Слово «хатха» указывает на борьбу двух противоположных начал, которая заставляет нас попасть в центр сферы, приоткрывая тем самым дверь в иное положение точки сборки. Из примеров, которые я привёл выше, видно, что индийский символизм — не эквилибристика мысли и не бесплодное фантазирование. Он описывает эффект работы физических сил.

Западная философия, которую часто и ошибочно считают отвлечённым умствованием, имеет в своем арсенале сходные понятия — *диалектика* и *борьба противоположностей*. Один из первых и наиболее ярких философов, смотревших на проблемы под этим углом зрения, — Гераклит Эфесский. Он известен своим афоризмом про реку, в которую нельзя

1 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 14. С. 194.

2 Там же.

3 Там же.

войти дважды, и поговоркой «всё течёт, всё меняется». Его мышление, однако, лучше представляют такие цитаты, как: «Бессмертные — смертны, смертные — бессмертны; смертью друг друга они живут, жизнью друг друга они умирают», «Война — отец всех вещей, отец всего», «Когда мы живём, души наши мертвы, когда мы умираем, они оживают».

Я обнаружил, что не только йога работает на принципе противоборствующих сил. На нём же основано — представьте! — фигурное катание. Фигурист борется с силой притяжения земли и инерцией. Он «выжимает» коньком лёд, сгибая и выпрямляя колено опорной ноги в нужных точках пути своего скольжения. Из этой борьбы и возникает плавность и устойчивость скольжения на рёбрах конька.

На первый взгляд, что может быть дальше от религии, философии, эзотерики и сопутствующих им практик, чем фигурное катание? Но присмотримся к нему повнимательнее. И тогда мы заметим, что, кроме противоборствующих сил, в этом изящном виде спорта есть ещё кое-что, что объединяет его и с йогой, и с западной философией, и с учением дона Хуана. Это — центральная ось тела.

Способность держать эту ось — в борьбе с инерцией и силой притяжения — даёт устойчивость корпуса при скольжении. Способность держать ось позволяет исполнять многооборотные вращения и прыжки. А развитое чувство оси, или *стержня*, приводит к остановке внутреннего диалога, остановка — к безмолвному знанию, безмолвное знание — к видению.

ВТОРОЙ ПРИНЦИП: ДВИЖЕНИЕ В БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Противоборствующие силы позы сражаются друг с другом, и конкуренция между ними ужесточается с течением времени. Глядя на то, как ведёт себя каждое внутреннее движение в отдельности, можно заметить, что развитию его нет предела. Это и есть *движение в бесконечность*.

Нельзя говорить «я сделал позу». Можно говорить только «я *делаю* позу». Понятно, что это «делание» не может продолжаться вечно. Делая позу, мы иногда достигаем изменения в состоянии тела, которое есть сдвиг точки сборки и ощущается как субъективное «о, пошло́!». А иногда, несмотря на честные устремления, силы иссякают, а изменения нет. Это значит, что в момент выполнения позы в теле существуют непреодолимые препятствия.

Часто такие проблемы решаются в течение занятия — то, что не получалось в начале, получается через 45 минут. И если в какой-то момент какая-то асана, как нам кажется, не дала эффекта, мы просто забываем о ней и переходим к следующей. Делая своё дело на совесть, мы знаем, что раньше или позже результат всё равно будет.

Йог — это горняк, роющий бесконечную шахту. Чем глубже он в неё закапывается, тем твёрже порода и извилистей ход. Одновременно с этим йог — мечтатель, идущий по дороге к горизонту. Он знает, что достичь горизонта нельзя, но также знает, что без движения к нему исчезнет смысл. Знает, что, не сделав попытку перешагнуть за грань, он потеряет самого себя в дурной бесконечности сцеплений повседневных событий, из которых нельзя извлечь цель своего пути.

Я снова обращаюсь к лекциям Мераба Мамардашвили, чтобы показать вам масштаб того, с чем мы сталкиваемся, делая оздоровительные упражнения на растяжку. Грузинский философ говорит, что в мире существует цивилизация и фигура её — это фигура героя. Цивилизация есть человеческая общность, состоящая из личностей. С другой стороны, в мире есть варварство — коллективы или, скорее, стада людей,

«каждый из которых несёт знак и без знака не существует»[4].

4 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 14. С. 198.

Об этом упоминается в Апокалипсисе, где описан мир, в котором

«все люди носят на лбу (то есть на своем уме) и на своих руках (на том, что они делают) печать дьявола и сатаны, и без этой печати они не могут шевелить ни руками, ни головой. Знаки, а не реальность»[5].

Но речь тут идёт не о конце мира, который случится через два миллиона лет. Речь о дне сегодняшнем. Приходя на работу, беседуя со знакомыми и смотря телевизор, мы видим не человека и не реальное человеческое общение, а людей

«с клеймом, знаками, обозначающими дела»[6].

Та же самая знаковость, которая есть современная форма варварства, была и в Германии 1930-х годов. Вы знаете, чем это закончилось. И есть люди, которые это видели заранее. К примеру, Антонен Арто, живший в то время, говорил так:

«… если вы хотите убивать миллионами, если вы хотите чумы, голода, то можете не обращать внимания на то, что я говорю». А он говорил о том, как нужно собирать себя в точке – самому и одному»[7].

В случае Арто мы видим неожиданную перекличку событий — он, как и Кастанеда, бывал в Мексике и употреблял галлюциногенный кактус пейот. И то же самое, что и он, говорит нам главный «антихристианский» философ — Фридрих Ницше. Его идея сверхчеловека —

«идея простая в действительности: если в человеке нет устремления к преодолению самого себя как человека (как психически-биологического существа, рожденного естественным образом), если он в себе не пытается это преодолеть или, как выражаются философы, трансцендировать, то он не может быть человеком.

То есть в глазах Ницше человек есть нечто, что выпадает в осадок после труда и усилия вырваться из человеческого. Как выражался Ницше, из «человеческого, слишком человеческого»[8].

Только стремясь к большему, мы можем получить меньшее, получить в себе самом человека, а не стадное животное. Мамардашвили подводит итог всей философии Ницше следующей краткой мыслью:

«… или мы будем сверхлюдьми, или, если мы не сможем быть сверхлюдьми, мы будем последними людьми. («Последние» — в смысле исторически последние.) … «Люди организованного счастья, которые будут говорить: мы богаты, мы счастливы — и будут подмигивать»[9].

Подмигивание есть подача условного знака. И как точно это звучит сегодня, в 2017 году, на изломе мировой финансовой системы, построенной на гигантском пузыре человеческих обещаний, которые никогда не будут исполнены. Люди не смотрят друг на друга, не говорят друг с другом. Вместо этого они с помощью переносных компьютеров и социальных сетей обмениваются знаками в форме сообщений и фотографий.

ТРЕТИЙ ПРИНЦИП: СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ДЕЙСТВИИ

Я как-то слышал историю о преподавателе йоги, который проводил занятие перед обширной аудиторией. И вдруг, стоя в позе, мастер ощутил в своём теле необычный «поток энергии» и неподвижно замер. Минут на 20 примерно.

Первые три минуты люди послушно стояли, замерев в позе вместе с ним. «Наверное, так надо», — думали они. Потом некоторые начали выходить из позы и оглядываться, не понимая, что происходит. Затем ученики покинули зал, видя, что мастер забыл о них.

5 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 14. С. 198, 199.

6 Там же. С. 199.

7 Там же.

8 Там же.

9 Там же.

Эта гротескная картина — лакмусовая бумажка нашей жизни. Мы только и делаем, что замираем в предвкушении удовольствия, цепенеем от страха боли или неизвестности. А затем смакуем тревогу и эйфорию так долго, как только можем.

Мы научились продлевать жизнь своих чувств за предел, отпущенный им природой. Дон Хуан называет это индульгированием. Оно не годится ни воину, ни йогу. Делая позы, мы обязаны отбросить свои ощущения на периферию и сосредоточиться только на действиях как таковых — на делании конкретных внутренних движений, на связи этих движений с фазами дыхания, на расслаблении той части тела, которую мы растягиваем.

Мы сверяемся с ощущениями и состояниями так же, как капитан корабля сверяется с приборами, картой, компасом, небом, звёздами. Реакции тела дают нам понять, в правильном ли направлении ведём мы своё судно. Однако большую часть времени йог-капитан занят своими прямыми обязанностями — следит за сиюминутными факторами, влияющими на успех плавания, крутит руль, командует матросами. Предвкушение встречи с возлюбленной и апатия от того, что рифы уже близко, не приблизят встречу и не спасут от гибели. Как говорит Карлосу дон Хуан:

> *«...поскольку у тебя полностью отсутствует контроль над силами, которые решают твою судьбу, то твоя единственная свобода в этом ущелье состоит в безупречном завязывании своих ботинок»*[10].

ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ ЙОГИ И ТРЕТЬЕ ВНИМАНИЕ

Три принципа практики йоги есть иное описание безупречности. Комментируя их, Алексей Ксендзюк говорил мне, что эти принципы можно понимать как «способ приближения к бытию осознания в третьем внимании». Там базовые идеи человеческого тоналя — пространство, время и интенсивность

> *«подвергаются редукции. ... форма их переживания сворачивается»*.

А помните, что сказано в Откровении Иоанна Богослова?

> *«И небо скрылось, свившись, как свиток; и всякая гора и остров двинулись с мест своих»*[11].

Каждый принцип практики поз йоги, воплощенный в жизнь, отвечает за сворачивание одной из трёх идей:

> *«... высшее напряжение противоборствующих сил намекает на осознание пространства там, где пространство свернуто (редуцировано) и больше не дано опыту в привычном виде. Движение в бесконечность намекает на редукцию времени, сосредоточение на действии – такой же намек на интенсивность или на скорость Я вне психического организма»*.

Алексей Ксендзюк говорит, что, судя по описаниям околосмертного опыта, которые есть как в научных исследованиях, так и в духовных традициях, можно предположить, что

> *«осознание, вышедшее за границы любого структурного описания мира, чувствует пространство как свет, звук или аморфное кинестетическое поле.*
>
> *Переживание времени можно соотнести с «падением» или «вознесением», то есть с движением в Бесконечность, которое по существу является движением внутрь или даже «движением без движения». Наконец, само осознание в этих условиях проявляет себя как чистая интенсивность, беспредметная внимательность, что соответствует «сосредоточению на действии»*[12].

Для описания жизни в третьем внимании он пользуется термином «транспсихическое бытие», смысл которого поясняет так:

10 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 562.

11 Мень А. Читая Апокалипсис. С. 74.

12 Из личной переписки.

«Я использую термин «транспсихическое» именно потому, что после смерти физического организма психика как продукт нейронного пространства уже не существует. На первом этапе ещё можно говорить о психоэнергетическом «эхе», в котором едва различимы признаки уходящей телесности, затем — о психоэнергетическом поле, удерживающем чувство Я, и наконец — об интегральном присутствии намерения, к которому слова «личность» или «психика» уже неприменимы.

Все вышесказанное – тоже очень тёмная материя. Можно сказать, это описание – инсайт, предчувствие или, если угодно, «шёпот безмолвного знания»[13].

ПЕРВОЕ СЛЕДСТВИЕ: ЗЕМЛЯ И ТЕЛО

Из борьбы внутренних движений позы рождается амехания — равновесие противоборствующих сил. И притяжение земли участвует в этой борьбе наравне с внутренними движениями. Управлять притяжением мы не можем, но без него не достигнем точки амехании. А значит, не получим момент максимального присутствия и сдвига точки сборки.

Мы привыкли думать, что наше тело ограничено кожными покровами. Всё внутри них — это я, а вне – не я. Но то, что мы знаем как своё тело, — лишь часть системы описания, системы фактов. Есть другое тело. О нём мы много говорили в прошлых главах:

«В психологии Пруста мы обладаем не тем телом, которым якобы мы обладаем. Живет в мире не это тело, а какое-то другое тело, которое можно видеть, если соединить его с пирожным «мадлен», или с колокольнями, или с этой пяткой. Пруст все время говорил, что к видимому миру нужно присоединить мир желаний, чтобы понять что-то»[14].

Причем

«слово «желание» не обозначает рассудочное, ментальное, какое-то гомункулусное состояние в нашей пустой голове. Слово «желание» всегда указует на желающие тела, на тела желания»[15].

Практика поз показала, что из всех типов асан самый важный тип — позы стоя. А главное внутренние движение любой позы стоя — давление стопами в опору. То есть борьба против земного притяжения. Вжимая в пол стопы, мы создаём точку амехании в том месте, где они контактируют с опорой. Эта точка придаёт позе устойчивость и одновременно вызывает остановку внутреннего диалога.

При этом порой пробуждается часть «другого» (или *энергетического)* тела, которую я называю *корень*. Из опыта известно, что от его активности зависит рост мускулатуры. В точности так, как если бы наше тело было подвижным деревом, которое получает своё питание из земли.

«Затем дон Хуан сменил тему и заговорил о растениях:

– Это может показаться тебе несообразным, однако деревья человеку гораздо ближе, чем, скажем, муравьи. Я уже говорил тебе: между деревьями и людьми могут устанавливаться очень тесные взаимоотношения. Это происходит потому, что у них есть общие эманации»[16].

Дон Хуан говорит, что в момент смерти *огонь изнутри* объединяет организм мага в одну единицу. Маг превращается в «высокоскоростное неорганическое существо, областью действия которого является бесконечность». Карлоса, как всякого нормального человека, сразу же заинтересовал вопрос о вечной жизни:

«Дон Хуан, ты имеешь в виду, что они становятся вечными?

– Моя трезвость как мага говорит мне, — сказал он, — что их осознание прекратится,

13 Из личной переписки.

14 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 254, 255.

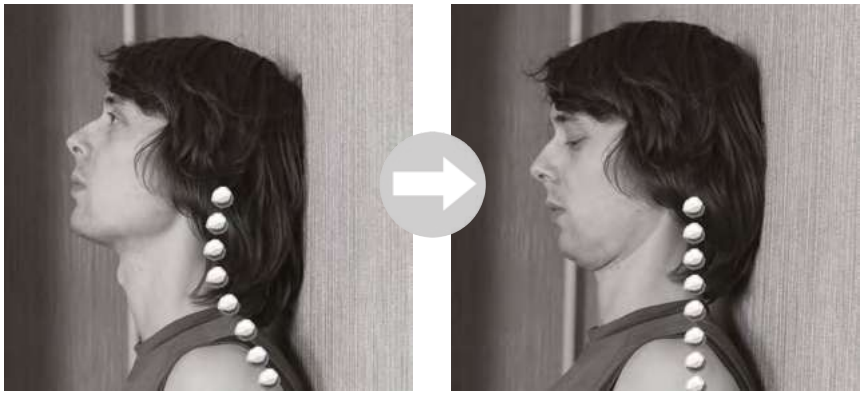
15 Там же.

16 Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. С. 151

так же как прекращается осознание неорганических существ, но я никогда не видел, чтобы это происходило. Маги древности считали, что ***осознание*** *неорганического существа такого типа* ***продолжается, пока жива Земля.*** *Земля — это их матрица. Пока она существует, их осознание продолжается. Для меня это совершенно разумное утверждение»*[17].

ВТОРОЕ СЛЕДСТВИЕ: ЭНЕРГИЯ И ВРЕМЯ

Работа в позе требует постоянного притока энергии. Дыхание — вот что даст много энергии в короткое время. Дышите «с запасом» — избыток энергии, не потраченный на движение, превратится в тепло, которое, подобно горячей воде, что легко растопит любой лёд, поможет растворить напряжение в вашем теле.



Дышать лучше через нос, однако если это невозможно, то временно можно и через рот. Пользуйтесь техникой грудного дыхания Уджайи, которое помогает сосредоточиться и держит нас «на плаву». Поставить это дыхание можно так: встаньте у стены, прижмите к ней плечи, затылок и заднюю поверхность шеи. Ваш подбородок сдвинется к ямочке между ключицами (это движение зовётся Джаландхара бандха, или «Горловой замок»). Дышите через корень носа так, чтобы поток воздуха не касался ноздрей. При этом, не шевеля языком и не открывая рта, проговаривайте «Саааааа».

В дыхании появится шелестящий звук, похожий на шум волны, шелест ветра или дыхание спящего. Дышите громко — звук даёт чувство времени, которое так нужно воину.

«Ключом к безупречности является ***чувство времени.*** *Запомни: когда чувствуешь и действуешь как бессмертное существо, — ты не безупречен. Оглянись вокруг. Твое представление о том, что у тебя есть время, — идиотизм. Нет бессмертных на этой земле»*[18].

Чтобы улучшить технику Уджайи, прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Это, с одной стороны, будет напоминать вам о дыхании, с другой — повысит концентрацию. В Уджайи поток воздуха движется через носоглотку и касается точки над верхним нёбом. Примерно той же области касается и кончик языка. Это двойное прикосновение останавливает внутренний диалог, ведь нёбо лежит на центральной оси физического тела, или на *стержне тела энергетического*.

Дыхание — метроном, задающий ритм внутренним движениям позы. Согласовав свои движения с фазами дыхания, мы поднимем эффективность поз во много раз. Уместно сравнить работу нашего тела в позах с работой двигателя внутреннего сгорания. Пока кислород поступает в камеры равномерными порциями, адекватными включенной передаче, скорости и ускорению автомобиля, двигатель работает чётко и без сбоев. Однако, если в системе подачи кислорода что-то ломается, двигатель глохнет.

С точки зрения химии то, что мы видим как взрыв смеси топлива и кислорода в камерах

17 Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. С. 228–229.

18 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 199.

сгорания автомобильного двигателя, — это процесс окисления. В нашем теле окисление идёт без взрыва, но энергия вырабатывается тем же способом. Тело совершеннее, чем двигатель, — мы не глохнем сразу, как только перестаем дышать. Резервуара хватает на некоторое время — в среднем около 20 секунд. Однако не стоит на него полагаться — объём запасов невелик.

На вдохе в лёгкие поступает свежий кислород, и выработка энергии усиливается. Расширяйте грудь и двигайте её в направлении от таза во время вдоха. Тем самым вы сделайте половину работы по выпрямлению позвоночника (половину, особенно важную в наклонах, где позвоночник склонен округляться).

На выдохе в теле случается выброс энергии. Делайте все остальные внутренние движения — и особенно те, что требуют больших усилий — на выдохе. Выдох делает тело мягче, тем самым помогая растягивать жёсткие части.

Подобно тому, как на вдохе удобно поднимать и расширять грудь, на выдохе удобно втягивать живот под рёбра. Диафрагма (мышца, управляющая работой лёгких) поднимается на выдохе вверх, и в животе образуется вакуум. В следующей главе мы подробно поговорим обо всех нюансах втягивания живота — одного из важнейших внутренних движений практики поз йоги.

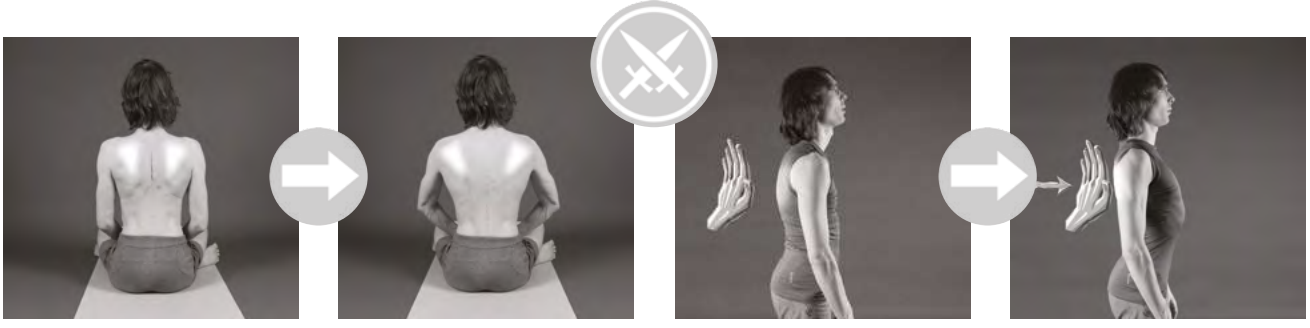
ТРЕТЬЕ СЛЕДСТВИЕ: ПОЗВОНОЧНИК И СТЕРЖЕНЬ

Когда я говорю о «выравнивании позвоночника», то имею в виду не высеченную из гранита форму, но живую, подвижную границу между несколькими внутренними движениями. Выравнивание существует лишь в момент борьбы этих движений и требует сознательного усилия. В начале прошлой главы мы видели несколько движений, выравнивающих позвоночник. Дополним их парой деталей и объединим в пары противоборствующих сил.



Прогибайте нижнюю часть спины — Втягивайте живот

Эта пара движений выравнивает крестец и поясницу



Разводите лопатки — Втягивайте лопатки

Эта пара движений выравнивает грудной отдел позвоночника



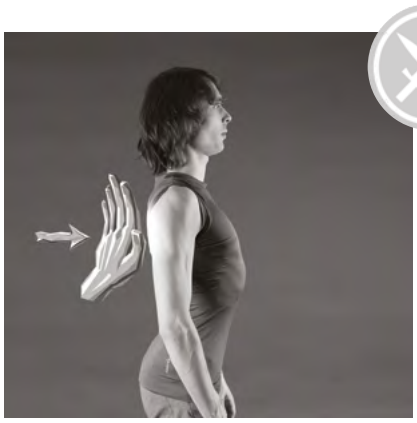


Это движение выравнивает шею

В каждой части позвоночника одно из движений обычно становится главным, а другое — второстепенным, а то и вообще исчезает. Если, к примеру, прогиб в вашей пояснице велик и вы не можете привести поясницу к положению ровной линии, то первая пара сокращается до втягивания живота. Смысл добавить второе движение этой пары — прогиб в пояснице — появится позже, когда вы уже серьёзно продвинетесь в перестройке своего тела. Та же история повторяется в грудном отделе и шее.

У обычного человека позвоночник привычно прогнут в пояснице и привычно округлён в грудном отделе. У женщин, серьёзно занимавшихся художественной гимнастикой, поясница округлена, а грудной отдел прогнут. Бывают также искривления, при которых позвоночник выглядит, как английская буква S, одни части которой провалены внутрь спины, а другие — выступают из неё. Если добавить к выравниванию позвоночника комплексную работу с ногами, тазом и плечевым поясом, то любые искривления можно исправить. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Конечно, в позах йоги есть много движений, не имеющих отношения к выравниванию позвоночника. В среднем на одну позу приходится пять движений. На каждое из них нужно время и силы, и поэтому выравнивание позвоночника очень часто упрощается до одной пары противоборствующих сил:



Втягивайте лопатки



Втягивайте живот

То, какую линию рисует позвоночник в позе, задается её типом:

→ в большинстве прогибов позвоночник будет равномерно прогнут по всей длине;

→ в наклонах — слегка округлён или ровен;

→ в скручиваниях — ровен;

→ в боковых наклонах — изогнут вбок плавной дугой.

Там, где позвоночник изогнут, дуга его будет плавной, без изломов. Эта дуга — часть окружности достаточно большого радиуса.

В любой позе мы делаем акцент на усилиях, направленных против естественного движения позвоночника. Например, в наклонах позвоночник склонен округляться. Значит, в наклоне мы:

→ усиленно втянем лопатки;

→ прогнём поясницу.

В прогибах же, напротив, поясница легко гнётся назад, сильно сжимается и от того страдает. Поэтому, делая прогиб, мы:

→ усиленно втянем живот, уменьшая изгиб поясницы;

→ втянем лопатки, прогибая малоподвижный грудной отдел;

→ придержим шею, не давая голове бесконтрольно запрокидываться назад.

Движения, выравнивающие позвоночник, создают силовой корсет вокруг центральной оси тела. Я называю эту ось *стержнем*. Стержень — граница между противоборствующими силами. Пустая область, насыщенная напряжённым вниманием.

При переломе костей конечность загипсовывают, и сломанные кости срастаются внутри гипса. Подобным же образом мы поступаем со стержнем. Делая позы, мы загипсовываем его силовым корсетом внутренних движений. И восстановление стержня требует больше времени, чем лечение любого перелома.

Здоровый, активный стержень вызывает к жизни остановку внутреннего диалога. Остановка же эта, длящаяся достаточно долго, пробуждает к жизни безмолвное знание. Мы не ошибёмся, сказав, что человек, повредивший свой стержень в угоду временной безопасности, отпал от безмолвного знания, был изгнан из рая. Ведь рай — это другой уровень проживания посюсторонней жизни, напрямую связанный с силой стержня.

ГЛАВА 5

ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЗАХ. СТРУКТУРА ТЕЛА

Позы йоги не похожи друг на друга внешне, но похожи внутренне. Ведь разных движений, которые надо в них делать, существует всего 12 штук.

1. ДАВИТЕ В ПОЛ

1.1. Передней частью стопы / стоп



Наклон-полушпагат



Большая кошка



Вариация Уттанасаны

1.2. Подъёмом стопы



Полумесяц





Уштрасана (Поза верблюда)

1.3. Передней частью ладоней



Собака головой вниз



Стойка на руках



Большая кошка

1.4. Предплечьями / предплечьем



Вариация Собаки головой вниз
с локтями на полу



Эка Пада Бхекасана



Ширшасана

1.5. Пяткой



Паривритта Триконасана





Вирабхадрасана 1 (Поза воина ч. 1)

1.6. Задней поверхностью ног



Упавиштха Конасана





Пашчимоттанасана

2. ДАВИТЕ ОДНОЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА В ДРУГУЮ

2.1. Ладонью в ладонь



Паривритта Паршваконасана



Ардха Матсиендрасана



Поза воина ч. 3 (Вирабхадрасана 3), вариация «Скорпион»

2.2. Ладонями в спину





Сарвангасана (свеча/берёзка)



Вариация Паршвоттанасаны

2.3. Верхней частью руки в бедро/голень



Паривритта Паршваконасана



Ардха Матсиендрасана



Бакасана

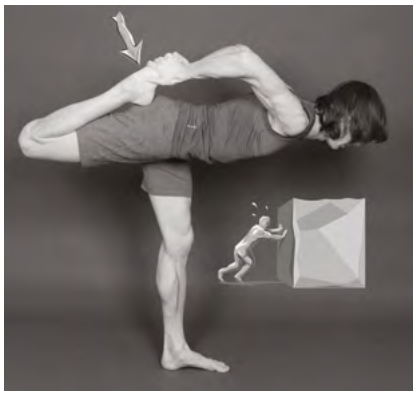
2.4. Ладонью в подъём стопы



Вариация Позы голубя



Эка Пада Бхекасана



Вариация Позы воина ч. 3 (Вирабхадрасана 3)

3. ТОЛКАЙТЕ МЯЧИК БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ ЗА ЛИНИЮ ПЯТКИ



Наклон-полушпагат



Джануширшасана



Сарвангасана

4. ТЯНИТЕ НОСОК НОГИ СТРЕЛОЙ (ПО-БАЛЕТНОМУ)



Усиленная Собака головой вниз



Полумесяц



Поза воина ч. 3 (Вирабхадрасана 3), вариация «Скорпион»

5. СКЛАДЫВАЙТЕСЬ В ПЕРЕДНИХ ПАХАХ

(или, что то же самое, прогибайте нижнюю часть спины / вращайте вверх седалищные косточки)



Уттанасана



Поза голубя



Йога Мудрасана

6. ВТЯГИВАЙТЕ НИЗ ЖИВОТА, А ЗАТЕМ И ВЕСЬ ЖИВОТ ПОД РЁБРА



Прасарита Падоттанасана



Чатуш Падасана

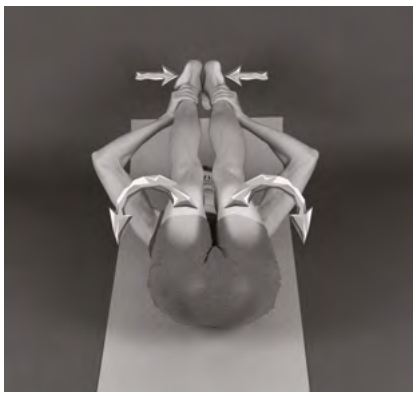


Ширшасана

7. ВРАЩАЙТЕ БЁДРА ВНУТРЬ И СЖИМАЙТЕ ЩИКОЛОТКИ



Подготовка к Шалабхасане



Пашчимоттанасана лежа



Уттанасана

8. ВРАЩАЙТЕ ПЛЕЧИ ИЗНУТРИ НАРУЖУ (ДВИГАЯ ИХ ПРИ ЭТОМ ОТ ГОЛОВЫ)



Собака головой вниз



Уткатасана (Поза стула)



Ширшасана

9. РАСКРЫВАЙТЕ И ПОДНИМАЙТЕ ГРУДЬ, ВТЯГИВАЙТЕ ЛОПАТКИ



Тадасана (Поза горы)



Чатуш Падасана



Полумесяц

10. ВЫРАВНИВАЙТЕ ШЕЮ



Уттанасана



Джаландхара бандха

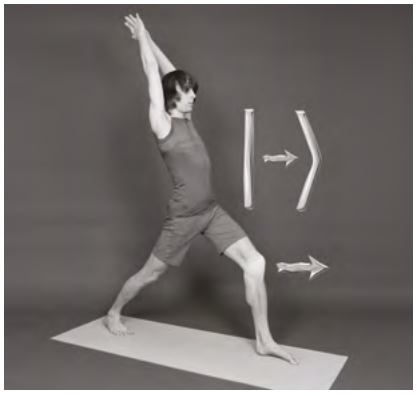


Подготовка к Ширшасане

11. СГИБАЙТЕ КОЛЕНО



Полумесяц



Вирабхадрасана 1 (Поза воина ч. 1)



Вирабхадрасана 2 (Поза воина ч. 2)

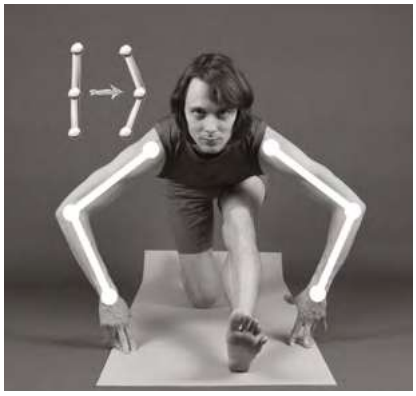
12. СГИБАЙТЕ ЛОКОТЬ/ЛОКТИ



Навасана (лодка)



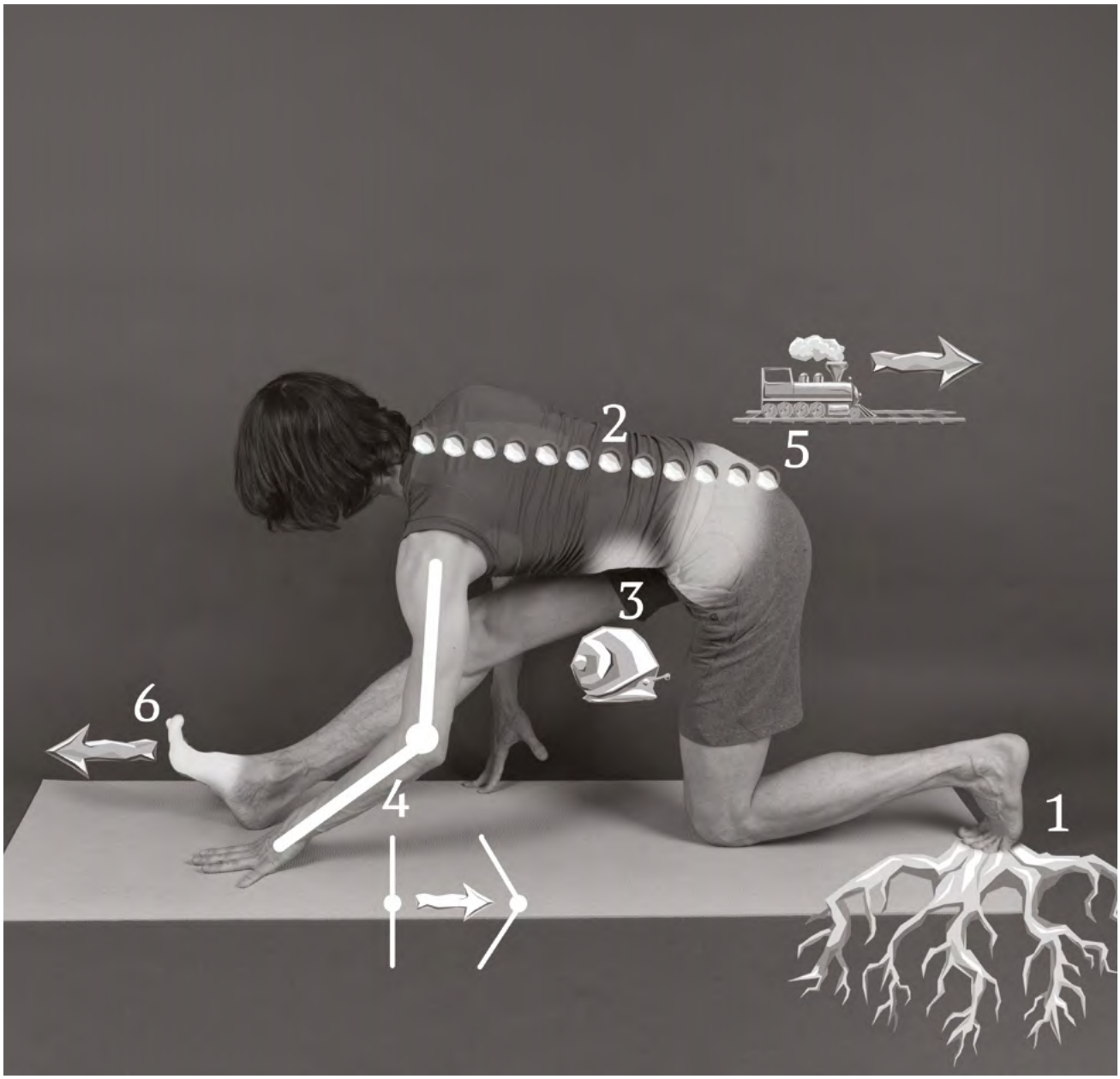
Триконасана — промежуточная стадия

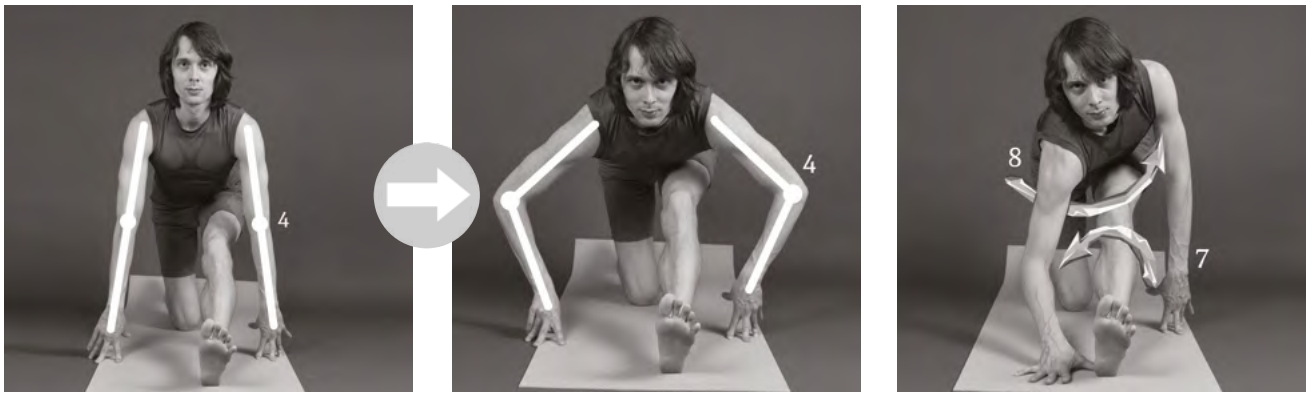


Наклон-полушпагат

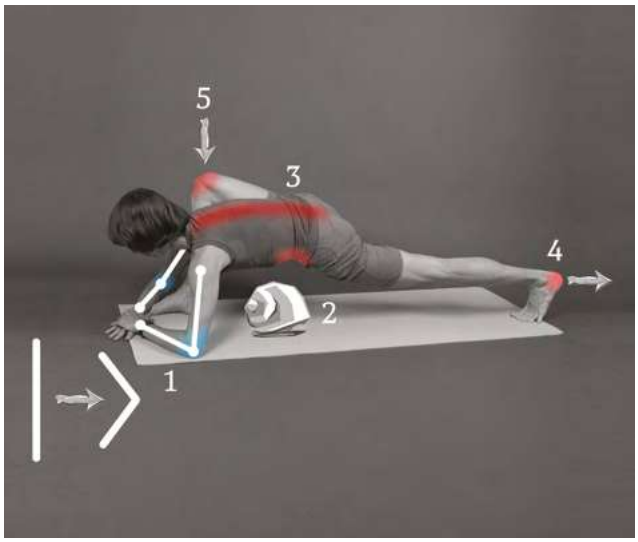
ПОЗА — КОММУНАЛЬНАЯ КВАРТИРА ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ

Движения внутри одной позы, подобно жителям советской коммуналки, враждуют друг с другом. Посмотрим внимательно на позу, которая называется «Наклон-полушпагат». В ней мы обнаружим 8 жильцов, находящихся друг с другом в непростых отношениях:





(1) давите в пол задней стопой VS сила притяжение земли,
(2) прогибайте (выпрямляйте) спину VS (3) втягивайте живот,
(2) прогибайте (выпрямляйте) спину VS (4) сгибайте локти,
(5) двигайте таз назад «по рельсам» VS (6) толкайте мячик большого пальца ноги вперёд,
(7) вращайте переднее бедро внутрь VS (8) вращайте грудь к передней ноге (тем самым скручивая позвоночник).



Бывает и так, что все соседи сплотятся в борьбе с одним несносным дебоширом.

В «Глубоком выпаде» его роль играет движение

(1) сгибайте локти,

которому противостоят сразу четверо:

(2) втягивайте живот,

(3) поднимайте грудь и выпрямляйте спину,

(4) тяните левую пятку назад,

(5) прижимайте правое колено к правому плечу[1].

Философия противоборствующих сил велит нам делать внутренние движения одновременно. Однако это возможно лишь тогда, когда мы:

1. Вызубрим все внутренние движения позы назубок.

2. Научимся держать в фокусе внимания несколько точек тела.

Каждый раз, входя в позу, мы начинаем с того, что делаем движения по порядку, по кругу. *Круг внутренних движений* — приемлемая замена параллельному выполнению. Случается, что за время, отпущенное на позу (обычно от 30 секунд до 3 минут), мы так и не добираемся до состояния, в котором можем делать движения одновременно. Однако, даже делая их по очереди, мы всё равно колеблемся около точки амехании. Ведь каждое внутреннее движение оставляет за собой эхо.

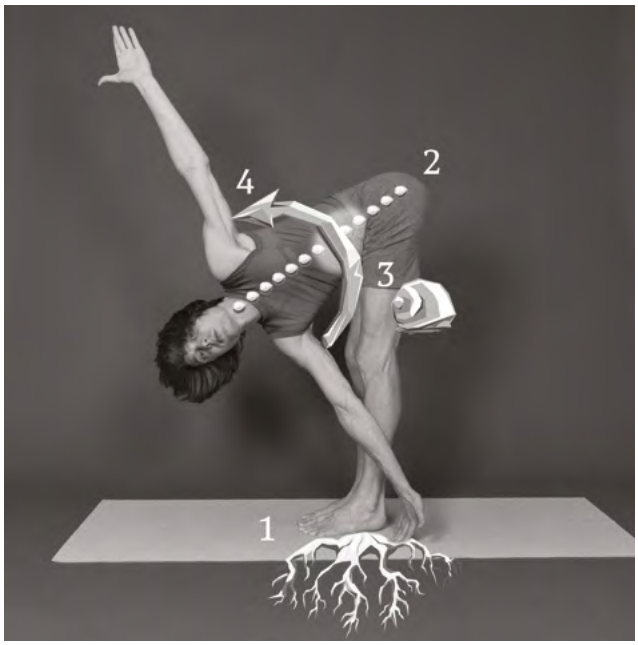
Вот, к примеру, как выглядит круг внутренних движений в скручиваниях из положения стоя:

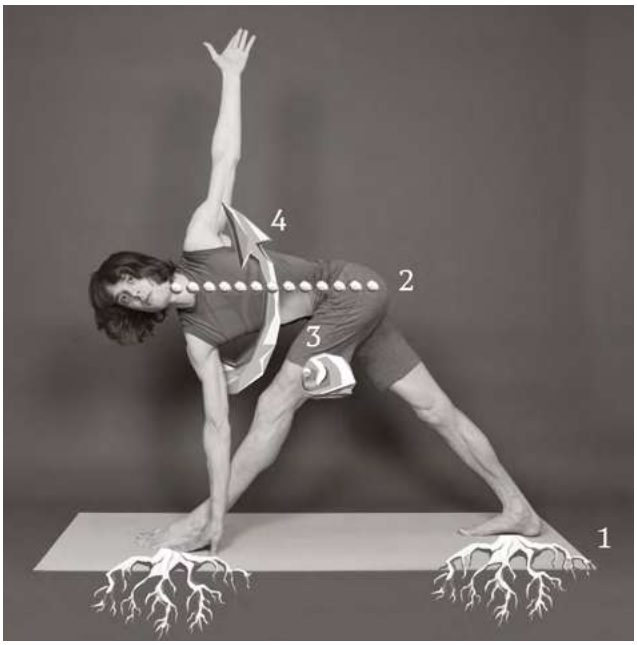
(1) давите стопами в пол,

(2) выпрямляйте спину,

(3) втягивайте живот,

(4) давите рукой в ногу и вращайте грудь.





1 Выделение цветом используется здесь, чтобы разбить внутренние движения на две группы. В описании поз (вторая половина книги) цвет используется для другой цели — пометить фазы дыхания.

В среднем на позу приходится пять внутренних движений. Самые распространённые из них — это втягивание живота и давление в пол опорной частью тела. Поскольку поз много, а внутренних движений мало, легко может случится, что в двух разных позах все движения совпадут. Но в таком случае между позами всё же будет разница. Дело в том, что форма позы диктует, какое из движений будет главным, а какое — второстепенным.

К примеру, в позах стоя на двух ногах «давить стопами в пол» — главное внутреннее движение, а «втягивать живот» — второстепенное. Но стоит нам снять с пола одну ногу, чтобы балансировать на второй, как устойчивая поза стоя превращается в неустойчивый баланс стоя. И тогда «втягивание живота» встанет на первое место, а «давление стопой в пол» уйдёт на второе.

Усилить внутренние движения нам помогут вдох и выдох. Раскрывать грудь надо на вдохе, а втягивать живот или давить в пол стопами — на выдохе. Начиная изучать позу, мы должны делать каждое внутреннее движение медленно, чаще всего — по одному за один вдох/выдох. Освоившись, мы начинаем делать несколько движений в течение одного вдоха или выдоха. Например, в Уттанасане со скручиванием в один выход можно уложить три движения:



1. Втягивайте живот

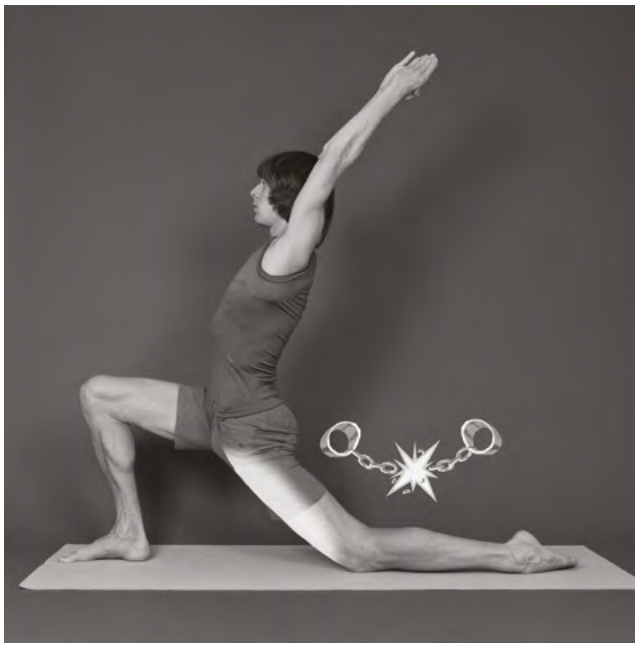


2. Складывайтесь в передних пахах



3. Вращайте грудь

Этот стиль «быстрого прохода круга движений» приближает нас к уровню одновременного выполнения движений, или уровню противоборствующих сил. На уровне противоборствующих сил поза напоминает весы, чаши которых находятся в неустойчивом равновесии. Все движения сосуществуют, и мы усиливаем то одни, то другие в зависимости от фазы дыхания.



В каком бы стиле мы ни делали движения — по порядку или же одновременно, — лишь их борьба пробуждает к жизни эффекты позы. Эффекты эти бывают:

→ явными, к примеру боль при растяжении задней поверхности бедра;

→ скрытыми, к примеру укрепление внутренней мускулатуры ног в позах стоя.

Среди всех явных эффектов один обычно ярче других. К примеру, в Полумесяце — это растяжение передней поверхности бедра.

ПЕРЕСТРОЙКА ТЕЛА

Поза йоги — не самоцель, а инструмент для ремонта и перестройки тела. Ценность позы — в её эффекте, а разных эффектов — как и разных внутренних движений — очень немного. К примеру, все позы стоя укрепляют ноги, все наклоны растягивают заднюю поверхность ног, а все скручивания освобождают от напряжения спину. С точки зрения эффектов и внутренних движений никакого многообразия асан нет. В течение одного занятия йогой мы делаем не набор разных поз, а одну огромную асану длиною в полтора часа.

Многие сложные позы начинаются с простого положения — такого, которое может принять любой здоровый человек. Развитие такой позы похоже на подъём по лестнице. Мы выбираем ту ступень, которая доступна нам по уровню растяжки, силы и контроля над телом. Работая на ней, мы раздвигаем границы своих возможностей и со временем обнаруживаем, что можем перейти на следующую. И если ступень была выбрана правильно, то поза будет безопасной и эффективной, а если нет — бессмысленной и травмоопасной.

Бывают случаи, когда и первая ступень какой-то позы нам недоступна. Тогда мы должны заменить эту позу на несколько более простых — таких, которые в сумме дадут схожий эффект. И для любого человека всегда найдётся полный набор поз, ему необходимых.

Свами Сатьянанда Сарасвати в книге «Хатха Йога Прадипика» сравнивает тело с проводником электрического тока. Он говорит, что йога укрепляет этот проводник так, чтобы тот мог выдерживать ток высокого напряжения:

> *«Все существо человека, начиная с физического тела, должно быть очищено и укреплено таким образом, чтобы оно могло действовать как среда, посредник для проявления высшей космической силы. Система хатха-йоги была поэтому разработана для преобразования грубых элементов тела таким образом, чтобы они могли получать и передавать много более тонкой и более мощной энергии. Если тело не подготовлено для этих высших форм энергии, это будет подобно тому, что электрический ток напряжением 200 вольт подаётся в устройство, которое предназначено для потребления тока напряжением шесть вольт. Это устройство определенно «перегорит». Таким образом, хатха-йога систематически подготавливает тело, разум и эмоции, чтобы не возникло трудностей, когда ищущий будет подвергаться переходу в высшие состояния сознания»*[2].

Позы укрепляют и очищают тело, а *путь воина* служит идеальной смазкой, которая даёт нам возможность привыкнуть к повышенной интенсивности жизни. Скорость привыкания различна для каждого из нас, ибо различны атомы нагуаля, сформировавшие наши тела. Когда тело становится способно выдержать избыток энергии, структура точки сборки меняется. Свами описывает это событие как «переход в высшие состояния сознания».

Перестройка тела идёт с двух сторон — жёсткие части мы размягчаем, а слабые — укрепляем.

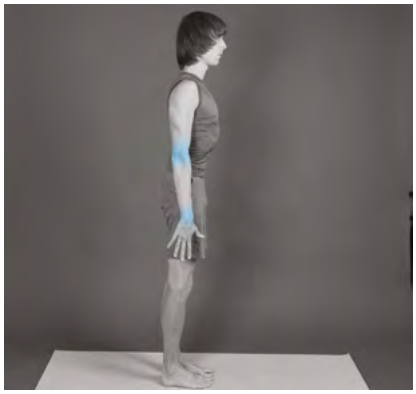
На следующей странице вы увидите схему слабых и жёстких зон тела. Эта схема подходит для обычного человека без серьёзных травм в прошлом и настоящем. Если какая-то часть тела (скажем, плечо) была травмирована, то ощущения в ней не могут классифицироваться по этой схеме. Травмированную часть тела надо нагружать не более чем на 10–20 % от максимального болевого порога, то есть обращаться с ней как со слабой.

Слабость и жёсткость разных частей обуславливают друг друга. Например, жёсткость плеч не существует отдельно от слабости глубоколежащих мышц живота, которые держат поясницу.

2 Хатха Йога Прадипика – М.: Издательство К. Кравчука, 2003. С. 33.

Слабые зоны:

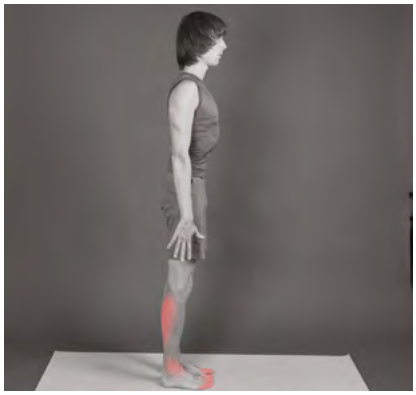
→ колени,
→ подколенные связки,
→ паховые связки,
→ поясница,
→ запястья,
→ локти,
→ шея.


Жёсткие зоны:

→ плечи и грудной отдел позвоночника,
→ боковые части спины,
→ тазобедренные суставы,
→ передняя и задняя поверхность бёдер,
→ икроножные мышцы,
→ лодыжки,
→ пальцы ног.





Делая позы, мы подвергаем тело непривычным нагрузкам. А тело отвечает нам разными сигналами, в частности болью. Но и устройство тела, и язык его ответов мы знаем плохо. И часто ошибаемся, не понимая, что же тело нам говорит — предупреждает ли об опасности скорой травмы или же, напротив, радуется скорому освобождению.

Боль в слабых частях тела почти всегда «плохая» и ведёт к травме. И, напротив, растягивая жёсткие части, мы почти всегда чувствуем «хорошую» боль. Полный «алфавит» тела выглядит так:

1. Боль в шее, локтях, запястьях, подколенных и паховых связках всегда плохая.

2. Боль в пояснице плохая в прогибах. Боль в пояснице хорошая в скручиваниях, наклонах, боковых наклонах при условии, что поясница ровная.

3. Боль в тазобедренных суставах, боковых частях спины, в бёдрах и икроножных мышцах всегда хорошая.

4. Боль в грудном отделе позвоночника и плечах хорошая, если двигать лопатки от позвоночника. Если же, раскрывая плечи и грудной отдел, сжимать лопатки, то боль становится плохой.



5. Боль в коленях нейтральна, если колено движется в плоскости сгибания — разгибания, а носок ноги при этом завернут внутрь так, как это происходит в Супта Вирасане. Если же носки ног развёрнуты наружу, то боль в коленях плохая.



6. Боль в коленях плохая при боковом движении колена. Такую боль в коленях люди часто ощущают при попытке войти в Позу лотоса. Эта боль в коленях значит, что тазобедренный сустав ещё недостаточно раскрыт.



7. Боль в коленях плохая при вертикальной нагрузке на колено. Такая нагрузка возникает при неправильном выполнении некоторых поз стоя, в частности Полумесяца.



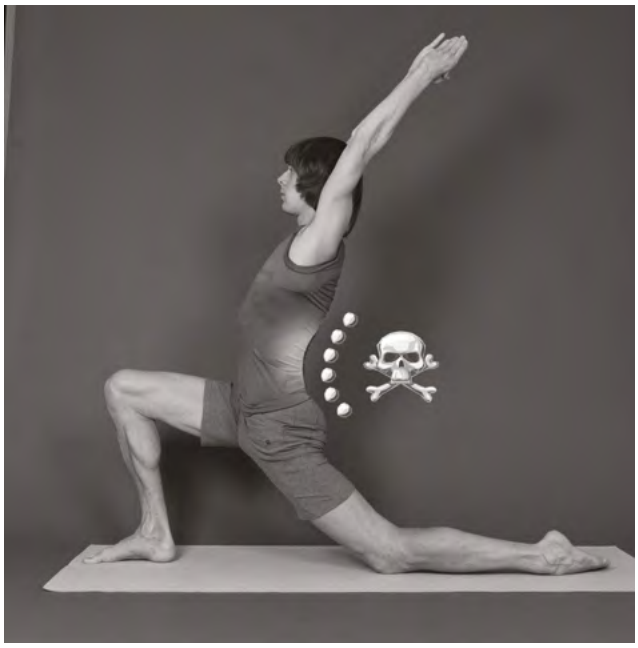
8. Боль в лодыжках хорошая, если завернуть стопу носком внутрь. В других случаях боль в лодыжках нейтральна, однако развёрнутый наружу носок приведёт вас к травме колена.

От устройства сустава зависит то, в каких плоскостях он может двигаться, а в каких — нет. Минимальное количество плоскостей — одна (колено, локоть), максимальное — три (плечо, таз). Двигая сустав в неестественной для него плоскости (например, колено в боковой), мы не раскрываем, но травмируем его. Да и в разрешённых плоскостях мы не можем двигать сустав как попало, ведь части тела связаны друг с другом.

Возьмём, к примеру, поясницу. Она может сжиматься, растягиваться, а также изгибаться в любую сторону, в том числе и назад. Учтём при этом, что поясница скрепляет две массивных части тела — таз и грудь.

Мы легко травмируем поясницу, бесконтрольно изгибая её назад в прогибах. Причина в том, что поясница не может выдержать давление груди и таза, которые, словно пресс, сжимают её сверху и снизу. Однако если в прогибе мы будем держать грудь раскрытой, а живот — втянутым, то грудной отдел станет мягче, а поясничный — укрепится. Сбалансировав силу и гибкость двух частей позвоночника, мы сведём риск травмы поясницы к нулю.

Втягивание живота сослужит нам добрую службу не только в прогибах, но и в скручиваниях. Втянув живот под рёбра, мы ставим поясничные позвонки в столбик, после чего их можно свободно вращать. Не поставив же позвонки в столбик, мы просто не сможем прокрутить их — этому помешают боковые искривления позвоночника.





Теперь мы примерно представляем, к чему ведёт то или иное болевое ощущение, как работает тот или иной сустав. Настоящее же знание придет к нам только из тех безмолвных ответов, которые мы получим, перестраивая тело. Айенгар говорил: «Enjoy your pain!» — «Наслаждайтесь своей болью!», но его слова надо понимать здраво. Переходя от страха боли к «наслаждению болью», не превращайтесь в садиста или мазохиста, то есть человека, который жаждет сильных ощущений как таковых. Йог использует ощущение, чтобы узнать, не сошёл ли он с верного курса, и не более того.

ВНУТРЕННИЙ СЛОЙ МЫШЦ И ВЫРАВНИВАНИЕ КОСТЕЙ

Мышцы тела расположены слоями. Внешний слой отвечает за движение, внутренний держит кости скелета. Когда я говорю, что слабые части тела надо укреплять, я не имею в виду, что нужно — как выражаются в тренажёрных залах — «закачивать» двигательные мышцы поясницы, шеи, колена. Я имею в виду укрепление внутреннего слоя мышц, лежащего под двигательными, у самых костей.

В повседневной жизни и спорте мы пользуемся внешними мышцами — бицепсами, трицепсами, сгибателями и разгибателями бедра. Внутренний слой задействован косвенно или случайным образом. Мы его не чувствуем — в нём, по-видимому, нет нервных окончаний. Внутренняя мускулатура начинает работать в тот момент, когда противоборствующие силы выравнивают в линию две кости, скреплённые суставом. Полностью же эти мышцы просыпаются только тогда, когда мы прикладываем к выровненной части тела какую-то дополнительную силу, к примеру:

→ давим ладонями в пол в Собаке головой вниз (наши усилия);

→ давим стопами в пол в наклонах из положения стоя (наши усилия);

→ ставим позвоночник под прямым углом к земле в Стойке на голове (сила притяжения).

Посмотрим, как выравнивание происходит в руках, ногах и позвоночнике.

Руки

Верхняя и нижняя части руки (плечо и предплечье) стоят под углом 180° друг к другу. Кисть продолжает эту линию, а пальцы вытянуты вдоль косточек, к которым они крепятся внутри ладоней.

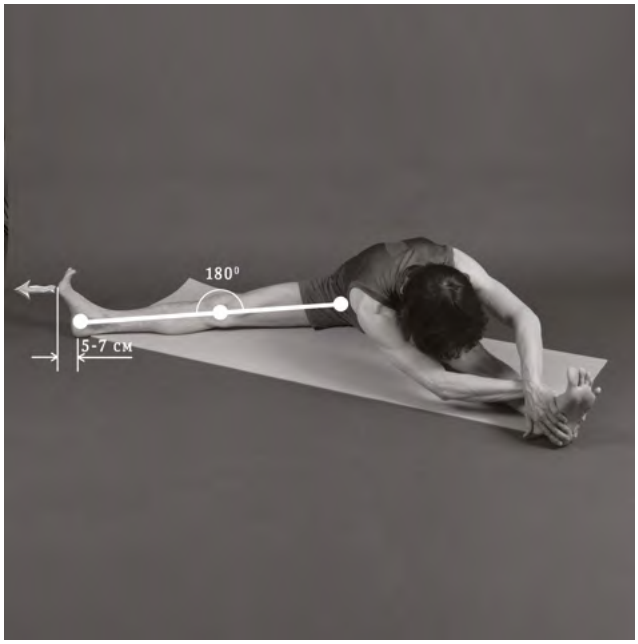






Ноги

Бедро и голень стоят под углом 180°. В сидячих наклонах передняя часть стопы выдвинута на 5–7 см дальше линии пятки. В позах стоя пальцы ног вытянуты вдоль косточек, к которым крепятся внутри стоп.





Позвоночник

Все позвонки расположены вдоль общей оси.



Под словом «выравнивание» или, как ещё иногда говорят, *алайнмент* (англ. alignment – равнение, построение в линию), часто имеется в виду не статичная ровность, но балансирование на грани ровности. К примеру, бывает так, что локти у человека перегибаются за угол в 180°. Такому человеку приходится бдительно следить за ними, раз за разом возвращая руки к положению ровной линии, от которой они всё время отклоняются.

Также под выравниванием порой понимают стремление к ровности. К примеру, в наклонах:

→ колени изначально согнуты (для безопасности подколенных связок), но в течение позы мы мало-помалу выпрямляем их;

→ позвоночник изначально округлён, но в течение позы мы постепенно выпрямляем его.

Идею алайнмента ввёл в обиход Б.К.С. Айенгар — человек, принесший практику поз йоги в наш мир. Эта идея пронизывает все позы без исключения. Правильный результат занятия йогой — расслабленное, мягкое, но сильное и пружинистое тело. Сила его исходит из слоя внутренней мускулатуры, которую мы укрепили при помощи алайнмента. Мягкость же возникает от того, что мы, растягиваясь, избавили от напряжения внешние мышцы.

ВЫРАВНИВАНИЕ И СКРУЧИВАНИЕ

Внутренний слой мышц — источник силы нашего тела в целом и наших рук и ног в частности. Его пробуждение идёт в три стадии:

1. Выровнять кости руки / ноги в линию.
2. Вдавить ладонь/стопу в пол.
3. Скрутить руку/ногу.

Представьте себе мокрое полотенце, из которого надо выжать воду. Взяв его за края, вы вращайте один из них по часовой, а другой — против часовой стрелки. Чем сильнее вы крутите, тем больше воды выжимаете из полотенца и тем труднее становится закручивать его дальше. Для руки «края полотенца» — это плечо и кисть, для ноги — стопа и верхняя часть бедра.

Главное скручивание — это, конечно, скручивание позвоночника. Для позвоночника «края полотенца» — это плечевой пояс и таз. Смысл этого скручивания, однако, иной:

оно не столько увеличивает силу позвоночника, сколько избавляет от напряжения спину. Перемена смысла произошла здесь потому, что руки и ноги у нас с годами слабеют, а спина, напротив, становится жёстче.

Конечности мы укрепляем, а спину — растягиваем, и вещи эти взаимосвязаны. Ведь, концентрируя напряжения в одной части тела (например, сжимая руку в кулак), мы автоматически делаем мягче другие части, в том числе и спину.

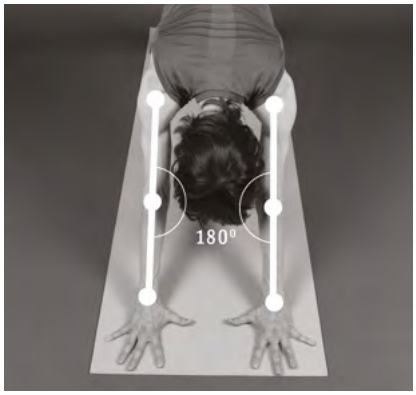
Вот несколько примеров скручиваний.

Скручивание рук в Собаке головой вниз

→ Выровняйте руки

→ Давите мячиками указательных пальцев рук в пол

→ Вращайте плечи изнутри наружу





Скручивание ног в Уттанасане

→ Выпрямите ноги

→ Вращайте бёдра внутрь

→ Сжимайте щиколотки

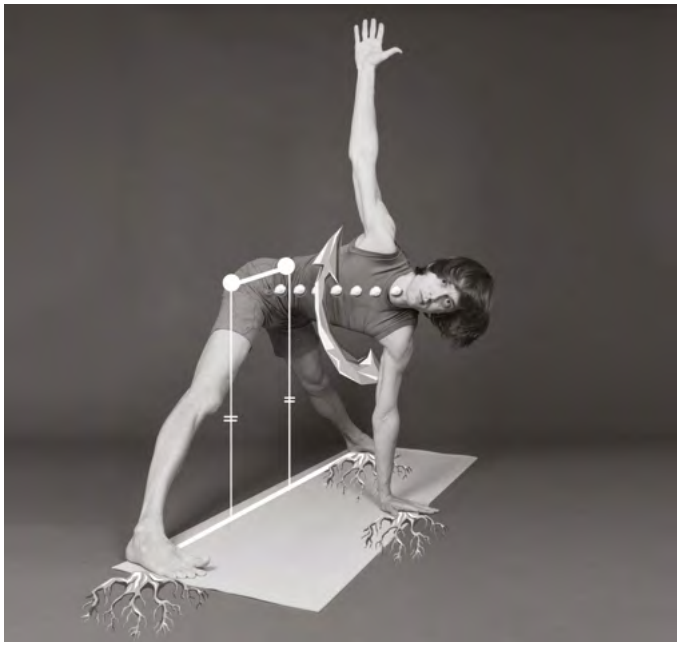


Скручивание позвоночника в Прасарита Падоттанасане

→ Выровняйте позвоночник

→ Давите ногами в пол, зажимая таз «в тисках»

→ Давите рукой в пол, вращая плечи и грудь



ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Внутренний слой мышц слаб, и мышцам внешнего слоя, предназначенным для движения, приходится держать кости скелета вместо него. Двигательные мышцы, перенапрягаясь, делают не свойственную им работу.

Эта ненормальная ситуация есть не только в нашем теле — вокруг нас в повседневной российской действительности полно подобных примеров. Физики торгуют на рынке, спортсмены издают законы, а учителя становятся менеджерами по продажам своих же знаний. Никто не знает, что и как называется, никто не в курсе, что он должен делать, никто ни за что не отвечает.

Придя в тренажерный зал, человек, у которого болит спина, получает предложение закачать двигательные мышцы, чтобы они, продолжая делать чужую работу, тянули лямку «быстрее, выше и сильнее». Торгующего физика отправляют на курсы эффективных продаж, чтобы он ещё больше погряз в области, которая ему не свойственна. И — точно как в случае с двумя слоями мышц — все делают своё дело плохо.

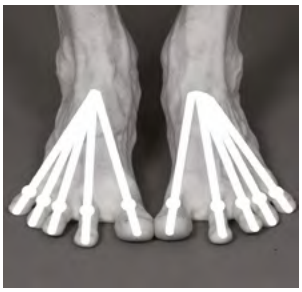


Наш опорно-двигательный аппарат подобен зданию, стоящему на фундаменте. Крыша и стены здания зависят от прочности фундамента, фундамент же от них никак не зависит.

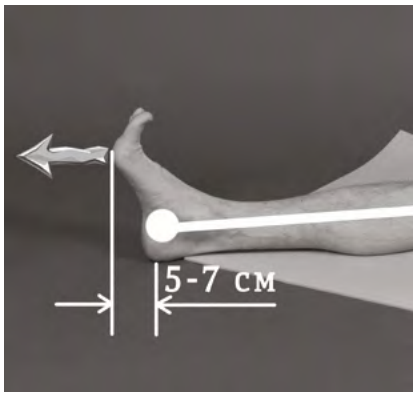
Фундамент тела — это стопы. От них зависит всё, что находится выше — ноги, таз, позвоночник. Поэтому самые важные позы йоги — это позы стоя. Они заставляют мелкие мышцы стоп работать и укрепляться. Подобно тому, как стопы служат фундаментом всего тела, фундаментом для самих стоп служит мячик большого пальца (на фото помечен кружком).

Есть несколько внутренних движений, которые возвращают стопам их изначальную, правильную форму:



Эти движения влияют не только на пальцы ног, но также исправляют форму арки — поднимают её при плоскостопии, делают более пологой при излишне высоком своде.





Работа со стопами упрощается в позах сидя и лёжа. Там достаточно сбалансировать внутренний и внешний края стопы и толкать мячик большого пальца на 5–7 см дальше линии пятки.



От состояния стоп зависит структура напряжения мышц ног, от ног — состояние таза, от таза — поясница, от поясницы — грудной отдел, от грудного отдела — шея.



Зажатые икры и жёсткие бёдра плохо влияют на поясницу. Делайте много поз стоя, чтобы укрепить внутреннюю мускулатуру ног. Делайте много наклонов, чтобы растянуть икры и бёдра. Поясница будет вам за это признательна.



Выше ног лежат тазобедренные суставы. Они механически скреплены с поясницей единой мышцей, которая тремя отростками с каждой стороны крепится к тазовым суставам и двумя – к нижним отделам позвоночника. Делайте позы для раскрытия таза, чтобы освободить позвоночник от напряжения, искривлений, болей. Позы для раскрытия таза — на втором месте после наклонов из положения стоя.



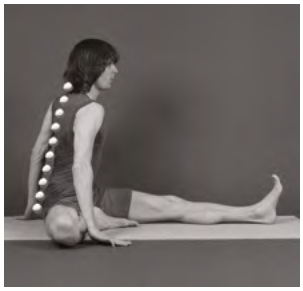
Над тазом находится поясница — подвижный и слабый отдел позвоночника. За её состояние отвечают глубоко лежащие мышцы живота (не путать с прессом и косыми мышцами живота). Укрепить их можно, делая Мула и Уддияна бандхи, то есть втягивая низ живота внутрь тела, а затем втягивая весь живот внутрь и вверх — под рёбра. Эти движения есть в каждой позе.

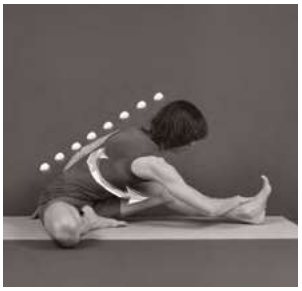


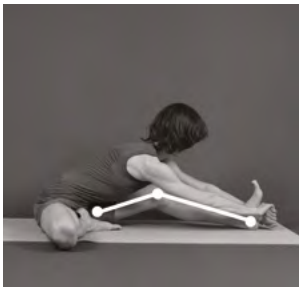
Над поясницей находится грудной отдел позвоночника. Выровняв поясницу, мы мгновенно улучшаем состояние грудного отдела и даже состояние шеи, ведь все части позвоночника работают, как система связанных рычагов, — подвинешь одну часть, сдвинутся все.

После работы над стопами, ногами, тазом и поясницей займитесь раскрытием грудного отдела позвоночника и плечевых суставов. Что касается шеи, то зажимы в ней исчезнут сами собой после того, как вы как следует проработаете все части тела, лежащие ниже неё.

Последовательно перестраивая своё тело, мы раньше или позже обнаруживаем, что дольше других освобождению противится область крестца. И даже минимальное его раскрытие, дающееся обычно с большим трудом, чудесным образом обновляет нас. Крестец можно раскрыть, делая глубокие скручивания, наклоны со скручиваниями и боковые наклоны. Вот как выглядит раскрытие крестца в наклоне со скручиванием Джану Ширшасана.









Крестец оказывается между двух сил, работающих в противоположных направлениях. С одной стороны — ровный позвоночник, который мы, вращая грудь, «вывинчиваем» из таза. С другой стороны — натянутая нога (на фото — левая).

МУЛА БАНДХА

В череде пар противоборствующих сил есть группа из четырех движений, стоящая особняком. Она зовётся Мула бандха, что переводится как «Корневой замок». Вот из чего она состоит:



Вращайте бёдра внутрь



Сжимайте щиколотки



Втягивайте копчик и низ живота (в некоторых позах вместо того, чтобы втягивать копчик, надо прогибаться в крестце)

Мула бандха есть в каждой позе. Во многих используется её упрощенная версия — ты втягиваешь только низ живота или же низ живота плюс копчик.

Силы, входящие в Мула бандху, сжимают нижнюю часть туловища с разных сторон. Они направлены к точке, лежащей на полпути между крестцом и лобковой костью. В этой точке нет никаких ощущений — она пуста, однако под действием противоборствующих сил насыщена напряженным вниманием и подобна точке покоя в центре вращающегося торнадо. Эта точка — *точка амехании*.

Мула бандха делает нас внимательными и тормозит внутренний диалог. По теории сегментов энергетического тела, о которой я расскажу позже, она оживляет перемычку между *корнем* и *стержнем*. Этим я и объясняю её особое место в практике поз йоги.





Вступая в борьбу, силы любого рода — физические, социальные, психические — могут создавать пустые и напряжённые области пространства и времени, которые Мераб Мамардашвили называет точками *амехании,* или *апориями*. Держась в этих точках, мы

получаем повышенную интенсивность сознания. Воспользуемся помощью грузинского философа, чтобы увидеть, что же на самом деле происходит в то время, когда мы держим Мула бандху.

Современная общественная жизнь устроена так, что люди разбиты на группы профессионалов, каждая из которых отвечает за какую-то область жизни: врачи лечат, военные воюют, строители строят. Все знают, что есть те, кто сделает многое за нас: поезда ходят по расписанию, светофоры работают, а в магазинах обычно есть продукты.

Если мы будем соответствовать определённым требованиям, нас возьмут на работу и у нас будут деньги, чтобы купить то, что нужно. Если же что-то сломается или же мы заболеем, придут специалисты и всё исправят. Мы полагаемся на это, ограничивая область своей ответственности.

У нас есть представление о прогрессе. Каждый человек кладёт кирпичик, и «где-то вдали крутится маховик истории». Один учёный делает открытие, а другой — на его основе — следующее.

> *«Мы ведь полагаем, что есть некоторый самодвижущийся механизм истории, которым что-то делается. Мы не сделали, там делается, потому что рядом с нами работают другие, они вносят свой вклад, и вот … в невидимой нами дали вращается какой-то маховик… Иногда это колесо истории называется механизмом истории, прогрессом … — тоже смертельная болезнь. … я делаю какую-то частичку, а там всё складывается»*[3].

Мамардашвили законно называет представление о прогрессе смертельной болезнью, поскольку реальный мир организован совершенно иначе. В нём знания и дела не суммируются. К примеру, каждый учёный является первым и единственным учёным на земле. Ведь, чтобы что-то понять в своей науке, он должен заново переоткрыть её. Он должен продраться сквозь болото своего личного непонимания. То, что представляется нам суммой знаний, есть на самом деле раздельные знания, находящиеся в разных головах.

> *«(В науке мы привыкли, что, скажем, один учёный кирпичик положил, второй учёный ещё кирпичик, и есть такая кумуляция знаний. А на самом деле её нет. Эти знания раздельны.) … мы имеем дело с раздробленной материей, раздробленной и дискретной, неоднородной материей, где невозможно взаимное сложение или взаимное прибавление»*[4].

Существует пространство впечатлений, в котором человек — один на один «с собственной тенью», то есть со своими непониманием и переживаниями, которые невозможно передать другим. Окружающие не видят это пространство. И разобраться в том, что в нём происходит, может лишь сам человек. Работу в этом единственно значимом измерении нельзя переложить на класс, партию, общество, нацию или каких-то профессионалов. Человек даже не может отложить эту работу на завтра, сказав: «Я потом разберусь, успею ещё, время есть», — потому что:

> *«… Мир необратим, и то, что не извлечено сегодня, не будет извлечено завтра»*[5].

Извлечь невидимый окружающим, но единственно ценный опыт можно, только удерживаясь в точке амехании, не впадая в сцепление реактивных механизмов психики, давая «внутренней химии повариться». Тогда к нам приходит понимание, из понимания рождаются новые действия, из новых действий — новые варианты судьбы.

> *«Пруст выражался так: кто бы ты ни был, принц или нищий, никто тебя не избавит от необходимости желать, страдать, любить и ненавидеть. И какая бы ни была цивилизация или, в случае войны, ни были бы технические средства, всегда есть точка, в которой схватывается человек с человеком, и побеждает тот, чьё сердце сильнее.*
>
> *… то, что случится с нацией, будет интегралом того, что каждый из нас взял на себя. И то, что случится, установится по уровню наших душ»*[6].

3 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 4. С. 59, 60.

4 Там же. С. 60.

5 Там же.

6 Там же.

Мамардашвили приводит понятный нам пример из советской истории. Читая свои лекции в 1984 году, он задаёт странный вопрос: в каком году мы сейчас живем — в 1984-м или в 1937-м?

> *«…Если взять реальные сцепления наших переживаний, реальные сцепления наших реакций, реальные устройства того, как мы видим наши гражданские дела, то всё, что происходило в 1937 году, происходит — в смысле возможности наших душ — и сейчас. В наших реакциях, в наших душах, в том числе и в том, чему мы не научились на опыте 1937 года.*
>
> *… Мы не извлекли, потому что не имели публичного пространства для извлечения опыта. А опыт извлекается только на агоре, только публично. Там шар извлекаемого опыта должен покатиться и обрасти мясом и плотью — наша мысль нуждается в мускулах, и этот шар должен обрасти, покатившись в резонансных отражениях.*
>
> *… Но я задаю снова тот же вопрос. В момент, когда случилось и мы якобы запомнили это, какую инскрипцию мы делали в своём собственном теле? В своей чести, в своём достоинстве или трусости — где инскрибировалось то, что потом помнится, то есть является возможностью, которая может быть актуализирована? …*
>
> *Боюсь, что в 1984 году может быть актуализировано как раз то, что вызывает у нас ужас, когда абстрактным умом мы вспоминаем 1937 год и считаем, что это произошло тогда. Может оказаться — мы так делали … так извлекали опыт или не извлекали, — что мы реально живем не в 1984 году, а в 1937 году…*

И далее:

> *«…для того, чтобы извлечь временной опыт того же самого 1937 года, нужно быть способным выпасть из времени. Извлечение временного опыта происходит во вневременном измерении»*[7].

Вопрос старого грузинского философа актуален и по сей день — в 2017 году, в то время, когда я пишу этот текст. Нам ясно показал это художник-акционист Пётр Павленский — человек, который публично и бессловесно познаёт, что такое страх, как страх управляет человеком, как его можно узнать в лицо.

Он открывает правду о страхе с помощью странных представлений, невольными участниками которых становятся полицейские, судьи, прокуроры, судебно-медицинские эксперты, случайные прохожие и слушатели радио. Его политические акции притягивают интерес людей, поскольку они — точки повышенного сознания, физические метафоры наших душ. Возникли же эти точки потому, что Павленский долгое время пребывал в состоянии амехании.

Как рассказывает Пётр, ещё со школьных времен он, находясь в разных человеческих сообществах, наблюдал процесс превращения живого человека в машину исполнения социальных функций. И превращение это происходило под действием страха. И занимал Петра при этом один вопрос — как бороться с омертвением жизни и в первую очередь — в самом себе.

Через продолжительное время способ открылся перед ним. С полным презрением к собственной судьбе и навязанным фобиям в 2012 году он проводит свою первую акцию, приуроченную к делу Pussy Riot. Зашивает себе рот суровой ниткой и встает с плакатом на площади у Казанского собора Санкт-Петербурга.

Тем самым он указывает на то, что власть управляет обществом с помощью механизмов запугивания. И заказной судебный процесс над девушками из группы — один из способов такого запугивания. Из страха рождается равнодушие, а из равнодушия — отсутствие гласности. И он доводит идею безгласности до логического конца. Ведь, когда твой рот зашит ниткой, ты не можешь говорить в самом прямом физическом смысле.

После издания серии законов, направленных на подавление гражданской активности в России, в 2013 году Павленский проводит вторую акцию. Он в обнаженном виде

7 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 17. С. 261, 262.

лежит, обмотанный в кокон из колючей проволоки, у здания Законодательного собрания Санкт-Петербурга.

Тем самым Пётр показывает, как репрессивная политика российской власти, направленная против своего народа, превращает людей (при их безмолвном согласии) в скот, живущий за забором из проволоки. Скот, который потребляет, работает, размножается. Конечно, корень этой репрессивной политики каждый может отыскать у себя внутри, в своих отношениях с собственной совестью.

Павленский продолжает гнуть свою линию. В том же году в акции номер три он прибивает свою мошонку в красный день календаря — День милиции — гвоздём к брусчатке Красной площади. И красная кровь льётся на камни. Пётр поясняет смысл своей акции так:

> *«Голый художник, смотрящий на свои прибитые к кремлёвской брусчатке яйца, — метафора апатии, политической индифферентности и фатализма современного российского общества»*[8].

В 2014 году он принимает участие в групповой акции с горящими покрышками и грохочущими металлическими листами на Мало-Конюшенном мосту недалеко от храма Спаса на Крови в Санкт-Петербурге. Участники акции символически реконструируют киевский майдан. Они бьют в набат, призывая людей проснуться от апатии, охватившей общество.

В том же году Павленский, сидя на стене Института имени Сербского, отрезает себе мочку уха. Он поясняет, что эта акция — метафора работы судебной психиатрии, ставшей частью полицейского аппарата. Эта ветвь власти отрезает от общества куски, которые мешают установить монолитный диктат страха над человеком. Судебная психиатрия называет здравомыслящих членов общества сумасшедшими и отгораживает их бетонной стеной лечебницы.

Такую же штуку каждый из нас постоянно проделывает со своим собственным телом. Мы стараемся не обращать внимание на беспокоящие сигналы, которые оно нам подаёт. И тем самым отрезаем от самих себя куски чувствительности.

Однако как раз эти куски и есть единственные здравомыслящие части нас самих. Они громче других говорят нам о наших проблемах и нерешённых задачах. Мой отец, например, более полугода ходил с болями в спине, стараясь о них не думать. А когда, наконец, сходил к врачу, то узнал, что спина болит из-за раковой опухоли. И ни химиотерапия, ни облучение ему уже не помогли.

В 2015 году, в последней на момент написания этого текста акции, Павленский обливает бензином и поджигает дверь здания органов госбезопасности на Лубянке. Поясняя смысл акции, он говорит, что главная террористическая организация — то есть сообщество людей, устанавливающих контроль методом запугивания — это Федеральная Служба Безопасности Российской Федерации. Он просит у суда переквалифицировать своё действие из вандализма в терроризм, чтобы суд как часть власти показал своё истинное лицо. Однако, скрываясь под маской человеколюбия, суд освобождает его, выписав штраф, который Пётр заведомо платить не будет.

Павленский даёт импульс, а сотрудники разных ветвей власти, живущие под гнётом страха, сами доводят ситуацию до абсурда. Фээсбэшники, например, аргументируют свои претензии к Павленскому, говоря, что дверь в их здание является частью культурного наследия. Ведь, говорят они, в здании на Лубянке в прошлом содержались известные деятели культуры. Иначе говоря, сотрудники государственной безопасности утверждают, что уничтожение деятелей культуры их предшественниками — это нормальная часть нашей русской культуры.

«Спектакли» Павленского попадают в новости и прессу и обсуждаются людьми. Он помогает нам всем делать то, что мы должны были бы делать каждый день сами — преодолевая страх и апатию, попадать в точку повышенной интенсивности сознания.

8 ru.wikipedia.org/wiki/Павленский,_Пётр_Андреевич.

В точку, лежащую вне хронологического времени, точку уравнивания, которая ставит на одну доску принца и нищего, короля и бродягу, мужеложца и гетеросексуала, полицейского, президента, преподавателя йоги, физика-ядерщика и проститутку. И точка эта — как и точка, к которой стремятся четыре силы Мула бандхи — существует только в момент борьбы противоборствующих сил.

Мамардашвили говорит, что Данте в своей «Божественной комедии», которая является большой метафорой путешествия человеческой души, показывает эту точку так:

> *«… есть точка поворота, где Данте и Вергилий снова возвращаются к поверхности земли, но уже так, что после возвращения над ними будет другое небо, и этот поворот совершается в точке равноденствия»*[9].

Пройдя её, Вергилий произносит следующие слова:

> *«…Но я в той точке сделал поворот,*
> *Где гнёт всех грузов отовсюду слился…»*[10]

Вся тяжесть земли сошлась в точку в её центре. В тяжелую, пустую, напряжённую точку, в которую ничто не входит и из которой ничто не выходит. Мераб Константинович, развивая мысль Данте, замечает, что в этой точке

> *«… не должно быть нашего знания, предшествующего знания. И от этой точки фактически и отсчитывается то, что я назвал воспитанием чувств …*
>
> *… эта точка — пустота — характеризуется ещё одним словом у Пруста, и это важно для вырастания, для темы антиинфантилизма; это — точка Неизвестного, или Другого»*[11].

9 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 4. С. 61.

10 Данте Алигьери. Божественная комедия. С. 182.

11 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 4. С. 61.

ГЛАВА 6

НАМЕРЕНИЕ И СМЕРТЬ. ВИДЫ ПОЗ И СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА. ВИДЕНИЕ

ЦЕЛОСТНОСТЬ САМОГО СЕБЯ

Мы — разбросанная по пространству и времени материя, набор предметов, в которых запечатаны части нашей души. Среди этих предметов есть и привычное нам физическое тело. Вспышки повышенной интенсивности жизни, в которых мы побывали, раздробили на части целое, которым мы были в детстве. Но мы ещё живы, и, значит, раздробленные части можно воссоединить.

То, что их связывает, Марсель Пруст называл «невидимым миром желаний». Это мир похож на сеть, в переплетении нитей которой находится наше физическое тело. Воздействуя на него с помощью поз йоги, мы, словно кукловоды, дергаем за нити, соединяющие нас с другими частями *большого тела*. Для каждого человека эти части сугубо личны: свои закаты и пустыри детства, кафе и города, лица людей, книги и песни, размоченные в чае пирожные «Мадлен», мягкие зелёные в горошек домашние кресла, из съёмных подушек которых так удобно строить шалаши.

Когда с другого конца паутины до нас доносится отклик, то выглядеть он может как непроизвольное воспоминание. Пока мы держим в своих руках связующую нить, мы — словно апостол Пётр, которому Спаситель вручил ключи от рая — держим ключ от двери в незнакомую нам вселенную опыта и памяти. И не важно, существуют ли физически те предметы, что вызывают у нас волнение. Ведь реальность — это не то, что мы можем потрогать, а то, что влияет на нас.

Некоторые переживания слепились с самим нашим физическим телом — центральным объектом мира. Именно поэтому нервная система, управляющая мышцами, работает так неровно — одни зоны тела стабильно перенапряжены (плечи, таз), в других же чувствительность ослаблена (ноги), а на третьих, напротив, сконденсирована (ладони, язык, половые органы). Незримо наше физическое тело раздроблено внутри на части.

Есть один фактор, который определяет, удастся ли нам схватить нить из невидимого мира желаний. Он называется «полное присутствие тут и теперь». Этот фактор надо иметь в виду, когда мы, делая йоговские позы, растягиваем икры, бёдра, спину и плечи.

Полное присутствие связано с остановкой внутреннего диалога. Оно подтягивают отдалённые части *большого тела* поближе к нам. Мы управляем пространством и временем — ведь, в конце концов, они есть лишь инструменты, нами же созданные.

Когда мы вспоминаем утерянную часть себя, то получаем кирпичик осознания. Осознание — это толчок, вызванный выходом нагуаля на поверхность. Это вспышка, освещающая то, что ранее было сокрыто во тьме.

Чтобы достичь цели йоги, которая состоит в бесконечной интенсивности осознавания, одного или двух кирпичиков мало. Из груды обломков, которую мы из себя представляем, должно вырасти всё здание осознания самого себя. Это полное узнавание себя – не представление или размышление, но физический опыт.

> *«Меня заинтересовали толчки, о которых ты говорил, потому что именно так* нагуаль *и выходит на поверхность. В эти моменты* тональ *начинает осознавать целостность самого себя. Такое осознание – это всегда потрясение, потому что оно разрывает пелену нашей умиротворенности. Я называю его целостностью существа, которое умрёт. Суть в том, что в момент смерти другой член истинной пары –* нагуаль *– становится полностью действенным.* Все осознания, воспоминания, восприятия, накопившиеся в наших икрах и бёдрах, в нашей спине, плечах и шее, начинают расширяться и распадаться. *Как бусинки бесконечного разорванного ожерелья, они раскатываются без связующей нити жизни. …*
>
> *– Целостность самого себя очень тягучее дело, – сказал он. – Нам нужна лишь малая часть её для выполнения сложнейших жизненных задач. Но, когда мы умираем, мы умираем целостными. Маг задаётся вопросом: если мы умираем с целостностью самих себя, то почему бы тогда не жить с ней?»*[1]

МЕНТАЛЬНАЯ КОПИЯ

Для нас, как и для Данте Алигьери, дорога идёт через все круги ада. Невидимое препятствие, которое нам мешает, коренится в самом устройстве сознания. И состоит оно в том, что сознание создаёт копии объектов.

К примеру, есть реальный автомобиль, стоящий у обочины дороги. А есть его копия в нашей голове. Копия, в точности совпадающая с прототипом и наложенная на него сверху. Взрослые люди по большей части не видят объекты, а видят только их копии. Именно поэтому вещи потеряли для нас своё индивидуальное лицо, и мир стал скучным и серым.

В особых обстоятельствах копия может физически отделяться от объекта. Тогда мы и узнаём, что их всегда было двое. Я расскажу вам маленькую историю о таком отделении, однажды приключившуюся со мной.

Как-то летом в жаркий день я ехал с большой скоростью по узкой дороге. На обочине стояли автомобили. Я внимательно следил за обочиной — беспокоился о том, чтобы не столкнуться с каким-нибудь из них. Ведь в России водители часто выезжают на дорогу без предупреждения.

Впереди меня ехал грузовик. Из-под колес его поднимались клубы пыли. Вдруг боковым зрением я заметил чёрный джип, припаркованный в тени деревьев на обочине. Когда

1 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 135.

грузовик был уже впереди джипа, а я ещё сзади него, у меня возникло впечатление, что пыль идёт не из-под колес грузовика, но из-под колес стартующего с места джипа.

В течение нескольких мгновений я видел, как джип отъезжает от обочины. А потом случилось нечто странное. Джип дёрнулся обратно и встал на своё прежнее место. Физический объект не мог так двигаться.

И тут я понял, что обманулся. Виновата была пыль из-под колес грузовика. Моё воображение, подогретое тревогой аварии, нарисовало мне движение джипа, которого не было. Но нарисовало так ярко, так убедительно, что копия была равна оригиналу.

На части нас самих, разбросанных по пространству и времени, тоже наложены ментальные копии. Мы можем дотянуться до копии — вспомнить лицо человека, мотив песни, чувство, ситуацию. Порой мы можем вступить в физический контакт со знаковым объектом и даже повторить обстоятельства впечатления, с ним связанного.

Однако такие действия сродни попыткам «полюбить по желанию». Они не работают, ведь всё, что спровоцировано *представлением,* остаётся в области представлений, в области копий. Чтобы добраться до источника впечатления, нужна система, которая создаёт условия встречи с ним в обход ума, логики и воли. Дверь откроется лишь тогда, когда мы попадём на знаковую улицу или встретимся с нужным человеком «случайно» — по какому-то закону, не связанному с механизмом работы ума.

Чувствительность и естественные реакции сопровождают реальный мир, холодность и отстранённость — его ментальную копию. Не стоит, однако, думать, что копия — это злая и плохая вещь. Напротив, эта вещь совершенно необходимая, она нужна для планирования и передачи опыта. Однако молотком дырку не просверлишь.

И раз уж мы бессильны в деле восстановления целостности, то всё, что остаётся, это вести безупречную жизнь, подчинённую необходимости. И тогда порой связь с утерянной частью себя восстанавливается сама собой.

НАМЕРЕНИЕ И СМЕРТЬ

В практику поз йоги вплетены многие другие практики, о которых частенько говорят Кастанеда, Ксендзюк, Бахтияров. К примеру, центральный эффект практики поз — контакт с утерянными частями себя — есть *усиление осознания*. Этот же эффект поз есть своего рода *перепросмотр*, который, в отличие от классического кастанедовского, здесь принял форму свободного всплытия непроизвольных воспоминаний. Как и любой род перепросмотра, этот нуждается в большом количестве повторений, чтобы личная история стала условностью и мы обрели свободу от ментальной копии самого себя.

В отслеживании внутренних движений, дыхания и реакций тела заключена практика *сталкинга*. Практика *концентрации внимания* состоит в том, что мы долго фокусируемся на внутреннем движении, на расслаблении жёсткой части тела, на ритме дыхания.

Из-за борьбы противоборствующих сил случается *остановка внутреннего диалога*. Ей помогает Мула бандха (воздействие на точку внутри таза) и прижатый к верхнему нёбу язык. Обе точки находятся на стержне энергетического тела. Пробудить стержень нам помогают движения, выравнивающие позвоночник, они же дают временную *безупречность*. О *деконцентрации* внимания и *неделании* я скажу отдельно в 8-й главе.

Алексей Ксендзюк в книге «Осознанное сновидение и внетелесный опыт» говорит об этих практиках так:

> *«Пока вы вовлечены и не осознаете себя, вся ваша жизнь — это то, что компьютерщики называют «исполнением программы». Тем не менее человек способен отказаться исполнять программу, если войдет в измененное состояние сознания, основные качества которого — отрешенность и осознанность. Ради этого разработаны два важных метода —* остановка внутреннего диалога *и* неделание.

Отказ от исполнения программы — на мой взгляд, удачная метафора при описании неописуемого состояния радикального изменения Судьбы. Чтобы отказаться от исполнения программы, надо войти в состояние безупречности, используя для этого сталкинг, *изменить автоматическую работу внимания при помощи специальной* концентрации *и* деконцентрации *внимания. И, наконец, главное — эта мысль должна быть продуктом несгибаемого* намерения, *которое необходимо поддерживать каждый день на протяжении всей нашей жизни»*[2].

Итак, *намерение*. Последний, самый таинственный компонент этой алхимической формулы. Рассматривая разные стороны этого явления, дон Хуан называет его то *силой*, то *духом*. Олег Бахтияров добавляет в этот список такие имена, как *«воля»* и *«необусловленная активность»*. Христиане же, говоря об нём, используют метафору *божественной воли*.

Я вижу на занятиях йогой разных людей, и кто-то из них хочет поправить здоровье, а кому-то надо отвлечься от повседневности. Намерения людей весьма различны. Но иногда — один на сотню — является человек, который, не говоря ни слова, покупает коврик и начинает заниматься йогой сам.

Так работает намерение йоги — это активность, не имеющая причин. Только так рождаются истинные практики. Им не нужны стимулы в виде здоровья, ясновидения или улучшения состояния толстой кишки. Они просто не могут жить иначе. Добровольцев на этом пути не бывает.

Намерение — это сила, которой всё равно что делать. Однако с ней, видимо, можно научиться договариваться. Намерение ставит на одну доску кастанедовского воина, стремящегося к смещению точки сборки, и обывателя, решившего пойти в продуктовый магазин. Оба они направляет свою энергию с помощью намерения.

Намерение — это нацеленность на результат и одновременно действия для достижения этого результата. Абсолютно точное знание того, что иначе быть не может. Активность, которую не надо в себе подогревать.

Действие без желания — работа робота. Желание без действия — фантазии лентяя. Но из их соединения рождается что-то такое, что несводимо к каждому из них в отдельности. Какая-то реализуемая устремлённость.

Между прочим, последняя книга Кастанеды — о намерении — названа «Активная сторона бесконечности». Прочтя название, я подумал, что у бесконечности есть две части — активная и пассивная. Лишь много позже я понял, что активная сторона бесконечности — это не часть бесконечности, но взгляд на неё всю под определённым углом зрения. Ведь у бесконечности не может быть частей.

Цели йоги, учения дона Хуана и христианской веры совпадают. Эти направления поиска отличаются только на словах. Духовные искатели разных культур безмолвно чувствовали, что возможность сохранить своё ядро, своё «личное намерение» за порогом смерти существует. И что она связана с предельной интенсивностью переживания жизни.

Смерть – глубоко индивидуальная штука. Она затрагивает личные чувства. Мы же, игнорируя эту сторону проблемы, думаем о ней в каком-то общем смысле — как о прекращении внешних обстоятельств известной нам жизни. Которое к тому же и бывает только с другими.

Алексей Ксендзюк говорит, что судьба сознания после смерти зависит от личного намерения. Если практик намерен слиться с внешним энергетическим полем, он растворяется без следа. С тем же успехом можно заключить с *намерением* договор о сохранении самого себя в бесконечности, о сгорании в *огне изнутри*. В обоих случаях объём наших обязательств одинаков.

Чувство самого себя в бесконечности ни на что не опирается. Оно обладает непривычной нам изменчивостью. Маг, сгоревший в огне изнутри, постоянно обретает новый опыт. И йога, и христианство, и учение дона Хуана основаны на намерении непрерывно обретать новый опыт — *намерении трансформации*.

2 Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. — М.: Постум, 2013. С. 204.

У лучших представителей этих традиций оно так сильно, что действует и до смерти, и после неё. Об этом импульсе нельзя говорить в физических или психологических терминах. Ведь в смерти физическая структура тела утрачивается, а все содержания психики исчезают.

То, что остаётся на их месте, нельзя представить. Однако можно пережить. Мы должны отделить импульс трансформации от физических и эмоциональных проявлений, с ним склеенных. Это можно сделать, если пройти через символическую смерть. С практиком поз йоги она случается каждый раз, когда он, презрев фобии, переступает через болевой порог при раскрытии тела. За этим порогом мы обнаруживаем, что существуем отдельно от любых состояний, привычек, реакций, чувств.

Разлепив переживание и его носитель, мы выскакиваем из ментальной копии тела и попадаем в своё подлинное тело. Об этом говорит нам и кастанедовский рассказ об *Орле*. Маг, чтобы обрести свободу, должен отдать тому, кто порождает осознание, копию своего опыта.

Энергетическое тело — штука изменчивая и подвижная. Его можно усилить или ослабить. Теория сегментов энергетического тела, к которой мы вскоре перейдем, показывает, как его усилить. Но *энергетическое тело* и *намерение* — два разных взгляда на одно и то же явление. Значит, позы йоги увеличивают силу намерения трансформации.

Алексей Ксендзюк говорит, что сила нашей способности действовать после смерти бывает весьма различной. И зависит она от того, как мы прожили свою жизнь *здесь*.

> *«Отсутствие дисциплины внимания делает невозможным осознание после разрушения физического тела. При низком уровне энергетики разрывы непрерывности сознания в посмертном бытии могут длиться сколь угодно долго. Большую часть Вечности личность остаётся структурой, впечатанной в планетарное поле. Она может вернуться в активное состояние при любой возможности, соответствующей наработанному при жизни намерению.*
>
> *Следует понимать, что осознание не переживает Вечность как длительность.* Осознание само создает пространство и время, соответствующие интенсивности энергетических процессов. *На низком уровне энергообмена переживание времени практически прекращается — могут пройти века и тысячелетия, которые для осознания не существуют. А при высоком уровне энергии усиленное специальной практикой осознание сохраняет* способность к волевому действию и продолжает функционировать во всей полноте *своей природы. Оно может проявлять себя через все существующие поля (известные и неизвестные), а также через любое излучение и вещество»*[3].

Читая это описание, сделанное Алексеем Петровичем, можно подумать, будто есть две жизни. До физической смерти идёт подготовка, мы напрягаемся, тренируемся. А после — показываем себя и свои способности. Конечно, нет никаких «до» и «после». Ведь, как он верно отмечает, независимого от нас времени не бывает.

Слова вносят грубые искажения в картину жизни в третьем внимании. Чтобы описать эту жизнь, честные и опытные исследователи, такие как Ксендзюк и Бахтияров, придумали особый сленг. К сожалению, он бывает полезен только тем, кто знает о явлениях подлинной жизни не понаслышке.

Проиллюстрировать то, о чём говорит Алексей Петрович, я могу на примере своего папы, который ушёл из жизни более 10 лет назад. С тех пор произошло несколько событий — одни здесь, в мире бодрствования, другие в состоянии сна с элементами второго внимания. Я с трудом могу описать эти события, поскольку существенная часть их глубоко лична. Однако в результате я узнал, что мой папа неоднократно пытался выйти со мной на связь. Порой разрывы между этими попытками длились годами.

Иногда у него это получалось. Однако наладить связь со мной трудно. Система восприятия, в которой он оказался после смерти, очень нестабильна, в отличие от моего плотного первого внимания. Любая вспышка злости с моей стороны разрушает наш контакт. Однажды он, не найдя другого выхода, обратился к моей жене и выразил ей свою радость по поводу рождения у нас дочери. А дочка-то родилась через четыре с половиной года после его кончины.

3 Из личной переписки.

Умерший теряет способность уплотнять своё энергетическое тело в сегменте первого внимания. Мы видим этот факт как неподвижное тело, лежащее в гробу. Подобно тому, как большинство из нас не может собрать себе плотное тело в мирах второго внимания, умершие не могут сделать себе плотное тело в мире первого. Однако в результате смерти в энергетическом теле не образуется никакой «дырки».

ВИДЫ ПОЗ

Но вернёмся к позам йоги. В каждой позе есть два важных признака — точка опоры (стопы, таз, спина, руки) и направление движения (наклон, прогиб, скручивание). Позы делятся на группы по этим признакам. Позы внутри каждой группы имеют схожие черты — мы можем понять механику и смысл неизвестной нам асаны, опираясь на свои знания о других позах её группы.

Группировка поз даёт и другие плюсы. Когда мы строим последовательности поз, некоторые последовательности получаются хорошими, а другие — плохими. Это случается потому, что между группами поз существуют разные отношения. Две разных группы могут дружить, быть в нейтральных отношениях и даже враждовать друг с другом.

И главное, позы разных типов по-разному воздействуют на энергетическое тело. Под влиянием этого последнего фактора я выделяю следующие виды поз:

→ позы стоя;
→ наклоны (вперед);
→ боковые наклоны;
→ прогибы;
→ скручивания;
→ позы для раскрытия таза;
→ балансы;
→ перевёрнутые позы;
→ синтетические позы.

На простом уровне смысл поз каждого вида таков:

1. Позы стоя:
   → укрепление ног.
2. Наклоны:
   → растяжение задней поверхности ног, в особенности бёдер;
   → освобождение поясницы от сжатия после прогибов.
3. Боковые наклоны:
   → освобождение боковых сторон туловища (спины) от напряжения;
   → раскрытие крестца.
4. Прогибы:
   → раскрытие плечевого пояса и грудного отдела позвоночника
   → раскрытие передней поверхности бёдер и восстановление колен после травм.
5. Скручивания:
   → освобождение спины, крестца и позвоночника от напряжения;
   → массаж внутренних органов брюшной полости для улучшения их работы.
6. Позы для раскрытия таза:
   → освобождение тазобедренных суставов от напряжения.
7. Балансы:
   → укрепление глубоко лежащих мышц живота и поясницы.
8. Перевёрнутые позы:
   → укрепление рук;
   → полезный стресс для кровеносной системы.

Если один эффект главенствует над другими, то поза попадает в одну из чистых категорий. Если же в позе есть несколько эффектов, примерно равных по силе, — она оказывается среди синтетических. Перечень видов поз построен на логике энергетического тела, а не математической логике, поэтому в нём:

→ позы смешаны по разным основаниям (есть пересекающиеся категории, к примеру позы стоя и наклоны);

→ нет некоторых категорий, которые можно получить, если перебрать все логически возможные сочетания точки опоры и направления движения.



Форма позы не всегда отражает её содержание. К примеру, Супта Вирасана по форме на прогиб не похожа. Однако в ней сильно растягиваются передние поверхности бёдер, и поэтому я отношу её к прогибам.

Вот несколько примеров поз каждого типа.

ПОЗЫ СТОЯ



Уткатасана (Поза стула)



Паривритта Триконасана
(Перекрученный треугольник)



Триконасана (Треугольник)



Прасарита Падоттанасана (Наклон
с широко разведёнными ногами)



Вирабхадрасана 1
(Поза воина ч. 1)



Вариация Паршвоттанасаны

НАКЛОНЫ



Уттанасана



Пашчимоттанасана сидя



Пашчимоттанасана лежа



Прасарита Падоттанасана



Упавиштха Конасана

БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ



Боковой наклон из Урдхва Хастасаны



Собака головой вниз — боковая вариация

ПРОГИБЫ



Уштрасана (Верблюд)



Шалабхасана (Саранча)



Дханурасана (Лук)



Чатуш Падасана (Полумостик)



Урдхва Дханурасана (Мостик)



Большая кошка



Вирабхадрасана 1
(Поза воина ч. 1)



Эка Пада Бхекасана
(Поза одноногой лягушки)

СКРУЧИВАНИЯ



Паривритта Паршваконасана



Скручивание из Уттанасаны



Прасарита Падоттанасана — скручивание



Ардха Матсиендрасана



Джатхара Паривартанасана



Джатхара Паривартанасана — вариация



Паривритта Триконасана
(Перекрученный треугольник)

ПОЗЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ТАЗА



Поза голубя (Капотасана)



Прасарита Падоттанасана — перекаты



Триконасана (Треугольник)



Падмасана (Поза лотоса)



Вирабхадрасана 2 (Поза воина ч. 2)

БАЛАНСЫ



Бакасана



Врикшасана (Дерево)



Уттхита Хаста Падангуштхасана 2



Поза воина ч. 3 (Вирабхадрасана 3)



Ардха Чандрасана



Васиштхасана (в стиле баланса)



Навасана (Лодка)



Висячая Упавиштха Консана



Бхуджапидасана (Паук)



Аштавакрасана

ПЕРЕВЁРНУТЫЕ ПОЗЫ



Адхо Мукха Врикшасана
(Стойка на руках)



Ширшасана (Стойка на голове)



Сарвангасана (Свеча)



Пинча Майюрасана (Павлинье
перо | Стойка на предплечьях)

СИНТЕТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ



Прасарита Падоттанасана — боковая вариация
- → поза стоя
- → раскрытие таза
- → скручивание
- → наклон



Васиштхасана (в стиле прогиба)
- → прогиб
- → баланс



Вариация Позы голубя
- → раскрытие таза
- → скручивание
- → прогиб для растяжения передних бёдер



Уттанасана со скручиванием
- → поза стоя
- → наклон
- → скручивание



Джану Ширшасана
- → наклон
- → скручивание



Собака головой вниз (Адхо Мукха Шванасана)
- → перевёрнутая поза
- → наклон
- → прогиб для раскрытия плечевого пояса

СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

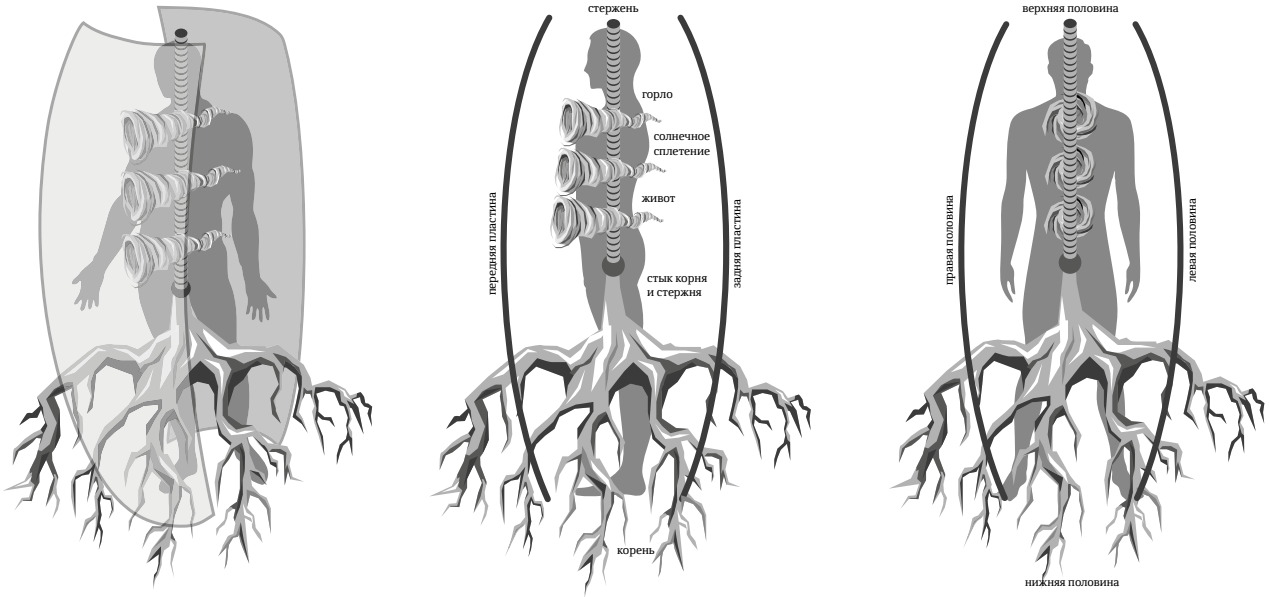
Список эффектов поз, который я привёл выше (укрепление ног, освобождение поясницы и т.п.), неполон. Любой человек, занимающийся йогой, знает, что позы дают какие-то важные эффекты, для описания которых часто не хватает слов. Например, из опыта известно, что наклоны вперед — усыпляют, прогибы — возбуждают, позы стоя заряжают ноги пружинистой силой, а позы с опорой на руки дают чувство силы и уверенности. От поз на раскрытие таза оживает вся нижняя половина тела, выравнивание же позвоночника даёт странную смесь покоя и активности. Некоторые эффекты у меня и описать-то вряд ли получится. К примеру, перевёрнутые позы «взбалтывают и размягчают», а скручивания придают телу «плотность и единство».

Я наблюдал за другими практиками йоги и разговаривал с ними. Читал о видении у Кастанеды и о строении энергетического тела у Алексея Ксендзюка. И из работы над собственным телом я, конечно, также почерпнул массу сведений, которые постарался

перевести с языка безмолвного знания на русский. Я выяснил, что, хотя каждая асана и влияет на всё энергетическое тело сразу, однако наиболее явный эффект возникает в каком-то одном звене неразрывной цепи его сегментов. И каким именно будет это звено, зависит от типа позы.

Сегменты энергетического тела таковы:

→ корень;
→ стержень;
→ перемычка между ними;
→ три центра, соответствующие трём базальным комплексам:
  › живот — центр страха;
  › солнечное сплетение — центр собственной важности;
  › горло, верхняя часть груди и плечевой пояс — центр жалости к себе;
→ передняя пластина;
→ задняя пластина;
→ правая и левая половины;
→ нижняя и верхняя половины.



Физическое усилие или физическая боль привлекают наше *внимание* к той области тела, где они случаются. А внимание пробуждает соответствующий сегмент энергетического тела.

Не только целые асаны, но и некоторые отдельные внутренние движения оживляют сегменты энергетического тела. Для наглядности я собрал здесь все эти движения:



Уддияна бандха

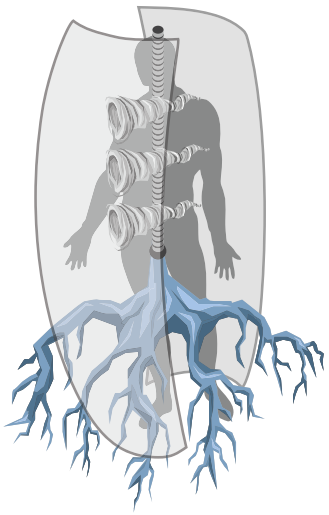


Мула бандха



Выравнивание позвоночника

Разберем теперь каждый сегмент в отдельности.

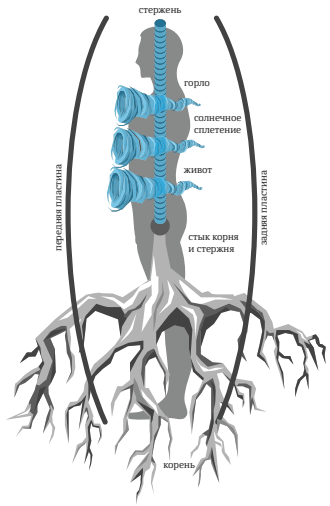


→ Мула бандха
→ Позы стоя
→ Позы для раскрытия таза

КОРЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Корень — один из двух главных сегментов. Он даёт телу силу — грубую, животную, жизнерадостную, внушительную. Если тебе хочется попрыгать без повода, как это часто бывает с детьми, значит, корень энергетического тела в порядке.

На собственном опыте я узнал, что оживление корня даёт общий рост мускулатуры. То же самое до меня заметили Кастанеда и Ксендзюк.



→ Выравнивание позвоночника
→ Балансы
→ Скручивания
→ Симметричные позы

СТЕРЖЕНЬ И ТРИ ЦЕНТРА: ЖИВОТ, СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ, ГОРЛО

Стержень — второй главный сегмент. Он «утоплен» на 2–5 см глубже позвоночника в туловище. Стержень включается, когда три центра — живот, солнечное сплетение и горло — работают согласованно. Втягивая лопатки и живот, мы привлекаем внимание к этим участкам тела и тем самым координируем работу трёх вихрей. И, конечно, выравниваем позвоночник.

Боли в спине — знак слабости стержня, и выравнивание позвоночника убирает их. Работа со стержнем идёт во всех позах без исключения. Наиболее полно он пробуждается в:

1) *балансах*, в том числе перевёрнутых. Чтобы удержать равновесие, мы должны следить за положением оси тела;

2) *скручиваниях* — без выравнивания позвоночника от них просто не будет никакого толку;

3) *симметричных позах*. Эти позы оживляют стержень потому, что они равно стимулируют обе половины тела, ведь стержень — не отдельный объект, а место встречи энергии левой и правой стороны кокона.

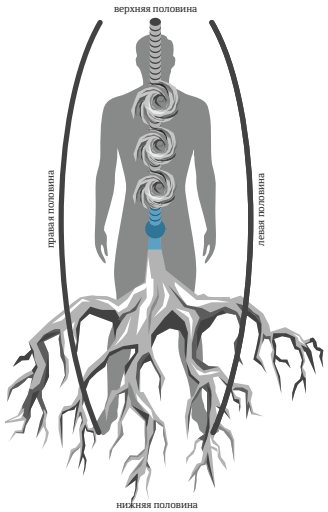
Последний пункт можно легко применить в обычной жизни. Любое симметричное положение тела уравновешивает правую и левую его стороны и, значит, пробуждает стержень. Неподвижно стоя в транспорте или у плиты, мы всегда переносим вес на одну ногу. Попробуйте распределить вес тела равномерно, и вы увидите, как это замедляет внутренний диалог.

Активный стержень вызывает чувство «бдительной отрешённости» — ты чувствуешь себя нормальным, абсолютно нормальным, но при этом не совсем самим собой. Алексей Ксендзюк предполагает, что активный стержень — предпосылка смещения точки сборки наяву.

Чем активнее становится стержень, тем слабее внутренний диалог. Остановка внутреннего диалога ведёт нас к безмолвному знанию, которое часто фигурирует в рассказах

Кастанеды. Оно беспричинно, но имеет приказной характер. Оно бывает впечатляюще конкретным — можно узнать, кто украл книгу из библиотеки, когда и где ты встретишься с нужным тебе человеком, какой именно транзистор сломался в телевизоре.

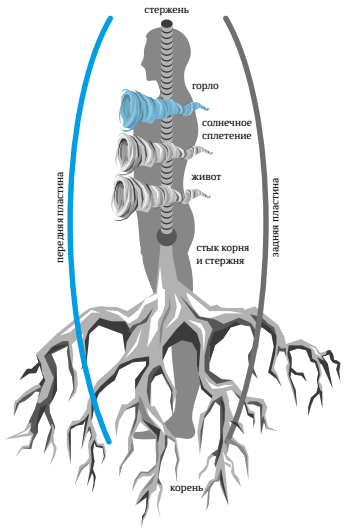
Или человек может узнать будущее. Такой пример приводит Олег Бахтияров, рассказывая историю о музыканте Валерии Вофси, который в 70-х годах советского времени «поднимал кундалини» по позвоночнику, стоя на сцене, прямо во время концерта. И однажды ему это удалось. Кундалини вырвалась наружу, и в этот момент он «всё понял». У него возникла временная способность к ясновидению, которое есть вид безмолвного знания. Валерий с точностью до минуты предсказал случившееся 4 марта 1977 года землетрясение в Бухаресте, докатившееся до Киева (где он жил) и даже до Москвы. Правда, в своём предсказании он видел его как некое грандиозное событие — Конец Света.



→ Мула бандха
→ Позы для раскрытия таза

ПЕРЕМЫЧКА МЕЖДУ КОРНЕМ И СТЕРЖНЕМ

Мула бандха — основа для выравнивания позвоночника, опора для стержня и стык его с корнем. И Мула бандха, и *позы для раскрытия таза* объединяют два главных сегмента — корень и стержень — в один. В этом есть что-то крайне важное, хотя я с трудом могу объяснить, что именно. Впечатление такое, что необычайно интенсивный поток силы идёт из земли и питает всё тело. Вы должны испытать это сами.



→ Прогибы
→ Перевёрнутые позы

ПЕРЕДНЯЯ ПЛАСТИНА И ГОРЛОВОЙ ЦЕНТР

Существует три типа прогибов:
→ прогиб для растяжения передней поверхности бёдер;
→ прогиб для раскрытия плечевого пояса;
→ общий прогиб (сумма первого и второго).

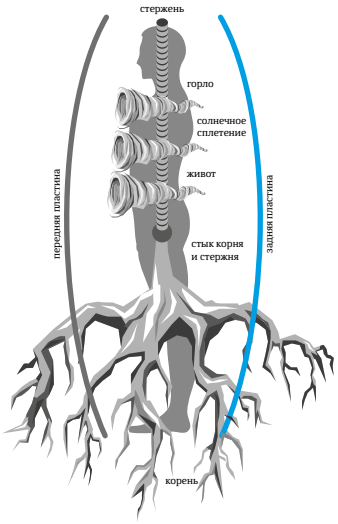
Прогиб для передних бёдер (например, Эка Пада Бхекасана) оживляет нижнюю часть передней пластины (а бывает и всю её — вплоть до самых глаз). Прогиб для плечевого пояса (Большая кошка, Васиштхасана) пробуждает верхнюю часть передней пластины и горловой центр. Общий прогиб (Уштрасана — Верблюд, Урдхва Дханурасана — Мостик, Дханурасана — Лук) выводит из спячки всю переднюю пластину целиком.

Горловой центр связан со зрением. Зрение у меня плохое, однако, делая прогибы, я множество раз испытывал вспышки ясности и чёткости, длившиеся от 20 секунд до 2 минут. В половине случаев эти вспышки случались на моих классах йоги в то время, когда прогиб делали пришедшие на занятие люди. Сам же я просто стоял в это время в углу или ходил по залу.

Энергетическое тело — не наше имущество. Напротив, мы его имущество и его проекции, которые могут быть множественны и иметь вид разных людей. Преподаватель йоги, смирившийся с реальностью «общего тела», может, к примеру, уловить момент, когда на занятии что-то идёт не так. В такой момент ты меняешь заранее заготовленную программу, замедляешь или же ускоряешь темп занятия, и «общее тело» выравнивается.

Горловой центр, который люди, занимающиеся «магическими пассами Карлоса Кастанеды» удачно назвали *центром принятия решений*, связывает человека с *намерением*, с божественной волей. Монах, складывая ладони у груди во время молитвы, привлекает внимание к горловому центру. Слабость горлового центра, которая лично у меня выражается в частых ОРЗ, блокирует связь с этой первичной силой.

Перевёрнутые же позы влияют на горловой центр двумя путями. Во-первых, в перевёрнутом положении кровь приливает к груди и горлу. Во-вторых, в некоторых перевёрнутых позах, таких как Собака головой вниз и Стойка на руках, руки служат опорой для тела. Руки связаны с плечами и грудью, и поэтому борьба рук против силы притяжения усиливает горловой центр. На этом эффекте, видимо, основано явление культуризма: качая железо, атлеты — возможно, не сознавая этого — делают твёрже свою волю.

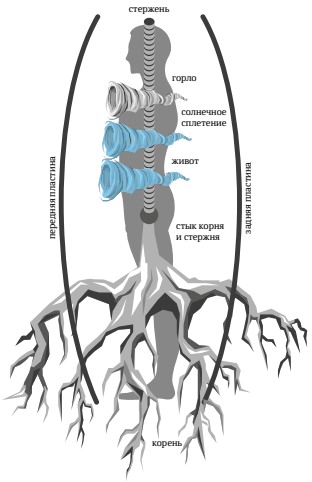


→ Наклоны

ЗАДНЯЯ ПЛАСТИНА

Наклоны вперёд растягивают заднюю поверхность тела, и боль в ней оттягивает туда наше внимание. Через это и пробуждается задняя пластина — сегмент кокона, связанный с мистической стороной нашей жизни, в том числе со сном.

Задняя пластина слабее передней, и потому наклонов в программе занятий обычно должно быть больше, чем прогибов. Удачная пропорция между ними — 70/30. Однако не делайте более трёх наклонов подряд — они усыпляют, нарушая этим ритм занятия. И не забывайте, что наша задача не «закачать» один сегмент, а наладить баланс между разными, в том числе между передней и задней пластинами.

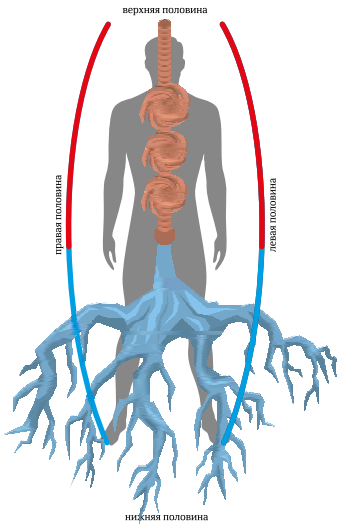


→ Уддияна бандха
→ Балансы
→ Позы лёжа на спине

ЦЕНТРЫ ЖИВОТА И СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

На эти два центра влияют позы, в которых есть глубокая *Уддияна бандха*. По большому счёту Уддияна есть в каждой позе — в прогибах она менее заметна, в наклонах — более. В *балансах*, однако, мы втягиваем живот сильнее обычного — это укрепляет поясницу и даёт равновесие. В *позах лёжа на спине* сама сила земного притяжения помогает нам втягивать живот.

Уддияна бандха даёт нам возможность ощутить глубинные напряжения, сокрытые в животе и в области рёбер. Зная их, мы можем действовать, не поддаваясь страху и важности.



→ Перевёрнутые позы

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПОЛОВИНЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

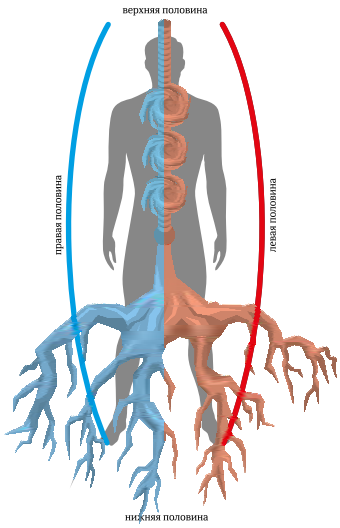
Руки, горло и эмоции — штуки чувствительные, но слабые. Ноги, таз и сексуальные импульсы сильны, как дьяволы, но и тупы при этом до невозможности. Так на разных уровнях выражается дисбаланс верхней и нижней половин энергетического тела.

В *перевёрнутых позах* координаты зрительного восприятия, а также координаты внутренних ощущений тела, связанные с распределением нагрузки в поле земного притяжения, переворачиваются вверх дном. Вместо того чтобы под действием силы тяжести давить на сосуды ног, кровь начинает давить на грудь, шею и голову. Во многих перевёрнутых позах руки несут на себе вес тела, выполняя функцию ног. И всё это даёт нам в итоге равновесие верхней и нижней половин энергетического тела.

Кроме перевёрнутых поз две половины тела уравновешиваются всем, что действует на нижнюю половину — *наклонами, прогибами для растяжения передней поверхности бёдер, позами для раскрытия таза.* Эти типы поз «подтягивают» чувствительность и подвижность нижней половины тела к чувствительности и подвижности верхней.

Идя путем перевёрнутой позы, мы приходим к общему чувству однородности тела. Усиливая чувствительность нижней половины, мы также идём к ней, но по дороге нас ждёт один дополнительный этап. Мы обнаружим, что ноги стали руками.

Этими «руками» мы цепляемся за землю при ходьбе, а двумя обычными руками манипулируем предметами вокруг себя. Конечно, внешне при этом мы выглядим как обычно, разве что ноги движутся необычайно легко и свободно. На собственном опыте мы узнаём, как ощущают себя обезьяны, ловко управляющие всеми четырьмя конечностями.



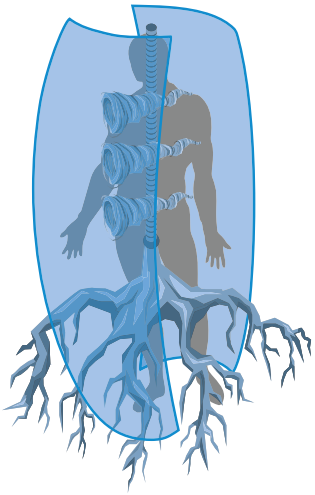
→ Боковые наклоны
→ Повтор асимметричных поз для каждой стороны тела

ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ СТОРОНЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Проблема равновесия между правой и левой стороной решается в основном тем, что мы повторяем каждую асимметричную позу одинаковое количество раз для правой и для левой стороны тела. Однако одна сторона таза, бедро, плечо и одна половина спины всегда зажата меньше, а другая — больше. Причём в разных конфигурациях. Скажем, левое плечо зажато больше правого, и одновременно с этим правая часть таза зажата сильнее левой.

Кроме того, одна рука всегда слабее другой, и то же самое верно для ног. Если любой из таких перекосов велик — делайте асимметричную позу для проблемной стороны чаще, в пропорции «два к одному». Если же велик, но не очень — делайте «один к одному», но для проблемной стороны дольше по времени. Приведя правую и левую стороны к равновесию, мы пробудим стержень — зону встречи двух сторон энергетического тела.

Боковые наклоны влияют на правую и левую сторону прямым путём. Кроме того, у боковых наклонов есть коронный эффект — раскрытие крестца. А крестец — это уже место встречи *стержня* и *корня*. Раскрывая крестец, мы превращаем эти два сегмента в один, и тогда поток силы идёт из земли вверх, питая всё энергетическое тело.



→ Скручивания
→ Динамические движения
→ Релаксация

ЕДИНСТВО СЕГМЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Скручивания объединяют все сегменты. Регулярно разбавляйте скручиваниями позы всех остальных типов.

Кроме того, объединению сегментов помогают:

→ динамические движения, такие как циклы Сурья Намаскар;
→ релаксация (Шавасана).

У многих непроизвольно возникнет соблазн воспользоваться позой как таблеткой — сделал позу, гуляй дальше. Просто помните о том, что разделение энергетического тела на сегменты — условность. Горловому центру нечем питаться, если не включён корень (позы стоя). Прогибы возбуждают горловой центр (который есть часть передней пластины), что приводит в итоге к маниакальным расстройствам. Поэтому прогибы надо сбалансировать наклонами (задняя пластина) и скручиваниями, которые восстанавливают связи между сегментами. Нарушение такой связи вводит энергетическое тело в неуравновешенное состояние и не приведёт ни к чему хорошему.

Занятие йогой должно быть построено так, чтобы эффекты поз уравновешивали друг друга. Кстати, из стремления к этому равновесию родились принципы построения последовательностей, о которых речь пойдёт в следующей главе. Алексей Ксендзюк както сказал мне, что правильно выстроенная система поз придаёт энергетическому телу единство и прозрачность, а также укрепляет его оболочку. Слова «единство и прозрачность» кажутся мне удачными. Они говорят об особом чувстве, которое я множество раз испытывал после йоги, отмечая про себя, что тело стало «плотным» и «заряженным».

Комплекс поз, исполненный на совесть, способен вернуть нам яркость и остроту чувств, которая была доступна лишь в глубоком детстве. На волне интенсивного переживания жизни у меня порой возникали спонтанные смещения точки сборки, бывали и внетелесный опыт, и осознанные сновидения. Большинство этих «сопутствующих эффектов» проявляются на последней стадии занятия — во время релаксации.

Вся система поз йоги сделана как система безопасного и поступательного движения. Она развивается, как дерево, годами растущее из земли. Такое свойство этой системы отмечает, к примеру, Свами Сатьянанда Сарасвати — известнейший комментатор древнеиндийского текста «Йога-сутры Патанджали». Он пишет, что знаменитый *подъем кундалини* (жизненной энергии, заключённой внутри таза) из нижней чакры *Муладхары* (соответствует промежности) в верхнюю *Сахасрару* (соответствует макушке головы) есть только кульминационный момент. Этот момент случается лишь после долгого очищения позвоночного канала *Сушумны* и установления стабильного тока энергии в нём.

Однако тягучая медлительность этой системы, как и «трудности» пути воина, и *труд жизни* Мамардашвили, не могут вызывать отторжения. Ведь выбора-то у нас не больше, чем у приговорённых к казни. Когда впереди небытие — ты просто действуешь, и всё.

А ЧТО ЕЩЁ БЫВАЕТ?

У нашей повседневной жизни, как у айсберга, есть подводная часть. Которая, как и нижняя часть ледяной годы, несёт в себе девять десятых её массы. Мы пытаемся дотянуться до тёмной, скрытой под водой материи. И сделать это можем через метафору — особую словесную конструкцию, которая в момент своего произнесения на миг приоткрывает завесу. Приоткрывает только для того, чтобы в следующий миг наш деятельный ум подсунул нам картину воронки, нити, вазы, волны или, покопавшись немного на чердаке памяти, сказал: «Да! Это то же самое, что говорят такой-то и такой-то!»

Но эти ухищрения не дают нам ничего, кроме скуки. Отбросив их, мы должны научиться существовать в области, которую не можем себе представить. Принять, что не способны помыслить о реальности. Признать, что любое знание, которым мы пользуемся — знание числа 5, знание движения рукой и ходьбы ногами и знание того, что такое есть точка сборки, — безмолвно. Мы должны тысячи раз впадать в состояние ничего не понимающего понимания и привыкнуть жить без плана и схемы, однако же реализуя кванты намерения, из которых возникла эта судьба.

Кроме поз йоги, есть и другие пути движения к той же цели. К примеру, сталкинг, или выслеживание. Это особое искусство, которое состоит в том, чтобы обнаружить в себе некую часть, которая может наблюдать за страхом, собственной важностью и жалостью к себе, не соединяясь при этом с ними. Искусство сталкинга способно прервать работу базальных комплексов в момент их включения — тогда, когда они ещё не высосали из нас силы.

Алексей Ксендзюк советует записывать наблюдения такого рода в своеобразный «дневник сталкера». Ведь чем яснее словесная формулировка чувства и состояния, возникшего на основе базальных комплексов, тем быстрее спадает с нас его гнёт.

Я же посоветую следить за полем своего восприятия. Пробуждаясь, базальный комплекс сужает это поле. Агрессия, самоуничижение, скука или обида сосредоточивают твоё внимание на объекте, вызвавшем их: например, на обидчике. Однако сохранив объём зрительного, слухового, телесного, эмоционального восприятия (но не устраняя, конечно, знаковый объект из поля зрения), мы быстрее восстановим баланс между тремя центрами. Действуя так, ты можешь в моменте понять истинный смысл ситуации. И, ведя себя согласно этому смыслу, окажешься на гребне волны вертикального времени.

Другой путь указывает нам Владимир Васильевич Долгачёв — единственный из известных мне людей, умеющий включать *видение* по своему желанию. Он хочет сразу, по-возможности минуя разум, научить тело человека переводить сборку восприятия в «мягкий режим», где гнёта базальных комплексов не существует. Владимир Васильевич действует через личный контакт с каждым, кто появляется на его занятиях. Кстати, вне занятий — в обычной жизни — он велит всем заниматься всё тем же сталкингом.

Ещё один человек — Олег Георгиевич Бахтияров — решает задачу иначе. Он предлагает техники пробуждения «творящей воли», или «необусловленной активности». Словом «*воля*» пользуется и дон Хуан, хотя в основном предпочитает ему слова «*намерение*», «*дух*» или «*абстрактное*». *Необусловленная активность* господствует над всем, и любая частная задача решается с её помощью без усилий.

Бахтияров разработал систему работы с вниманием, которую называет «психонетика». В арсенале этой системы есть такие приёмы, как *деконцентрация*. Приёмы эти имеют сходство с высшими ступенями йоги — Пратьяхарой, Дхараной, Дхьяной. Любопытно отметить, что упражнения этой системы обычно делаются с прямым позвоночником.

Эти приёмы позволяют тебе выскочить в поле квантов намерения, которые Олег Георгиевич называет «смыслами». Кстати, учитель дона Хуана — нагваль Хулиан — не пользовался словом «эманации» (которые также являются и смыслами). Нагваль Хулиан пользовался словом «команды». Его *команды* и *смыслы* Олега Георгиевича — одно и то же.

Объекты, которые мы ежедневно видим и трогаем, возникают или развертываются из *смыслов*. Всю совокупность смыслов Олег Георгиевич называет «смысловой слой сознания». Он, соглашаясь со мной, считает, что смысловой слой сознания и стержень энергетического тела есть два способа выражения одной и той же непредставимой вещи. Из личного опыта работы по его системе я знаю, что прикосновение к смысловому слою вызывает уплотнение центральной оси тела и даёт остановку внутреннего диалога.

И если нам удаётся пробудить не отдельные смыслы, но некоторую часть всего *смыслового слоя,* то включается *видение*.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГИЯ

Но что же на самом деле стоит за словами «*корень», «передняя пластина», «центр живота»?* Уж точно не объекты из тонкой, невидимой материи. Алексей Петрович назвал бы их *процессами и состояниями*, хотя я и затруднюсь ответить на вопрос о том, процессами движения чего и состояниями чего они являются.

Сказать «процесс движения энергии» — значит ещё больше запутать дело. Для меня — да, думаю, и для любого человека — опыт энергетического тела связан с чувствами. Голыми чувствами.

Философы древней Индии говорили об этом так — *бытие, сознание, блаженство* (сат-чит-ананда). Мы *сознаем* свое *бытие*, жизнь как интенсивность движения чего-то, что называем энергия. При этом она (оно, он?) движется не из одной точки в другую. Движением энергии называется раскрытие её свернутого потенциала.

Переживая воплощение энергии в жизнь, или *самореализацию*, мы ощущаем *блаженство*. Беспричинную радость того, что живём и осознаём. Радость человека, вытянувшего — один на миллиард — счастливый лотерейный билетик и вмиг ставшего богатым, как король.

Вот простой эксперимент, который покажет вам энергию. Возьмите два магнита и попробуйте прижать их друг к другу одноимёнными полюсами. Вы почувствуете сопротивление. Магниты не хотят сближаться, словно между ними — невидимый слой резины.

Однако между магнитами только воздух. При виде этого с нами случаются две вещи. И первая так быстро, что мы, скорее всего, и не заметим её. На долю секунды в нас возникает сомнение — реально то, что мы видим и чувствуем, или нет? Ведь зрение и тактильное ощущение, повздорив, разошлись разными дорогами.

На миг мы оказываемся в поле *смыслов*. Так же как это бывает в момент, следующий за высказываем фразы, в которой уживаются два слова с противоположными значениями. Такой, например, как «громоподобное молчание».

Вид *смыслов* вызывает страх. Если бы мы смогли задержаться тут, то либо остановили мир, либо сошли с ума. Но мы не привыкли рисковать, поэтому, избегая обеих возможностей, включаем механизм защиты, механизм *делания*.

Делание строит гипотезу, дорисовывает образ того, чего не видят глаза. *Делание* даёт нам «магнитное поле». Оно закрывает от нас реальность, которая состоит в том, что ни один человек на свете не знает причины, по которой два куска железа, повёрнутые друг к другу определёнными сторонами, не сжимаются. Это и есть вторая вещь, которая случается с нами после первой.

«Энергия — это способность совершать работу» — это определение из учебника физики подходит к энергетическому телу, которое есть метафора способности к действию. Разница с магнитным полем — в способе активации этой способности. Электромагнит активируется током в проводнике, а энергетическое тело — концентрированным вниманием. Хотя, в отличие от электромагнита, энергетическое тело — чёрный ящик, который может и не включиться. Причём на наши вопросы о своей плохой работе, заданные строгим начальственным тоном, этот ящик не потрудится дать нам каких-либо разъяснений.

Мы можем сказать: «Мои ноги могут шагать», — а можем сказать: «В моих ногах есть особая энергия шагания». Или, например, мы можем сказать: «Я чувствую, что мир вокруг полон жизни, красоты и смысла», — а можем сказать: «Передняя пластина энергетического тела стала подвижной и проницаемой для внешних эманаций Орла». Или, к примеру, в голову вдруг приходит ответ на вопрос, который нас занимал, а мы можем сказать вместо этого: «Я почувствовал всплеск безмолвного знания в стержне энергетического тела».

Какую бы фразу мы ни произнесли и какой бы оттенок — повседневный или мистический — она ни имела, каждую из них можно понимать двумя прямо противоположными способами. В смысле общих понятий или же в метафорическом смысле.

Метафора соединяет нас с чем-то, находящимся вне привычных связей. С самим явлением, имеющем индивидуальное лицо. И без неё — как без стола в ресторане Мехико, который был тоналем — мы потеряем возможность разомкнуть границы известного.

Продуктивное воображение, которое есть часть любого восприятия, включает в себя метафорический элемент. К примеру, когда я был маленьким, я любил сидеть в ванной с пеной. Но, сидя там, я видел не ванную. Я видел океан, а в нём — представьте — материки, острова, целые государства и бесконечные таинственные глубины вод под слоем суши.

Проводя рукой по воде, я испытывал трепет от того, что на поверхности появляется цунами, которое сметает целый континент и миллионы людей на нём гибнут. А мои ноги, частично выглядывающие из пены, были не ногами, а ужасными морскими чудищами. Левиафанами, готовыми поглотить меня и всю землю. И всё это — из-за впечатлений, полученных в очень раннем возрасте от картинок в книжках, на которых были показаны обитатели морских глубин в тёмной толще океана.

Без способности видеть неведомое в обыденном, без способности на деле пережить колоссальность Мирового океана в ванне с пеной, мы будем бесконечно и уныло раскладывать эффекты жизни по полкам и вешать на них ярлыки. Избегая пути страдания, не желая спускаться во внутренний колодец своей души, мы никогда не узнаем, зачем дон Хуан придумал описать Карлосу своё видение именно этим, а не другим словом. Какая судьба, какой жизненный путь размечен словами «*корень*» и «*стержень*». А слова эти, конечно, были сказаны только за тем, чтобы показать нам наше собственное тело.

«Нагуаль — это только эффект», — так говаривал дон Хуан. Но не добавил, что этот эффект производится метафорой. В том числе и его собственной бессловесной *физической метафорой* стола в ресторане. Тот, кто ощутил эту метафору на своей шкуре, так же как я ощутил весь Мировой океан в своей ванной, тот в миг узнал нагуаль в лицо.

Я пользуюсь образами и словами из книг Кастанеды по той единственной причине, что должен показать связь йоги и учения дона Хуана. Образы Кастанеды — обоюдоострый меч. Своим острием он указывает на нечто, что нам нужно. Однако при этом своими острыми как бритва краями-лезвиями сей меч преграждает нам путь к цели.

Эти образы легко представить. А когда мы себе что-то представили, то считаем, что поняли. Хотя на деле не поняли ничего и только строим из себя умников, морща лоб и многозначительно поджимая губы.

Есть универсальный способ вычистить авгиевы конюшни представлений. Это — остановка внутреннего диалога. Но тренировка этой способности есть тренировка тела — такая же, как тренировка мышц тяжелоатлета или бегуна. Она требует ежедневного упражнения.

Лишь научившись впадать во внутреннее безмолвие, мы сможем прервать череду галлюцинаций об энергетическом теле. И придём к тому, что стоит за картинками его сегментов, которые по моей просьбе белорусский художник Сергей нарисовал для этой книги. Придём к себе.

ВИДЕНИЕ. ПРЕЛЮДИЯ

Когда человек пытается описать видение, ему мешают две вещи.

Первая проблема — техническая. Состоит она в том, что для видения используется орган, отличный от глаз, ушей, носа, языка и кожи. Говорить о видении, как о зрении, это примерно то же самое, что описывать запахи в зрительных терминах: «она ощутила жёлтый аромат», «синий дух витал в воздухе гостиной», «в ноздри ударил резкий красный запах» и т.п.

Это сравнение, однако, не точно отражает суть дела. Зрение и обоняние различны по силе, однако равны в экзистенциальном статусе. А орган видения вбирает в себя и зрение, и осязание, и слух, и обоняние. Однако он не сводится к их простой сумме.

Вторая проблема — личная. Она состоит в мотивации рассказчика. Эту проблему проще всего объяснить на примере. Однажды, как я слышал от друзей, Владимира Васильевича Долгачева спросили о том, что будет после смерти. Владимир Васильевич ответил, что ничего не будет. У его ответа может быть два противоположных подтекста:

1. В жизни нет никакой перспективы, любые усилия бессмысленны.

2. Я не хочу, чтобы вы представляли себе что-то потустороннее — это отвлечет вас от реальной жизни. Единственный способ, которым я могу заставить вас не представлять, это сказать, что там ничего нет. Иначе вы обязательно что-нибудь представите.

Второй вариант согласуется с характером и действиями Долгачева, первый же — нет.

Реальность легко подменяется воображением. Какое бы слово я ни сказал — «кокон», «вихрь», «водоворот», «поле», «поток», «явление», «масса», «море энергии», — у вас непроизвольно возникнет какой-то образ. Даже если я скажу что-то невинное вроде «видение возникло» или «видение включилось», вы представите себе систему событий с началом и концом, аналогичную поездке на машине или стирке белья. Но проблема в том, что у видения нет начала и нет конца.

При этом в видении, конечно, полно объектов. Но там нет объектов. Не потому, что их нет, а потому, что, если я скажу, что они есть, вы себе обязательно что-нибудь представите. И окажитесь дальше от видения, чем были до моих слов.

Механизм представления заставляет некоторые участки мозга напрягаться. При этом другие части тела (например, ноги) уходят из поля внимания. А ноги нужны для видения не менее, чем мозг. И спина нужна. Туман начинает рассеиваться только тогда, когда мы спиной, ногами и всем телом видим окружающее так же ясно, как и глазами.

Поначалу рассказчику-видящему кажется, что создавать потусторонние иллюзии — вредно. По причине подмены, которую я описал выше. Создание таких иллюзий как будто бы нарушает смысл его рассказа, состоящий в том, чтобы передать особое событие, которое с ним случилось.

Загвоздка в том, что подмена реальности её описанием возможна лишь в том единственном случае, когда слушатели уже попали в эту реальность. Иначе и подменять нечего. А попали слушатели в реальность — то есть сами на мгновение стали видящими — из-за слов, произнесённых рассказчиком. Подмена реальности её описанием происходит у слушателя после его собственного акта видения. Этот акт длится с момента окончания фразы рассказчика-видящего и до момента появления первого образа в голове слушателя.

Не рассказывая о своём переживании реальности как таковой, видящий в моменте блокирует аппарат представления у своих слушателей. Это его «тактический манёвр». Проблема в том, что оценить долгосрочную перспективу этого манёвра очень трудно.

Например, решение Долгачёва не описывать видение, создаёт предпосылки для потери у людей энтузиазма. Конечно, у Владимира Васильевича есть свой козырь. Он

демонстрирует тебе полную открытость твоего внутреннего мира внешнему наблюдению, заставляя почувствовать себя абсолютно голым.

Я же должен идти к цели через слова. Я знаю, что человек может прорваться сквозь пелену потусторонних образов к опыту видения. Я сам это сделал. Поэтому вслед за доном Хуаном скажу несколько слов о том, как выглядит то, что предстаёт перед нами там.

В опыте видения есть много личного, и рассказывать о нём порой равносильно тому, чтобы раскрыть свои интимные переживания совершенно незнакомым людям. Эти глубокие важные переживания рискуют быть непонятыми, неоцененными, осмеянными. Это ещё одна причина того, почему многие видящие держат язык за зубами. Они, как и всякие нормальные люди, просто не хотят нарываться на грубость.

ВИДЕНИЕ. ВХОД

Опишу вход в видение с помощью двух историй.

История первая. Как я уж говорил, когда я был маленьким, мне нравилось купаться в ванной. Чтобы слить из неё воду, я открывал пробку сливного отверстия. На воде появлялся водоворот, узкое «щупальце» которого тянулось от воронки на воде к отверстию в дне ванной. Я брал спичку, ломал её на несколько частей и пускал по воде кораблики. А водоворот радостно их засасывал.

Однако иногда кусок спички получался слишком большим. У водоворота не хватало сил, чтобы пропихнуть его в дырку. И кораблик застревал посередине «щупальца» — ни туда, ни сюда.

История вторая. При погружении в сон люди иногда испытывают ощущение проваливания. Довольно редко, но всё же бывает, что вместо проваливания человек чувствует, что тело его начинает вращаться, ввинчиваясь в воронку. Я испытывал такое несколько раз в жизни. Если ты провалился в воронку до конца, то там либо будет чернота, либо сновидение. А если не провалился, то ты просто проснёшься.

Теперь представьте, что воронка при входе в сон — это водоворот в ванной. А спичка — ты сам, центр, откуда ты смотришь. И видение включается тогда, когда по какой-то причине ты застрял в середине «щупальца» этого водоворота. Не провалился в сон и не вернулся в бодрствование.

Я *видел* только один раз. И это лучше, чем ничего. Случилось так, что мне пришлось защищать свою жену и дочь от опасности. И для моего тела это стало достаточной причиной задержаться в середине «щупальца» и включить *видение*.

ВИДЕНИЕ. ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Мы путешествовали на машине по Швеции. Как-то вечером, уже в сумерках, мы приехали в небольшую гостиницу в городе с коротким названием Ю, стоящем на берегу одного из самых больших озёр этой страны. Красное двухэтажное здание гостиницы было переделано под прием туристов из бывшей конюшни. Об этом мы узнали из рекламного проспекта.

Было видно, что гостиницей заведует один человек — во всём, начиная от ручек дверей и заканчивая написанными от руки объявлениями, было что-то домашнее. Действительно, вскоре нас встретила хозяйка — немолодая и, судя по всему, одинокая женщина лет 40–45. Она заселила нас в просторный номер на первом этаже. Мы устали с дороги, поэтому приняли душ и легли спать.

Посреди ночи меня разбудила жена. Она была крайне испугана и сказала, что в коридоре кто-то ходит. Я прислушался — действительно, из коридора слышался какой-то звук, вроде бы скрип половиц. Он повторялся через равные промежутки времени.

Я открыл дверь и выглянул. В единственном длинном и прямом коридоре гостиницы, вдоль которого располагались номера, никого не было. Я закрыл дверь, лёг в кровать на тот край, что был ближе к двери, и лежал, слушая звуки из коридора.

Кто-то точно ходил. И не только ходил — некоторые звуки были более чем странными. Иногда они напоминали звон стекла, а иногда — стук копыт.

Я живо вспомнил историю Кастанеды про дом его тёти, в котором он гостил в возрасте 14 лет. Каждую ночь Карлос слышал, как кто-то ходит по коридорам. Молодой человек думал, что это дворецкий. Однажды, после того как дворецкий сказал ему, чтобы тот для своего же блага забыл об этих звуках, Карлос решил подкараулить его. Он спрятался за углом и, когда шаги приблизились, — выглянул.

Шаги тут же прекратились. Но коридор был совершенно пуст. У человека, идущего по нему, не было ни времени, ни места, чтобы спрятаться. Смертельно перепугавшись, Карлос заорал и разбудил весь дом. Домочадцы нехотя признались, что по ночам по дому действительно ходит кто-то неизвестный.

Я почему-то был уверен, что звуки в коридоре — дело рук хозяйки. Звуки продолжались, и чувство опасности не проходило. Я боялся за своих близких.

Чувство опасности всегда побуждает меня к действию. Однако я не мог придумать, что бы такое предпринять. Ситуация никак не развивалась, других постояльцев звуки, похоже, не беспокоили. Вламываться к хозяйке в комнату и требовать разъяснений было бы нелепо.

Через некоторое время я начал задрёмывать. И, хотя обстановка к тому не располагала, в полусне у меня почему-то проснулись эротические фантазии. И вот на экране воображения я увидел хозяйку гостиницы. Кровать, около которой мы стоим, на которую собираемся возлечь…

И тут с огромной скоростью произошло сразу несколько событий. Экран воображения погас. Передо мной, затмив его, возникло удивлённое лицо хозяйки. Моё тело превратилось в водоворот. И я *увидел*.

Странно, но там в каком-то виде сохраняются пространство и время. Были верх и низ, право и лево. Само видение продолжалось около 5 напряжённых секунд. Пространство, в котором оказались мы с хозяйкой, было очень тёмным. Если бы я воспринимал его глазами, то оно было бы тёмно-бурым с желтоватым оттенком.

Я бы не сказал, что энергетическое тело хозяйки гостиницы напоминало святящееся яйцо, описанное Кастанедой. Я вообще не смог бы точно определить его форму. Это был сгусток чего-то непонятного. Она была примерно в полтора раза больше меня — не только выше ростом, но больше по всем пропорциям.

Это испугало меня. Я столкнулся с существом, заметно большей массы и размера, чем я сам. С полувеликаншей. Я удивился непропорционально маленьким протуберанцам, вырывающимся из этого сгустка. Они находились примерно в тех же местах, в которых у человека находятся руки и ноги. Судя по опыту Алексея Ксендзюка, эти протуберанцы могут сильно увеличиваться в размере.

Преодолев страх, я пошёл на неё. Ведь я пришёл, чтобы защитить свою семью. Возможно, хозяйка думала, что мои цели совсем иного рода, но я быстро её в этом разубедил.

Я её ударил. Соотношение сил было таково, как если бы я был мальчиком лет 10, а передо мной стоял взрослый. Взрослый, который некрасиво повёл себя с моими близкими. И я с силой толкнул его в грудь со словами «Ты чё, наехал?».

В области видения, однако, этот удар получился холодным, спокойным. Он никак не оскорблял личность моей визави. Я дал ей понять, что пугать гостей не надо. От удара

её энергетическое тело «схлопнулось внутрь», погасло, исчезло. А я вывалился в бодрствование.

Параллельно с этим моя жена стала свидетелем любопытного явления. В стене вокруг двери номера появились «щели», через которые начало литься что-то похожее на свет. В номер просочилась субстанция, средняя между водой и газом. Эта субстанция образовала пятно под потолком, прямо над кроватью.

Жена отметила, что пятно было большим. Некоторое время оно безучастно висело там, а затем исчезло. По времени исчезновение пятна примерно совпадает с моим рандеву.

На этом звуки в коридоре прекратились, и все мы спокойно заснули. На следующее утро за завтраком я поболтал с хозяйкой гостиницы на отвлечённые темы. Мы не словом не обмолвились о событиях прошедшей ночи. Я понимал, что делать этого не стоит, ведь некрасиво припоминать взрослому человеку о мелком хулиганстве, за которым он был застукан.

ВИДЕНИЕ. АНАЛИЗ

Видение заставило меня задуматься. Самым странным в нём было то, что оно ничем не выделялось из общего течения жизни. Никакого фейерверка, перехода на иной уровень бытия, вселенского понимания сути всего. Более того, видение было настолько рядовым явлением, что я, возможно, и не выделил бы его как важное событие, если бы не должен был написать этот текст.

Видение было продолжением нормального опыта обычной жизни. Это полностью противоречило моему впечатлению о нём, полученному из книг Кастанеды. Я думал, что видение — это что-то высшее, недостижимое, требующее многих лет работы. Однако оно оказалось настолько простым, что в это трудно было поверить. Видение не требовало усилий или концентрации. Оно не требовало ничего вообще.

Неизбежный вывод состоит в том, что моё тело уже знало видение задолго до первого сознательного опыта. Оно привыкло к нему. Тела людей пользуются видением, но мы не сознаём этого. Сей парадокс описан у Кастанеды в книге «Активная сторона бесконечности»:

> *«Вдруг я почувствовал странный толчок. Я решил, что близок к обмороку, и присел на кирпичную ступеньку. Я увидел перед глазами жёлтые пятна. Ощущение было такое, будто я вращаюсь. … Меня окружила тьма, такая непроглядная, какую только можно себе представить, и тогда я увидел энергию, её течение во Вселенной.*
>
> *Я увидел череду светящихся сфер, двигавшихся навстречу мне и от меня.… Они напоминали не то каких-то странных светящихся мохнатых животных, не то огромных круглых насекомых, покрытых светящейся шерстью.*
>
> *Больше всего меня поразило то, что я вдруг осознал, что видел этих мохнатых насекомых всю свою жизнь.*
>
> <…>
>
> *— Ты проделывал это и раньше! — смеясь, сказал дон Хуан, когда я рассказал ему о своём умопомрачительном опыте. — С тобой произошли только две новые вещи. Во-первых, в этот раз ты воспринимал энергию целиком самостоятельно. Ты осуществил остановку мира и в результате понял, что всегда видел энергию так, как она течёт во Вселенной. Как это делает каждый человек, не отдавая себе в этом отчёта. …*
>
> <…>
>
> *… ты затронул самую головоломную для человеческой души проблему. Ты сам сформулировал её, когда спрашивал себя: «Как же могло произойти, что от меня ускользнуло то, что я всю жизнь воспринимал энергию непосредственно? Что мешало мне открыть для себя эту грань моего бытия?»*[4]

4 Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. С. 249–253.

Видение — это развитие чувства безупречности. Между прочтением первой книги Кастанеды и первым неосознанным опытом безупречности у меня прошло шесть лет. Чтобы добраться до осознанного понимания безупречности, мне понадобилось ещё два года. А путь от осознанного понимания безупречности до первого видения занял ещё десять.

Общие слова «осознанное понимание безупречности» означают для каждого нечто конкретное. Лично я понял, что такое безупречность, в тот день, когда совершил ничем не мотивированный — кроме смутного чувства правильности — выбор. Выбор между тем, чтобы пойти играть на компьютере, и тем, чтобы пойти мыть грязную посуду. Впервые в жизни без внешнего понукания я выбрал мыть посуду, поскольку в этом, в отличие от игр, была необходимость.

Видение называется *видением*, а не, скажем, *слышанием*, поскольку его детальность подобна зрительной. Хотя оно, действительно, как и говорил дон Хуан, не имеет никакого отношения к глазам.

Видение — в отличие от зрения — имеет какой-то личный, чувственный компонент. Его никак невозможно передать. Что-то глубинное, сокровенное, самое важное, что есть в тебе, воплощается в жизнь в нём. Ты участвуешь в видении всем своим телом. Этим оно отличается от второго внимания и осознанных сновидений, в которых первое тело спит, а второе — путешествует.

Видение полностью меняет твоё ощущение собственного тела. Чтобы *видеть*, ты должен стать неподвижным вихрем, если такое можно себе представить. Этот вихрь взаимодействует с окружающим миром по типу того, как один магнит взаимодействует с другим.

Но магниты могут делать только две вещи — притягиваться и отталкиваться. А вот множество разных действий, на которые способно тело видящего, похоже, не имеет границ. К тому же «магнитное поле видения» легко дотягивает до объекта, находящегося на значительном удалении от тела видящего.

Стоит лишь телу превратиться в неподвижный вихрь, в силовое поле голой напряжённости, как все обычные органы восприятия исчезают. У энергетического тела нет глаз, оно слепо. Однако само видение есть отчасти гибрид зрения и тактильного восприятия. От зрения в нём то, что им можно дотянуться до удалённого объекта. От тактильного восприятия — то, что этот объект можно ощупать, причём сразу и целиком.

Из-за этого ощупывания возникает чувство интимной связи с «внешним» миром. Примерно такое же, как при ощупывании предметов пальцами. Слово «ощупывание» не совсем верно, потому что я мог ощупывать не только объекты, но и окружающее пустое пространство. Я знал его цвет. Думаю, что слепым людям видение может полностью заменить зрение даже в тех ситуациях, когда надо реагировать быстро. Скажем, при переходе через дорогу.

Полевая материя, с который мы соприкасаемся в видении, такова, что из неё можно состряпать любой мыслимый и немыслимый мир. Любой размерности, с заранее не заданными органами восприятия. Есть, однако, два ограничения.

Во-первых, законы восприятия и взаимодействия в этом мире должны быть уравновешены, так же как это устроено:

→ в неживой природе, где физические константы обеспечивают баланс движения планет, звёзд, полей, излучений;

→ в живой природе, где разные виды живых существ уравновешивают друг друга в пищевых цепочках.

Во-вторых, в то, что составляет начинку этого мира (слова «существа» или «объекты» тут неприменимы), должны быть зашиты знакомые нам глубинные состояния. Эти состояния и будут двигать этим миром.

В моей ситуации это были:

→ ***любовь*** между мной, женой и дочерью;

→ ***страх*** моей жены;

→ моя ***готовность защитить*** их;

→ ***любопытство*** хозяйки гостиницы, ***вызванное*** некоей — возможно, сексуальной — ***неудовлетворенностью.***

Во времена викингов, когда правила тоналя отличались от теперешних, окружающие, вероятно, видели хозяйку гостиницы как полувеликаншу. Ведь, как я уже говорил, её энергетическое тело значительно больше моего.

О великанах есть множество рассказов во всех уголках мира. Мы можем прочесть о них и в главном скандинавском эпосе «Старшая Эдда». Прошли столетия, правила тоналя изменились. А великаны и по сей день живут среди нас под маской хозяек шведских гостиниц. Может, они и сами не знают, кто они такие на самом деле.

ГЛАВА 7

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Одна поза обычно решает одну задачу: к примеру, наклон растягивает заднюю поверхность ног. Нет такой позы, которая бы решила все проблемы тела сразу. Из-за этого возникает потребность создать комбинацию поз, которая укрепила бы все слабые и размягчила все жёсткие части тела.

Однако решить все проблемы тела за одно повторение такой комбинации обычно не удаётся. Нашему телу нужно время, чтобы разгореться, а в процессе повторений оно устаёт. Из-за этого возникает *занятие* йогой, в котором позы объединены в последовательности, а темп и комбинации меняются от начала к концу. Из этой главы вы узнаете, как создаются хорошие последовательности поз.

ПОВТОРЕНИЕ

Повторяйте каждую последовательность, в которой есть асимметричные позы, хотя бы один раз для правой стороны тела и один для левой. Лучше повторить два раза для правой и два для левой. Во вторых повторах эффект будет на порядок выше. Простое повторение можно разнообразить так:

Способ 1. При втором повторении делайте усложнённые варианты поз



Паривритта Паршваконасана,
1-е повторение



Паривритта Паршваконасана,
2-е повторение



Поза голубя,
1-е повторение



Поза голубя,
2-е повторение



Васиштхасана,
1-е повторение



Васиштхасана,
2-е повторение

Способ 2. При каждом следующем повторении удлините комбинацию на одну позу. Лучше всего подходит для коротких комбинаций с тремя и более повторами



1-й раз





2-й раз







3-й раз

Если одна сторона тела зажата сильнее другой, то в каждой комбинации делайте асимметричную позу на раскрытие дольше для жёсткой стороны. То же самое касается слабых рук и ног — делайте асимметричную позу для укрепления слабой руки или ноги дольше, чем для сильной.

ПОПЕРЕМЕННАЯ ЗАГРУЗКА

Чтобы избежать переутомления, меняйте точку опоры от позы к позе. Опорой бывают:

→ подошвы стоп,

→ подъёмы стоп,

→ пальцы ног,

→ ладони,

→ спина,

→ живот,

→ седалищные кости,

→ нижняя часть рук (предплечья),

→ верхняя часть рук,

→ задняя поверхность ног,

→ макушка головы.

Если в какой-то позе вес тела падает на левую ногу, то следующую подберите так, чтобы вес падал на правую. Если вы сделали несколько поз стоя — разбавьте их блоком поз с опорой на руки: например, Собакой головой вниз и её вариациями.

Серии поз стоя и поз с опорой на руки — основные серии любого занятия. Укрепляя руки и ноги, мы заставляем напряжение перетекать из центральных областей тела в периферические. Кроме того, сильные конечности помогут в позах для раскрытия плечевого пояса и тазобедренного сустава. Разбавив основные серии позами сидя и лёжа, можно получить неожиданно интересные комбинации.

Пример 1

ОПОРА — РУКИ



ОПОРА — СТОПЫ



ОПОРА — ЛЕВАЯ РУКА






ОПОРА — ПРАВАЯ НОГА И РУКИ





ОПОРА — ОБЕ СТОПЫ



ОПОРА — ЛЕВАЯ СТОПА










ОПОРА — ПРАВАЯ СТОПА











ОПОРА — РУКИ





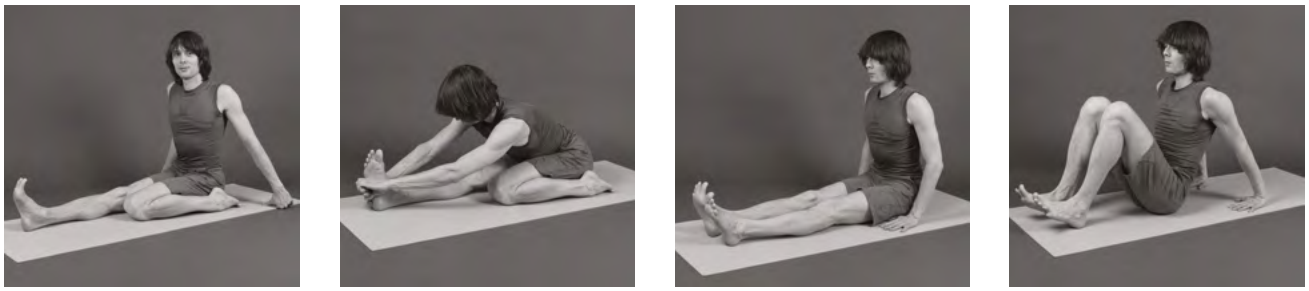

Замечание

В примере, который я привёл выше, корнями помечены те части тела, на которые падает его вес. Это, однако, упрощённый взгляд на то, как работают позы. Ведь кроме физической опоры в позе часто есть ещё и «энергетическая опора».

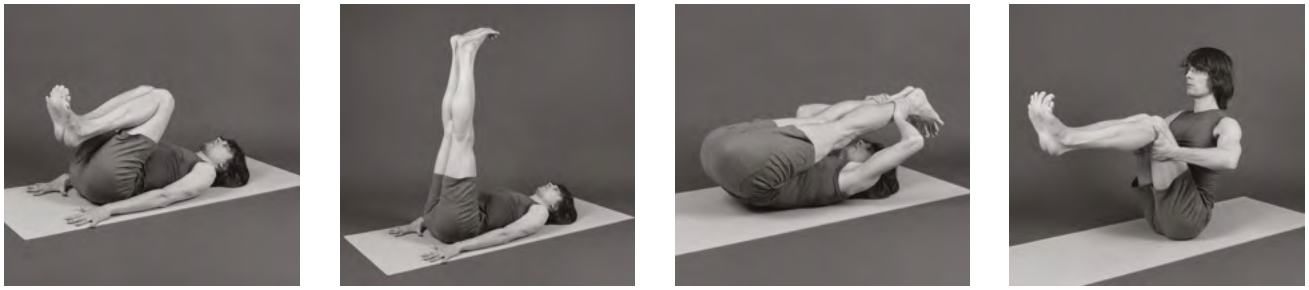
Возьмём, к примеру, Триконасану в левую сторону. Вес тела падает в ней на левую ногу. Однако чем больше веса на левой ноге, тем сильнее мы должны давить в пол правой. Этим мы, во-первых, разгрузим левую ногу, а во-вторых, сделаем положение более устойчивым. Правая нога — «энергетическая опора» Триконасаны влево.

Пример 2

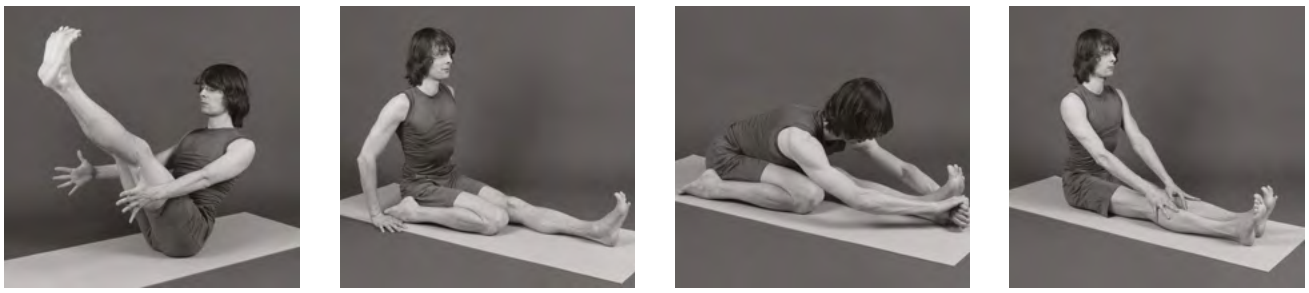
ОПОРА — СЕДАЛИЩНЫЕ КОСТИ



ОПОРА — СПИНА



ОПОРА — СЕДАЛИЩНЫЕ КОСТИ



ОПОРА — СПИНА



ОПОРА — СЕДАЛИЩНЫЕ КОСТИ



ОПОРА — СЕДАЛИЩНЫЕ КОСТИ, ЗАТЕМ — ШЕЯ И ПЛЕЧИ






ОПОРА — СЕДАЛИЩНЫЕ КОСТИ



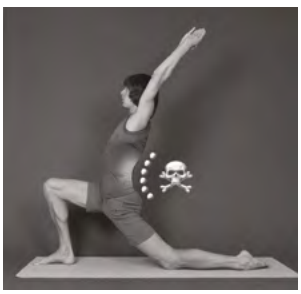
ОПОРА — ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ




КОНТРДВИЖЕНИЕ

Делая позы, мы порой нарушаем правила безопасности. К примеру, втянув живот в прогибе недостаточно сильно, травмируем поясницу. Кроме того, даже не нарушая никаких правил, мы часто подвергаем тело экстремальным нагрузкам. И после того как поза закончилась, нужно время, чтобы тело вернулось в своё нормальное состояние. Контрпоза, с одной стороны, ускоряет восстановление, с другой же — сводит на нет последствия нарушений безопасности.

Пример 1



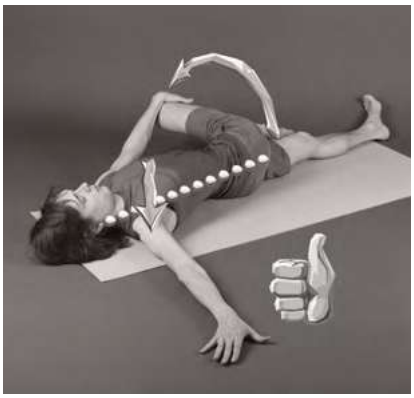
Поза:
Полумесяц.
Поясница сжимается



Контрпоза:
Наклон-полушпагат.
Поясница растягивается

Пример 2





Поза: Сарвангасана (Свеча). Позвоночник изогнут в шейном отделе под резким углом. От этого и шея и поясница натягиваются. В случае если вес тела лежит на шее (а не на локтях), то и для поясницы, и для шеи существует риск травмы.

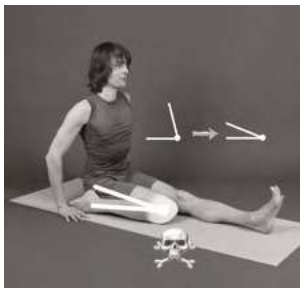
Контрпоза 1: Матсиасана (Рыба). Прогиб шеи возвращает её в нормальное состояние.

Контрпоза 2: Скручивание лежа (вариация Джатхара Паривартанасаны) освобождает от напряжения поясницу.

Пример 3



Поза 1:
Падмасана (Поза лотоса)



Поза 2:
Триang Мукха Эка Пада Пашчимоттанасана (ТМП)



Контрпоза 1:
Урдхва Прасарита Падасана 90°



Контрпоза 2:
Чатуш Падасана (Полумостик)

Поза 1: Падмасана (Поза лотоса).
Представим, что наш таз недостаточно раскрыт, но в Позу лотоса (Падмасану) мы всё же вошли. Учтём при этом, что в Падмасане нагрузке подвержены три связанных друг с другом сустава — таз, колено и стопа. Из-за плохо раскрытого таза нагрузка перейдёт на его более слабых соседей — стопу и колено.
Более слабый сустав будет болеть от «бокового выламывания». Для стоп это неприятно, но не опасно — ведь стопы могут двигаться в разных плоскостях. Для колен же это очень опасно, так как они не созданы для движений, отличных от сгибания/разгибания в одной-единственной плоскости.

Поза 2: Триang Мукха Эка Пада Пашчимоттанасана (ТМП).
Колено работает в естественной для себя плоскости сгибания/разгибания, однако сжимается сильнее обычного.

Контрпоза 1: Урдхва Прасарита Падасана 90°.
Сильно напрягая колени, мы возвращаем их в нормальное состояние.

Контрпоза 2: Чатуш Падасана (Полумостик).
Растягивая переднюю поверхность бёдер, мы по-настоящему улучшаем состояние колен.

ПРОГИБЫ + СКРУЧИВАНИЯ

Скручивание можно делать как до прогиба, так и после.

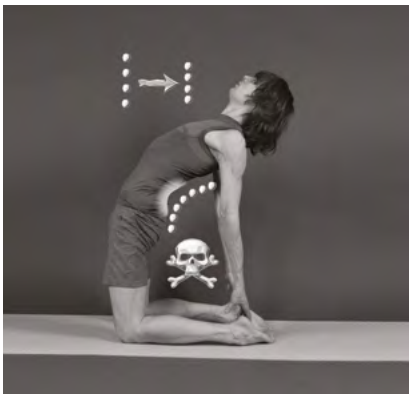
1. Скручивание после прогиба.

От прогиба в пояснице остаётся напряжение. Скручивание, сделанное после прогиба, освободит поясницу от него.

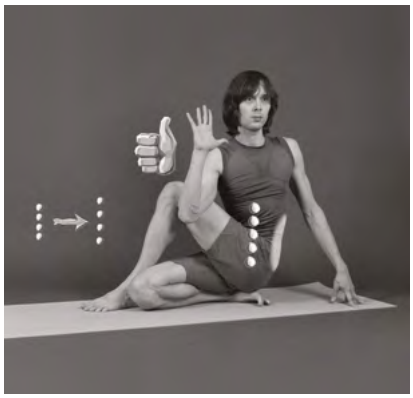
2. Скручивание до прогиба.

Чтобы скрутить позвоночник, его надо выровнять. А чтобы его выровнять, надо сделать Уддияна бандху, которая укрепляет глубоколежащие мышцы живота. Поэтому скручивание до прогиба улучшает качество этого прогиба. Поясница сжимается меньше, а значит, связанные с ней зоны — передняя поверхность бёдер, грудь и плечи — раскрываются больше.

Пример 1

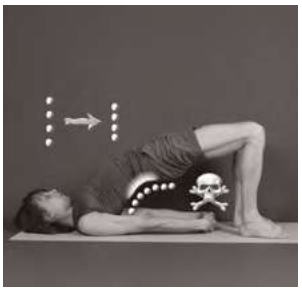


Поза 1:
Уштрасана (Верблюд).
Поясница сжимается



Контрпоза:
Ардха Матсиендрасана сидя на стопе. Поясница распрямляется и скручивается, освобождаясь от напряжения

Пример 2



Поза 1:
Чатуш Падасана.
Поясница немного сжимается



Поза 2:
Урдхва Дханурасана.
Поясница сильно сжимается



Контрпоза 1:
Половина Позы лотоса. Поясница прижата к опоре и выровнена. Поскольку тазобедренный сустав связан с поясницей, движение полулотоса начинает освобождать её



Контрпоза 2:
Джатхара Паривартанасана. Это мощное скручивание полностью освобождает поясницу от напряжения, оставшегося в ней после прогибов

НАКЛОН + РАСКРЫТИЕ ТАЗА + СКРУЧИВАНИЕ

Эти три типа поз дают почти всё, что нужно человеческому телу. Их можно сочетать в любых комбинациях, имея в виду принцип попеременной загрузки. Однако наклоны провоцируют вялость и сонливость, а раскрытие таза и скручивания не могут полностью погасить этот эффект. В этом единственный минус комбинаций, построенных по этому принципу.

Пример 1



Наклон:
Паршвоттанасана, вариация



Скручивание:
Паривритта Триконасана



Раскрытие таза:
Триконасана

Пример 2



Раскрытие таза:
Прасарита Падоттанасана — перекаты



Наклон:
Прасарита Падоттанасана — наклон



Скручивание:
Прасарита Падоттанасана — скручивание

Пример 3

Вариации Сукхасаны и Упавиштха Конасаны





Раскрытие таза



Скручивание



Раскрытие таза со скручиванием



Скручивание



Раскрытие таза
со скручиванием







Наклон



Скручивание



Наклон со скручиванием



Скручивание



Наклон со скручиванием







Наклон с раскрытием таза

Пример 4

Синтетические позы, в которых есть два или три типа поз одновременно



Наклон + скручивание:
Уттанасана со скручиванием



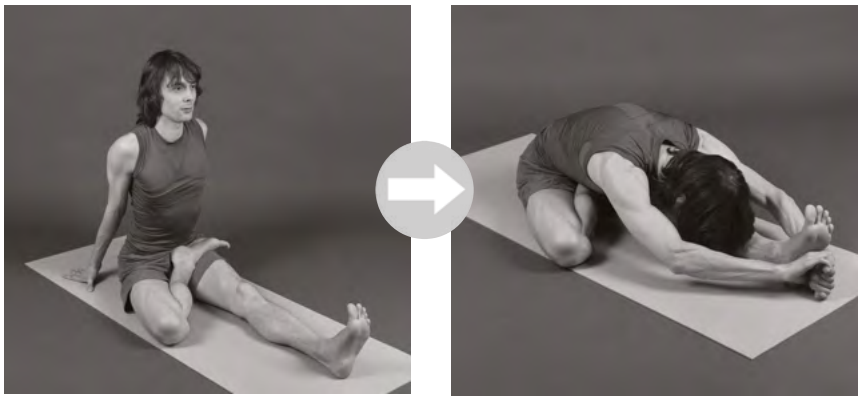
Раскрытие таза + скручивание:
Поза голубя со скручиванием



Наклон + скручивание + раскрытие таза:
Прасарита Падоттанасана — боковая вариация



Наклон + скручивание:
Джану Ширшасана



Наклон + раскрытие таза:
Ардха Падма Пашчимоттанасана

РАВНОВЕСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ: ПРОГИБ + БАЛАНС + НАКЛОН + РАСКРЫТИЕ ТАЗА + СКРУЧИВАНИЕ

Добавим к трём типам поз из предыдущего принципа (наклону, раскрытию таза и скручиванию) ещё два — баланс и прогиб. Наклоны успокаивают, прогибы и балансы возбуждают, а раскрытие таза и скручивания нейтральны. Выполненные в одной комбинации, позы пяти типов взаимно гасят негативные эффекты друг друга. Выполнять их можно в любом порядке. «Равновесное воздействие» лишено изъяна, который есть в предыдущем принципе, — вялости, возникающей от наклонов.

Пример

РАСКРЫТИЕ ТАЗА
(Поза голубя)



СКРУЧИВАНИЕ
(Ардха Матсиендрасана)





ПРОГИБ
(Чатуш Падасана)



ПРОГИБ
(Урдхва Дханурасана)





НАКЛОН
(Пашчимоттанасана лежа)



БАЛАНС
(Навасана)



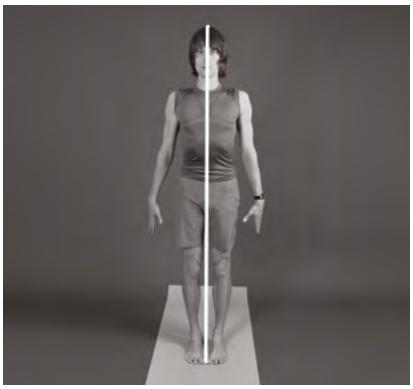



ПОСРЕДНИК

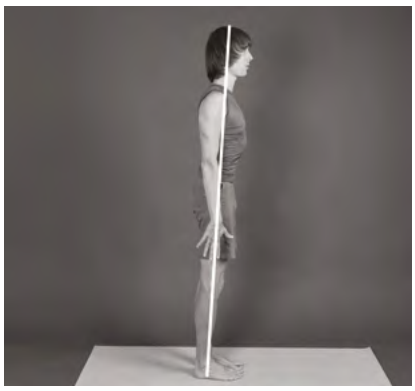
Разделим тело в трёх разных плоскостях.



Верхняя и нижняя части



Правая и левая стороны



Передняя и задняя поверхности

Есть позы, в которых одна из половин тела напрягается или растягивается особенно интенсивно. Например:



Ардха Чандрасана — **правая** сторона



Вирабхадрасана 3 — **левая** сторона



Урдхва Дханурасана — **передняя** поверхность



Титибхасана — **задняя** поверхность



Уттхита Хаста Падангуштхасана 1 — **нижняя** половина



Стойка на руках (Адхо Мукха Врикшасана) — **верхняя** половина

Если поставить две такие позы друг за другом, то переход между ними будет очень резким. Вставив между ними третью позу — посредника, — мы:

→ дадим себе передышку,

→ уменьшим риск травмы.



Ардха Чандрасана — **правая половина**



Прасарита Падоттанасана — **посредник**



Вирабхадрасана 3 — **левая половина**



Урдхва Дханурасана — **передняя поверхность**



Собака головой вниз (Адхо Мукха Шванасана) — **посредник**



Титибхасана — **задняя поверхность**



Уттхита Хаста Падангуштхасана 1 — **нижняя половина**



Уттанасана — **посредник**



Адхо Мукха Врикшасана (Стойка на руках) — **верхняя половина**

Часто позой-посредником служит Собака головой вниз. Из неё легко перейти во многие позы стоя, сидя и лёжа на животе. Эффекты Собаки многочисленны и полезны — руки укрепляются, а плечи освобождаются от напряжения, позвоночник удлиняется, а задняя поверхность ног растягивается. Кроме того, в ней тело умеренно перевернуто головой вниз. Собака — перекресток, на котором начинаются и заканчиваются многие дороги.

ПЕРЕХОДНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Соединяйте разные позы (а также разные фазы одной и той же позы) динамическими движениями так, чтобы они плавно перетекали друг в друга. Переходные движения несут в себе эстетический заряд. Они напоминают то, что мы видим в природе, — волну, порыв ветра, летящий с дерева лист, водоворот, пузырьки воздуха, поднимающиеся со дна реки.

Замедленное движение усиливает осознание. Поэтому делайте переходные движения медленно, чувствуя каждое изменение в положении всего тела или какой-то его отдельной части (например, руки).

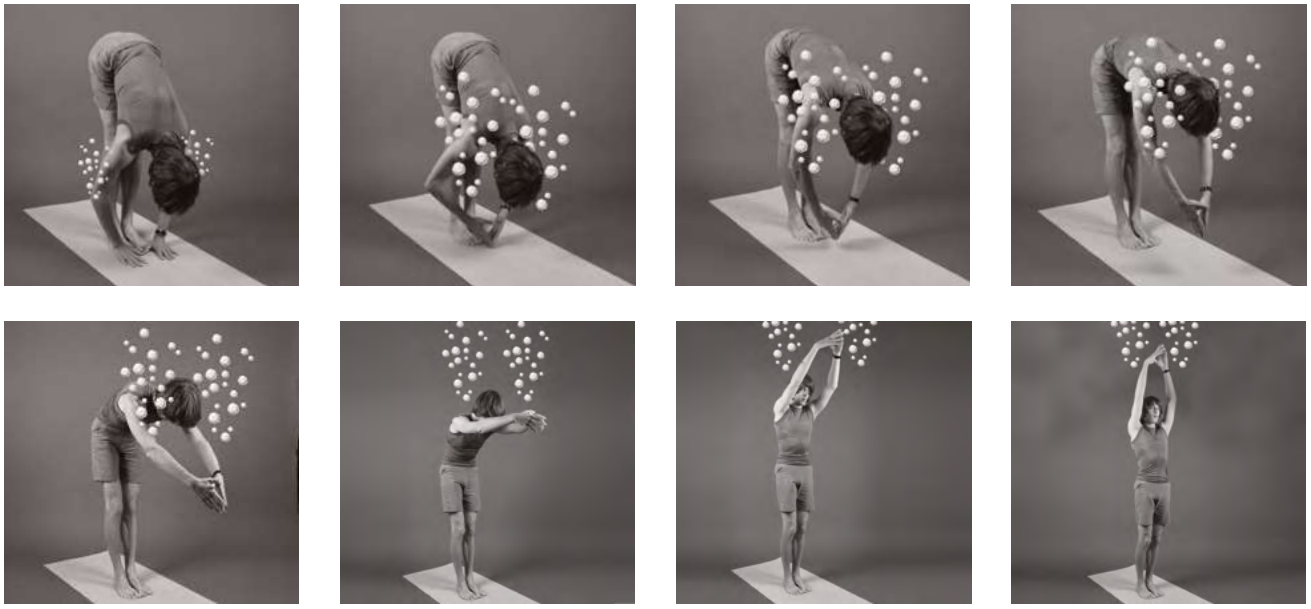
Пример 1

Вход в Триконасану



Пример 2

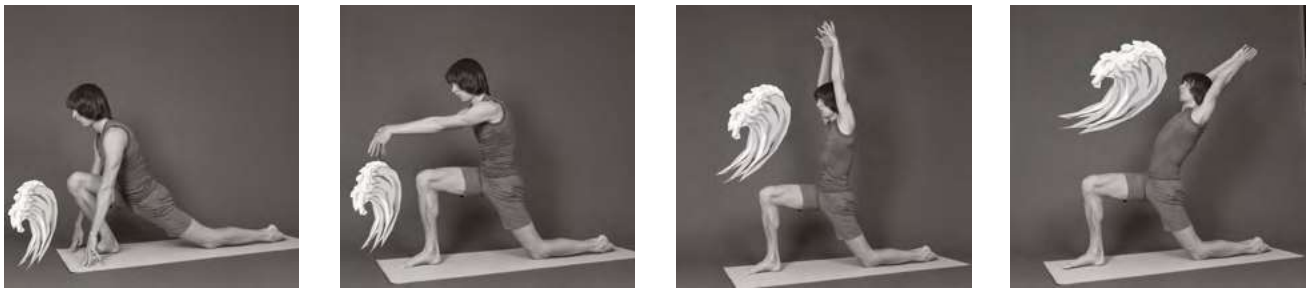
Завершающая часть Сурья Намаскар





Пример 3

Движение рук за голову в Полумесяце



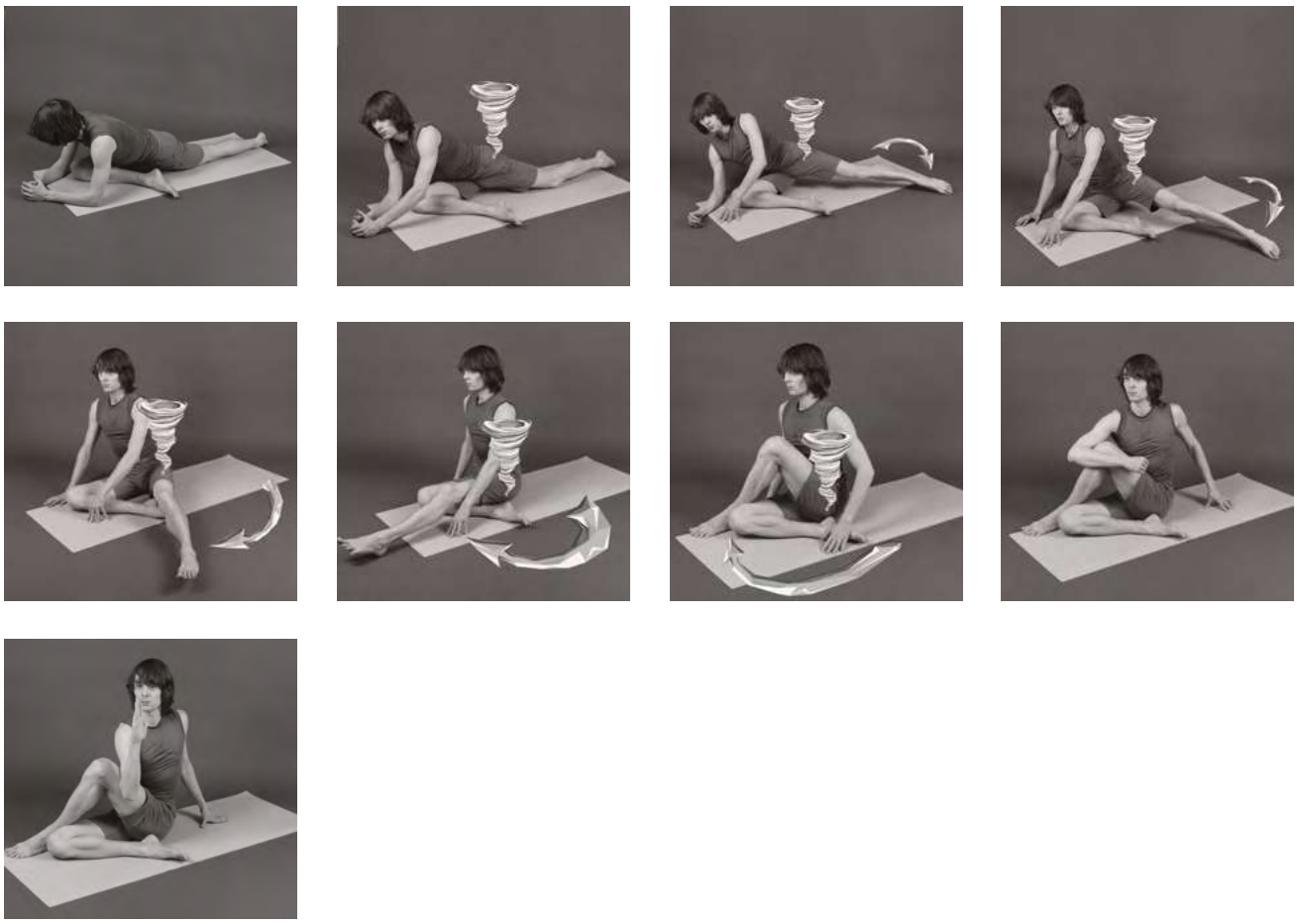
Пример 4

Вытяжение рук при входе в Позу воина ч. 2 (Вирабхадрасану 2)



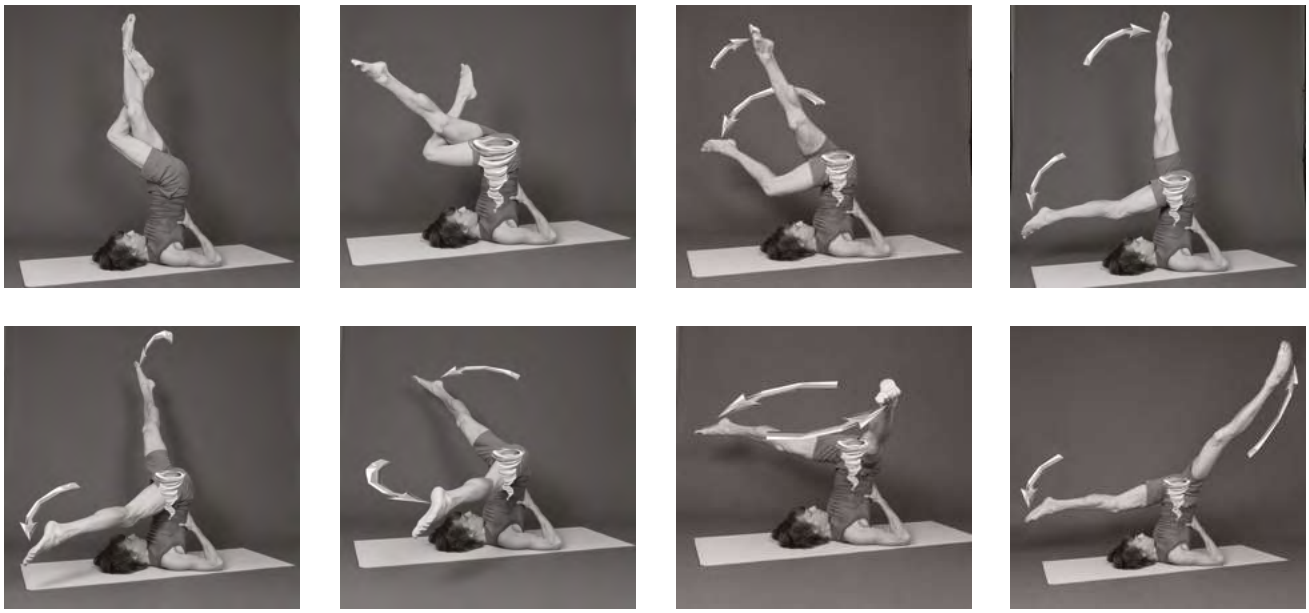
Пример 5

Переход из Позы голубя в Ардха Матсиендрасану



Пример 6

Сарвангасана (круговые движения ногами и Гарудасана)










ГЛАВА 8

АШТАНГА ВИНЬЯСА И ЙОГА АЙЕНГАРА. ПЕРЕСБОРКА ТЕЛА

В мире широко представлены две школы йоги — Аштанга Виньяса и школа Айенгара. Каждая из школ уделяет практике поз много внимания, так что разумно будет сказать несколько слов о том, как знание, которое я излагаю, связано с ними.

Аштанга Виньясу называют динамической йогой. В ней дышат активно и шумно. В ней много движутся, много прыгают, часто меняют позы. Тело практика Аштанги сильно разогревается.

Йогу Айенгара называют статической йогой. В ней долго и основательно стоят в каждой позе. Делают много трудно различимых движений в труднодоступных участках тела. Используют дополнительные приспособления: кирпичики, ремешки, коврики, стулья, подкладки. В школе Айенгара внимательно следят за ровностью линий тела.

Внешне разница между школами огромна. Однако у практики поз есть и объективная основа.

ОБЪЕКТИВНАЯ ОСНОВА ПРАКТИКИ ПОЗ ЙОГИ

1. На все существующие и несуществующие асаны есть всего 12 разных внутренних движений. Этот набор, как говорят математики, необходим и достаточен. В каждой конкретной позе внутренних движений от 3 до 8.

Двенадцать движений описаны в 5-й главе. В школе Айенгара каждое из них дробится на несколько поддвижений, поэтому там их можно насчитать до 100 штук. 12 движений подобраны так, что оставшиеся 88 включаются в работу автоматически, подобно тому, как в системе из связанных шестерней вращение одной заставляет вращаться другие.

Пример
Скручивание рук в Собаке головой вниз



По Айенгару:
вращать предплечья (от локтя до запястья) внутрь
VS
вращать плечо (от локтя до плечевого сустава) наружу



По набору из 12 движений:
давить в пол мячиком указательного пальца
VS
вращать наружу плечевой сустав

Второй способ скручивает руку более глобально и менее выражено в середине. Большой плюс второго способа в том, что в скручивании участвует точка опоры — мячик указательного пальца.

2. Дыхание — важная часть практики поз. Оно разогревает тело, а горячее тело легче и безопаснее растягивать. Кроме того, ритм и звук дыхания держат наше внимание в фокусе, помогая присутствовать здесь и сейчас. Ритмичные вдохи дают постоянный приток свежих сил, а выдохи делают тело мягче. Поэтому растягивать что-либо надо только во время выдохов.

И внутренние движения поз, и переходные движения, которые объединяют асаны в серии, надо согласовывать с фазами дыхания. Это в разы повышает эффективность практики поз.

3. 95% поз надо делать от 30 секунд до 3 минут. Чем тяжелее поза, тем короче она по времени, чем спокойнее — тем дольше.

Для суперсиловых (Майюрасана) и суперспокойных (Капотасана) границы шире — от 10 секунд до 10 минут. Но таких поз всего 5%.



Вирабхадрасана 3
20–30 секунд



Паривритта
Паршваконасана
20–30 секунд



Паривритта Триконасана
30–60 секунд



Капотасана (Поза голубя)
2–10 минут

Делая позу дольше, чем нужно, мы теряем концентрацию, забываем о дыхании и утомляемся. Всё это ведёт к закрепощению тела. Делая же позу короче, чем нужно, и забывая о внутренних движениях в ней, мы не ухватываем смысл асаны. Тенденция передерживать позы и забывать о дыхании есть у неопытных практиков йоги Айенгара. Тенденция обрывать позу слишком рано и не думать о внутренних движениях — у неопытных практиков Аштанга Виньясы.

Классические 5 дыханий, отмерянные в Аштанге на каждую позу, лежат близко к нижней границы диапазона 30 секунд – 3 минуты. За 5 дыханий надо:

→ включить все основные внутренние движения;

→ найти пары противоборствующих сил;

→ ощутить основной эффект позы.

Это возможно, однако требует некоторого опыта.

4. В течение одного занятия йогой надо умудриться освободить от напряжения все жёсткие части тела и укрепить все слабые. Это значит, что в программе занятия будут смешаны позы всех типов.

Большинство поз вызывает перекос в нашем состоянии — наклоны усыпляют, балансы утомляют, прогибы перевозбуждают. Позы в программе надо располагать так, чтобы последующие асаны гасили перекосы, вызванные предыдущими. О том, как это делается, я рассказал в предыдущей главе.

5. В позах можно пользоваться помощью партнера и вспомогательными материалами из йоги Айенгара. Эти средства хороши, если:

→ у вас не хватает собственных сил, чтобы выполнить позу;

→ ваши суставы недостаточно подвижны для позы;

→ вы хотите усилить эффект позы.

И помощь партнера, и дополнительные материалы надо использовать со знанием дела. Они не столь обязательны, как может показаться.

Если, к примеру, у вас не хватает подвижности суставов, чтобы сделать какую-то позу, то её почти всегда можно заменить несколькими позами попроще. Надо только подобрать их так, чтобы суммарный эффект был равен эффекту той асаны, которую мы заменяем. Если же вы хотите усилить эффект от единичного повторения позы, то вместо этого можно просто делать её чаще.

6. Количество занятий в неделю — от трёх до шести. Длительность каждого — от одного до двух часов. При меньшем количестве занятий тело практически не меняется. Для занятий нужно тихое уединенное место: например, закрытая комната. Лес и пляж не подходят — там вы будете отвлекаться.

7. Цель практики поз — смещение точки сборки, или, что то же самое, физическое изменение тела. Это главный пункт всей объективной основы этой практики. Смещение гарантировать невозможно, однако есть проверенные способы, которые создают для него хорошие условия. Все эти способы так или иначе связаны с остановкой внутреннего диалога. Вот они:

→ Работайте на результат. Настройте себя так: «Я не сойду с коврика до тех пор, пока не получу желаемого изменения в своём теле».

→ Замедляйте переходные движения, которые соединяют позы в серии.

→ Сознательно меняйте скорость дыхания. Эта скорость должна быть адекватна позе, которую вы делаете. В лёгких и спокойных позах замедляйте дыхание, в тяжёлых и напряжённых — ускоряйте.

Дышите с небольшим запасом — сил у вас должно быть немного больше, чем нужно для выполнения позы. Большая часть энергии уйдет в физическое движение, меньшая — превратится в тепло. Делая позы, мы вряд ли ощутим вибрации энергетического тела также же ясно, как в сеансе холотропного дыхания. Однако избыток энергии, полученной из дыхания, всё равно подтолкнёт точку сборки к смещению.

→ Меняйте акценты. Если в какой-нибудь позе стоя вы долго вытягивали позвоночник — переключитесь на давление стопами в пол. Если долго делали внутренние движения в «статичных» позах — прокрутите пару циклов Сурья Намаскар, получив удовольствие от глубокого дыхания и плавных, эстетически окрашенных движений этой последовательности.

→ При раскрытии жёстких частей тела идите через болевой порог. Этот мощный метод провоцирует «пересборку тела», о которой я расскажу позже.

→ Фокусируйте внимание на нескольких точках тела сразу. Это нарушает привычный режим работы сознания и усиливает борьбу внутренних движений. Чем больше «каналов внимания» вы сможете контролировать, тем глубже будет остановка внутреннего диалога. Если каналов получается меньше, чем движений, то:

› в режиме быстрого сканирования перебрасывайте те каналы, которые можете создать, с одного движения на другое;

› расширьте один из каналов так, чтобы в него попали несколько движений сразу, и считайте их все одним движением.

Кроме каналов, отвечающих за внутренние движения, есть ещё как минимум три других. Одним следите за качеством, ритмом и скоростью дыхания. Другим — слушайте ответ той части тела, на которую действует поза (например, боль в задней поверхности бёдер в наклонах вперёд из положения стоя). Этот второй канал очень важен, он заметно ускоряет раскрытие жёстких частей тела.

Третий канал отведите под воображение. Фантазия, соединенная с физическим движением или физическим ощущением, способна усилить эффект любого нашего действия. Вот несколько примеров:

→ понимая грудь вверх, представьте небо, к которому грудь движется;

→ вжимая стопы в пол, представьте корни, которыми вы врастаете в землю, и центр земли, к которому вы стремитесь ими;

→ сгибая колено в Позе воина ч. 1, ч. 2 или в Полумесяце, представьте линию горизонта, к которой оно движется;

→ раскрывая жёсткую часть тела, представьте волну, которая на выдохе проходит через неё и выносит напряжение прочь из вашего тела;

→ вместо волны можно представить луч света или поток горячей воды, который растапливает лёд, сковавший жёсткую часть тела.

В образах, которые направляют наше внимание к недостижимой цели (небо, центр земли, горизонт), претворяется в жизнь второй принцип практики поз — *движение в бесконечность*.

Расщепление внимание на каналы (без жёсткой привязки к телу) использует в своей работе Олег Бахтияров. Так же как и в его психонетике, расщепление внимания в практике поз раньше или позже приводит к *деконцентрации*. Это состояние объёмного внимания, которое повышает эффективность поз ещё на порядок.

→ Используйте дыхание Уджайи. Его звук напоминает нам о течении времени, а ощущение времени усиливает наше присутствие. Кроме того, звук Уджайи имитирует гул, который слышат в голове люди при смещении точки сборки.

→ Повышайте концентрацию внимания в центре головы. Это прекрасный способ остановки внутреннего диалога. Есть два способа делать это:

› дыхание Уджайи направляет поток воздуха так, что этот поток касается нёба и носоглотки, а они лежат рядом с центром головы;

› прижимайте кончик языка к верхнему нёбу.

→ Повышайте концентрацию внимания в центре таза. Для этого в каждой позе делайте Мула бандху, то есть втягивайте низ живота и копчик/крестец, двигая их навстречу друг другу. Если же форма позы позволяет, то дополнительно к этому вращайте бёдра внутрь, сжимайте щиколотки, втягивайте промежность. Точка внутри таза — как и нёбо — это часть стержня энергетического тела.

→ Как можно чаще выравнивайте весь позвоночник. Тем самым вы пробуждаете стержень целиком — снизу доверху.

Пресловутые различия между Аштанга Виньясой и школой Айенгара — не более чем выделение разных частей этой объективной основы. Адепт любой из этих двух школ, стремящийся дойти до сути дела, всегда будет иметь в виду, что практика поз не ограничивается акцентами, принятыми в его школе.

Американский преподаватель Ричард Фриман, чья практика поз является самой совершенной, глубокой и отточенной из всех, какие мне довелось видеть, начинал как преподаватель Аштанга Виньясы. Теперь, через много лет, он в шутку называет свою йогу «Аштангар-йога» (Аштанга + Айенгар). А глядя на видеозаписи практики поз зрелого Б.К.С. Айенгара, его легко можно принять за заядлого аштанговца.

ПЕРЕСБОРКА ТЕЛА

Движение точки сборки не есть движение в физическом смысле. С равной степенью успеха и равной неудачей мы можем сказать, что точка сборки стоит на месте, но при этом меняется её структура. И вслед за этим меняется набор эманаций, который она освещает. А значит, меняется наше физическое тело.

Чтобы это произошло, *тональ* должен на какое-то время сжаться — настолько, чтобы перестать собирать мир. И есть способ сжать его «своими силами». Для этого идите через болевой порог при раскрытии жёсткой части тела. Дабы свести риск травмы к нулю, соблюдайте при этом два правила:

1. Заранее разогрейте тело.

2. В процессе раскрытия отслеживайте, не появляется ли боль в одном из шести слабых участков: шея, поясница, локти, запястья, колени, паховые связки.

Начав заниматься йогой, я сразу ощутил силу, которая открывается в нас при движении за болевой порог. Я пользовался этим приёмом постоянно. Однако, не оценив важность правил безопасности, на первых порах нанёс себе несколько травм.

Самой неприятной из них была травма колена. Боль в нём постоянно возникала при попытках входа в Позу лотоса. Я, однако, не обращал на эту боль особого внимания. И однажды в усложнённой версии лотоса мой надколенник не выдержал и выскочил из лунки коленной чашечки. Мне понадобилась пара лет, чтобы полностью избавиться от последствий этой травмы.

Поход через болевой порог идёт в несколько этапов:

1. Сфокусируйте внимание на жёсткой части тела, которую вы раскрываете. Представьте, что выдохи текут через неё подобно волнам реки. Представьте также, что волны эти выносят напряжение прочь из вашего тела или растапливают лёд, в ней накопившейся.

2. Вы ощутите сопротивление. Чем больше вы расслабляете жёсткую часть тела, тем больше она болит. Иногда мышцы начинают спазматически сокращаться и трястись.

3. Боль становится нестерпимой. Дыхание учащается. Иногда ты сильно потеешь. Всё это хорошо, идём дальше.

4. Поле восприятия сужается. Ты не видишь и не чувствуешь ничего, кроме боли в избранной части тела. В этот момент передо мной не раз возникал тёмный туннель, в котором я двигаюсь.

5. И вдруг движение по тоннелю заканчивается. Ты выходишь из него, а боль как бы исчезает. Ты остановишься холодным и спокойным. Мышцы перестают трястись, дыхание выравнивается. Ты с интересом наблюдаешь за реакциями и действиями своего тела.

Всё вокруг остаётся тем же самым, но становится совершенно другим. Мы видим те же предметы и вдыхаем тот же воздух, но смотрит и вдыхает уже другой человек. Я называю это событие *пересборкой* тела.

Наша личность становится условностью. Чувства вины, злости, тревоги и безнадёжности исчезают. Мы не перемещаемся в параллельное пространство, однако этот тип смещения точки сборки так же важен, как и второе внимание. Испытавший его, наконец, видит перспективы глубокого сталкинга, о котором рассказывает дон Хуан, повествуя о своём учителе — нагвале Хулиане, выдающемся мастере пересборки тела.

Пересборка, конечно, меняет наше тело физически. Пройдя через неё несколько сот раз, я обнаружил следующие перемены:

→ Я прибавил в весе 6 кг — с 58 до 64 кг, и ненормальная худоба, бывшая со мной многие годы, исчезла.

→ Исчез сколиоз (боковое искривление позвоночника) 2-й степени.

→ Значительно уменьшилась сутулость.

→ Ноги перестали мерзнуть. Раньше я всегда кутал их, а теперь постоянно ощущаю в стопах тепло и даже жар.

→ Кости груди и плечевого пояса раздвинулись, а сама грудная клетка стала значительно шире. Об этом, как и о том, что во всех внешних мышцах тела возник рельеф, мне сообщили друзья и знакомые.

→ Врач в поликлинике, сделав рентгеновский снимок грудной клетки, сказал, что расстояние между позвонками в грудном отделе стало у меня больше обычного. В том возрасте, когда люди уже не растут, я вырос с 184 до 185 см.

→ Перемены не ограничились перестройкой физического тела. О том, какие перемены судьбы несёт в себе пересборка, я расскажу вам в последней главе этой книги.

«МЕЖДУ ТЕЛАМИ»

Переход через болевой порог — не единственный способ пересобрать своё тело. Есть как минимум ещё три:

1. Усталость. Работая в позах на результат, мы устаём. И в какой-то момент наш тональ непроизвольно сжимается. Однако если наше *намерение трансформации* активно, то случается пересборка тела. Бегуны на длинные дистанции в таких случаях говорят, что у них «открылось второе дыхание».

2. Подробное расслабление. Для этого способа лучше всего приспособлена Шавасана — релаксация.

3. Концентрация на непривычных точках тела (позвоночник, мышцы спины, таз, бёдра или стопы). Этот способ неявно присутствует в любой позе и по смыслу напоминает *неделание*, которым занимался Кастанеда, созерцая тени.

В каждом случае переход из тела «до» в тело «после» видится по особому. Пересборка через боль мне — как, кстати, и людям, пережившим клиническую смерть — видится как путешествие сквозь туннель. При пересборке через усталость сознание отключается полностью. О том, какие эффекты даёт пересборка через подробное расслабление, я отдельно расскажу в описании Шавасаны.

Концентрация же на непривычных точках тела позволяет нам перейти в состояние «между телами» плавно. Мы теряем знание о том, как расположены части нашего тела в пространстве, однако ощущение тела сохраняется. «Туннель» разветвляется и становится лабиринтом со многими выходами. В состоянии «между телами» (которое люди, написавшую «Тибетскую книгу мёртвых», наверное, назвали бы Бардо) мы способны действовать по своей воле.

Переход от тела «до» к телу «после» длится от нескольких секунд до несколько минут. В переходном состоянии возникают новые связи частей тела друг с другом — горла с крестцом, носоглотки с бёдрами. Некоторые из этих связей уникальны, другие встречаются у целых групп людей. В состоянии перехода от тела к телу, мы можем придумать новую позу. А потом удивляться тому, как же она проста и логична.

Сила позы, выполненной в состоянии перехода, стократно превышает её обычную силу. Однажды я целый месяц не занимался йогой, много работал и мало спал. Весь месяц я чувствовал, как в теле копятся проблемы — с каждым днем всё больше болела спина, хроническая усталость не давала мне утром разлепить веки, а горло начало подавать все признаки скорой болезни.

Дойдя до ручки, я как-то вечером решил заняться йогой. Отзанимавшись два часа, я в самом конце сделал Джану Ширшасану — сидячий наклон со скручиванием. И от усталости и сильной боли в крестце впал в состояние «между телами».

Пребывая в нём, я за две минуты раскрыл левую часть крестца. Оказалось, что напряжение в этой части тела и было корнем всех бед. Удивительно, но до входа в Джану Ширшасану я был уверен, что зажим есть лишь в правой части крестца, которая, в отличие от левой, беспокоила меня каждый день.

Раскрывать левую часть крестца было чудовищно больно. Однако это раскрытие меня полностью переродило — и все зажимы в спине, и плохое самочувствие, и усталость, и боли в горле исчезли как сон и не вернулись ни в этот день, ни в ближайшие несколько недель.

В другом случае переходное состояние проявилось совсем иначе. Как-то, будучи на занятиях у Владимира Васильевича Долгачёва, я, как всегда, выполнял его инструкции по неделанию. И вдруг ощутил в своей голове твёрдый сгусток. И этот сгусток начал медленно и очень болезненно двигаться вниз, в грудь.

Владимир Васильевич заставлял меня тащить сгусток всё ниже и ниже. И я тащил. Минут 5, а может, 10. Я рыдал от боли, а спазмы в груди не давали дышать. Дотянув сгусток до солнечного сплетения, я не мог продолжать.

Придя в себя после занятия, я вспомнил о случаях из жизни Кастанеды, когда тот под давлением событий из мира дона Хуана накладывал в штаны. И тихо порадовался, что не смог тянуть сгусток ниже. Сменной одежды у меня в тот день не было.

ГЛАВА 9

ЗАНЯТИЕ

В этой главе вы увидите пример одного полного занятия йогой. Занятие состоит из шести частей:

Часть 1. Пробуждение. Несколько простых поз для перевода тела из режима повседневной жизни в режим занятия позами.

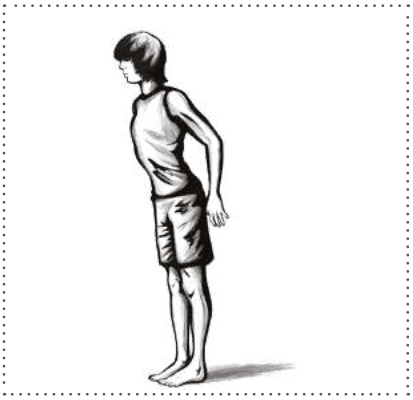
Часть 2. Разогрев. Циклы Сурья Намаскар (Приветствие солнцу). Тело разогревается, темп возрастает и остаётся на пике до конца третьей части. В отличие от Приветствия солнцу из Аштанга Виньясы, эта Сурья Намаскар начинается и заканчивается в Собаке головой вниз, а не в Тадасане.

Часть 3. Укрепление. Основная часть занятия, состоящая из поз стоя. Они призваны укрепить ноги, и, кроме того, в них начинается раскрытие тела во всех направлениях. Чтобы разбавить напряженные позы стоя, в середину третьей части добавлены два цикла Сурья Намаскар.

Части 4 и 5. Раскрытие. Темп занятия замедляется. В этих двух частях мы, делая позы сидя и лёжа, раскрываем плечи, таз и бёдра, а также освобождаем от напряжения боковые части спины.

Часть 6. Гармонизация. Перевернутые позы и релаксация, которые возвращают тело в состояние равновесия.

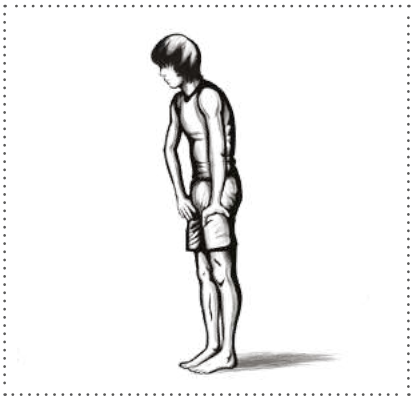
ЧАСТЬ 1. ПРОБУЖДЕНИЕ

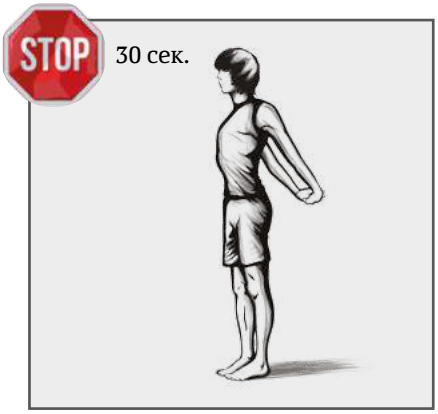




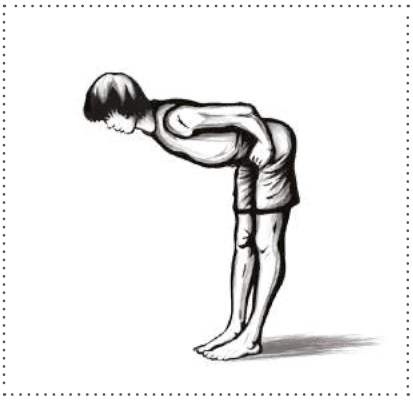


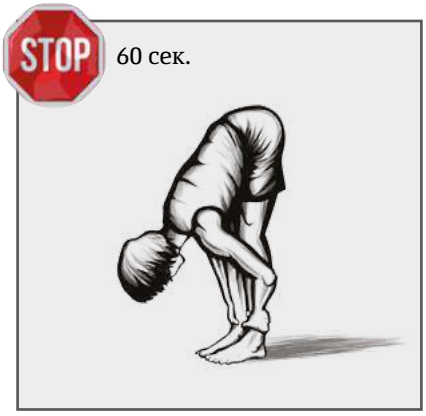






Тадасана (Поза горы)





Уттанасана



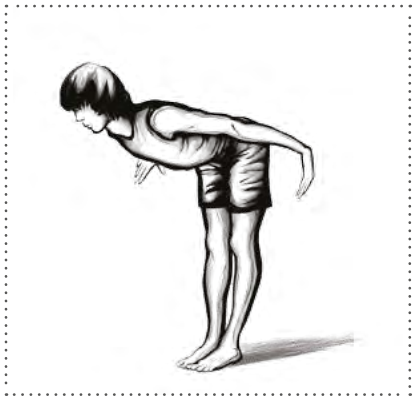




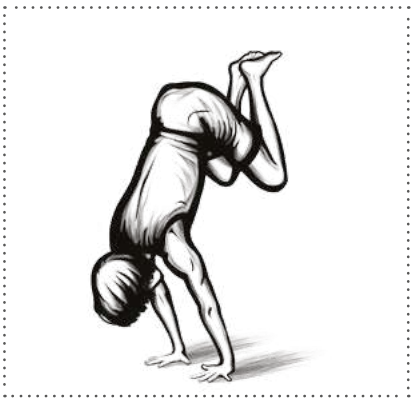
ЧАСТЬ 2. РАЗОГРЕВ. СУРЬЯ НАМАСКАР, ПОВТОРИТЬ ДВАЖДЫ







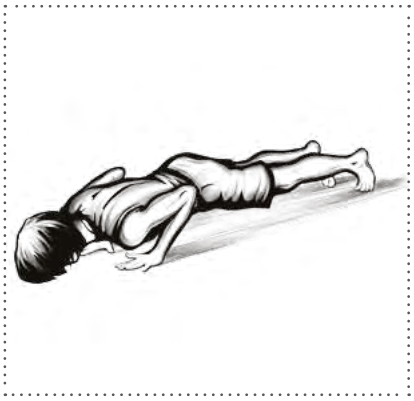



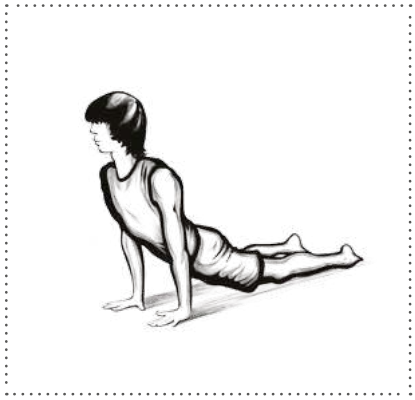












Собака головой вниз

ЧАСТЬ 3. УКРЕПЛЕНИЕ

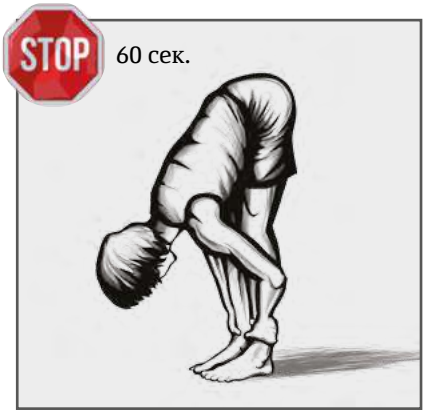
ЭТУ ЧАСТЬ НАДО ПОВТОРИТЬ ДВАЖДЫ — ОДИН РАЗ С ПРАВОЙ И ОДИН РАЗ С ЛЕВОЙ НОГИ. В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ — СДЕЛАТЬ ДВА ЦИКЛА СУРЬЯ НАМАСКАР





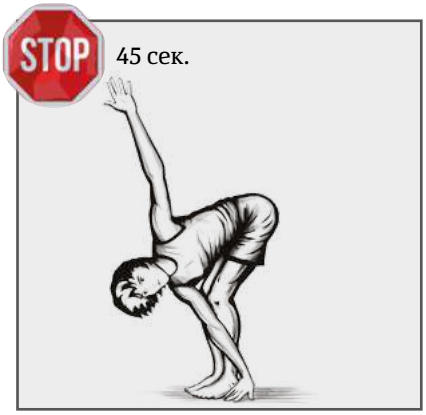






Уттанасана





Уттанасана со скручиванием

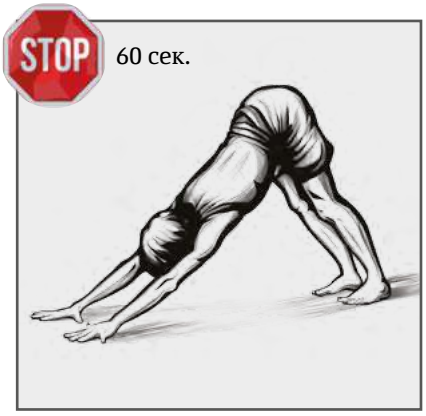




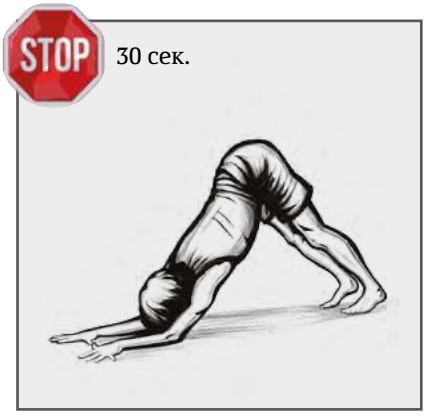
Уттанасана со скручиванием





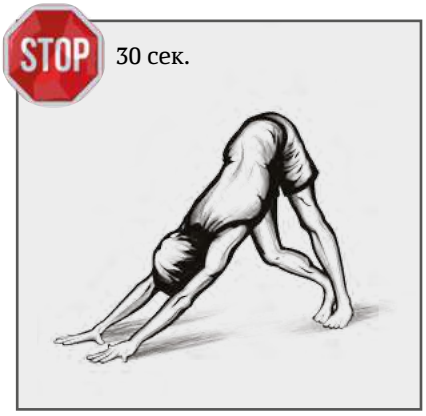


Собака головой вниз

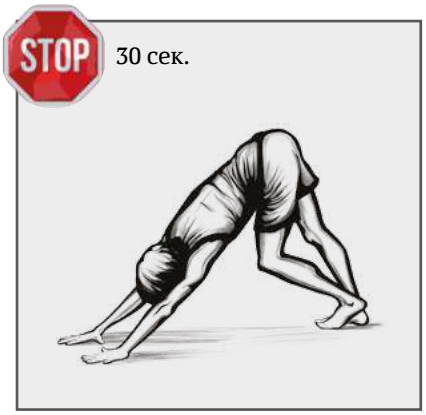


Вариация Собаки с локтями на опоре

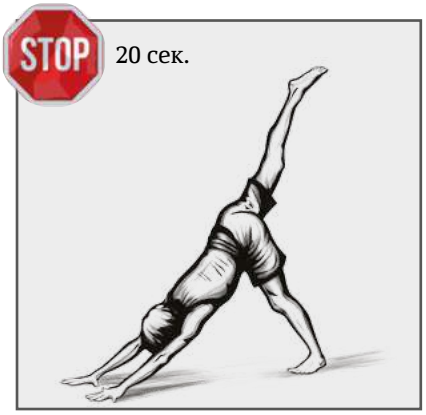




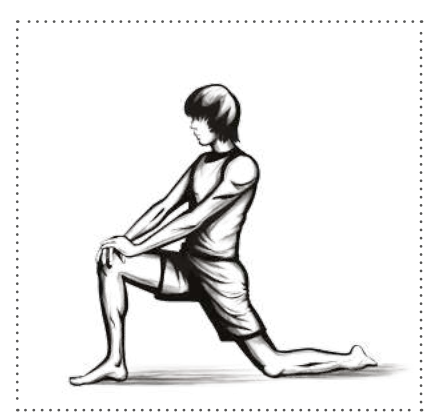
Боковая вариация Собаки, вправо



Боковая вариация Собаки, влево

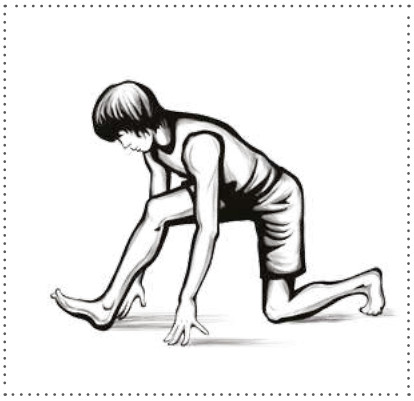


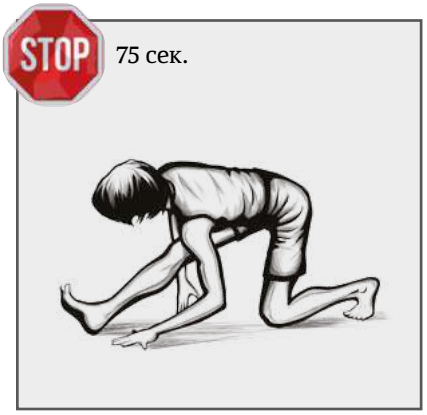
Усиленная Собака головой вниз



Полумесяц





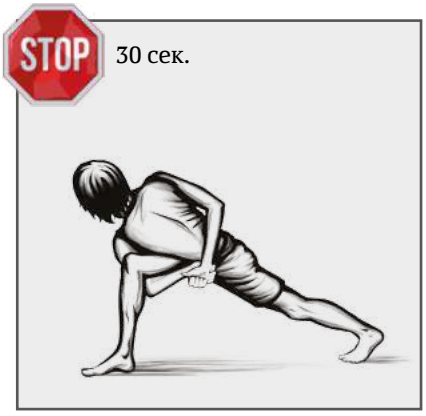


Наклон-полушпагат









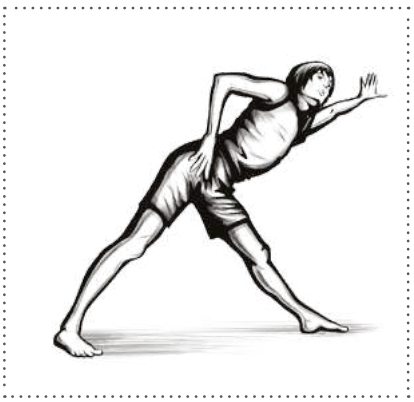
Паривритта Паршваконасана



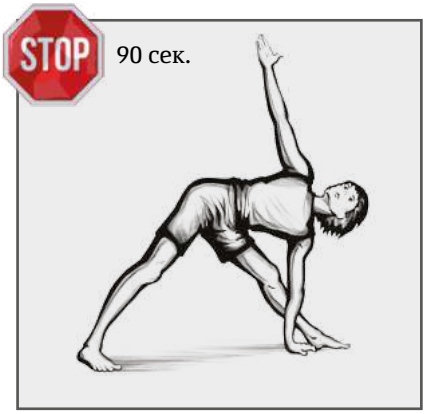






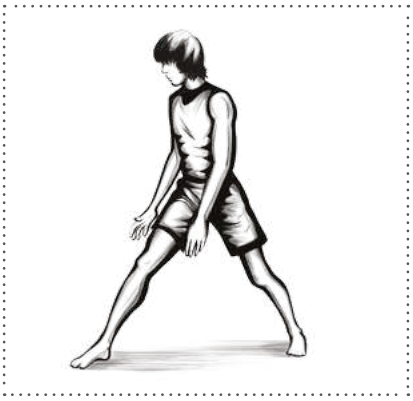




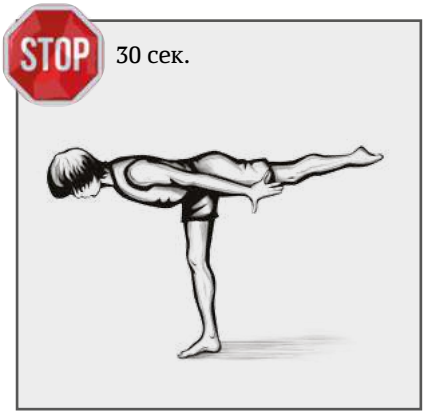


Триконасана

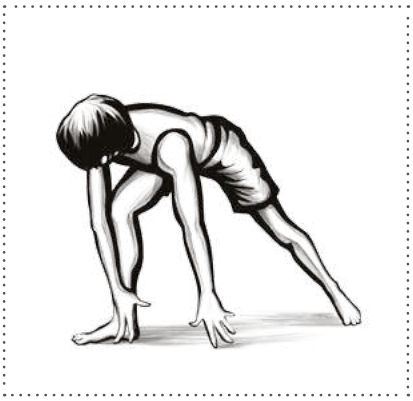


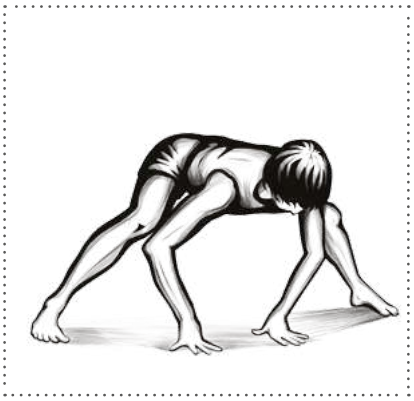


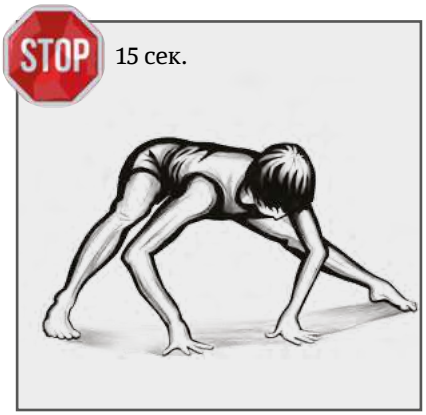


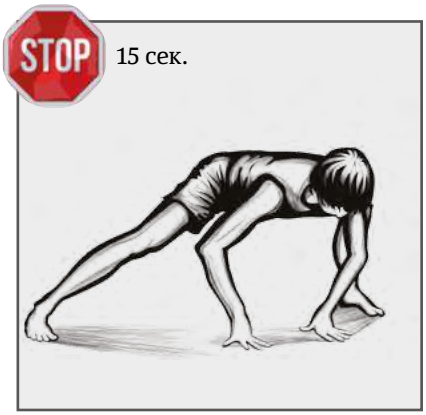


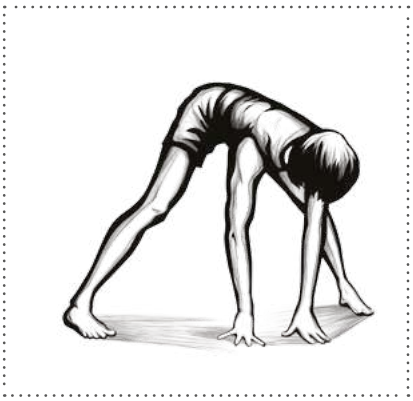
Поза воина ч. 3 — Вирабхадрасана 3



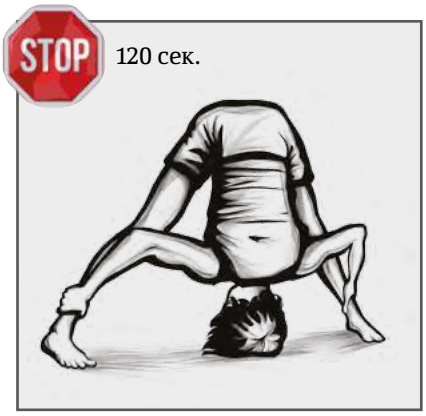






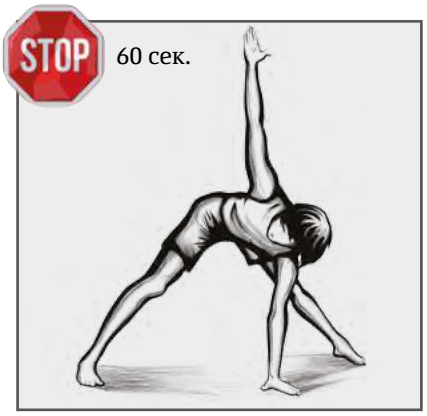


Прасарита Падоттанасана — перекаты.
7 раз вправо, 7 раз влево, чередуя стороны

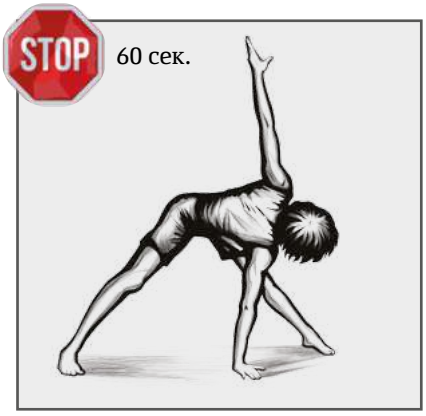


Прасарита Падоттанасана — наклон





Прасарита Падоттанасана — скручивание вправо



Прасарита Падоттанасана — скручивание влево





ЧАСТЬ 4. РАСКРЫТИЕ

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС, ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЁДЕР





Вариация Собаки с локтями на опоре



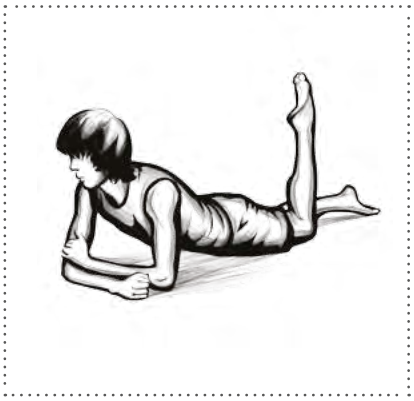


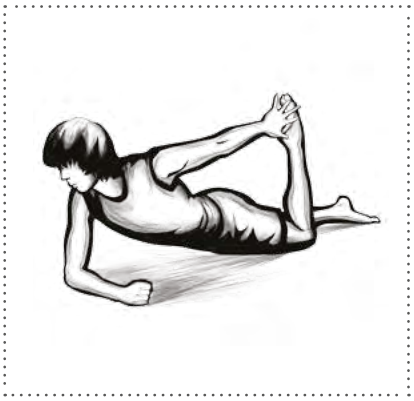


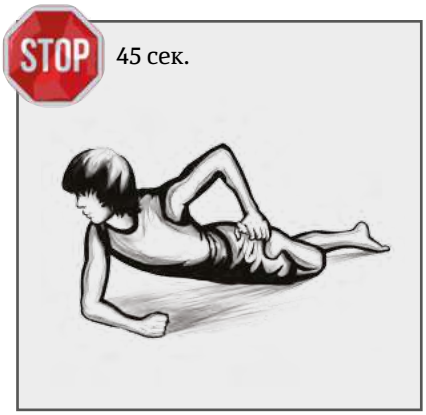
Большая кошка









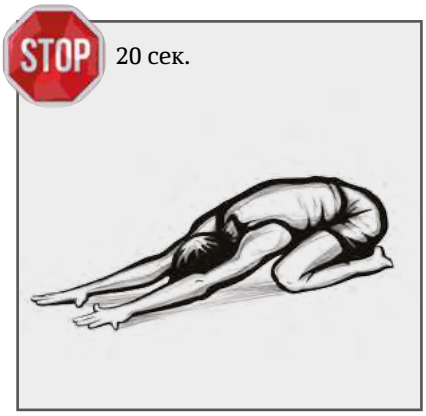


Эка Пада Бхекасана, влево



Эка Пада Бхекасана, вправо





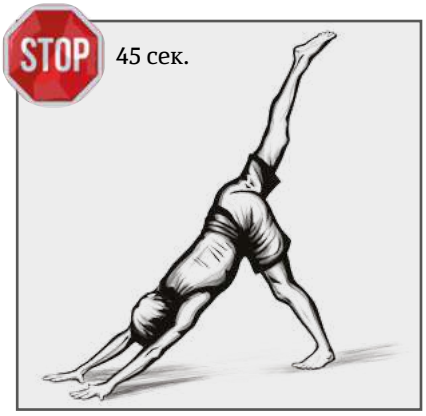
Йога Мудрасана

ЧАСТЬ 5. РАСКРЫТИЕ

ТАЗ, ПЛЕЧИ, ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЁДЕР, БОКОВЫЕ ЧАСТИ СПИНЫ.
ЭТУ ЧАСТЬ ПОВТОРИТЬ ДВА РАЗА — ОДИН РАЗ С ПРАВОЙ И ОДИН РАЗ С ЛЕВОЙ НОГИ







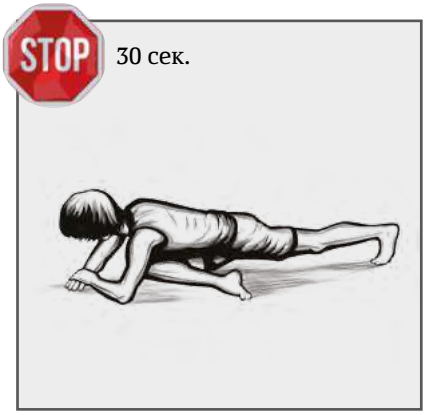
Усиленная Собака головой вниз



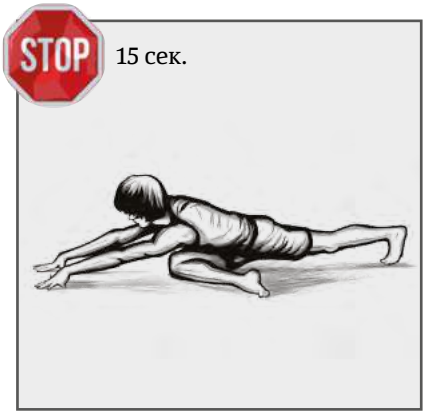




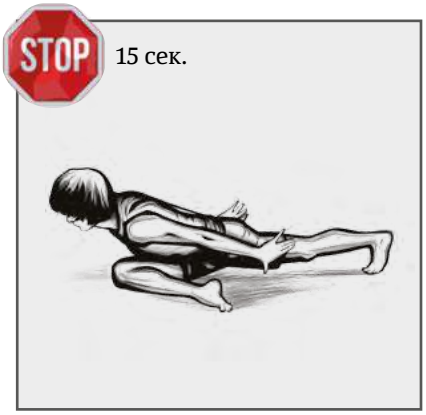
Поза голубя



Вариация Позы голубя 1



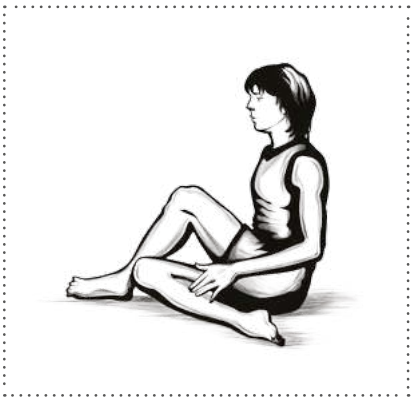
Вариация Позы голубя 2



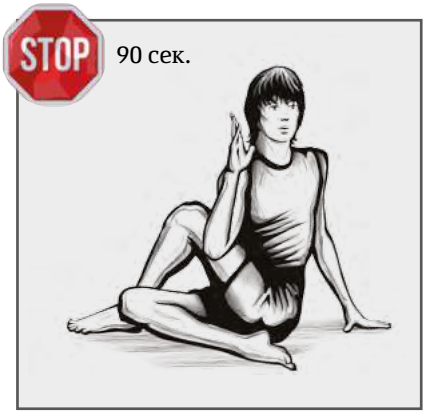
Вариация Позы голубя 3



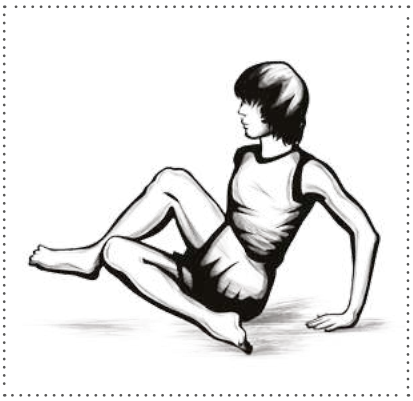




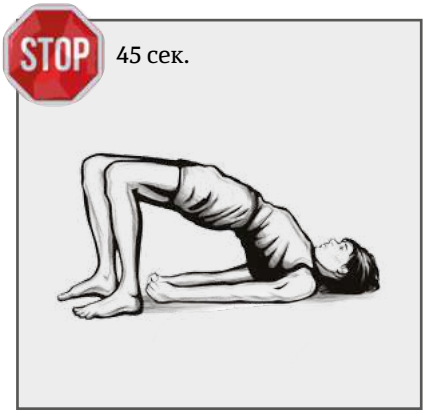




Ардха Матсиендрасана

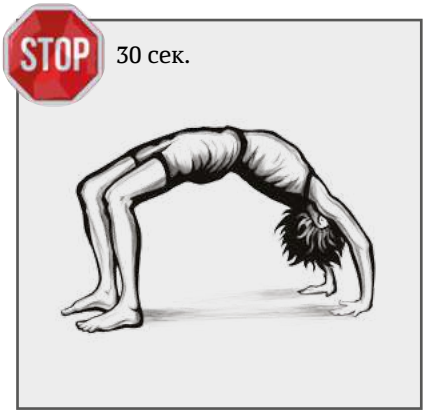






Чатуш Падасана



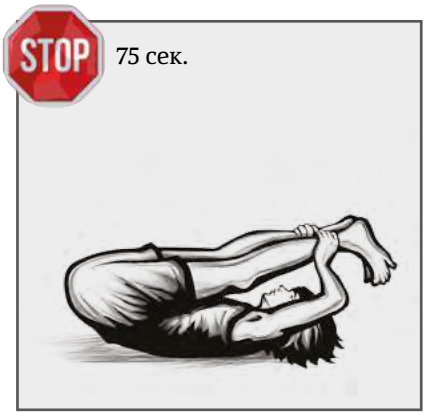


Урдхва Дханурасана (Мостик)







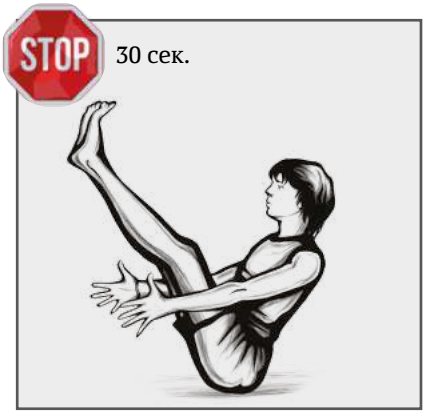


Пашчимоттанасана лёжа









Навасана (лодка)





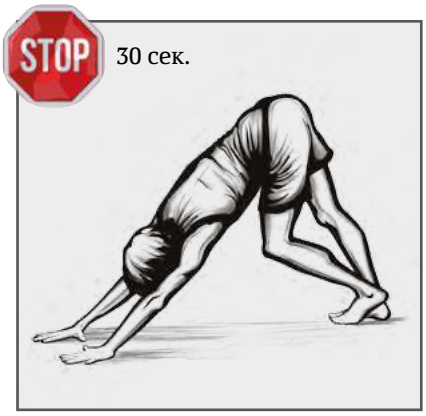








Боковая вариация Собаки, вправо



Боковая вариация Собаки, влево

ЧАСТЬ 6. ГАРМОНИЗАЦИЯ

ПЕРЕВЁРНУТЫЕ ПОЗЫ И РАССЛАБЛЕНИЕ

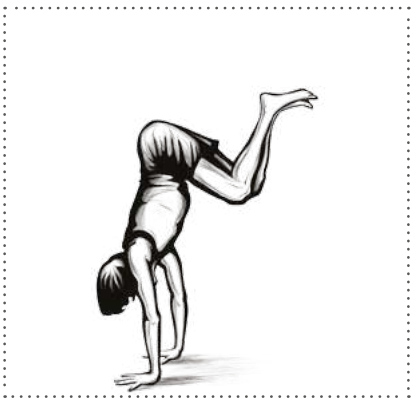
Адхо Мукха Врикшасана (Стойка на руках)



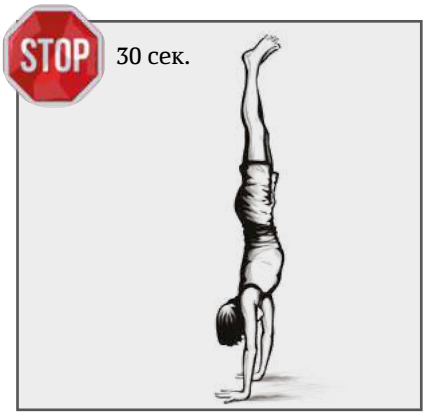












Стойка на руках





Отдых после стойки на руках

Ширшасана (Стойка на голове), с вариациями

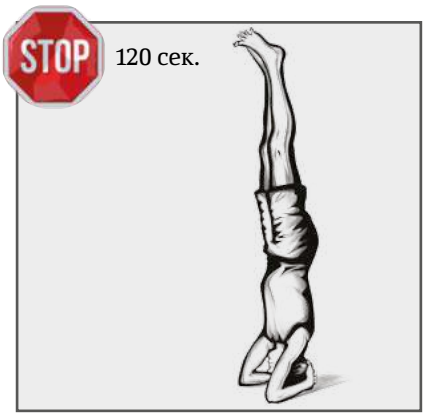




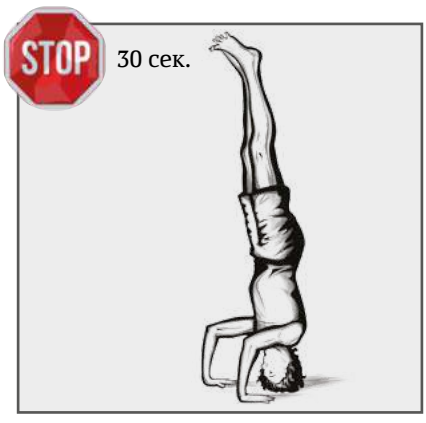




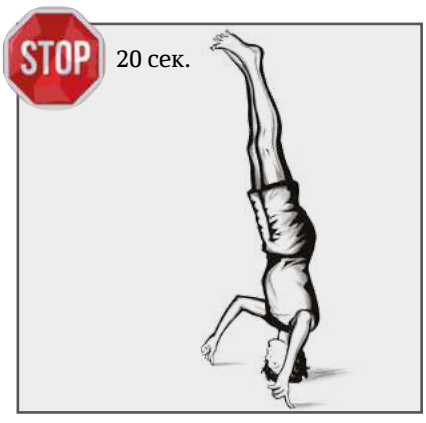




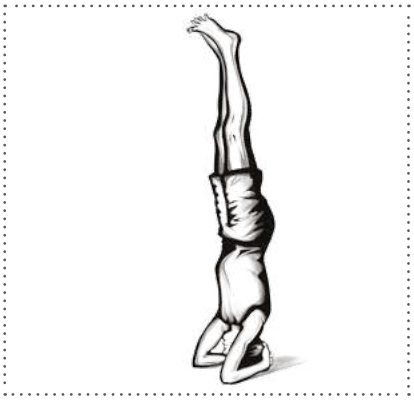
Ширшасана 1

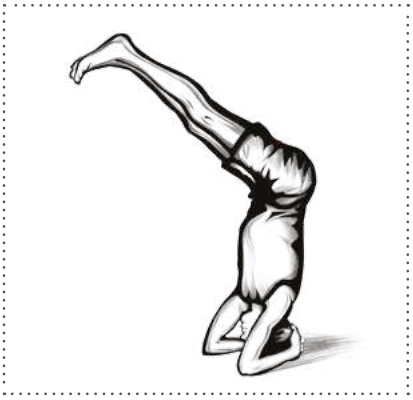


Ширшасана 2



Ширшасана 3



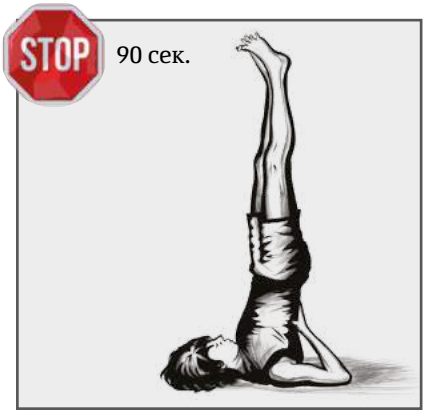




Сарвангасана (Свеча / Берёзка), с вариациями









Сарвангасана



























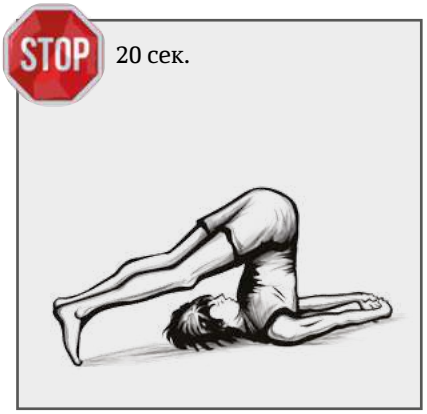








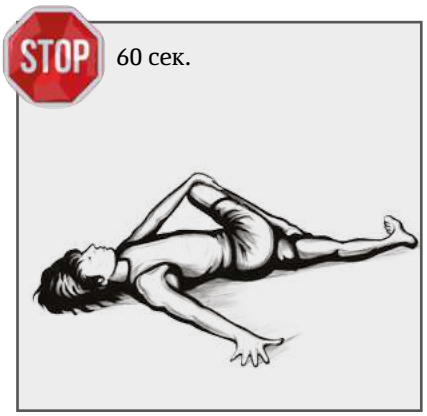




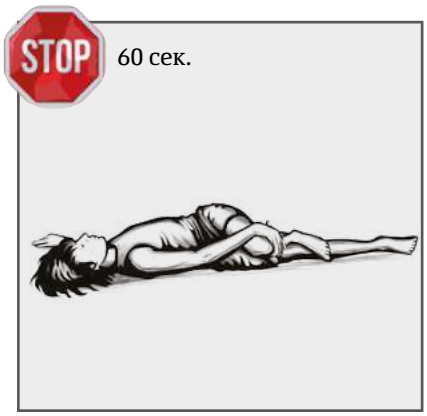
Халасана (Плуг)



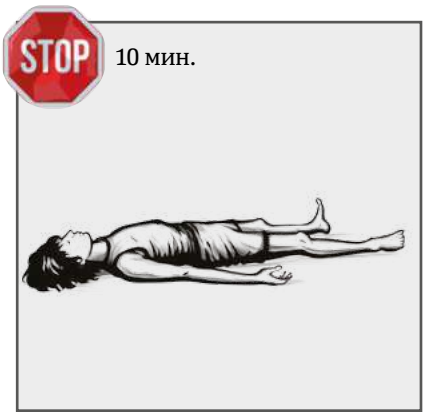




Скручивание лёжа, влево (вариация Джатхара Паривартанасаны)



Скручивание лёжа, вправо



Шавасана (расслабление)

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ

Последовательности занятия выстроены по принципам из седьмой главы. Для каждого принципа я кратко повторю его основную идею и приведу примеры того, как он используется.

ПОВТОРЕНИЕ

Эффект позы усиливается при каждом повторении. Многие позы повторяются в течение занятия два раза и более. Если же поза повторяется однократно, то она стоит рядом с позами такого же типа: к примеру, Триконасана в серии поз стоя или Большая кошка в серии прогибов. Позы одного типа, идущие подряд, усиливают друг друга.

Иллюстрация	Название	Количество повторений
	Полумесяц	с правой ноги X 1 с левой ноги X 1 в серии поз стоя
	Наклон-полушпагат	
	Паривритта Паршваконасана	
	Триконасана	
	Поза воина ч. 3 (Вирабхадрасана 3)	

	Уттанасана со скручиванием, в каждую сторону	X 2
	Прасарита Падоттанасана — скручивание, в каждую сторону	
	Прасарита Падоттанасана — наклон	
	Прасарита Падоттанасана — перекаты	
	Чатуш Падасана	
	Урдхва Дханурасана — Мостик	
	Пашчимоттанасана лёжа	
	Навасана (лодка)	

	Усиленная Собака головой вниз	X 2
	Уттанасана	X 3
	Собака головой вниз	X 8
	Собака головой вниз с локтями на опоре	X 3
	Боковая вариация Собаки головой вниз, в каждую сторону	
	Большая кошка	X 1 в серии прогибов
	Эка Пада Бхекасана с левой ноги	
	Эка Пада Бхекасана с правой ноги	

		
		
		
	Сурья Намаскар	X 4
		
		
● ● ●		

	Адхо Мукха Врикшасана (Стойка на руках)	X 1 в серии перевёрнутых поз
	Ширшасана (Стойка на голове)	
	Сарвангасана (Свеча)	

ПОПЕРЕМЕННАЯ ЗАГРУЗКА

Мы должны избегать переутомления. Для этого надо регулярно менять точку опоры.

Поза	Вес тела преимущественно падает на	Иллюстрация
Пример 1		
Тадасана	ноги	
Уттанасана	ноги	
Собака головой вниз	руки	

Пример 2

Стойка на руках	руки	
Уттанасана (отдых после Стойки на руках)	ноги	

Пример 3

Полумесяц	обе ноги в равной мере	
Наклон-полушпагат	левую ногу	
Паривритта Паршваконасана	правую ногу	
Триконасана	левую ногу	
Вирабхадрасана 3	правую ногу	

Прасарита Падоттанасана, перекат влево	левую ногу	
Прасарита Падоттанасана, перекат вправо	правую ногу	
Прасарита Падоттанасана, наклон	обе ноги в равной мере	
Прасарита Падоттанасана, скручивание	левую ногу 1/3 правую ногу 1/3 опорную руку 1/3	

Пример 4

Усиленная Собака головой вниз	руки	
Поза голубя	правую ногу	
Ардха Матсиендрасана	седалищные кости	
Чатуш Падасана	плечи и стопы в равной мере	
Урдхва Дханурасана	руки	

Пашчимоттанасана лёжа	спину	
Навасана	седалищные кости	

КОНТРДВИЖЕНИЕ

Некоторые позы дают побочные эффекты — от прогибов болит поясница, а от наклонов клонит в сон. Поэтому после поз делают контрпозы.

Поза	Иллюстрация	Контрпоза	Иллюстрация
Полумесяц		Наклон-полушпагат	
Эка Пада Бхекасана		Йога Мудрасана	
Урдхва Дханурасана		Пашчимоттанасана лёжа	
Сарвангасана		Скручивание лёжа	
Позы стоя		Циклы Сурья Намаскар, Собака головой вниз и её вариации	

ПРОГИБЫ + СКРУЧИВАНИЯ

Скручивание до прогиба улучшает его качество, а скручивание после прогиба избавляет от напряжения поясницу.



Скручивание:
Ардха Матсиендрасана



Прогиб:
Чатуш Падасана



Прогиб:
Сету Бандха Сарвангасана



Скручивание:
Скручивание лёжа

НАКЛОНЫ + РАСКРЫТИЕ ТАЗА + СКРУЧИВАНИЯ

Это основные типы движения, необходимые нашему телу.

Тип позы	Название	Иллюстрация
Пример 1		
Наклон	Наклон-полушпагат	

Скручивание	Паривритта Паршваконасана	
Раскрытие таза	Триконасана	

Пример 2

Раскрытие таза	Прасарита Падоттанасана — перекаты	
Наклон	Прасарита Падоттанасана — наклон	
Скручивание	Прасарита Падоттанасана — скручивание	

Пример 3

Наклон	Усиленная Собака головой вниз	
Раскрытие таза	Поза голубя	
Скручивание (и лёгкое раскрытие таза)	Ардха Матсиендрасана	

РАВНОВЕСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ: ПРОГИБ + БАЛАНС + НАКЛОН + РАСКРЫТИЕ ТАЗА + СКРУЧИВАНИЕ

Улучшенная версия предыдущего принципа, в которой нет его главного изъяна — вялости и сонливости от наклонов.

Тип позы	Название	Иллюстрация
Пример 1		
Прогиб	Полумесяц	
Наклон	Наклон-полушпагат	
Скручивание	Паривритта Паршваконасана	
Раскрытие таза	Триконасана	
Баланс	Вирабхадрасана 3	
Пример 2		
Наклон	Усиленная Собака головой вниз	

Раскрытие таза	Поза голубя	
Скручивание (и лёгкое раскрытие таза)	Ардха Матсиендрасана	
Прогиб	Чатуш Падасана	
Прогиб	Урдхва Дханурасана	
Наклон	Пашчимоттанасана лёжа	
Баланс	Навасана	

ГЛАВА 10
ПОЗЫ

В этой главе мы разберём все позы занятия. Описание каждой из них разбито на разделы:

→ Название позы и рисунок с её конечной формой.

→ Категории, к которым относится поза (по схеме из шестой главы: поза стоя, наклон, прогиб и т.п.).

→ Сегменты энергетического тела, которые эта поза оживляет (также по схеме из шестой главы: передняя пластина, корень, стержень и т.п.).

→ Детали исходного положения и геометрии. Здесь показаны линии, углы и расстояния между руками, ногами, позвоночником.

→ Варианты входа в позу.

→ Круг внутренних движений. Для каждого движения указано, на какой фазе дыхания его делать. Иногда я помечаю самые важные движения **полужирным шрифтом.** Движения пронумерованы, и за последним снова идёт первое.

→ Все внутренние движения на одной фотографии — дублирует предыдущий раздел. Существует для наглядности. Кроме того, тут указано время выполнения позы.

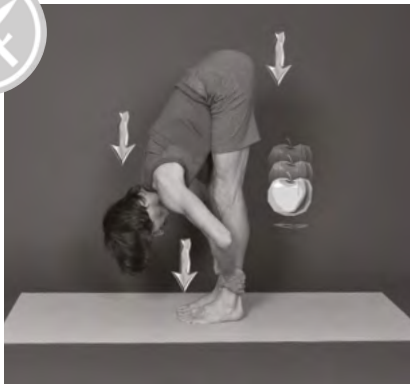
→ Противоборствующие силы. Внутренние движения позы, противостоящие друг другу, объединены в группы (к ним присоединено и притяжение земли, которое входит в систему сил позы наравне с движениями). Для каждой группы описано, к чему приводит борьба сил в ней. Я старался сгруппировать движения парами, поскольку так легче разобраться с механикой их борьбы.

Почти в каждой группе противоборствующих сил вы увидите пару, в которой давление опорной частью тела в пол противостоит силе притяжения земли. К примеру:

Уттанасана

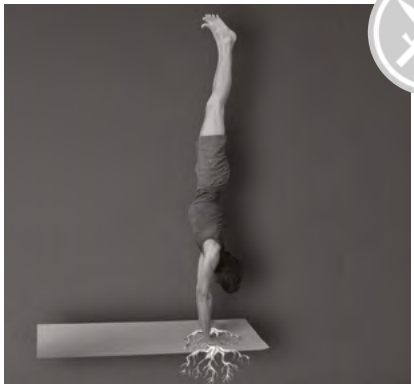


Давите в пол передней частью стоп



Сила притяжения

Стойка на руках



Давите ладонями в пол



Сила притяжения

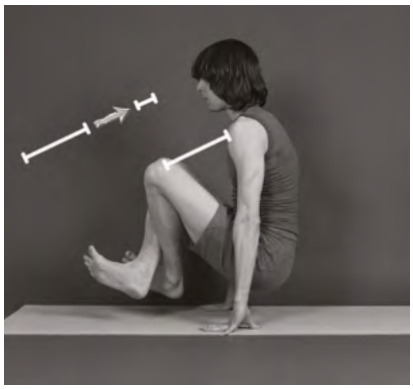
Вас может смутить то, что и давление в пол опорной частью тела, и сила притяжения земли направлены в одну и ту же сторону. Рассуждая логически, две силы, направленные в одну сторону, не могут противостоять друг другу. Это несоответствие разрешается так:

1. Сила гравитации, существующая между любыми двумя объектами, имеющими массу, стремится сблизить их. Давление же опорной частью тела в пол стремится отдалить землю от тела. Оно напоминает реактивное движение, при котором живой организм, такой как медуза, выбрасывает воду, которую он в себя вобрал, за счет чего и перемещается. Аналогично этому в позах мы, вдавливая в пол руки или ноги, «выбрасываем» их из себя.

2. Тело представляет собой механизм из нескольких связанных друг с другом рычагов. К ним относятся ноги (а в более мелком масштабе — голени, бёдра), руки (предплечья, плечи), позвоночник. Давление опорной частью тела в землю создает основу для того, чтобы остальные части тела могли двигаться в противоположном от земли направлении — вверх. Это хорошо видно в Лаласане, где давление руками в пол дает возможность оторвать от пола таз и ноги. Поэтому говорить, что «давление руками в пол противостоит силе притяжения земли» вполне законно.



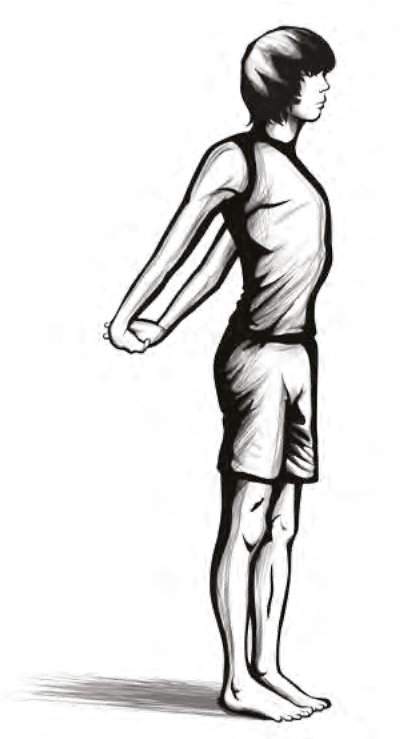
Давите руками в пол, поднимая таз



Подтягивая колени к груди, оторвите стопы от пола

→ Эффект. В этом разделе указан наиболее очевидный эффект позы — такой как, к примеру, «растяжение задней поверхности ног» в наклонах. Если вы чувствуете эффект — значит, делаете позу правильно. Если не чувствуете — либо неправильно, либо правильно, но при этом в теле есть ограничения, не дающие эффекту проявиться.

→ Зоны риска. В этом разделе даны особые указания о мерах безопасности. Обращайте внимание на области тела, о которых я тут говорю.



1.ТАДАСАНА
ПОЗА ГОРЫ

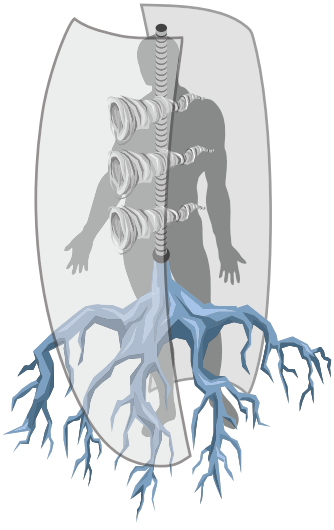
КАТЕГОРИЯ

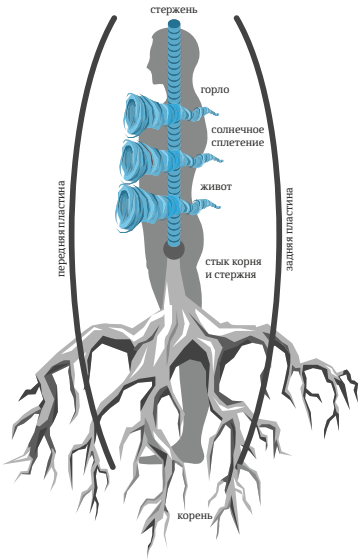
Позы стоя ☆☆☆☆☆

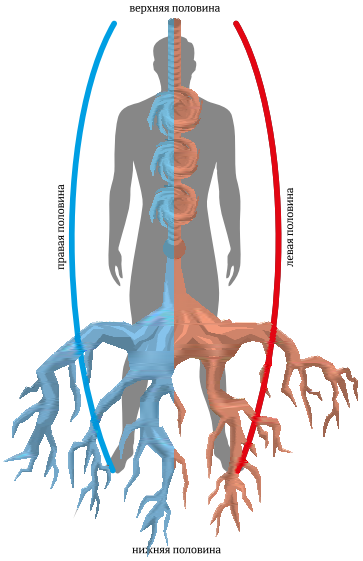
Прогибы | раскрытие плечевого пояса ☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

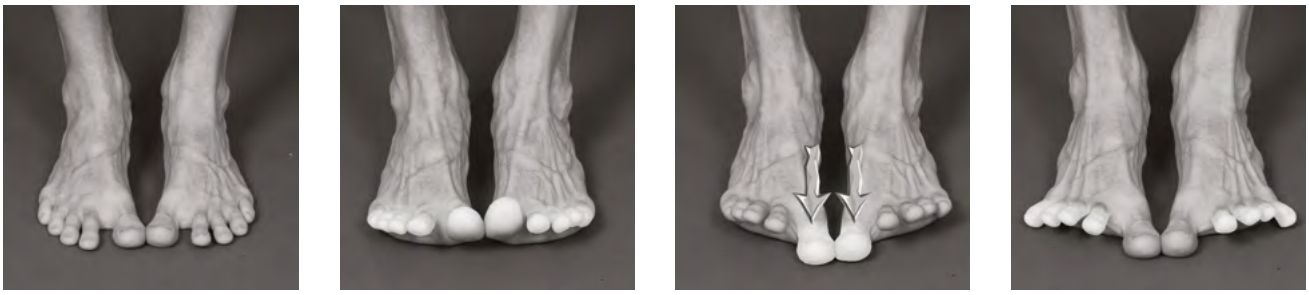
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Баланс правой и левой стороны







ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы ног



Несколько раз подряд поднимите и опустите пятки



Наклоняясь, складывайтесь в передних пахах и вращайте седалищные кости вверх



Заверните бёдра внутрь

Медленно встаньте, втягивая живот и округляя поясницу



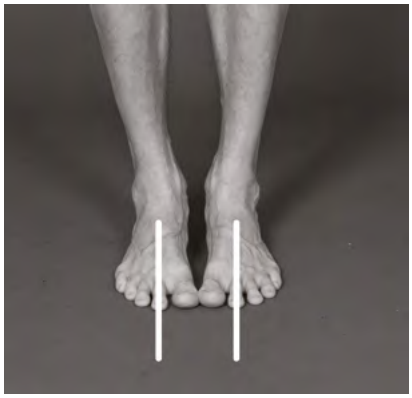
Захватите руки в замок за спиной

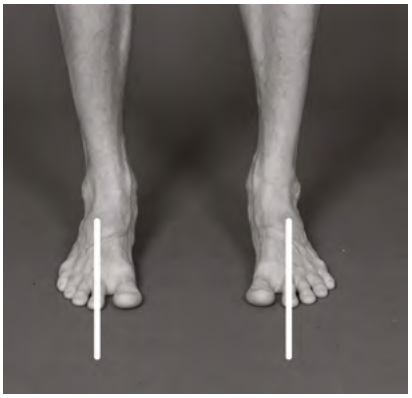
Потяните плечи назад

Согните колени, выровняйте поясницу

Выпрямите ноги

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



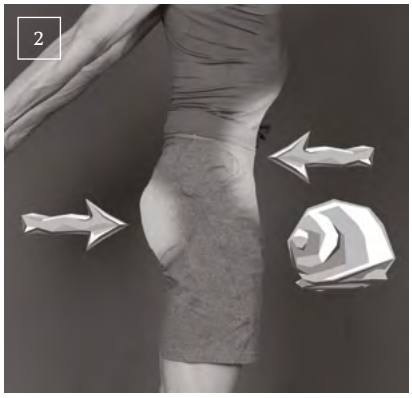


Вторые пальцы ног параллельны друг другу.
Расстояние между стопами — от «стопы вместе» до «стопы на ширине бёдер»

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Давите стопами в пол | выдох



Втягивайте копчик и живот | выдох



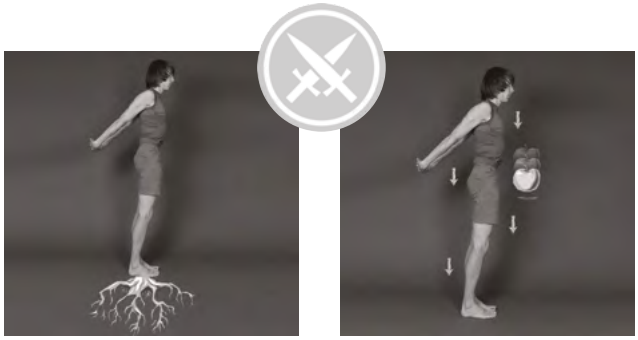
Раскрывайте и поднимайте грудь | вдох
Тяните плечи назад и вниз | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



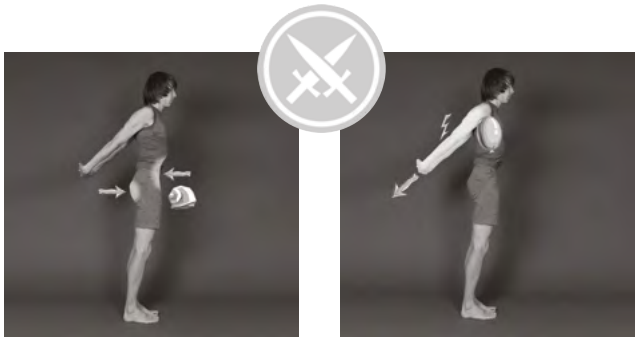
1. Давите стопами в пол — на выдохе
2. Втягивайте копчик и живот — на выдохе
3. Раскрывайте и поднимайте грудь — со вдохом
4. Напрягая локти, тяните плечи назад и вниз — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите стопами в пол | Сила притяжения

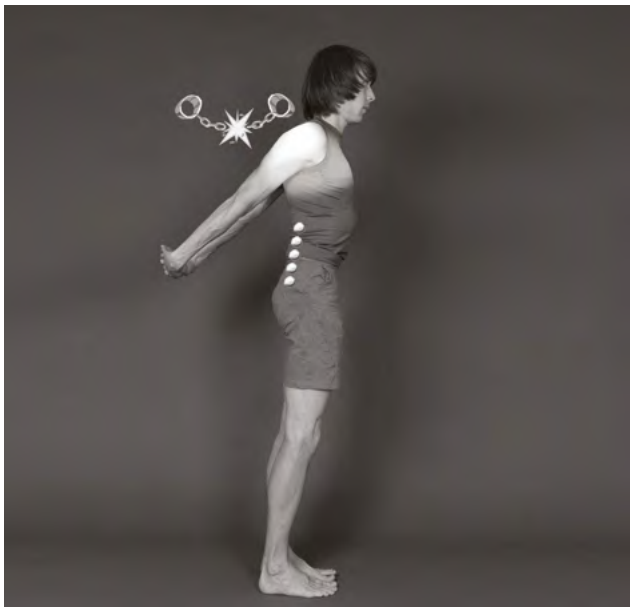
Борьба этих двух сил укрепляет ноги и пробуждает корень.



Втягивайте копчик и живот | Раскрывайте и поднимайте грудь. Напрягая локти, тяните плечи назад и вниз

Эта пара сил выравнивает позвоночник и налаживает баланс трёх центров. Равновесие трёх центров, дополненное равновесием правой и левой сторон тела (симметричная поза), пробуждает стержень.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги, поясница.

Раскрытие: плечи.

2. УТТАНАСАНА

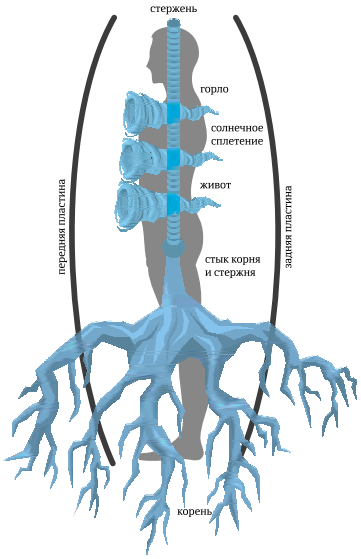


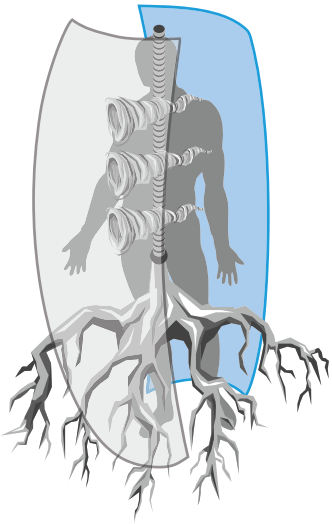
КАТЕГОРИЯ

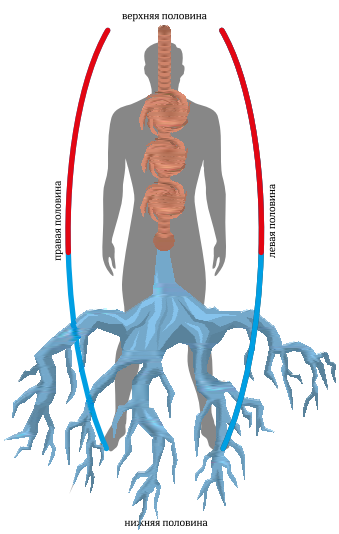
Позы стоя	☆☆☆☆
Наклоны	☆☆☆☆☆
Перевёрнутые	☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

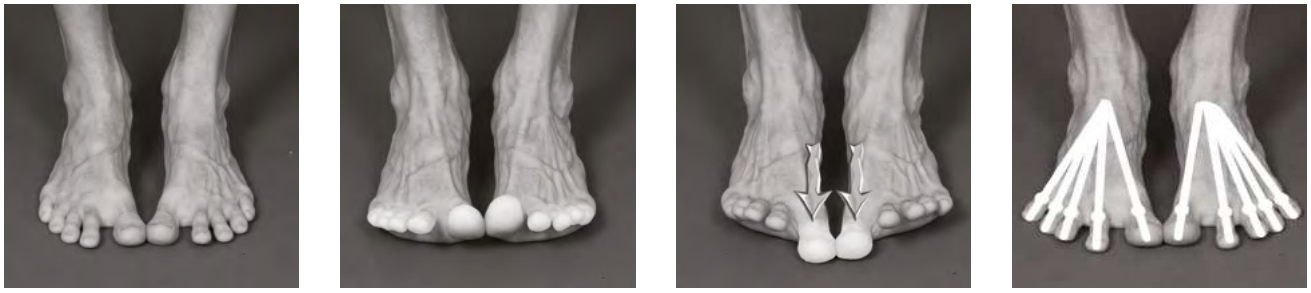
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Задняя пластина
Баланс верхней и нижней половин



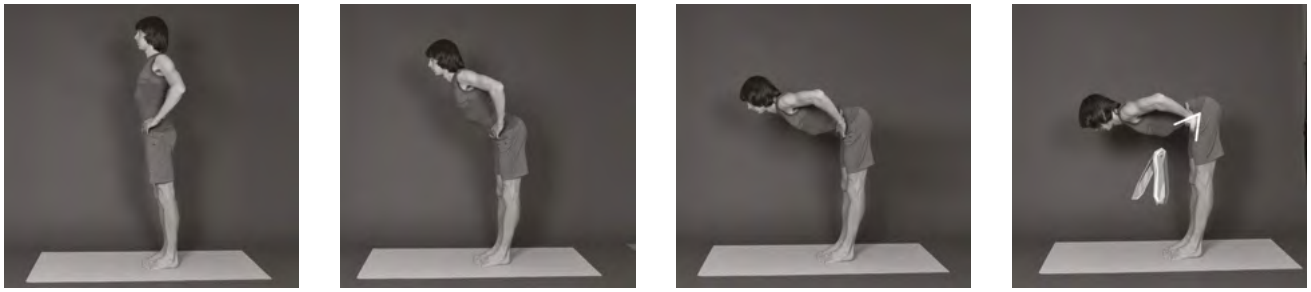




ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы ног



Наклонитесь, складываясь при этом в передних пахах

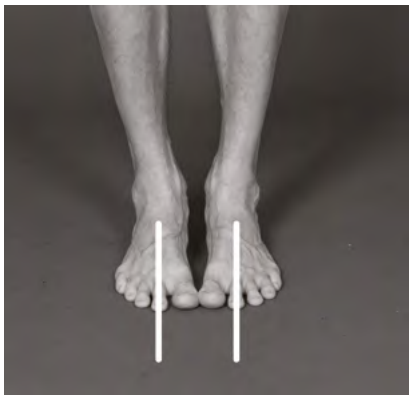


Разверните седалищные кости вверх

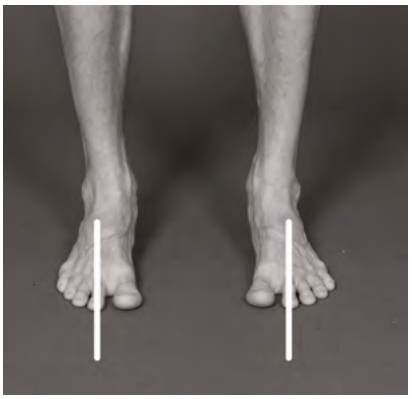
Заверните бёдра внутрь

Перенесите вес на переднюю часть стоп

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ







Несколько вариантов положения ног и рук. Надо выбрать один вариант для рук и один для ног:

Вариант положения ног № 1



Это самый ходовой вариант. Используйте его, если болят подколенные связки

Вариант положения ног № 2



В этом варианте внешние мышцы ног устают меньше, а внутренние укрепляются больше

Вариант положения рук № 1



Лучший вариант положения рук. Заставляет стопы работать на 100% и помогает держать позвоночник прямым

Вариант положения рук № 2



Вариант положения рук № 3



В этих вариантах мы, отталкиваясь пальцами рук, помогаем позвоночнику выпрямляться

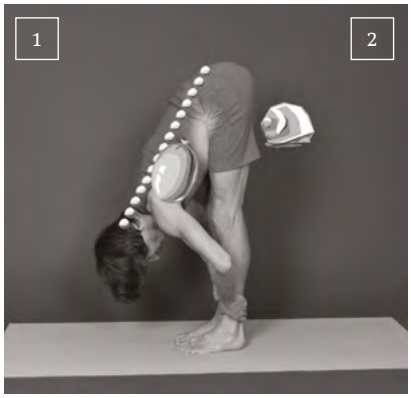
Вариант положения рук № 4



В этом варианте мы тянем себя руками глубже в наклон. От этого задняя поверхность ног тянется сильнее

Проблема вариантов положения рук № 2, 3 и 4 в том, что руки непроизвольно оттягивают на себя очень много внимания, тем самым отвлекая нас от стоп и позвоночника.

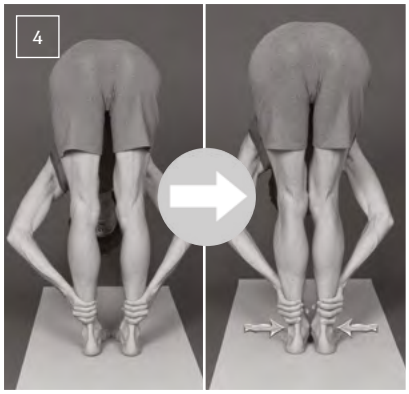
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



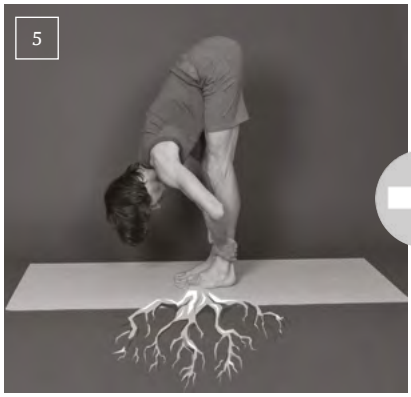
Открывайте грудь, выпрямляйте спину | вдох
Втягивайте живот | выдох



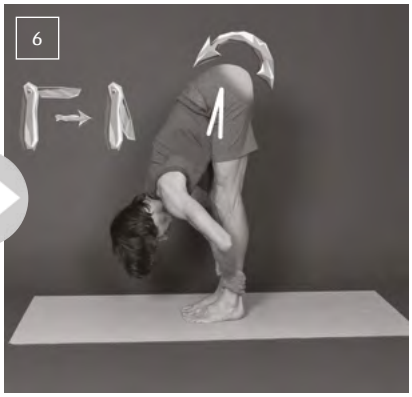
Вращайте бёдра внутрь | выдох



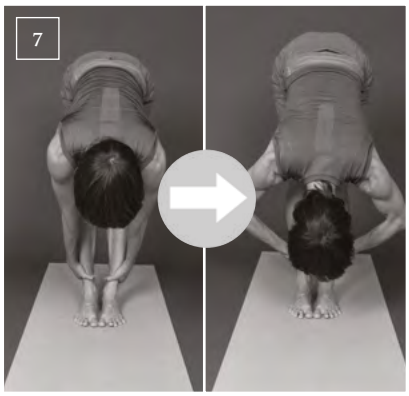
Сближайте щиколотки | выдох



Давите в пол передней частью стоп | выдох

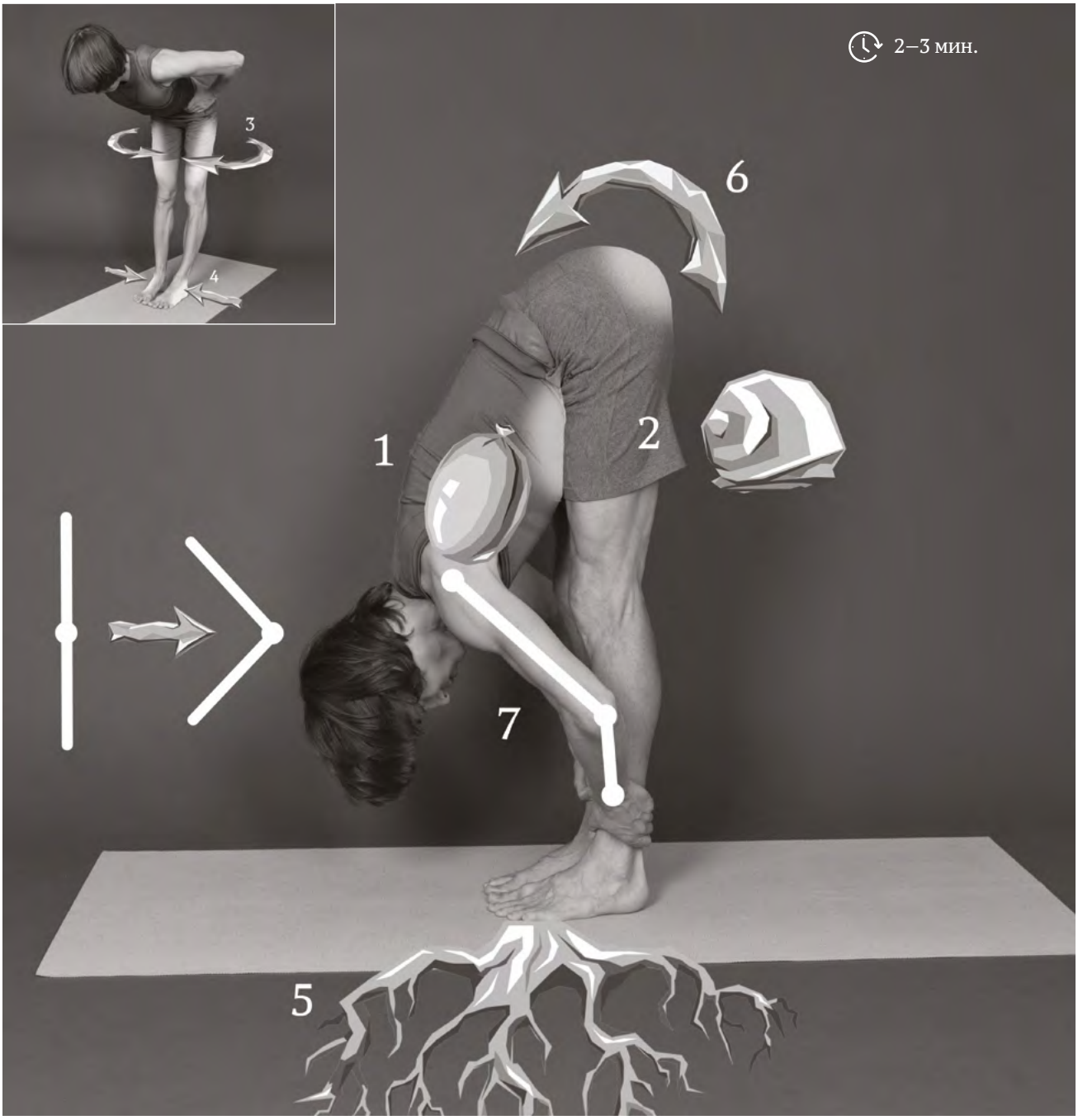


Вращайте седалищные косточки вверх и складывайтесь в передних пахах | выдох



Если вы захватывали руками щиколотки — сгибайте локти, складывая тело в передних пахах | выдох

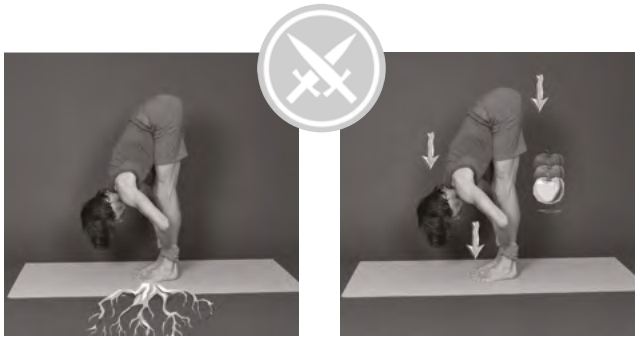
ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Открывайте грудь, выпрямляйте спину	со вдохом
2. Втягивайте живот	на выдохе
3. Вращайте бёдра внутрь	на выдохе
4. Сжимайте щиколотки	на выдохе
5. Давите в пол передней частью стоп	**на выдохе**
6. Вращайте седалищные косточки вверх и складывайтесь в передних пахах	на выдохе
7. Сгибая локти, складывайтесь в передних пахах	на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

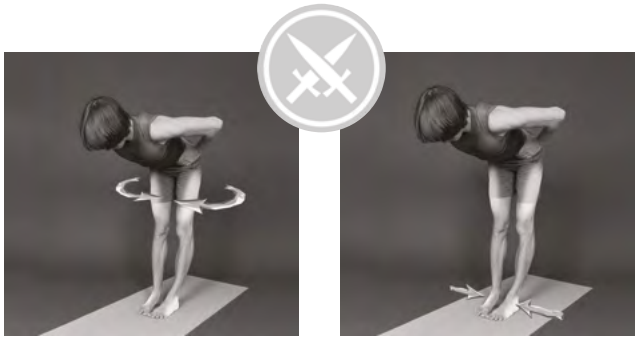
Положение вниз головой приводит к равновесию нижнюю и верхнюю половины энергетического тела.



Давите в пол передней частью стоп

Сила притяжения

Борьба этих сил оживляет корень и запускает основную цепочку движений:
давление стопами в пол → разворот седалищных костей вверх → углубление складки передних пахов.
Движения в этой цепочке растягивают заднюю поверхность ног и оживляют заднюю пластину.



Вращайте бёдра внутрь

Сжимайте щиколотки

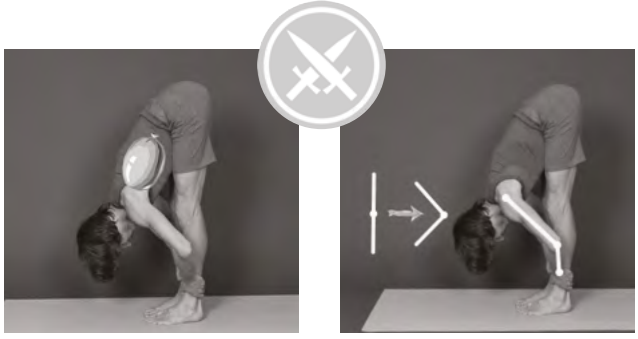
Эта пара сил скручивает ноги, делая их сильнее. Вращение бёдер и сжатие щиколоток входят в Мула бандху, которая оживляет перемычку между корнем и стержнем. Мула бандха также лежит в основе выравнивания позвоночника.



Открывайте грудь, выпрямляйте спину

Втягивайте живот

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и пробуждает стержень.



Открывайте грудь, выпрямляйте спину

Сгибая локти, складывайте тело в передних пахах

Борьба этих сил углубляет складку передних пахов, от чего задняя поверхность ног тянется сильнее, а задняя пластина оживает.
Эта пара сил существует только тогда, когда мы, захватив руками щиколотки, тянем себя глубже в наклон.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: задняя поверхность ног, в особенности задняя поверхность бёдер.

ЗОНЫ РИСКА



Чтобы избежать травмы подколенных связок, держите колени согнутыми под углом от 120° (плохая подвижность задней поверхности ног) до 170° (хорошая подвижность задней поверхности ног). Подколенные связки не должны тянуться сильнее, чем на 5% от максимального болевого порога.

3. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ

АДХО МУКХА ШВАНАСАНА



КАТЕГОРИЯ

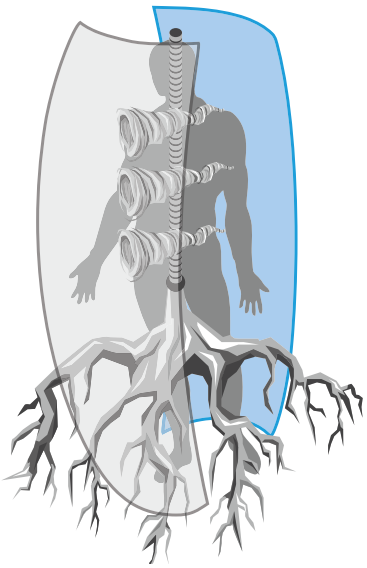
Наклоны ☆☆☆

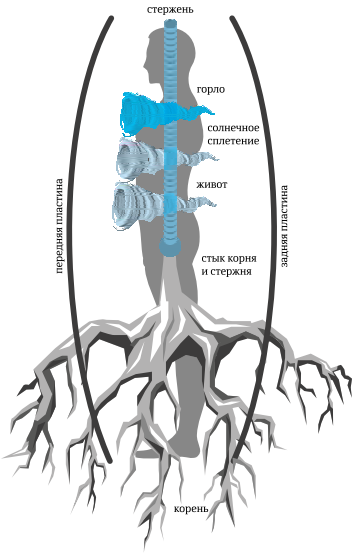
Перевёрнутые ☆☆☆

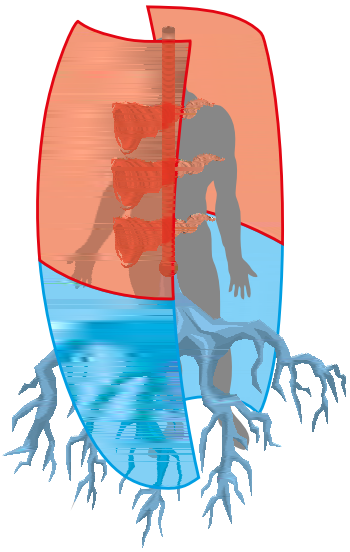
Прогибы | раскрытие плечевого пояса ☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Задняя пластина
Горловой центр
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Баланс верхней и нижней половин







ВХОД В ПОЗУ

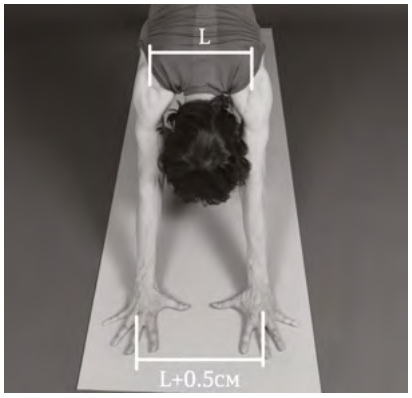





ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



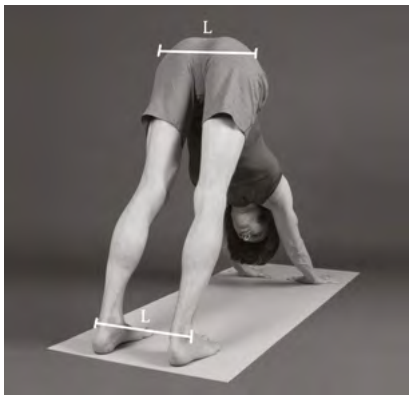
Расстояние от ладоней до стоп — 2/3 роста



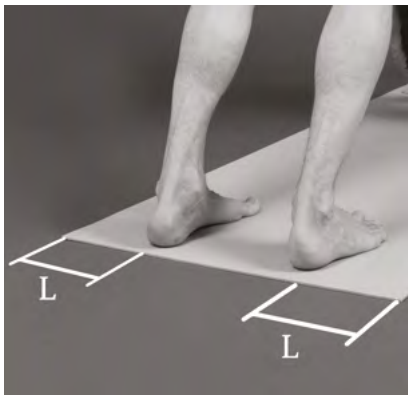
Расстояние между ладонями — ширина плеч + 0,5 см.
Ладони на одинаковом расстоянии от краёв коврика



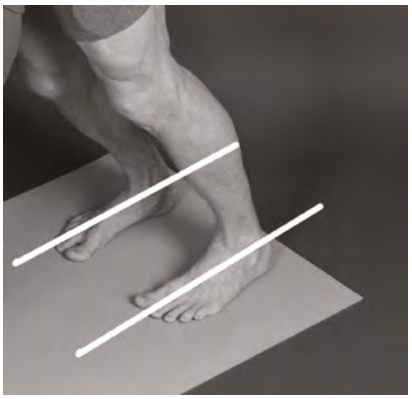
Кисти повёрнуты так, что линии, которые разделяют указательный и средний пальцы, параллельны друг другу



Стопы на ширине бёдер

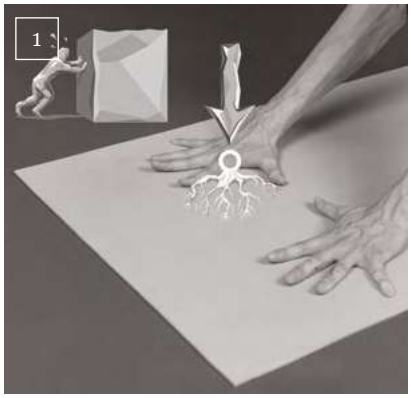


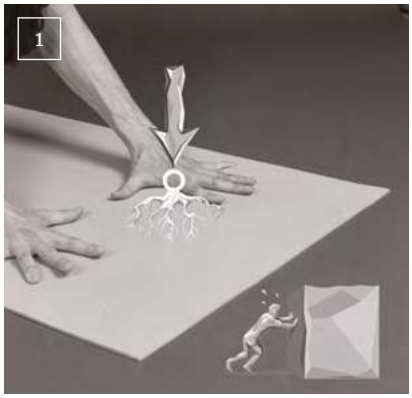
Стопы на одинаковом расстоянии от краев коврика



Стопы параллельны друг другу

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ

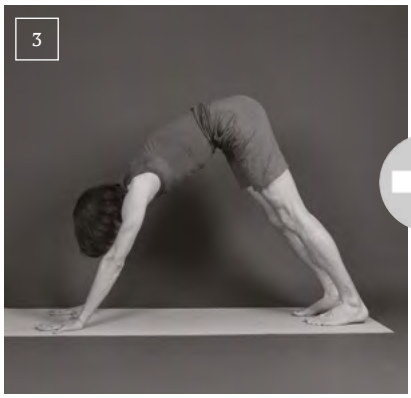




Давите в пол мячиками указательных пальцев | выдох



Вращайте плечи изнутри — наружу| выдох

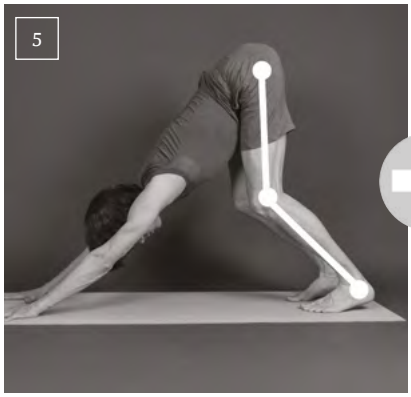




Вращайте седалищные косточки вверх | выдох

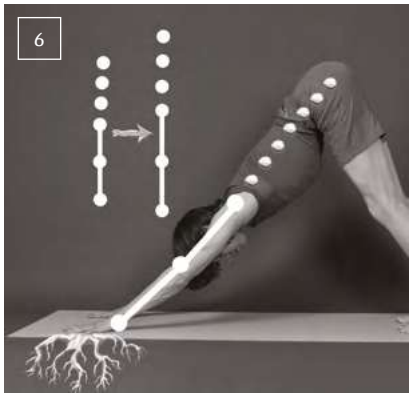


Втягивайте живот | выдох





Отпускайте пятки к полу (обычно колени при этом остаются слегка согнутыми) | выдох



Давите в пол передней частью ладоней, растягивая тело. Руки выдвигаются из плеч, позвоночник удлиняется в районе талии | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите в пол мячиками указательных пальцев рук — на выдохе
2. Вращайте плечи изнутри наружу — на выдохе
3. Вращайте седалищные косточки вверх — на выдохе
4. Втягивайте живот — на выдохе
5. Отпускайте пятки к полу — на выдохе
6. **Давите в пол передней частью ладоней, растягивая тело** — **на выдохе**

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Перевёрнутое положение уравновешивает верхнюю и нижнюю половины энергетического тела.



Давите мячиками указательных пальцев в пол



Вращайте плечи изнутри наружу

Эти силы скручивают руки, делая их сильнее. Тем самым их борьба пробуждает горловой центр.



Вращайте седалищные кости вверх



Втягивайте живот

В первом движении, вращая седалищные косточки вверх, мы прогибаем позвоночник. Этот прогиб отдаётся в груди и плечах, пробуждая горловой центр.

Во втором движении мы, втягивая живот, выравниваем поясницу и оживляем центры пупка и солнечного сплетения.

Борьба двух движений выравнивает позвоночник, создаёт равновесие в трёх центрах и пробуждает стержень.



Вращайте седалищные кости вверх



Отпускайте пятки к полу

Борьба этих сил растягивает заднюю поверхность ног и оживляет заднюю пластину.



Давите в пол передней частью ладоней, растягивая тело



Сила притяжения

Борьба рук с силой притяжения укрепляет их и оживляет горловой центр (часть передней пластины). Кроме того, эта борьба вытягивает всё тело, отчего таз движется по направлению назад и вверх (на фото — вправо и вверх). Движение таза приводит к тому, что задняя поверхность ног тянется сильнее. А это, в свою очередь, оживляет заднюю пластину.

В итоге эта пара сил даёт равновесие передней и задней пластин.

ЭФФЕКТ





Укрепление: руки.

Раскрытие:
1. Задняя поверхность бёдер, икроножные мышцы (если держать колени согнутыми).
2. Плечевой пояс.

Дополнительно: удлинение позвоночника в районе талии.

ЗОНЫ РИСКА







Три места в теле подвержены риску в Собаке:
→ Запястья. Если плохо прижать к полу передние части ладоней, то вес падает на запястья, отчего они перегружаются и болят.
→ Локти. Любой угол в локте, отличающийся от 180°, плох. Если угол > 180°, то сустав страдает из-за бокового «выламывания». Если угол < 180°, то теряется один из главных смыслов позы, состоящий в том, чтобы укрепить внутреннюю мускулатуру рук.
→ Подколенные связки. Всегда начинайте делать Собаку, согнув колени. Если входить в позу с прямыми ногами, то все эффекты, описанные в предыдущем разделе, исчезнут. Вместо них мы получим растяжение подколенных связок, ценность которого близка к нулю, а риск травмы велик.



4. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ
УСИЛЕННАЯ

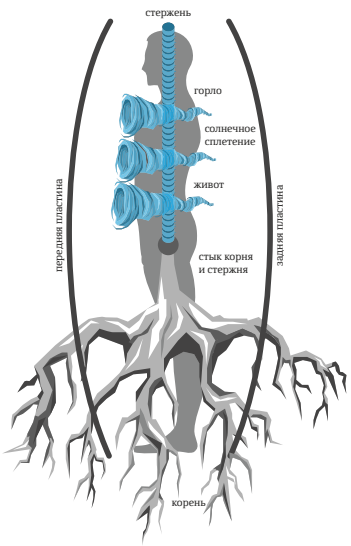
КАТЕГОРИЯ

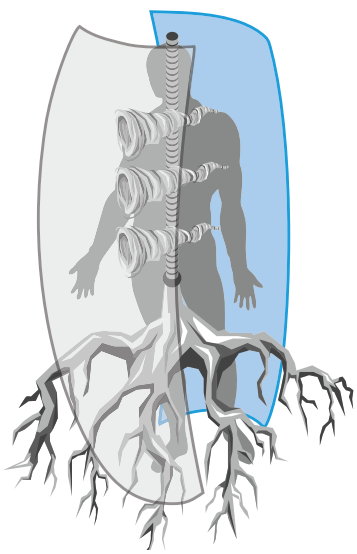
Перевёрнутые ☆☆☆

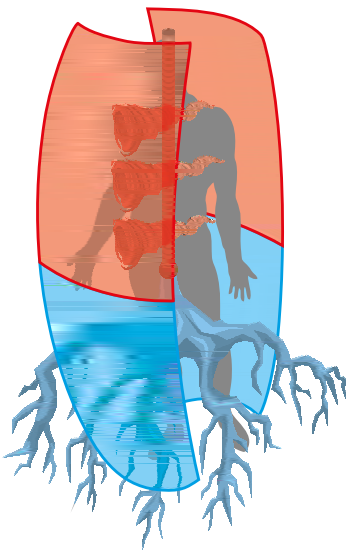
Наклоны ☆☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Задняя пластина
Баланс верхней и нижней половин







ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ



Стопы вместе по центру коврика



Опорная стопа на 1–5 см ближе к рукам, чем в обычной Собаке



Свободная нога всплывает вверх. Опорное колено согнуто

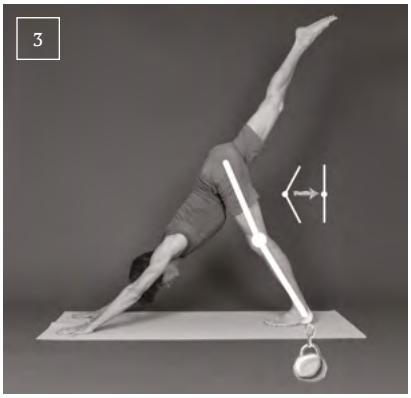
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Тяните носок | выдох



Вращайте бедро внутрь | выдох



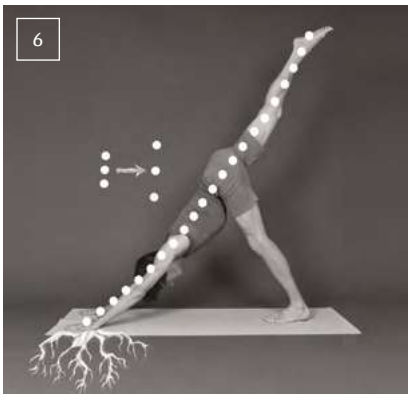
Отпускайте пятку к полу| выдох



Втягивайте живот | выдох



Вращайте плечи изнутри наружу | выдох



Давите в пол передними частями ладоней | выдох
В результате:
→ руки выдвигаются из плеч
→ талия удлиняется
→ верхняя нога поднимается выше
→ в грудном отделе возникает прогиб

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ

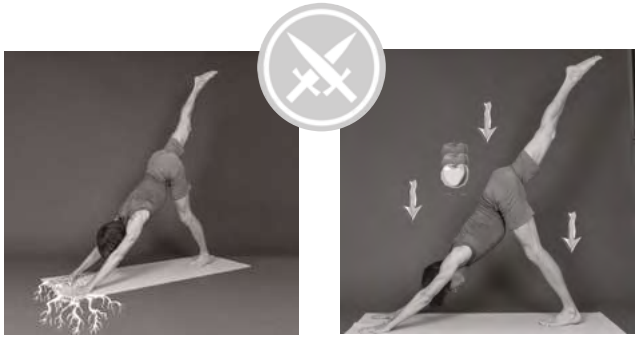


1. Тяните носок верхней ноги — на выдохе
2. Вращайте верхнее бедро внутрь — на выдохе
3. Отпускайте пятку нижней ноги к полу — на выдохе
4. Втягивайте живот — на выдохе
5. Вращайте плечи изнутри наружу — на выдохе
6. **Давите в пол передней частью ладоней** — **на выдохе**

В результате:
→ руки выдвигаются из плеч
→ талия удлиняется
→ верхняя нога поднимается выше
→ в грудном отделе возникает прогиб

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Перевёрнутое положение усиленной Собаки приводит верхнюю и нижнюю половины энергетического тела к равновесию.



Давите в пол передней частью ладоней

Сила притяжения

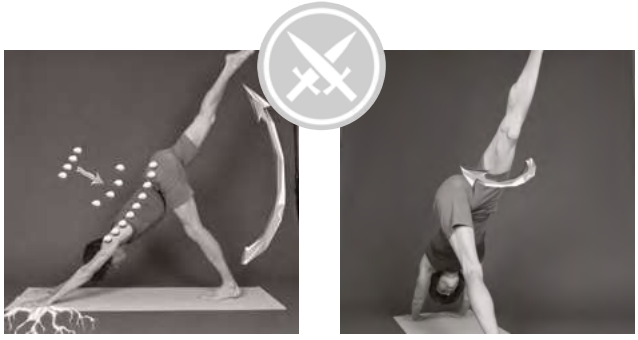
Борьба этих сил укрепляет руки и оживляет горловой центр.



Давите мячиками указательных пальцев в пол

Вращайте плечи изнутри наружу

Скручивание укрепляет руки и оживляет горловой центр.



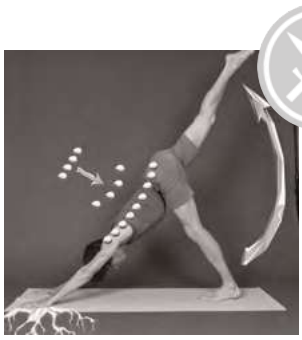
Давите в пол передней частью ладоней.
В результате в грудном отделе возникает прогиб, а верхняя нога поднимается

Вращайте внутрь бедро верхней ноги

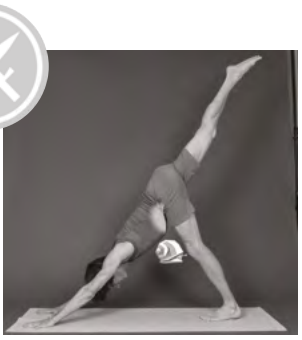
В первом движении мы давим ладонями в пол. Это давление запускает цепочку из четырёх движений: тело вытягивается → вытяжение превращается в прогиб → верхняя нога поднимается → таз перекашивается (часть таза, принадлежащая верхней ноге, поднимается выше той, что принадлежит нижней).

Во втором движении мы вращаем бедро верхней ноги внутрь. Это движение опускает поднявшуюся часть таза обратно, выравнивая обе половины по высоте.

Симметричное положении таза помогает другим парам сил этой позы хорошо делать свою работу. Кроме того, вращение бедра внутрь — часть Мула бандхи, которая укрепляет перемычку между корнем и стержнем.

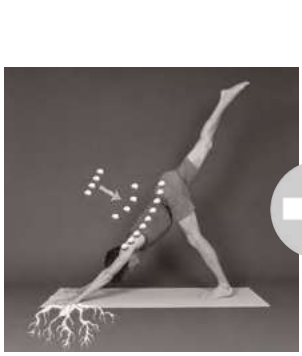


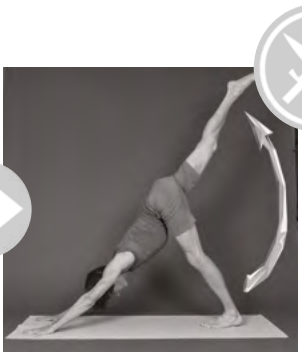
Давите в пол передней частью ладоней. В результате в грудном отделе возникает прогиб



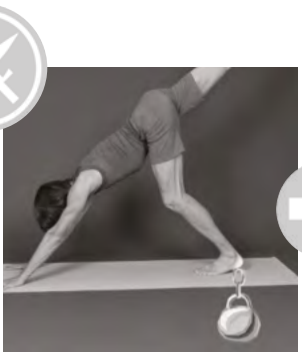
Втягивайте живот

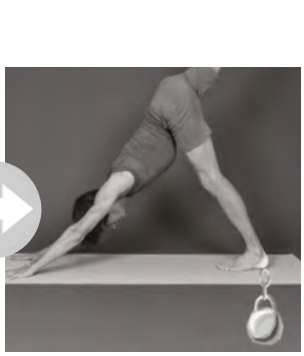
Борьба этих сил выравнивает позвоночник и пробуждает стержень.





Давите в пол передней частью ладоней. В результате в грудном отделе возникает прогиб, а верхняя нога поднимается





Отпускайте пятку нижней (на фото — левой) ноги к полу

Борьба этих сил растягивает заднюю поверхность нижней (на фото — левой) ноги и оживляет заднюю пластину.

Пятая пара оживляет заднюю пластину, а первая и вторая пары — горловой центр, который представляет собой часть передней пластины. В итоге передняя и задняя пластины приходят в этой позе к равновесию.

ЭФФЕКТ



Укрепление: руки.

Раскрытие: задняя поверхность ног (одно из самых мощных среди всех поз), плечевой пояс (слабо).

ЗОНЫ РИСКА





Зоны риска в усиленной Собаке те же самые, что и в обычной:
→ подколенные связки опорной ноги
→ запястья
→ локти

5. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ
БОКОВАЯ ВАРИАЦИЯ



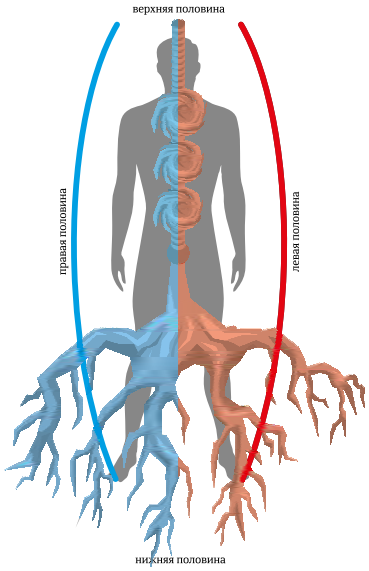
КАТЕГОРИЯ

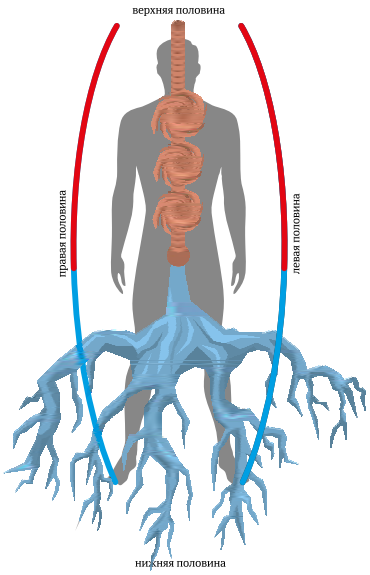
Перевёрнутые ☆☆☆

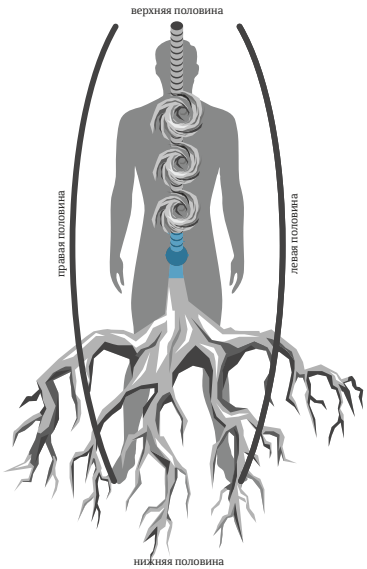
Боковые наклоны ☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Баланс правой и левой сторон
Баланс верхней и нижней половин
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Перемычка между корнем и стержнем

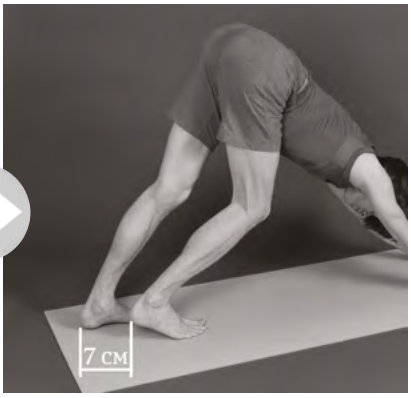






ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ





Поставьте стопы на 7 см ближе к рукам, чем в обычной Собаке



Поставьте стопы вместе по центру коврика. Согните колени



Поверните пятки вбок

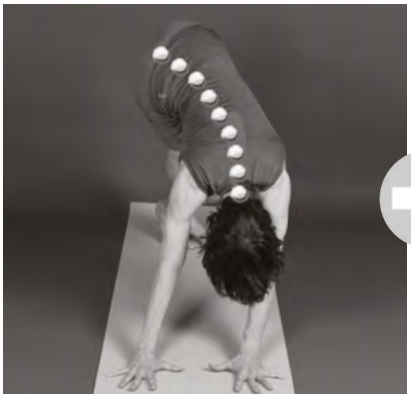


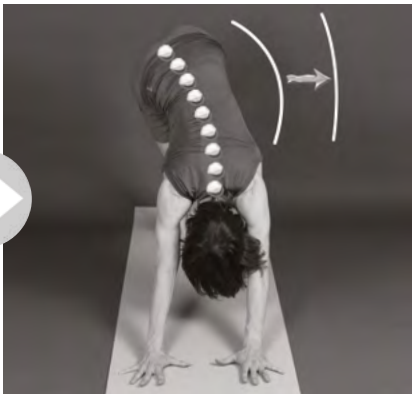


Сдвиньте плечи в сторону, противоположную повороту пяток

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



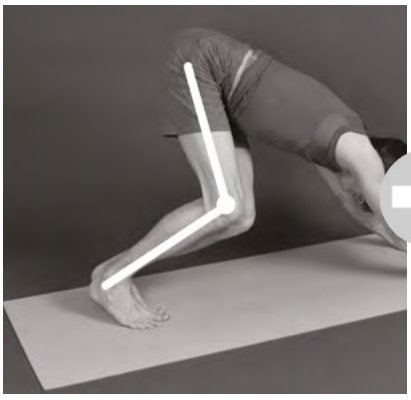


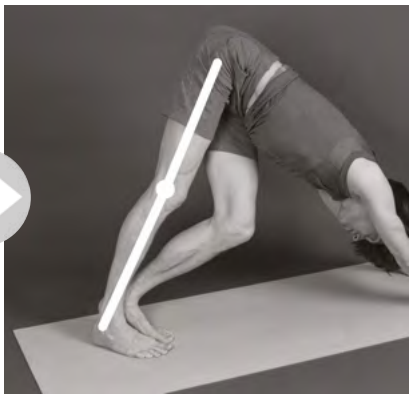


Втягивайте живот сильнее обычного, сглаживая тем самым боковой изгиб позвоночника | выдох



Давите обеими ладонями в пол с равной силой | выдох





Замечание: попробуйте выпрямить ногу, стоящую дальше от рук

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Втягивайте живот — на выдохе

2. Давите ладонями в пол — **на выдохе**

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Перевернутое положение даёт равновесие нижней и верхней половин энергетического тела.

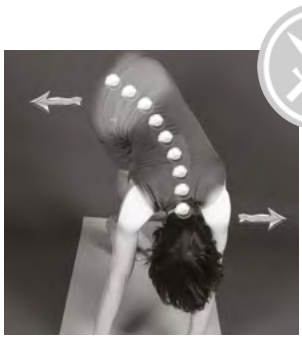


Давите ладонями в пол



Сила притяжения

Эта пара сил укрепляет руки и оживляет горловой центр. Кроме того, отталкиваясь ладонями от пола, мы сильнее растягиваем бок, тем самым оживляя правую или левую стороны энергетического тела.



Поворачивайте пятки вбок и перекашивайте таз. Двигайте плечи в противоположную сторону



Втягивайте живот

Первое движение — плечи в одну сторону, таз в другую — усиливает изгиб поясницы. Второе движение — втягивание живота — уменьшает этот изгиб.

Борьба этих сил делает дугу позвоночника гладкой, смещая тем самым точку воздействия (раскрытия) со средней части бока на крестец. А раскрытие крестца укрепляет перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: руки.

Раскрытие: боковые стороны туловища, крестец.

ЗОНЫ РИСКА



Риску в этой позе подвержены запястья и локти (см. базовую версию Собаки головой вниз). Однако, в отличие от базовой версии, подколенные связки тут не страдают.



6. СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ

ВАРИАЦИЯ С ЛОКТЯМИ НА ПОЛУ

КАТЕГОРИЯ

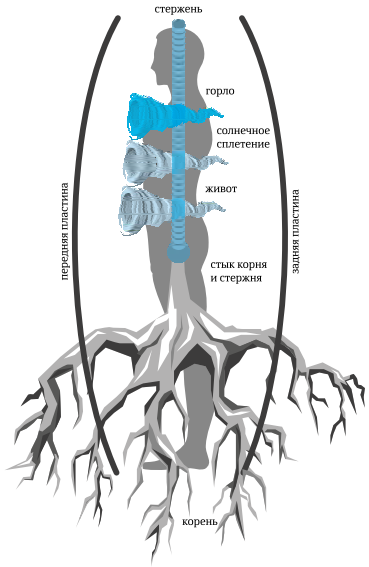
Прогибы | раскрытие плечевого пояса ☆☆☆

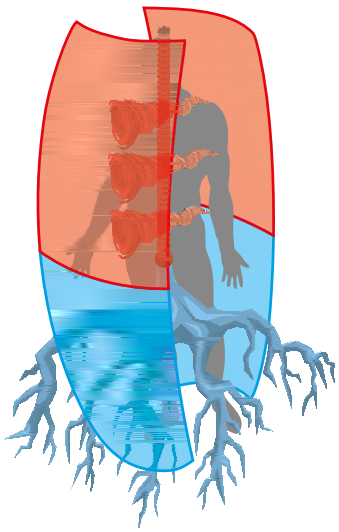
Перевёрнутые ☆☆☆

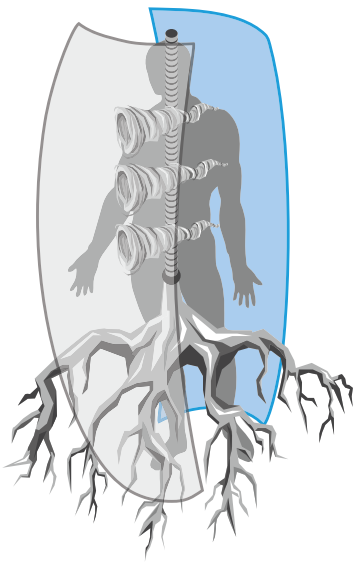
Наклоны ☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

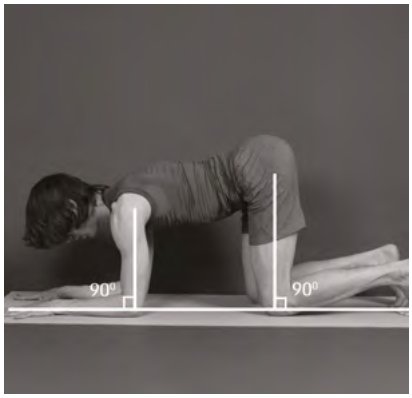
Горловой центр
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Баланс верхней и нижней половин
Задняя пластина







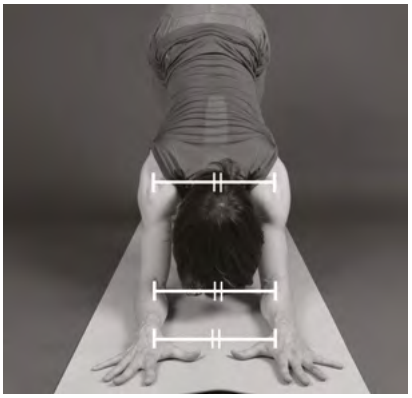
ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Верхние части рук (плечи) и бёдра стоят под углом 90° к полу

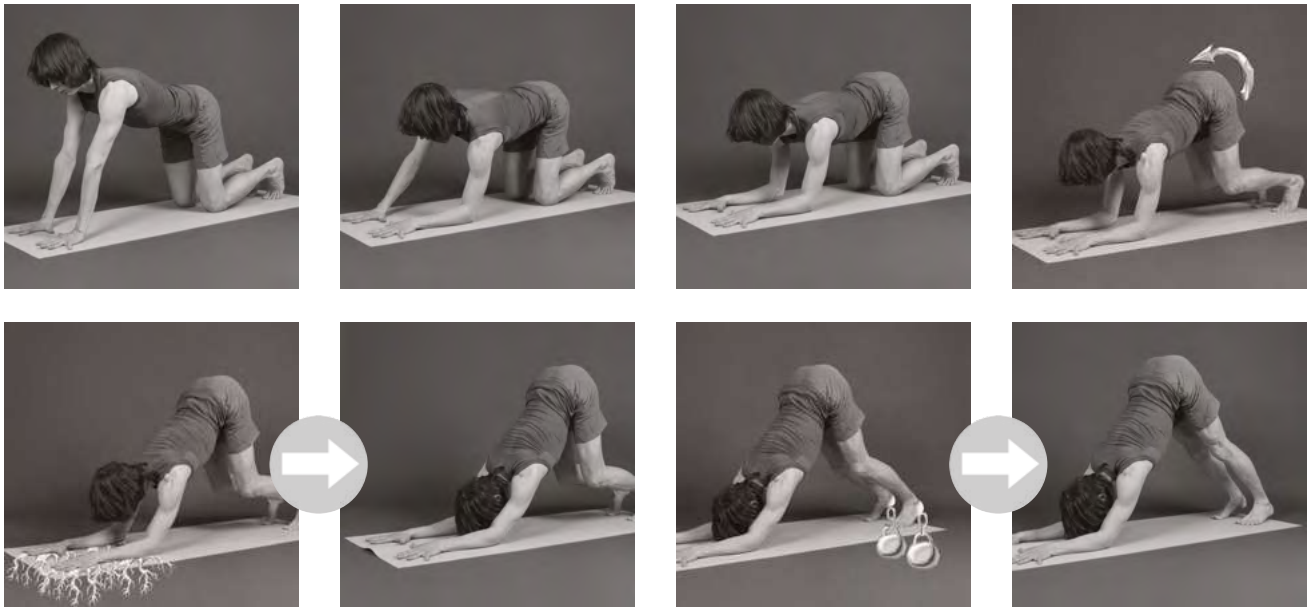


Колени полусогнуты, голова немного приподнята

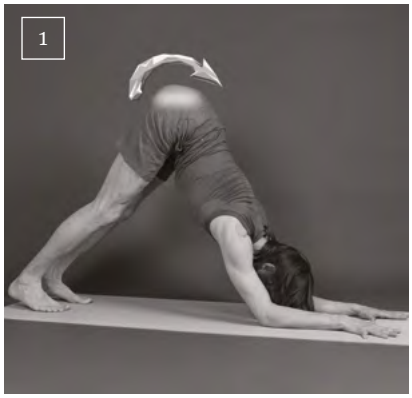


Расстояние между локтями равно ширине плеч. Расстояние между ладонями также равно ширине плеч

ВХОД В ПОЗУ



КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Вращайте седалищные косточки вверх | выдох



Давите предплечьями в пол, усиливая прогиб в грудном отделе позвоночника | выдох



Отпускайте пятки к полу | выдох
Втягивайте живот | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ

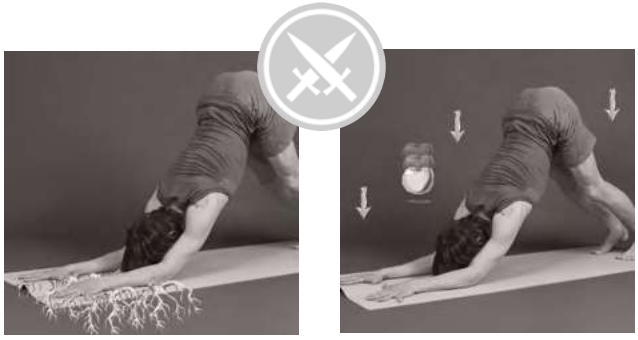


1. Вращайте седалищные косточки вверх — на выдохе

2. Давите предплечьями в пол, усиливая прогиб в грудном отделе позвоночника — **на выдохе**

3. Отпускайте пятки к полу. Втягивайте живот — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите предплечьями в пол, усиливая прогиб

Сила притяжения

Борьба этих сил укрепляет руки, раскрывает плечи, оживляет горловой центр.



Вращайте седалищные косточки вверх

Отпускайте пятки к полу. Втягивайте живот

Вращая седалищные косточки вверх и отпуская пятки вниз, мы растягиваем заднюю поверхность ног. Тем самым мы пробуждаем заднюю пластину.
Кроме того, вращение седалищных косточек вверх вызывает прогиб в пояснице, который переходит в прогиб грудного отдела позвоночника. Этому общему прогибу позвоночника противостоит втягивание живота, которое выравнивает поясницу. Борьба этих сил уравновешивает три центра и пробуждает стержень.

Натяжение задней поверхности ног и прогиб в грудном отделе позвоночника борются друг с другом. Эта борьба приводит к равновесию заднюю и переднюю пластины.

ЭФФЕКТ



Укрепление: руки.

Раскрытие: грудь и плечевой пояс.

Дополнительно: поза служит подготовкой и основой для Стойки на голове (Ширшасаны) и Стойки на предплечьях (Пинча Майюрасаны).

Зон риска в ней нет.



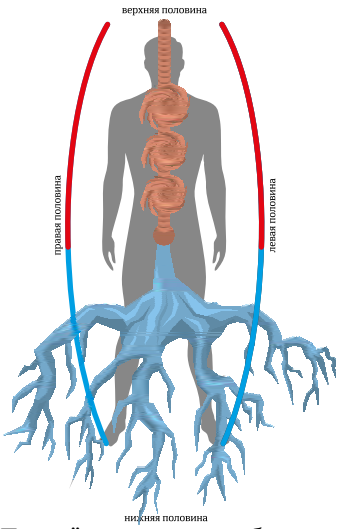
7. УТТАНАСАНА СО СКРУЧИВАНИЕМ

КАТЕГОРИЯ

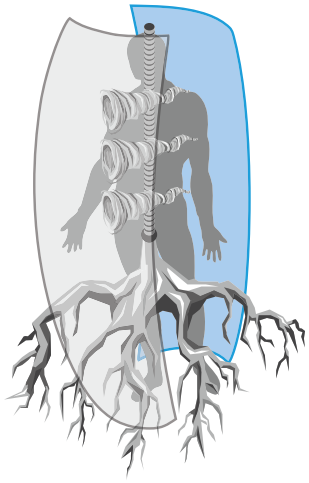
Позы стоя	☆☆☆☆
Наклоны	☆☆
Скручивания	☆☆☆☆
Перевёрнутые	☆☆

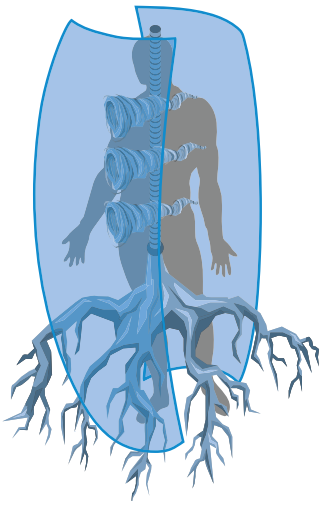
АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Баланс верхней и нижней половин
Задняя пластина
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Единство сегментов



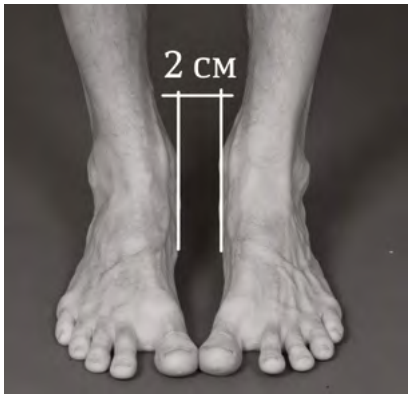
Перевёрнутая поза — баланс верхней и нижней половин

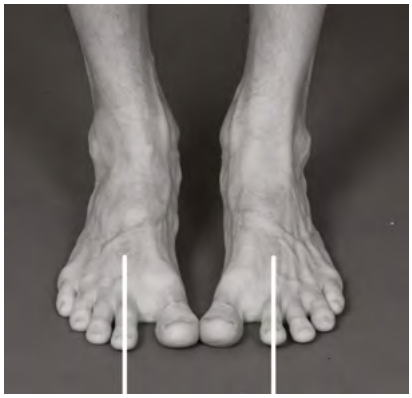

Наклон — задняя пластина


Скручивание — единство сегментов
Поза стоя — корень

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ







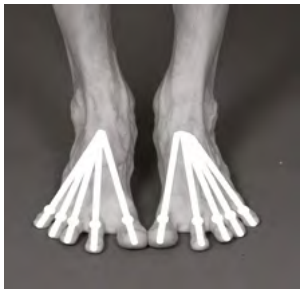
ВХОД В ПОЗУ







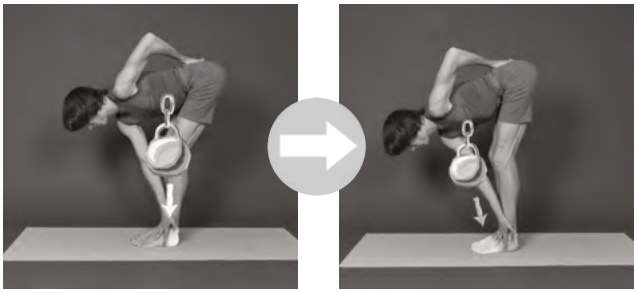




Разведите пальцы ног

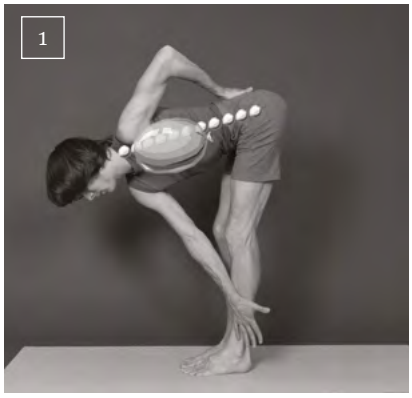


Согните колени, выпрямите спину



Перенесите вес тела на переднюю часть стоп

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Поднимайте и раскрывайте грудь, тем самым выпрямляя позвоночник | вдох



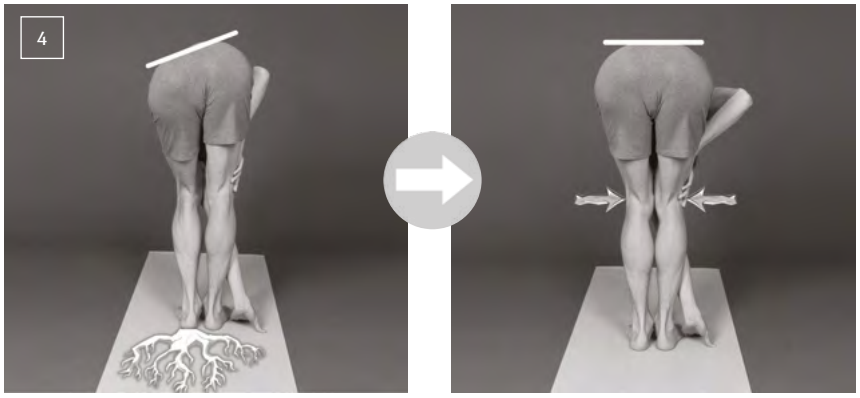
Втягивайте живот | выдох



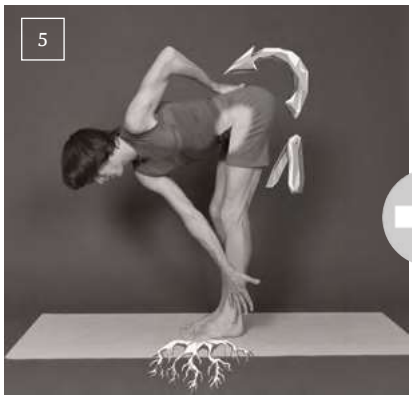
Давите рукой в ногу и вращайте грудь | выдох

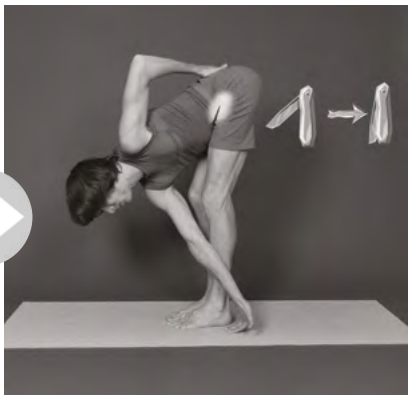


Повернуть грудь можно сильнее, если подтолкнуть второй рукой | выдох



Подравнивайте таз:
→ давите в пол стопой, от которой вы поворачиваете грудь, тем самым частично выпрямляя ногу (если грудь вращается слева направо, то давите в пол левой стопой и выпрямляйте левую ногу) | выдох
→ сжимайте колени



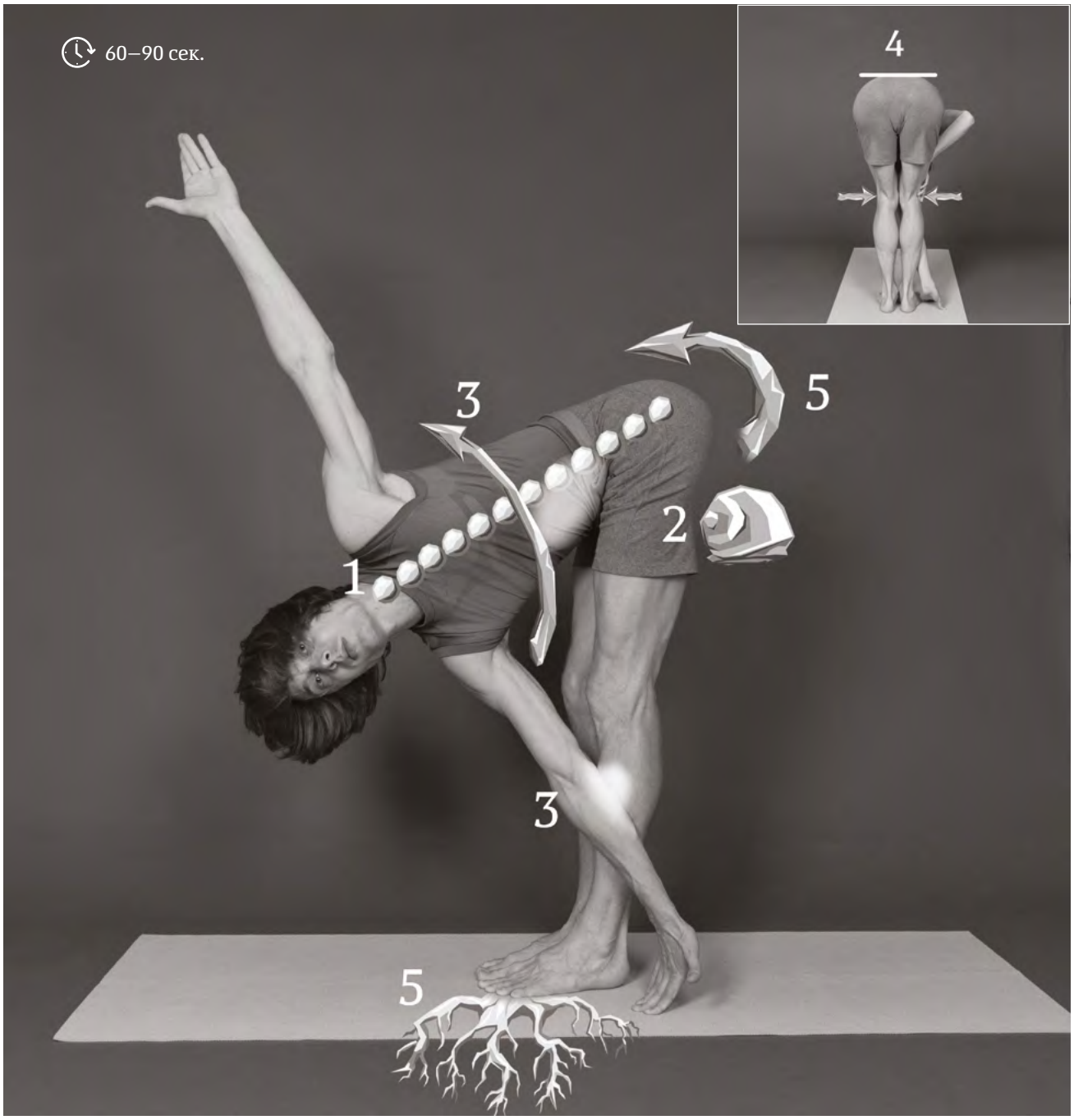


Углубляйте наклон. Для этого: давите в пол передними частями стоп → вращайте седалищные кости вверх → складывайтесь в передних пахах | выдох
Рука, которой мы крутим грудь (на фото — правая), при этом движется вниз по ноге и уходит назад, за линию пятки



В конце позы поднимите вторую руку вверх так, чтобы руки образовали ровную линию

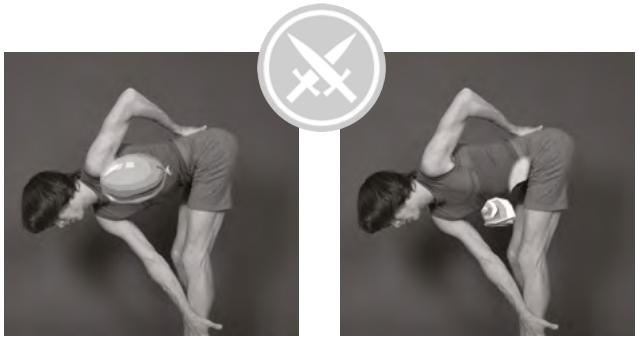
ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Открывайте грудь, выпрямляйте спину — со вдохом
2. Втягивайте живот — на выдохе
3. Давите рукой в ногу и вращайте грудь — на выдохе
4. Подравнивайте таз — на выдохе
5. Углубляйте наклон (давите в пол передней частью стоп, вращайте седалищные кости вверх) — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Перевёрнутое положение уравновешивает верхнюю и нижнюю половины энергетического тела.



Поднимайте грудь и выпрямляйте спину

Втягивайте живот

Эти силы выравнивают позвоночник, готовя его к скручиванию. Они создают равновесие в трёх центрах и оживляют стержень.



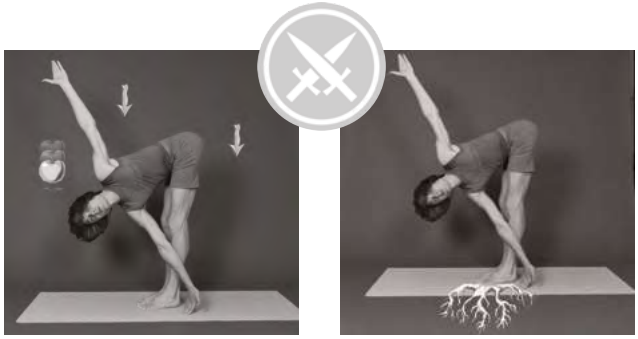
Давите рукой в ногу и вращайте грудь

Выравнивайте таз

Поворот груди в первом движении этой пары приводит к тому, что таз, двигаясь вслед за грудью, перекашивается (на фото — правая половина таза опускается ниже левой).

Во втором движении мы давим правой стопой в пол и частично выпрямляем правую ногу, от чего правая половина таза возвращается на исходную высоту.

Борьба этих движений усиливает скручивание позвоночника и объединяет сегменты.

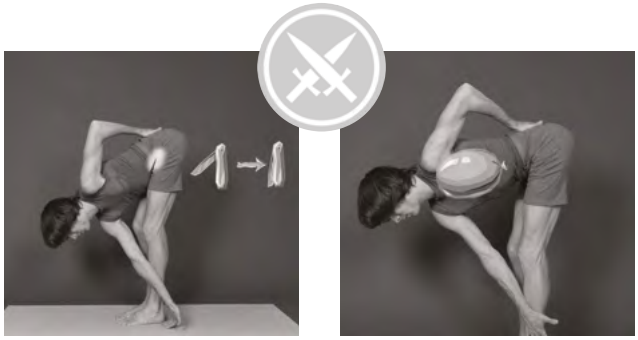


Сила притяжения

Давите в пол передней частью стоп

Сила притяжения земли стремится согнуть ноги, а давление стопами в пол, напротив, заставляет их выпрямляться.

Борьба этих сил оживляет корень. Кроме того, давление стопами в пол переходит в разворот седалищных косточек вверх, а он — углубляет складку передних пахов. От этого наклон становится глубже, а задняя поверхность ног растягивается сильнее. Это растяжение оживляет заднюю пластину.



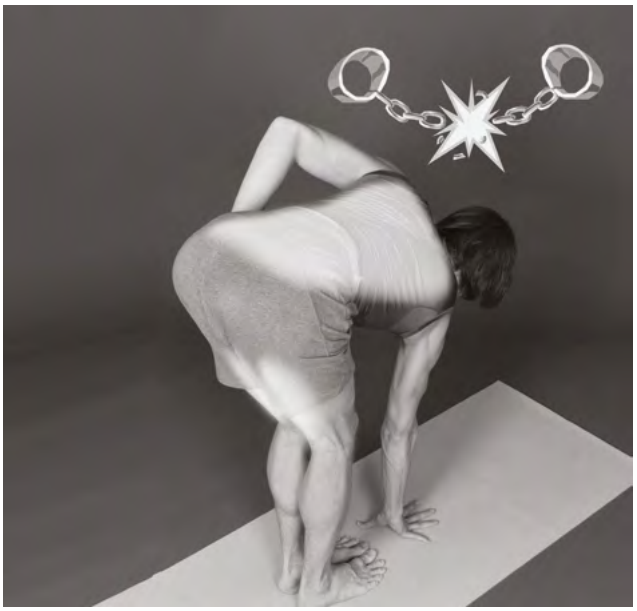
Складывайтесь в передних пахах, углубляя наклон

Поднимайте грудь и выпрямляйте спину

Углубление наклона ведёт к тому, что спина округляется. Противодействуя этому, мы открываем грудь и выпрямляем позвоночник.

Борьба этих движений заставляет седалищные косточки вращаться вверх и усиливает натяжение задней поверхности ног. Это оживляет заднюю пластину.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: спина, крестец, задняя поверхность бёдер.

ЗОНЫ РИСКА



По сравнению с простой Уттанасаной здесь риск перерастянуть подколенные связки очень мал — акцент делается на скручивании, а не на наклоне.

8. ПОЛУМЕСЯЦ



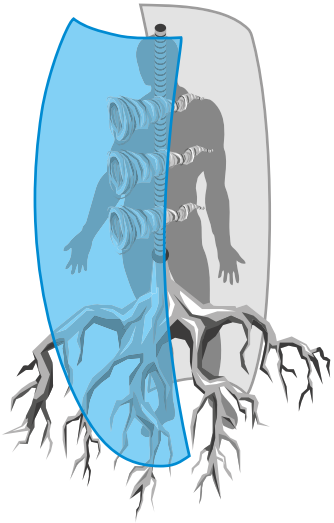
КАТЕГОРИЯ

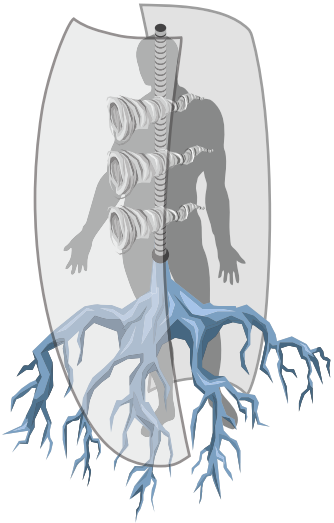
Позы стоя ☆☆☆☆

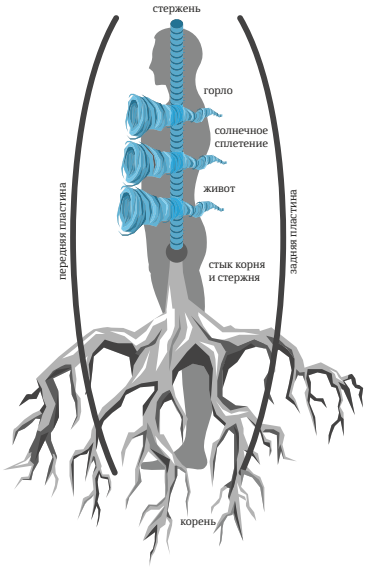
Прогибы | раскрытие передней поверхности бёдер ☆☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Передняя пластина
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)







ВХОД В ПОЗУ

Из Уттанасаны



Из Собаки головой вниз



ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ





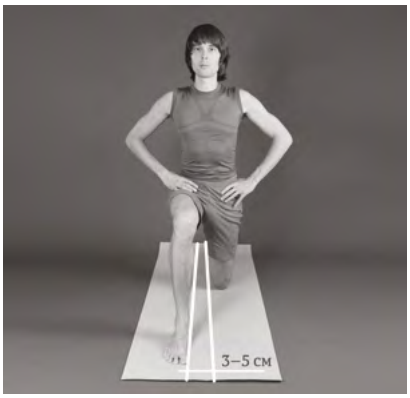


Расстояние между ногами таково, что:

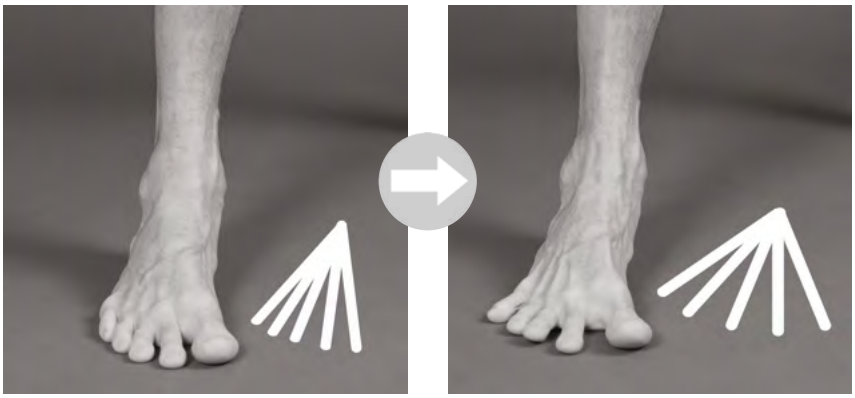
переднее колено немного нависает над стопой

заднее бедро наклонено вперёд под острым углом

Носок ноги вытянут



Между стопами есть узкий коридор



Пальцы передней стопы разведены

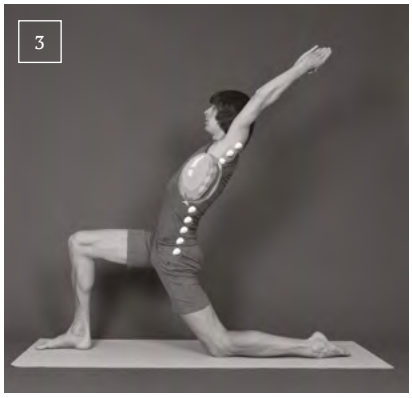
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Давите в пол подъёмом задней стопы | **выдох**

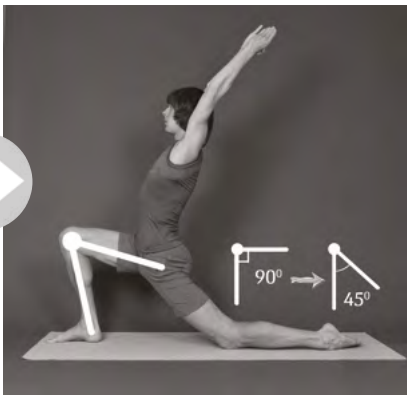


Втягивайте живот и копчик | выдох

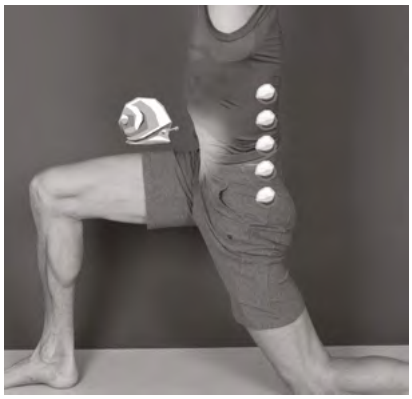


Поднимайте грудь и отводите её назад | вдох



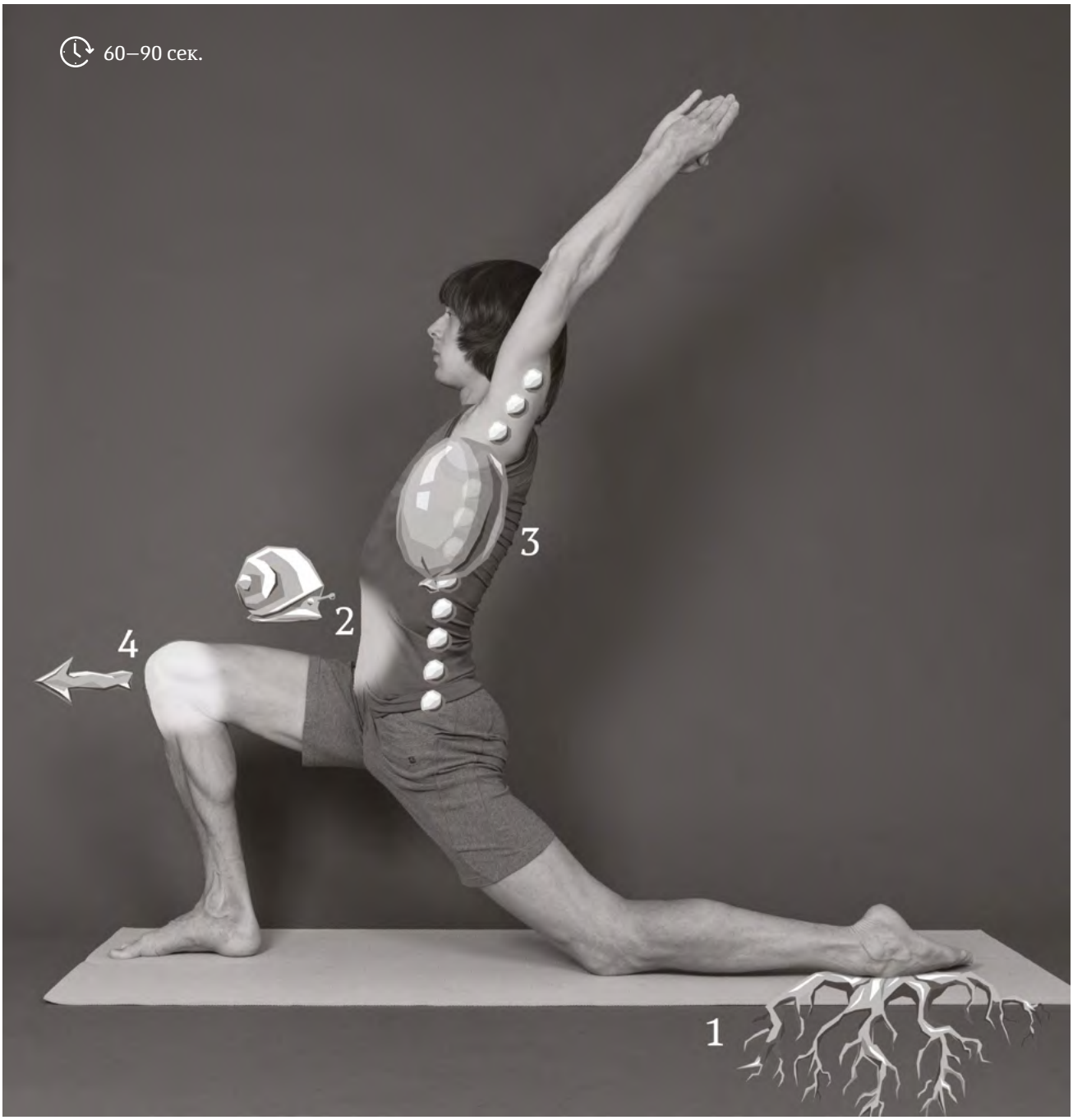


Сгибайте колено | выдох



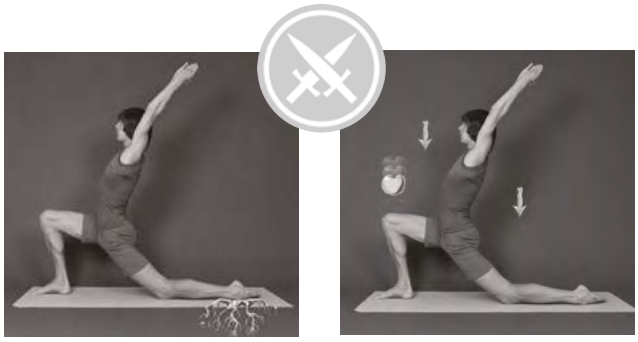
Замечание: уделите особое внимание втягиванию живота и выравниванию поясницы

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите в пол подъёмом задней стопы	**на выдохе**
2. Втягивайте живот и копчик	на выдохе
3. Поднимайте грудь и отводите её назад	со вдохом
4. Сгибайте колено	на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите в пол подъёмом задней стопы

Сила притяжения

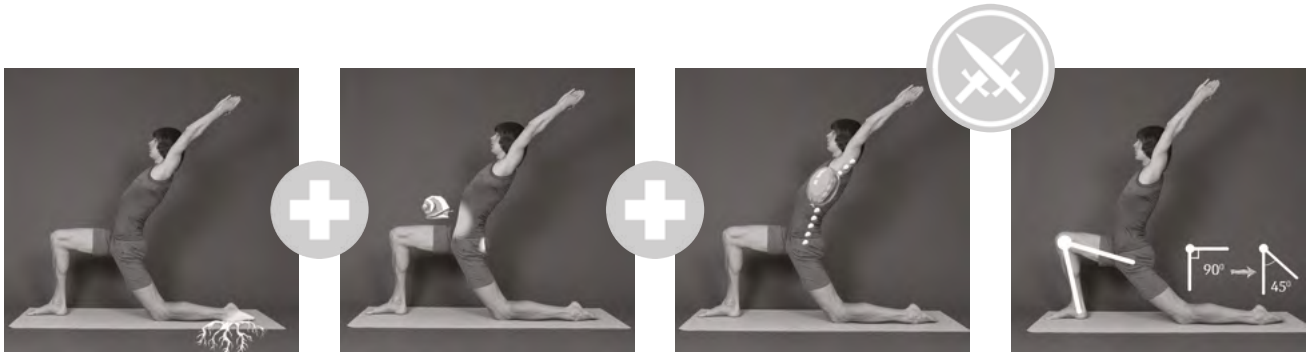
Борьба задней стопы против гравитации делает позу устойчивой и оживляет корень. В результате этой борьбы напряжение из центров живота, солнечного сплетения и горла «перетекает» в заднюю ногу. Работа трёх центров согласуется сама собой, а значит, давление задней стопой в пол помогает оживить стержень.



Поднимайте грудь и отводите её назад

Втягивайте живот и копчик

Раскрытие груди оживляет горловой центр, а втягивание живота — центры пупка и солнечного сплетения. Борьба этих сил налаживает баланс между тремя центрами и пробуждает стержень.



Давите в пол подъёмом задней стопы

Втягивайте живот и копчик

Поднимайте грудь и отводите её назад

Сгибайте колено

Первые три движения, работая совместно, заставляют центр тяжести тела двигаться назад. От этого колено передней ноги частично выпрямляется. Четвёртое движение — сгибание колена, борясь с тремя первыми, заставляет центр тяжести двигаться вперёд. Из этой борьбы рождается главный эффект позы — раскрытие передней поверхности бедра задней (на фото — левой) ноги.

Раскрытие груди и растяжение передней поверхности бедра задней (на фото — левой) ноги пробуждают переднюю пластину.

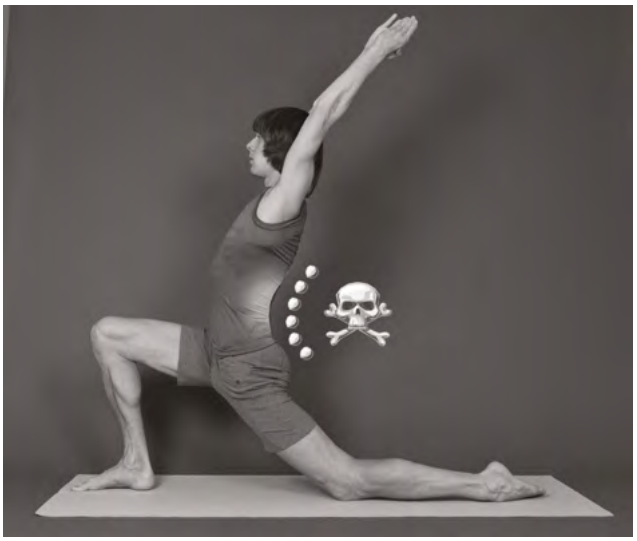
ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: передняя поверхность бедра задней ноги.

ЗОНЫ РИСКА



Чтобы не болела поясница, как следует втягивайте низ живота и копчик.



Если колено задней (на фото — левой) ноги болит от того, что на него падает вес тела — сильнее давите в пол подъёмом задней стопы. Если это не помогает — подложите под колено что-то мягкое.

Если и это не работает, значит, ваше колено болит по каким-то причинам, не связанным с тем, что на него падает вес. В таком случае исключите из позы подъём груди. Опустите руки на пол рядом с передней стопой и делайте только три оставшихся внутренних движения. Эффект от позы всё равно будет.



9. НАКЛОН-ПОЛУШПАГАТ

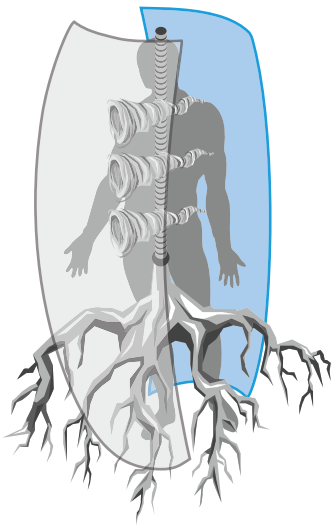
КАТЕГОРИЯ

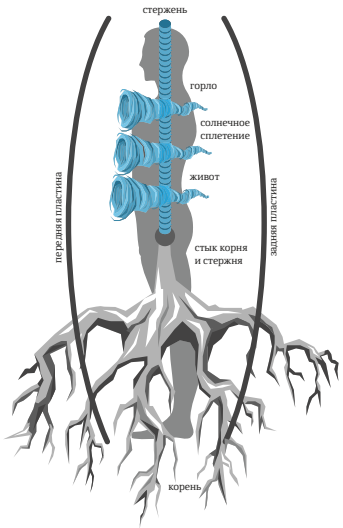
Наклоны ☆☆☆☆☆

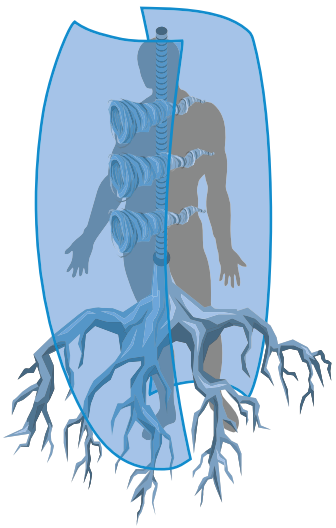
Скручивания ☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Задняя пластина
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Единство сегментов







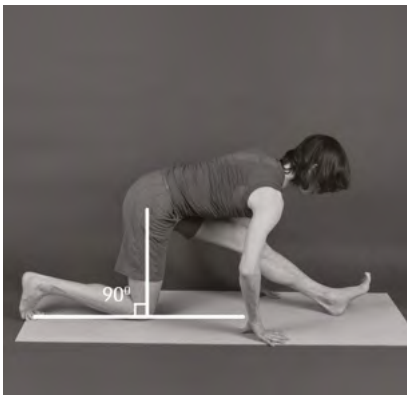
ВХОД В ПОЗУ

Из Полумесяца






ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



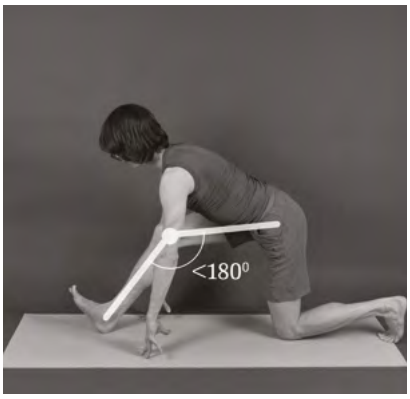
Заднее бедро стоит под углом 90° к полу



Между ногами есть узкий коридор



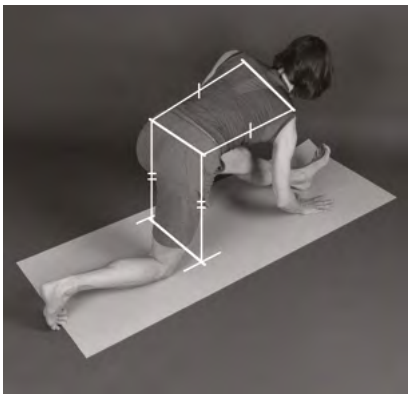
Руки под плечами / чуть впереди плеч



Передняя нога согнута в колене

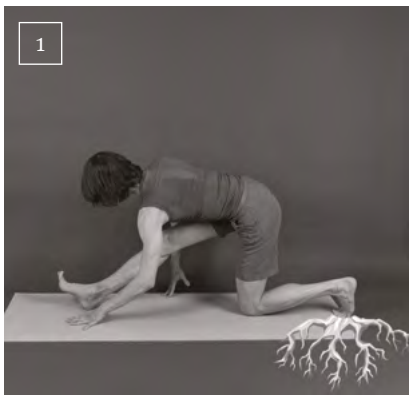


Пальцы задней ноги подвёрнуты

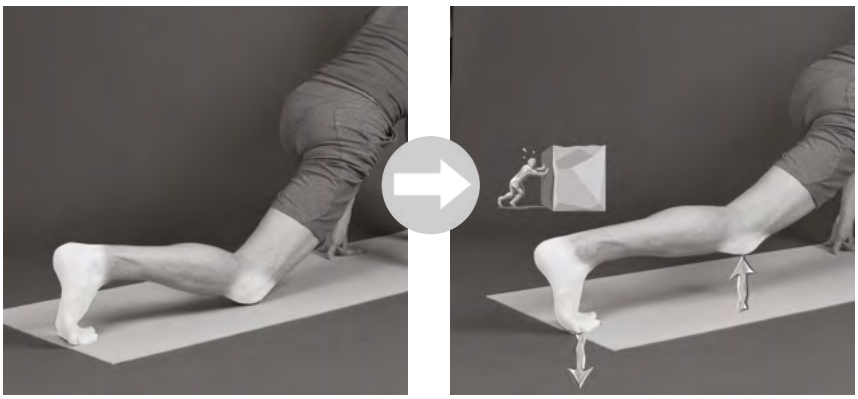


Правая и левая половины таза расположены:
→ на одинаковой высоте от пола
→ на одинаковом расстоянии от плеч

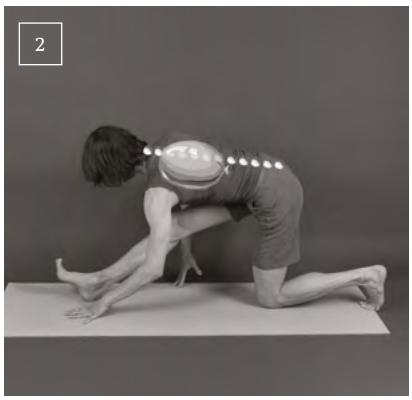
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



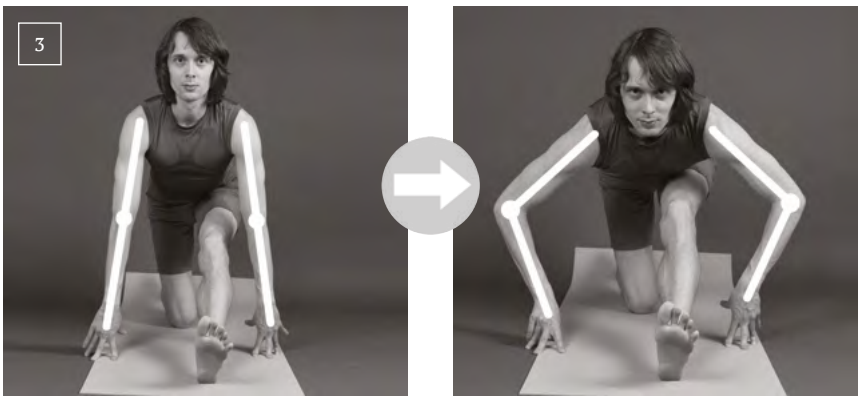
Давите в пол стопой задней ноги | **выдох**



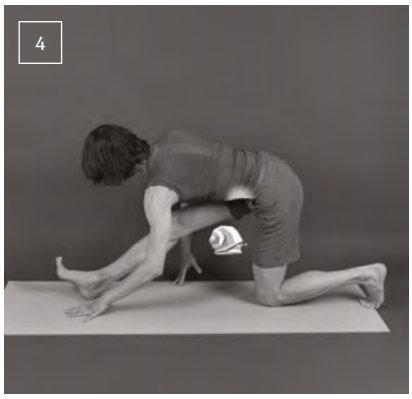
Совет: чтобы оживить заднюю ногу, несколько раз поднимите и опустите колено



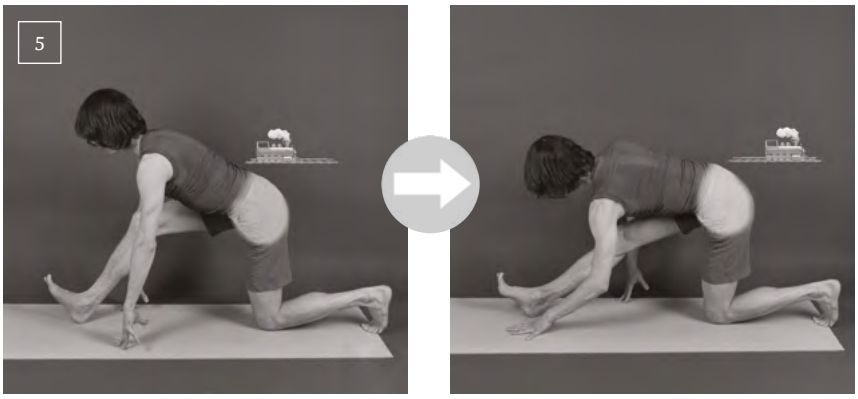
Поднимайте грудь, выпрямляйте спину | вдох



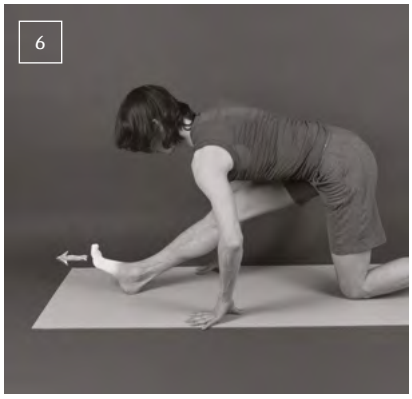
Сгибайте локти, углубляя складку передних пахов | выдох



Втягивайте живот | выдох



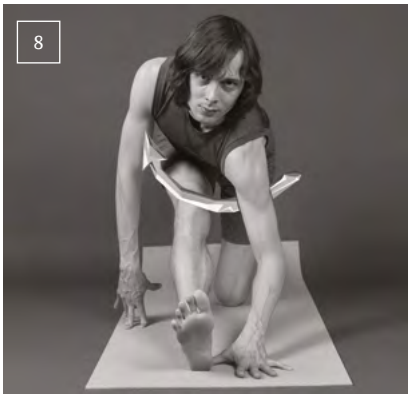
Представьте, что справа и слева от вашего таза в воздухе протянуты рельсы. Двигайте таз назад по этим рельсам | выдох



Толкайте мячик большого пальца вперёд, за линию пятки | выдох

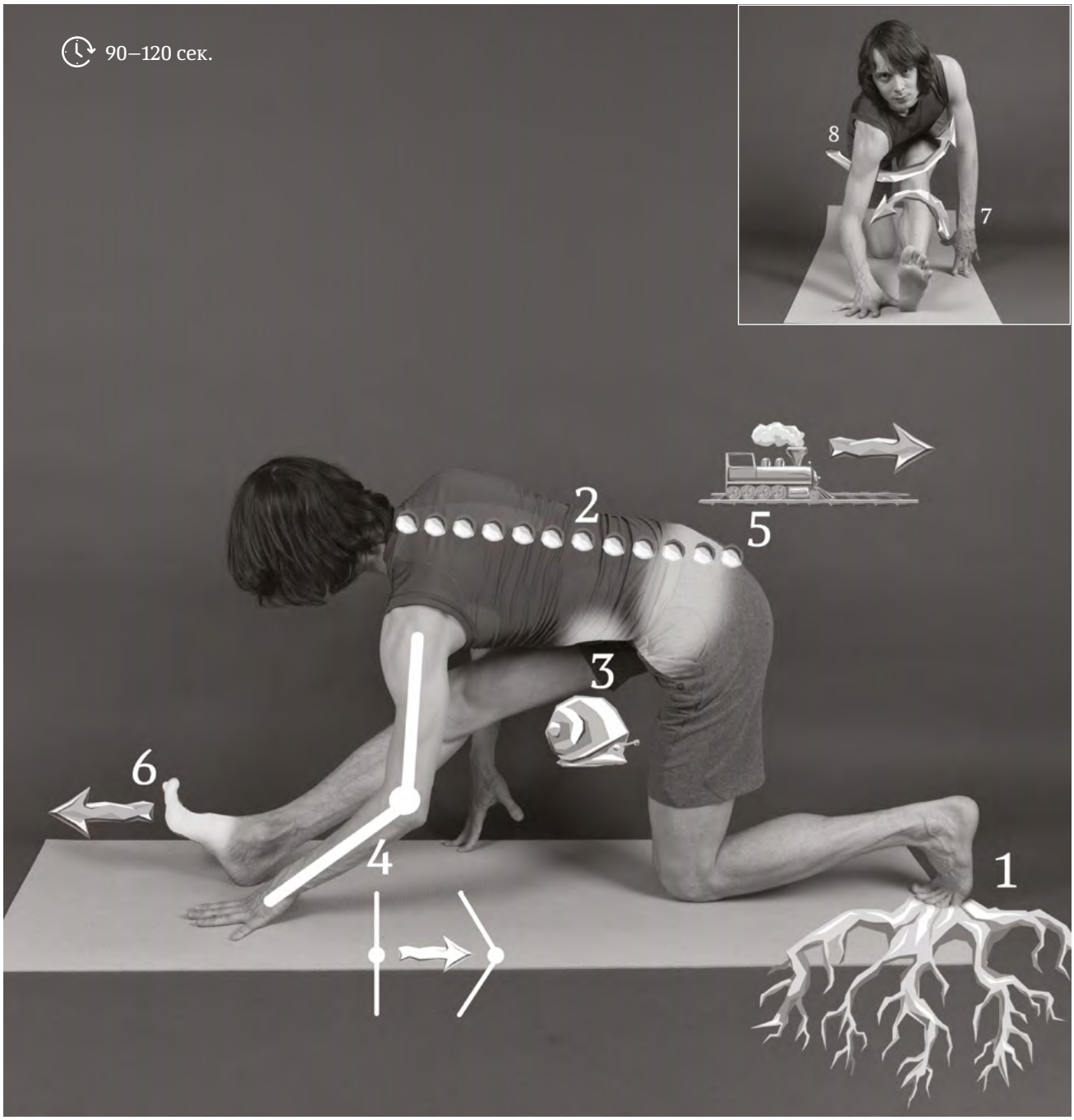


Вращайте бедро передней ноги внутрь.
Толкайте внутренний край стопы от себя.
Тяните внешний край стопы на себя



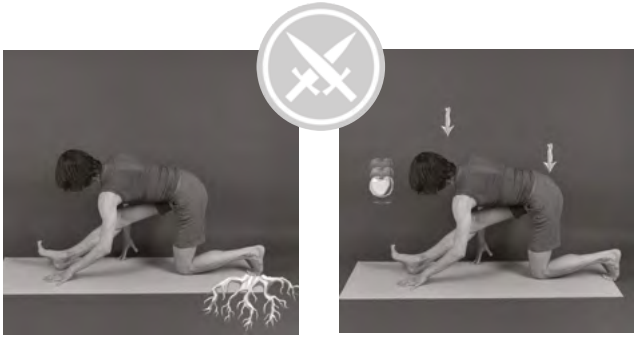
Вращайте грудь навстречу бедру передней ноги, тем самым скручивая позвоночник | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите в пол стопой задней ноги	на выдохе
2. Поднимайте грудь, выпрямляйте спину	со вдохом
3. Втягивайте живот	на выдохе
4. Сгибайте локти, углубляя складку передних пахов	на выдохе
5. Двигайте таз назад «по рельсам»	на выдохе
6. Толкайте мячик большого пальца передней стопы вперёд, за линию пятки	на выдохе
7. Вращайте бедро передней ноги внутрь	
8. Вращайте грудь навстречу бедру передней ноги, тем самым скручивая позвоночник	на выдохе

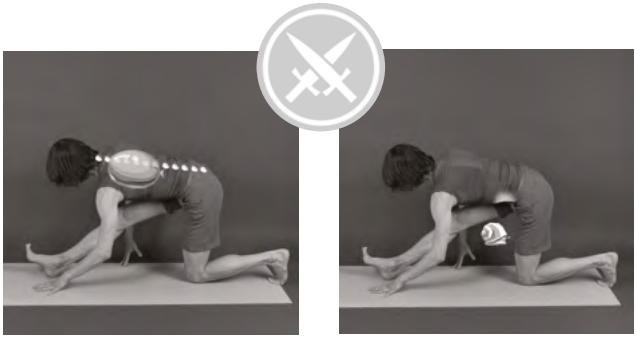
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите в пол стопой задней ноги

Сила притяжения

Борьба этих сил лежит в основе позы. Она делает позу устойчивой, снимает нагрузку с колена задней ноги и пробуждает корень.

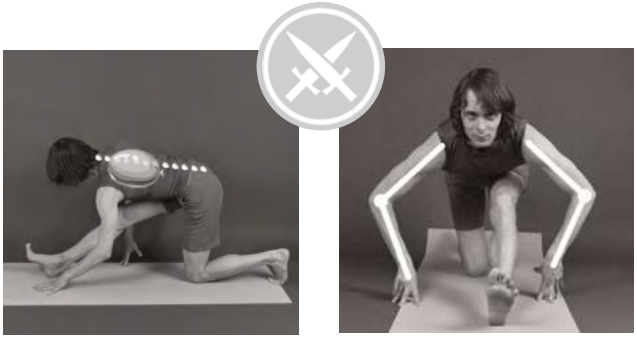


Раскрывайте грудь, выпрямляйте спину

Втягивайте живот

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и оживляет стержень.

Выпрямляя позвоночник, мы заставляем таз повернуться седалищными косточками вверх. От этого складка переднего паха становится глубже, а растяжение задней поверхности бедра передней ноги усиливается. Так косвенно выпрямление позвоночника оживляет заднюю пластину.

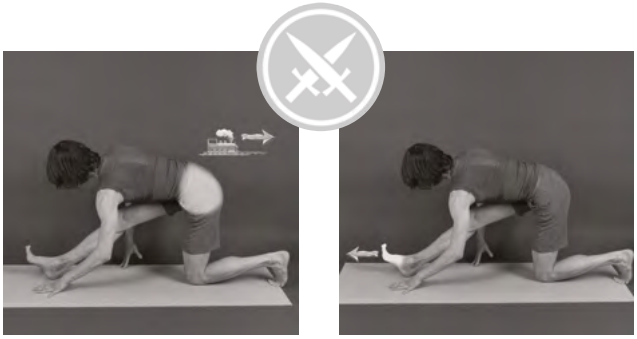


Раскрывайте грудь, выпрямляйте спину

Сгибайте локти

Поднимая грудь, мы прогибаем спину. Сгибая локти — округляем её.

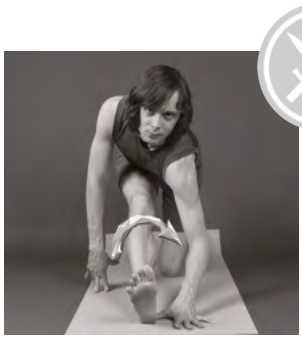
Борьба этих движений удерживает позвоночник прямым и усиливает вращение таза седалищными косточками вверх. Складка переднего паха становится глубже, растяжение задней поверхности бедра передней ноги усиливается. Таким образом через растяжение бедра борьба сил этой пары оживляет заднюю пластину.



Двигайте таз назад «по рельсам»

Толкайте мячик большого пальца ноги вперёд

Эти две силы растягивают переднюю ногу так, как растягивают веревку люди, играющие в перетягивание каната. Держите переднюю ногу согнутой и растягивайте не всю её заднюю поверхность, но только самую жёсткую часть этой поверхности — бедро. Это растяжение оживляет заднюю пластину.



Вращайте бедро передней ноги внутрь

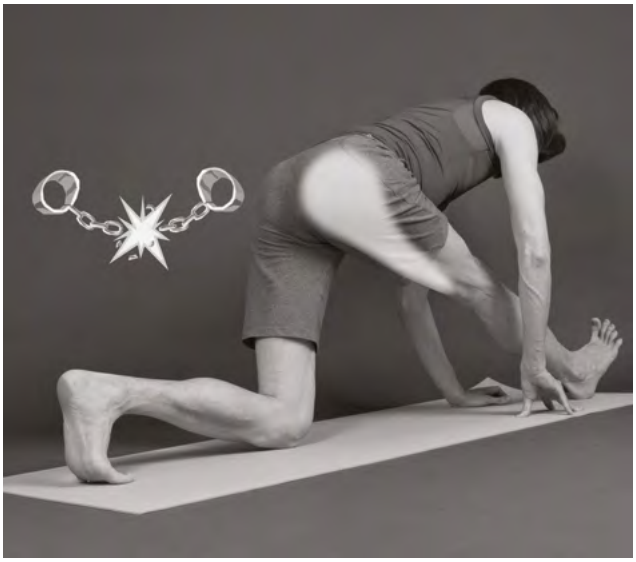


Вращайте грудь в направлении передней ноги

Борьба этих двух сил закрепляет и выравнивает таз. Она помогает другим парам противоборствующих сил хорошо делать свою работу. Вдобавок выравнивание таза раньше или позже приводит к тому, что от раскрытия задней поверхности бедра передней ноги мы переходим к раскрытию той части таза, что принадлежит этой ноге.

Таким образом, кроме пробуждения задней пластины (раскрытие бедра) мы получаем ещё и укрепление перемычки между корнем и стержнем (раскрытие таза). Кроме того, скручивание позвоночника, которое происходит в этой паре, объединяет сегменты энергетического тела.

ЭФФЕКТ



Укрепление: задняя нога.

Раскрытие: задняя поверхность бедра и половина таза, принадлежащая передней ноге.

ЗОНЫ РИСКА



Сильно давите в пол стопой задней ноги, чтобы снять нагрузку с колена. Иначе вес тела будет падать на этот слабый сустав.

Держите согнутым колено передней ноги, чтобы не перерастянуть подколенные связки.



10. ПАРИВРИТТА ПАРШВАКОН-АСАНА

ПЕРЕКРУЧЕННАЯ ПОЗА БОКОВОГО УГЛА

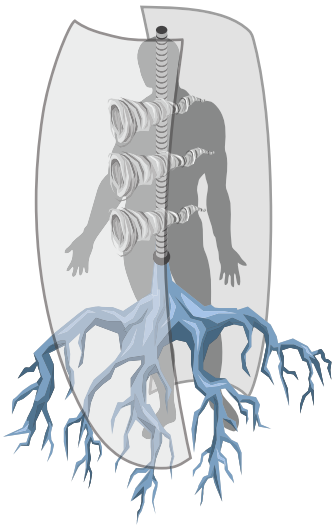
КАТЕГОРИЯ

Позы стоя ☆☆☆☆☆

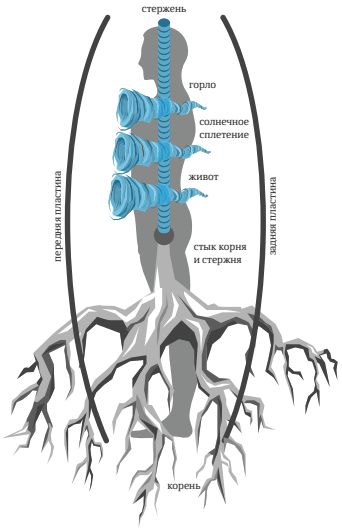
Скручивания ☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

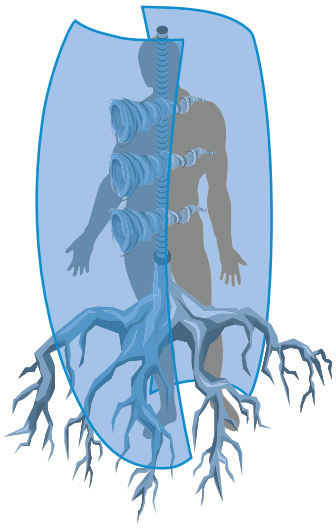
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Единство сегментов



Поза стоя — корень

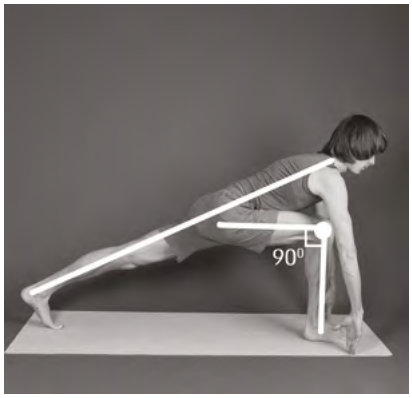


Выравнивание позвоночника — стержень



Скручивание — единство сегментов

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Угол в переднем колене — 90°. Задняя нога и позвоночник образуют прямую линию

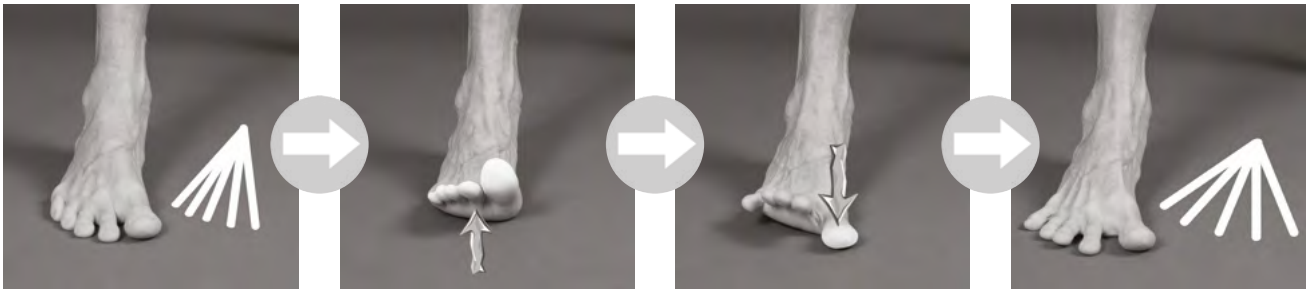


Ширина коридора между стопами — от 3 до 5 см



Переднее колено немного завалено внутрь

ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы передней стопы



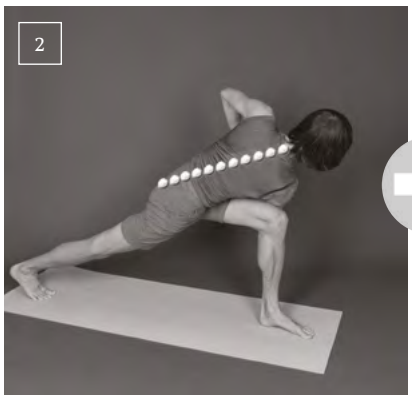
Заведите локоть за бедро, помогая себе свободной рукой

Выпрямите заднюю ногу

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Давите стопами в пол, особенно — задней | выдох



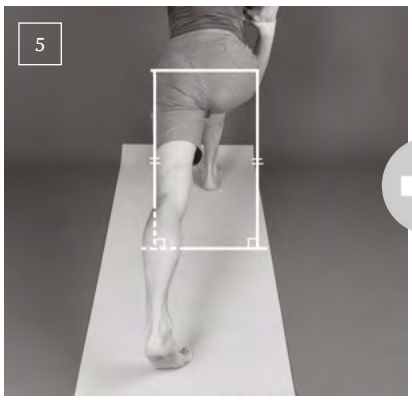
Выпрямляйте спину | вдох

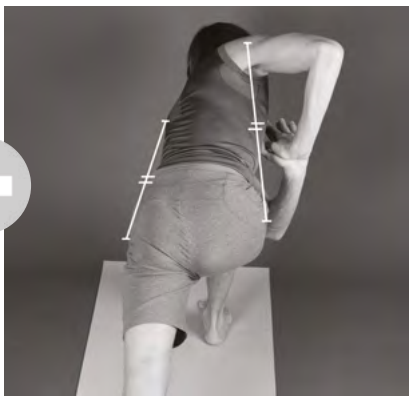


Втягивайте живот | выдох



Давите рукой в бедро и вращайте грудь | выдох





Подравнивайте таз так, чтобы правая и левая его половины были:
→ на одинаковой высоте от пола
→ на одинаковом расстоянии от плеч

Вы можете поменять положение рук на одно из следующих:







Первое (ладонь на ладони) — самое лучшее. Рука, стоящая сверху, помогает скрутиться сильнее.

Второе (руки в линию) — сложнее первого, требует более глубокого поворота груди.

Третье (руки сцеплены за спиной) — слабее предыдущих. Однако приносит моральное удовлетворение от того, что ты смог захватить руки.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



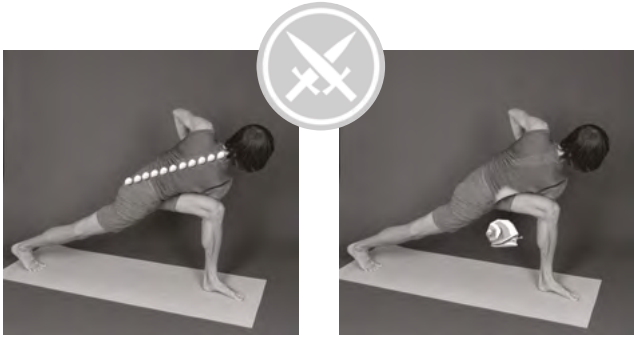
1. Давите стопами в пол, особенно — задней	**на выдохе**
2. Выпрямляйте спину	со вдохом
3. Втягивайте живот	на выдохе
4. Давите рукой в бедро, вращайте грудь	на выдохе
5. Подравнивайте таз	на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите стопами в пол | Сила притяжения

Давление стопами в пол придаёт позе устойчивость и пробуждает корень.



Выпрямляйте спину | Втягивайте живот

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и оживляет стержень.



Давите рукой в бедро | Вращайте грудь | Давите в пол задней стопой | Подравнивайте таз

Вращая грудь, мы перекашиваем таз, ведь грудь и таз связаны общей нитью позвоночника. Упираясь в пол стопой задней (на фото — левой) ноги и выравнивая таз, мы противодействуем этому эффекту. Борьба двух сил скручивает позвоночник и объединяет сегменты энергетического тела.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: верхняя и средняя части спины. До нижней части спины и крестца в этой позе добраться сложно, ведь ноги в ней выстроены в линию, а значит, основа позы не слишком стабильна.



11. ТРИКОНАСАНА

ТРЕУГОЛЬНИК

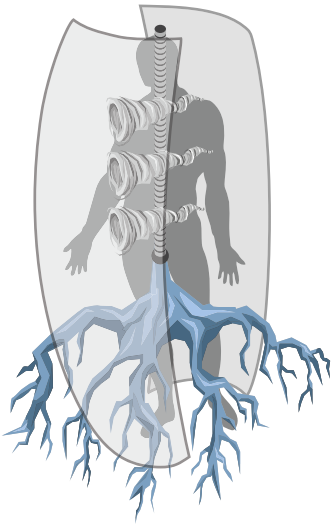
КАТЕГОРИЯ

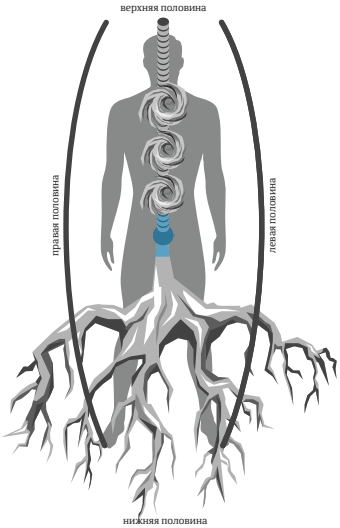
Позы стоя	☆☆☆☆☆
Позы для раскрытия таза	☆☆☆☆
Скручивания	☆☆
Наклоны	☆☆
Боковые наклоны	☆☆

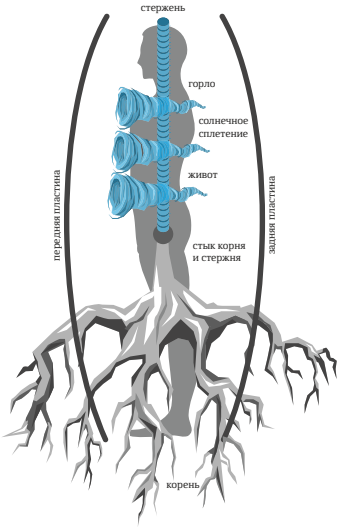
АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Корень
Перемычка между корнем и стержнем
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)

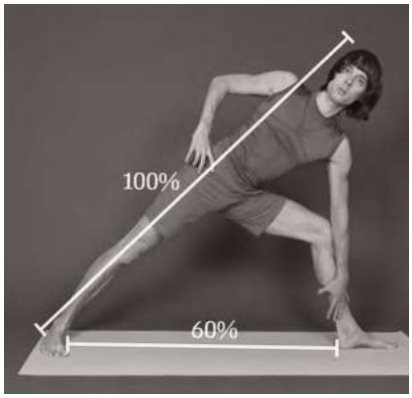
В лёгкой форме: объединение сегментов, задняя пластина, баланс правой и левой стороны энергетического тела.







ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ

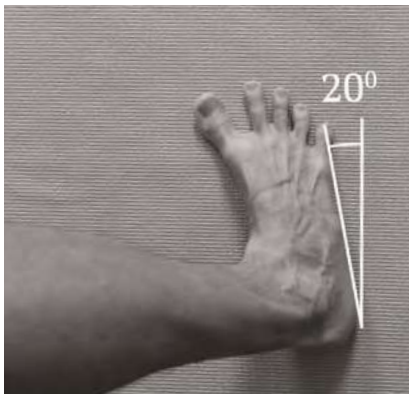


Стопы на расстоянии, равном 60% вашего роста (110 см при росте 185 см)



Одна из стоп (на фото — левая) развёрнута наружу и стоит параллельно длинным краям коврика. Линия, идущая из пятки этой (левой) стопы, приходит в середину арки второй (правой) стопы





Вторая стопа (на фото — правая) завёрнута носком внутрь под углом 20°



Верхний край таза (на фото — правый) завален вперёд. Грудь развёрнута вверх. Результат — позвоночник скручен

Если встать спиной к стене, то к ней будут прижаты:

→ оба плеча (за счёт поворота груди);

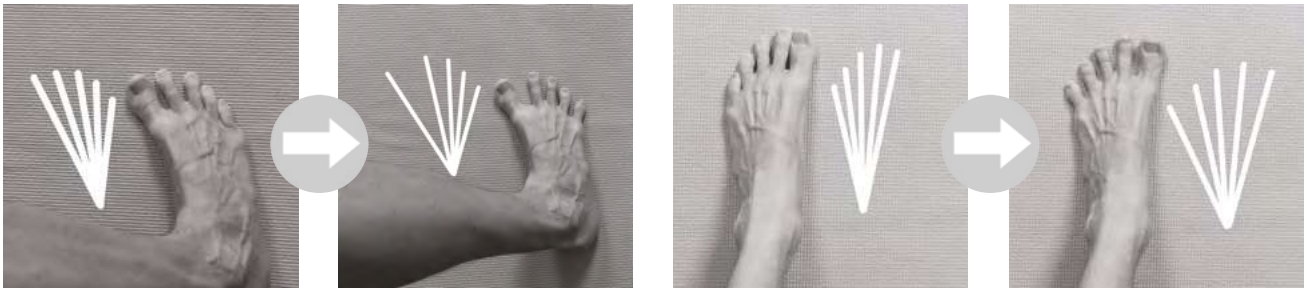
→ только одна (на фото — левая) ягодица (за счёт перекоса таза).

Часто встречаются случаи, когда человек прижимает к стене обе ягодицы. Это неправильно, поскольку:

→ полностью исчезает скручивание позвоночника;

→ раскрытие таза становится слабее.

ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы ног и выпрямите их



Поднимите руку, растяните бок (на фото — левый)



Поставьте руку на голень

Согните колено

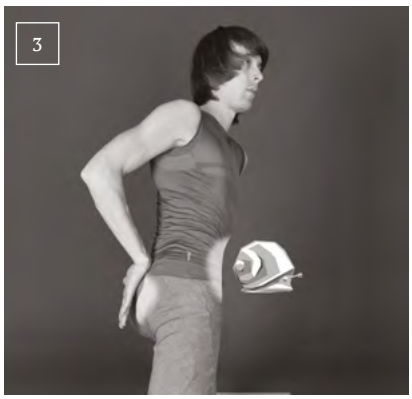
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



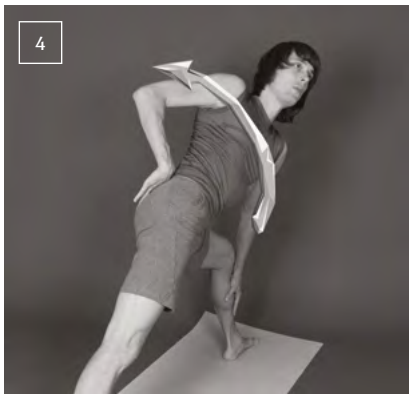
Давите в пол стопой, от которой вы уходите (на фото — правой) | выдох



Раскрывайте грудь, выпрямляйте позвоночник | вдох



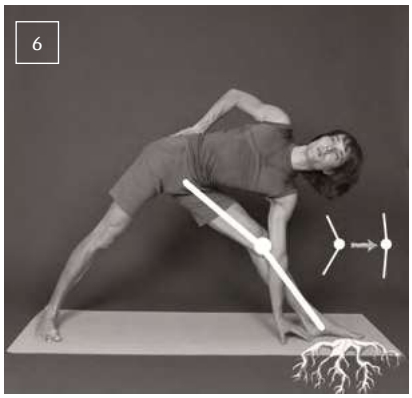
Втягивайте живот и копчик | выдох



Вращайте грудь вверх | выдох

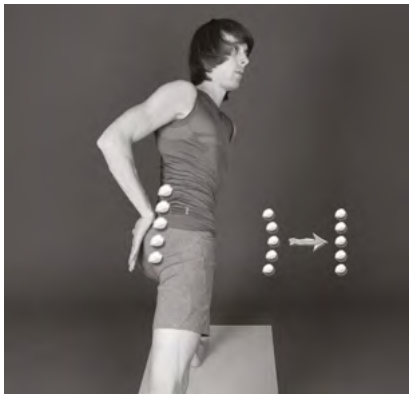


Сгибая нижнюю (на фото — левую) руку, углубляйте складку переднего паха | выдох

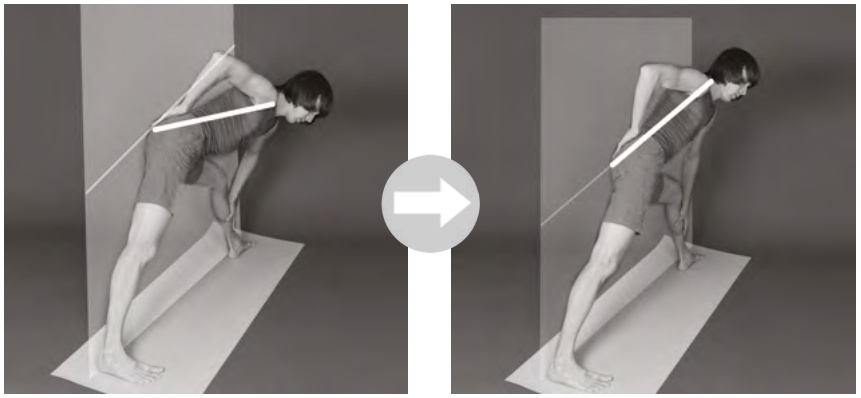


Давите в пол передней частью стопы, к которой вы наклоняетесь (на фото — левой). От этого нога частично выпрямится | выдох

Замечания



Проведите свободной рукой по пояснице, проверяя её на ровность. Затем положите руку на копчик. Это будет напоминать вам о том, что его надо втягивать



Возвращайте тело в «плоскость позы» (прижимайте к стене оба плеча и нижнюю — на фото левую — ягодицу)



Периодически опускайте нижнюю (на фото — левую) руку ниже, тем самым углубляя складку переднего паха



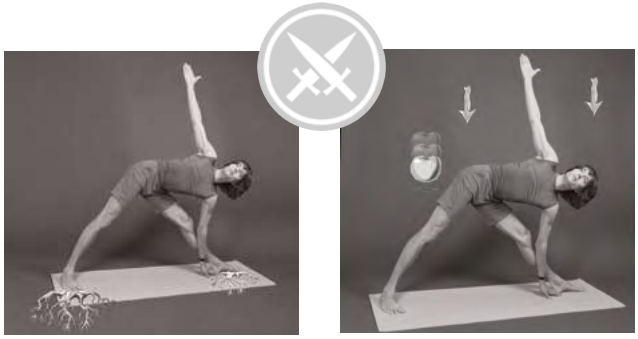
Нижний бок в Триконасане склонен сжиматься. Периодически проверяйте, чтобы бока были равной длины

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите в пол стопой, от которой уходите	**на выдохе**
2. Втягивайте низ живота, копчик, а затем и весь живот под рёбра	на выдохе
3. Раскрывайте грудь, выпрямляйте позвоночник	со вдохом
4. Вращайте грудь вверх	
5. Сгибайте нижнюю руку, углубляя складку переднего паха	на выдохе
6. Давите в пол передней частью той стопы, к которой вы наклоняетесь. От этого нога частично выпрямится	на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите в пол стопами | Сила притяжения

Эта пара сил самая главная. Борьба стоп с силой притяжения делает позу устойчивой и пробуждает корень. При этом та нога, от которой мы уходим, должна работать сильнее, чем та, к которой мы наклоняемся.



Втягивайте лопатки, раскрывайте грудь | Втягивайте живот и копчик

Эти две силы выравнивают позвоночник и оживляют стержень. Выравниваясь, позвоночник, прикреплённый к тазу, поворачивает его так, что раскрытие таза усиливается. Тем самым выпрямление позвоночника косвенно укрепляет перемычку между корнем и стержнем.



Сгибайте локоть нижней руки, углубляя складку переднего паха | Вращайте грудь вверх

Грудь и таз скреплены между собой позвоночником. Поэтому движение в одной из этих частей тела влечёт за собой движение в другой.

Первое движение этой пары состоит в том, что мы, сгибая локоть, складываемся в области переднего паха. На фото это передний пах левой ноги. Из-за этого движения противоположная — правая — часть таза падает вперёд, к полу. И грудь, следуя за тазом, тоже поворачивается к полу.

Второе движение противостоит первому. В нём мы вращаем грудь вверх. Этим движением мы заставляем правую / верхнюю часть таза двигаться в обратном направлении — от пола. При этом правая ягодица не доходит до воображаемой стены, стоящей за спиной (стены, к которой прижата левая ягодница).

Борьба этих двух сил усиливает раскрытие таза и оживляет перемычку между корнем и стержнем.



Сгибайте локоть нижней руки, углубляя складку переднего паха

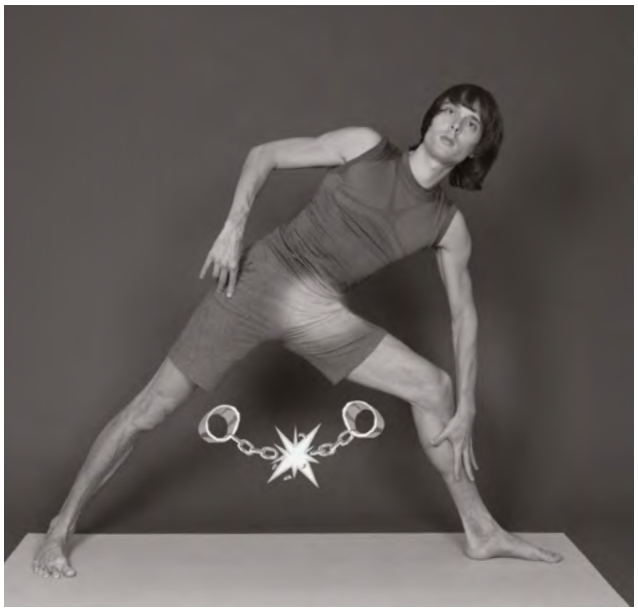


Давите в пол стопой, к которой вы наклоняетесь, частично выпрямляя ногу

Следите, чтобы складка переднего паха оставалась глубокой (сильно сжатой) в то время, когда вы выпрямляете ногу. Иначе вместо раскрытия таза вы получите растяжение задней поверхности ноги, доступное во множестве других асан.

Борьба этих движений усиливает раскрытие таза и оживляет перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: таз (главное), задняя поверхность бедра и крестец (второстепенные).

ЗОНЫ РИСКА



Избегайте боли в подколенных связках той ноги, к которой вы наклоняетесь. Для этого держите колено согнутым в диапазоне 120—175°.



12. ВИРАБХАДР-АСАНА 3

ПОЗА ВОИНА Ч. 3

КАТЕГОРИЯ

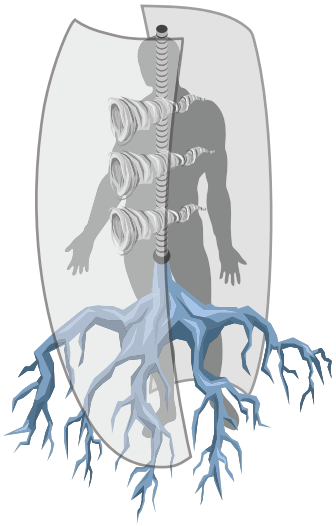
Позы стоя ☆☆☆☆☆

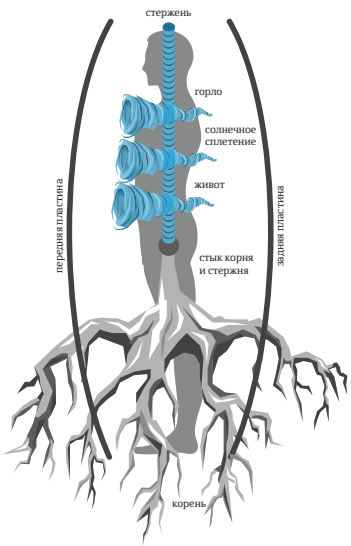
Балансы ☆☆☆☆☆

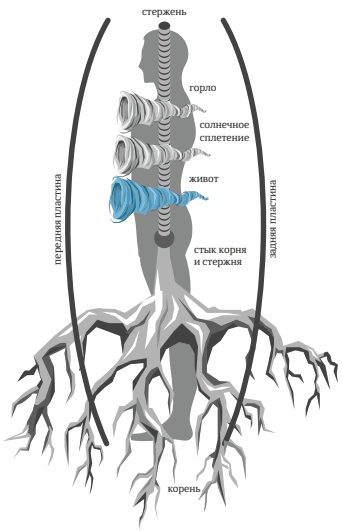
АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)

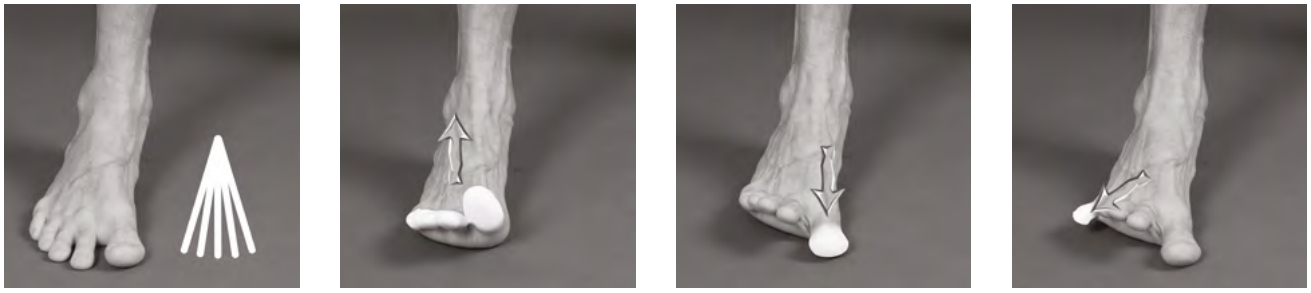
В этой позе повышенное внимание уделено области пупка (центру страха).



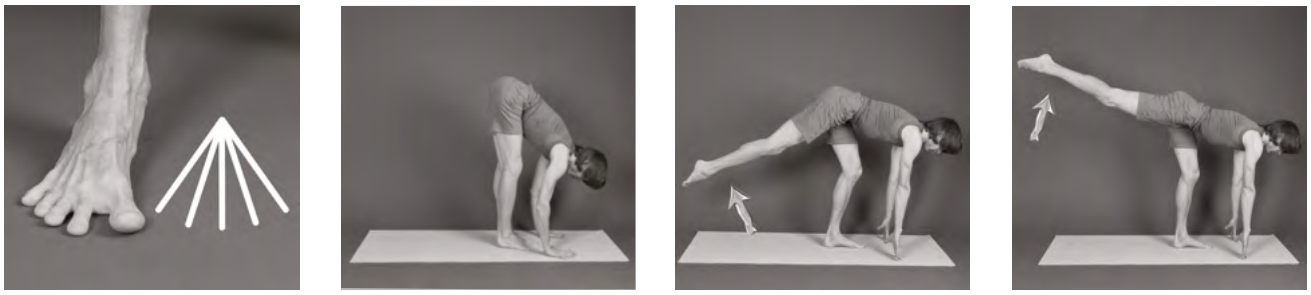




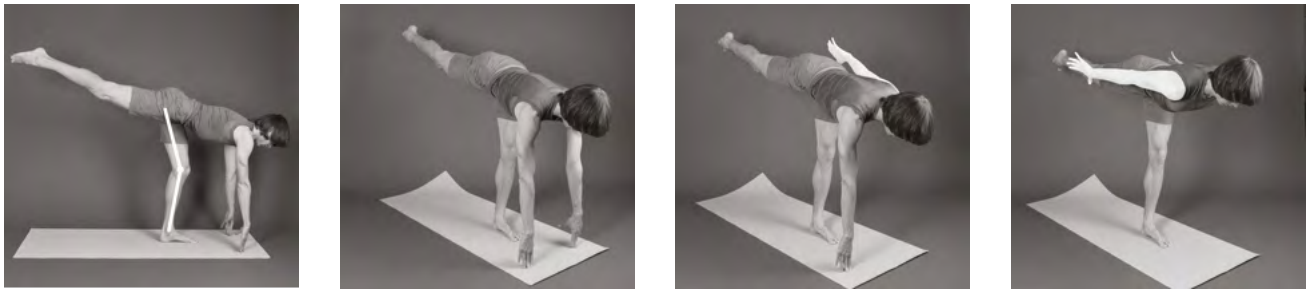
ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы на опорной стопе



Поднимите ногу



Держите колено опорной ноги слегка согнутым

Вытяните руки вдоль туловища.
Если в воздухе правая нога, то сначала поднимите левую руку, а потом — правую.
Если поза неустойчива — оставьте одну (или даже обе) руки на полу.

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Плечи, таз и свободная/верхняя нога — на одинаковой высоте от пола

Живот глубоко втянут, поясница ровная, бока — одинаковой длины

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Тяните носок свободной/верхней ноги



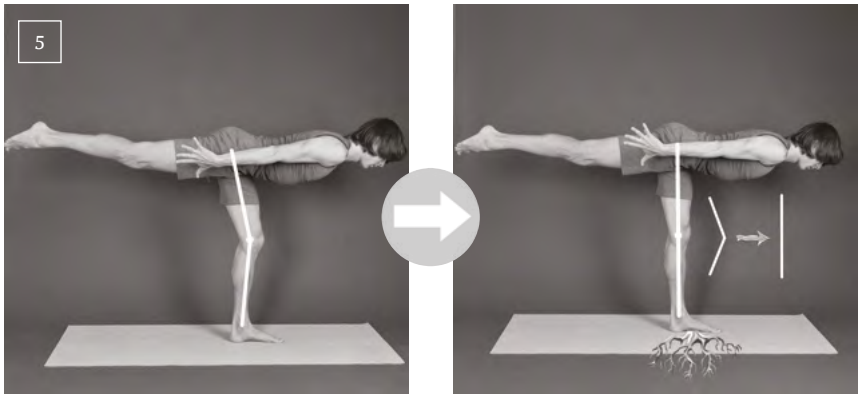
Вращайте бедро свободной/верхней ноги внутрь



Втягивайте живот | **выдох**

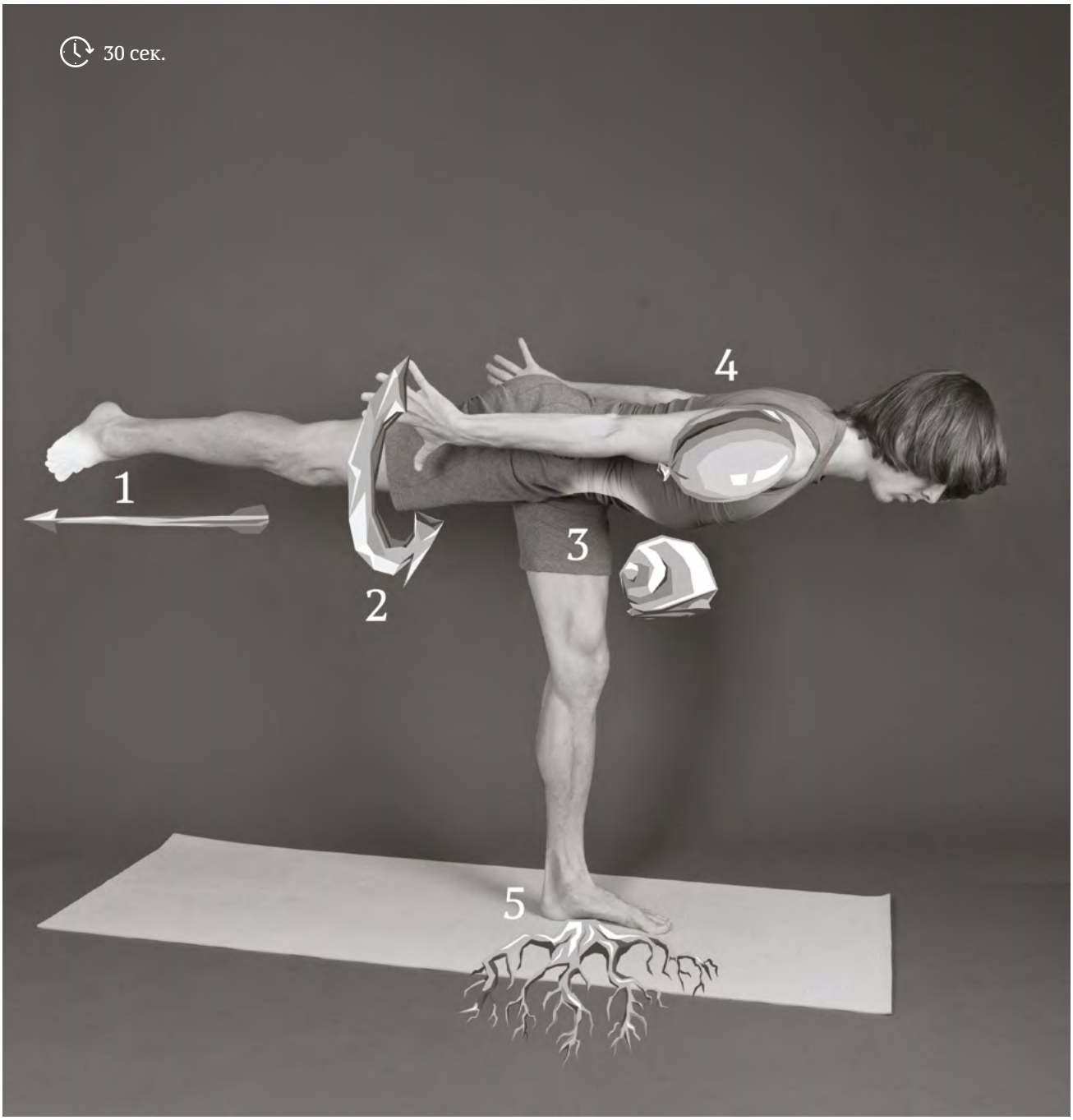


Раскрывайте и приподнимайте грудь | вдох



Давите в пол опорной стопой, частично выпрямляя ногу | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Тяните носок свободной/верхней ноги

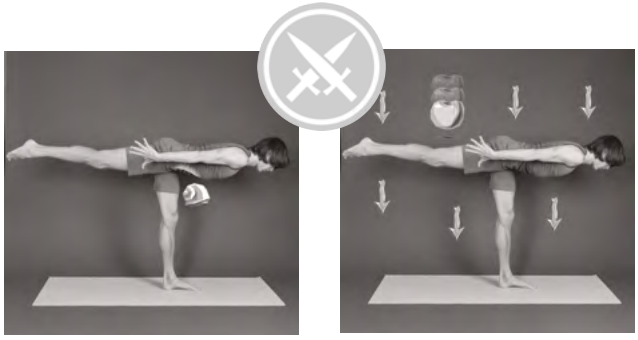
2. Вращайте бедро свободной ноги внутрь

3. Втягивайте живот **на выдохе**

4. Раскрывайте и приподнимайте грудь, выпрямляйте спину — со вдохом

5. Давите в пол опорной стопой, частично выпрямляя ногу — на выдохе

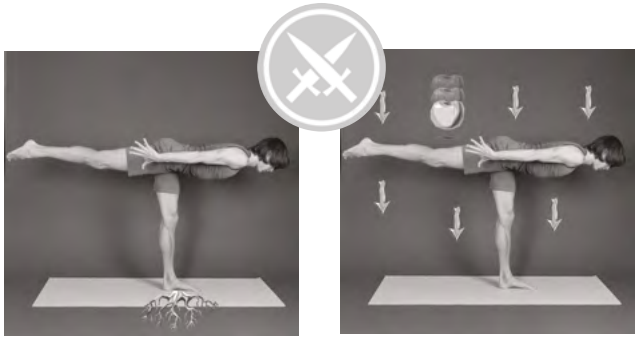
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Втягивайте живот | Сила притяжения

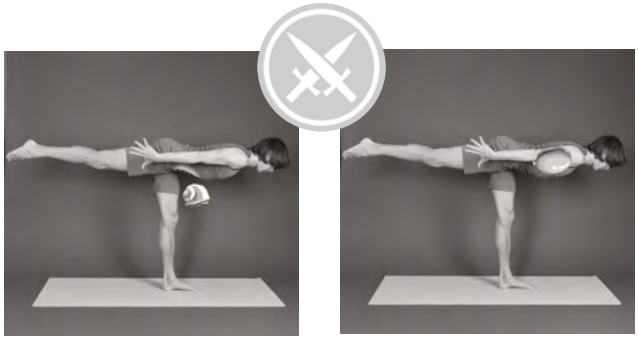
Туловище и свободная/верхняя нога представляют собой «длинные рычаги», прикреплённые к пояснице. Под действием силы тяжести эти рычаги склонны бесконтрольно болтаться. Если им это позволить, то поясница изогнётся и мы потеряем равновесие.

Втягивая живот, мы делаем поясницу твёрдой, а позу — стабильной. Кроме того, мы улучшаем состояние центров пупка (страх) и солнечного сплетения (важность).



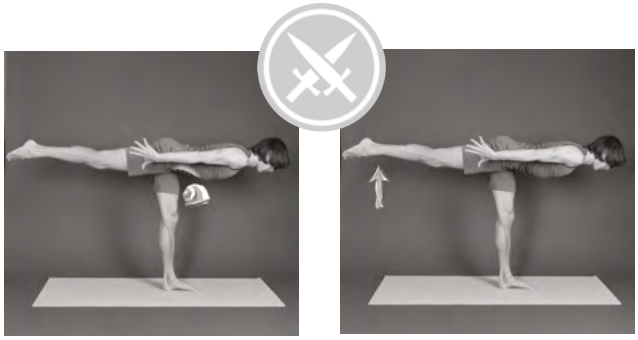
Давите опорной стопой в пол | Сила притяжения

Эта пара сил укрепляет опорную ногу и пробуждает корень.



Втягивайте живот | Раскрывайте и приподнимайте грудь

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и пробуждает стержень.



Втягивайте живот | Поднимайте свободную/верхнюю ногу

В первом движении мы, втягивая живот, заставляем поясницу округлиться. От этого свободная нога опускается вниз.

Во втором движении мы поднимаем свободную ногу вверх, от чего поясница прогибается.

Борьба этих сил заставляет нас втягивать живот сильнее, делает поясницу твёрже и улучшает состояние центров пупка и солнечного сплетения.



Поднимайте свободную ногу



Вращайте бедро свободной ноги внутрь

Поднимая ногу вверх, мы провоцируем одну из частей таза (на фото — правую) подниматься вслед за ногой. Вращая бедро внутрь, мы возвращаем обе половины таза на одинаковую высоту.

Эта пара сил вспомогательна. Поставив таз ровно, мы можем выровнять позвоночник и оживить стержень.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги, поясница (одна из лучших поз на эту тему).

Раскрытие: нет.

13. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

ПЕРЕКАТЫ



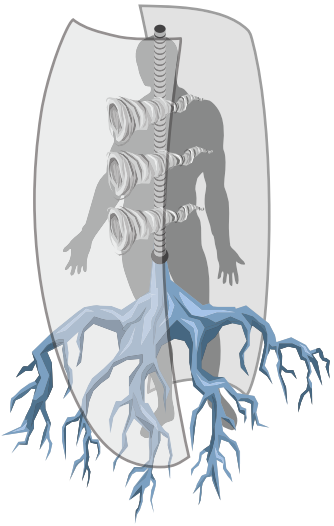
КАТЕГОРИЯ

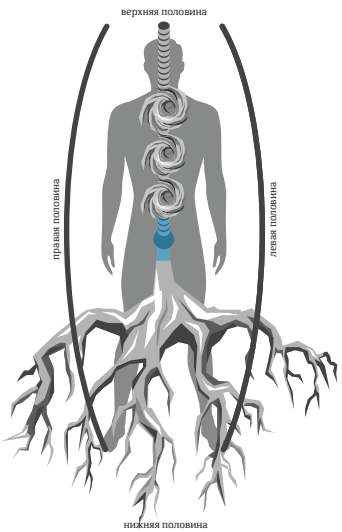
Позы стоя ☆☆☆

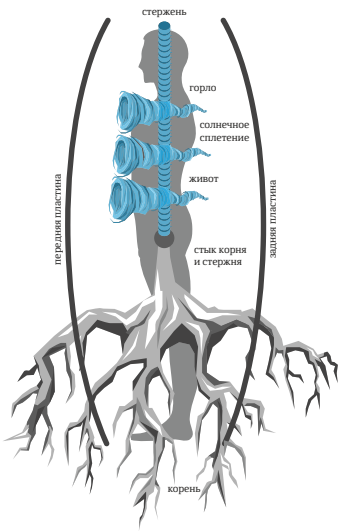
Позы для раскрытия таза ☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

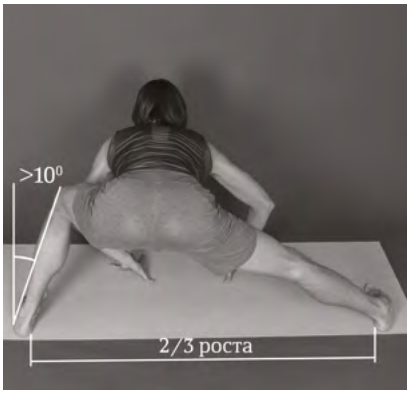
Корень
Перемычка между корнем и стержнем
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)







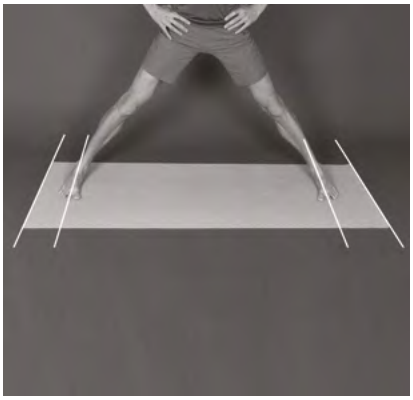
ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ



Расстояние между стопами — около 2/3 вашего роста. Колено, будучи предельно согнутым, не уходит за уровень стопы



Пятки на одной линии

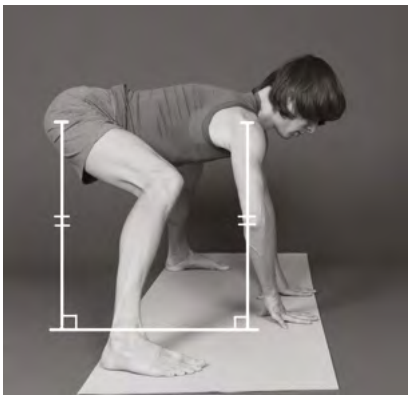


Стопы стоят на параллельных линиях, которые проходят по вторым пальцам ног



Разведите пальцы ног





Согните ноги в коленях до упора, соблюдая при этом два условия:
→ плечи и таз на одной высоте от пола
→ позвоночник ровен или прогнут



Сдвиньте таз назад, за линию пяток. Равномерно распределите вес тела по стопам. На руках веса нет





Не давайте коленям «смотреть» вверх / в стороны — направьте их точно вперед

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



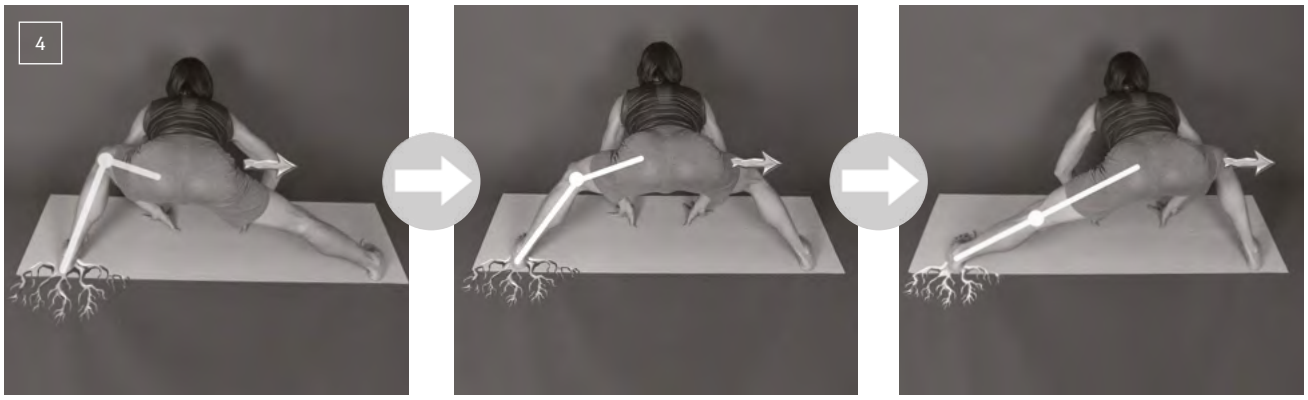
Поднимайте грудь, выпрямляйте позвоночник | вдох



Втягивайте живот | выдох

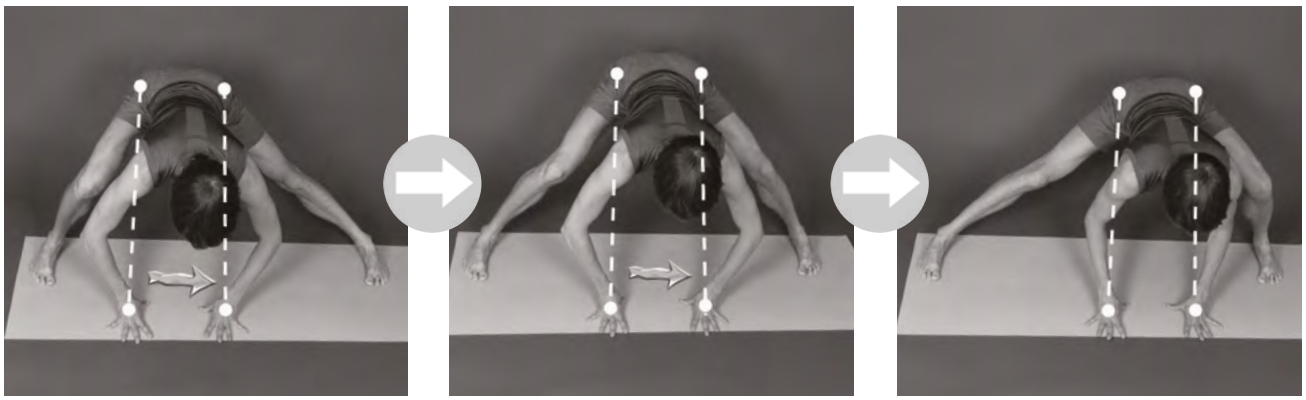


Сядьте (опустите корпус и таз) ниже и проверьте, действительно ли складка передних пахов предельно сжата



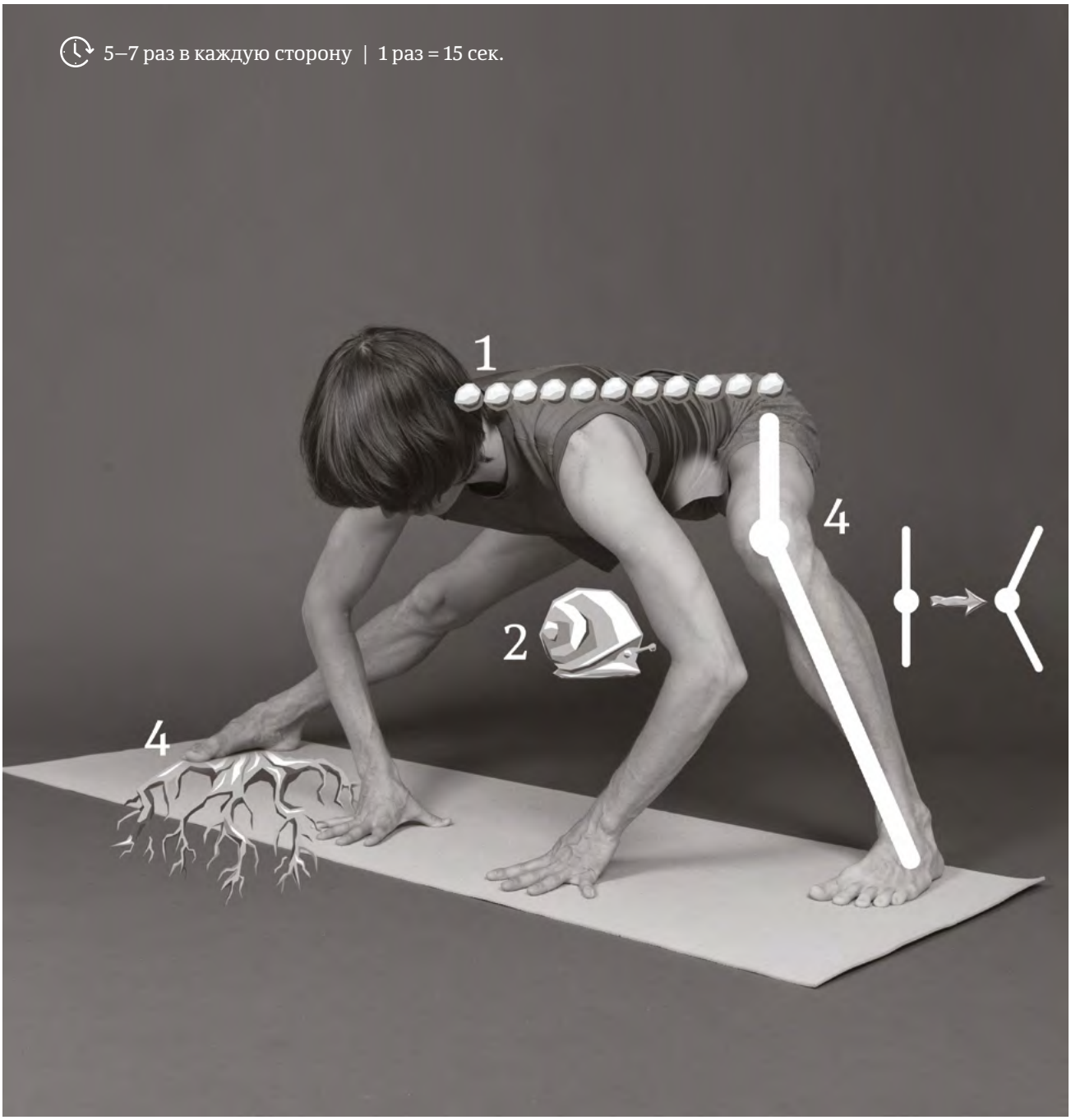
Перекатываясь с ноги на ногу, «скользите» тазом вдоль пола так, чтобы в средней точке ноги были предельно согнуты в коленях | выдох

Замечания



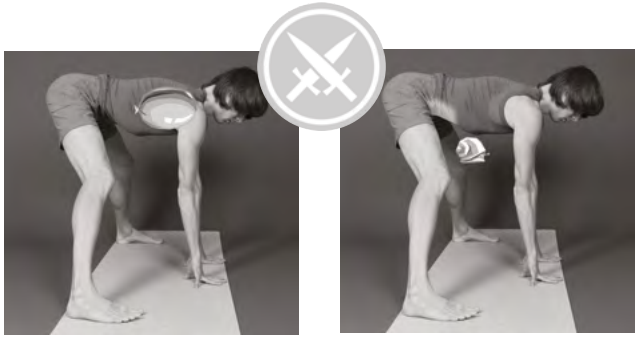
1. Руки движутся вместе с тазом.
2. Сделайте 5–7 перекатов в каждую сторону. Каждый перекат занимает от двух до пяти дыханий.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Поднимайте грудь, выпрямляйте позвоночник — со вдохом
2. Втягивайте живот — на выдохе
3. Если вы находитесь в центральном положении, проверьте, действительно ли вы сидите максимально низко
4. Давите в пол одной из стоп и сгибайте колено противоположной ноги — на выдохе

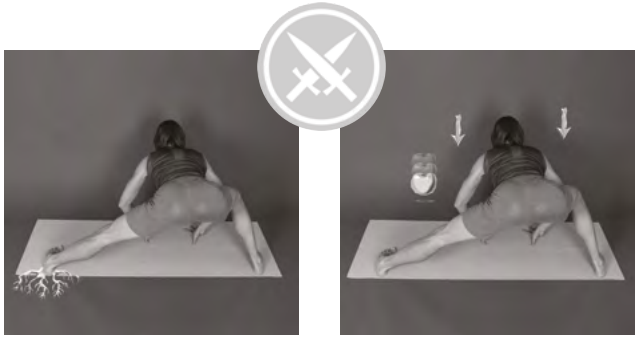
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Поднимайте грудь, выпрямляйте позвоночник

Втягивайте живот

Эта пара сил выравнивает позвоночник, делает поясницу твёрдой и пробуждает стержень. Твёрдая поясница способна удержать таз в симметричном положении во время перекатов, а симметричное положение таза усиливает его раскрытие. Тем самым выравнивание позвоночника косвенно укрепляет перемычку между корнем и стержнем.



Давите в пол одной из стоп, перекатываясь на другую

Сила притяжения

Борьба этих сил укрепляет ноги и пробуждает корень. Отталкиваясь от пола одной из стоп, мы углубляем перекат. Тем самым мы усиливаем раскрытие таза, которое оживляет перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: тазобедренные суставы.

ЗОНЫ РИСКА



Если вы расставите ноги излишне широко, у вас натянутся паховые связки. Избегайте этого.



14. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

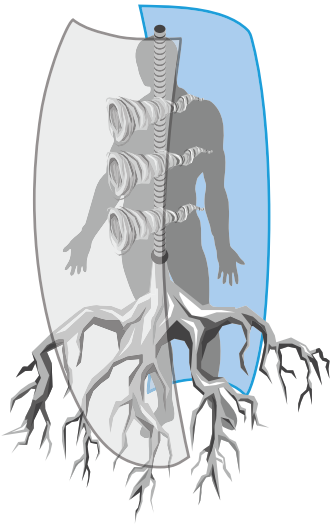
НАКЛОН С ШИРОКО РАЗВЕДЁННЫМИ НОГАМИ

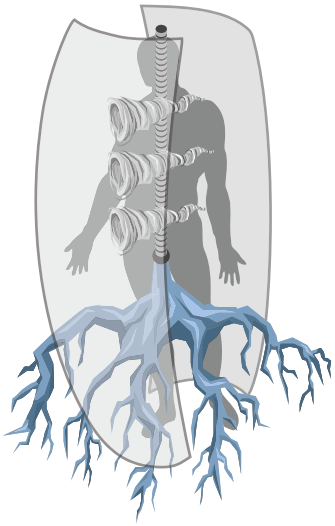
КАТЕГОРИЯ

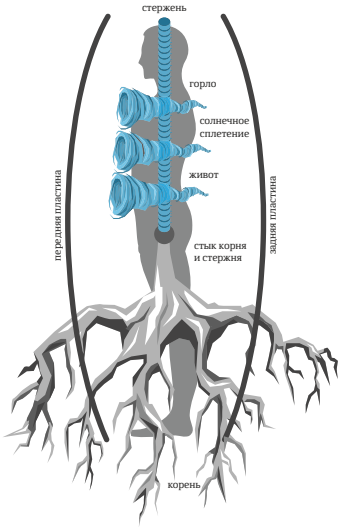
Позы стоя	☆☆☆☆☆
Наклоны	☆☆☆☆☆
Перевёрнутые	☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Задняя пластина
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)







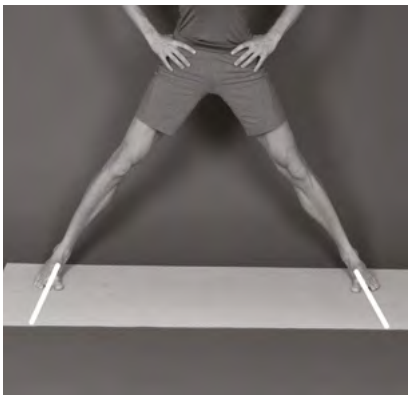
ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Стопы на расстоянии, равном 55–60% вашего роста (чуть меньше чем в Прасарита Падоттанасане — перекаты)



Пятки на одной линии

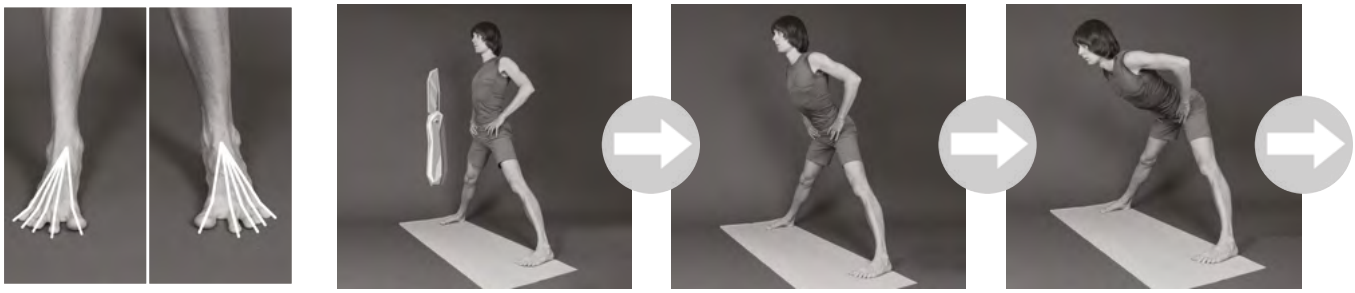


Стопы стоят на параллельных линиях, которые проходят по вторым пальцам ног

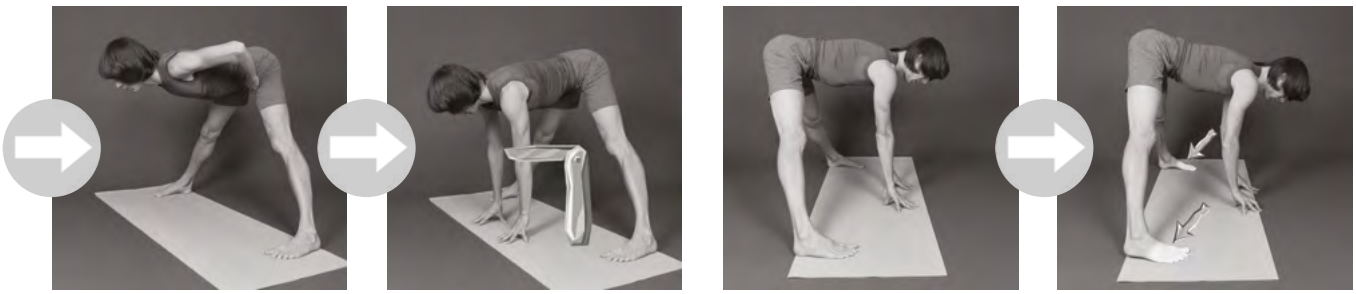
ВХОД В ПОЗУ



Разведите пальцы ног и выпрямите их

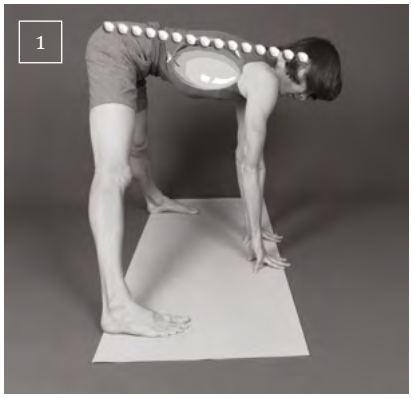


Наклоняясь вперёд, прокручивайтесь на оси тазобедренных суставов



Перенесите вес на переднюю часть стоп

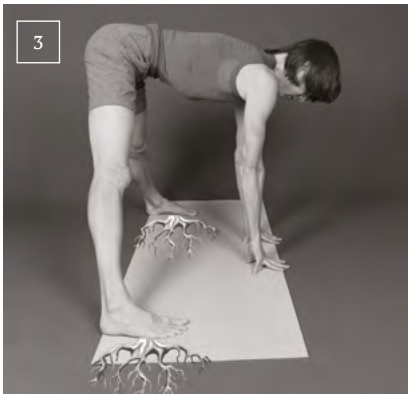
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



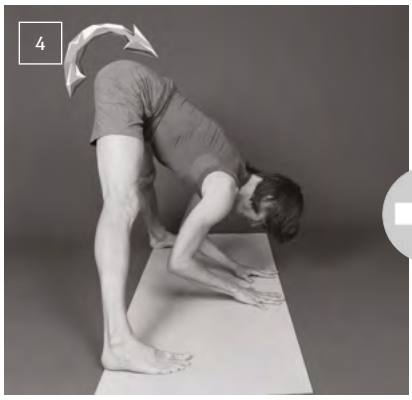
Открывайте грудь, выпрямляйте позвоночник | вдох



Втягивайте живот | выдох



Давите в пол передней частью стоп, причём активнее всего — мячиками (первыми суставами) больших пальцев ног | выдох



Вращайте седалищные косточки вверх | выдох



Складывайтесь в передних пахах, сгибайте руки в локтях



Для удобства переставляйте руки ближе к линии стоп

Замечания



С каждым кругом идите дальше в наклон — втягивайте живот, выпрямляйте спину, давите стопами в пол и вращайте седалищные косточки во всё более глубоких положениях

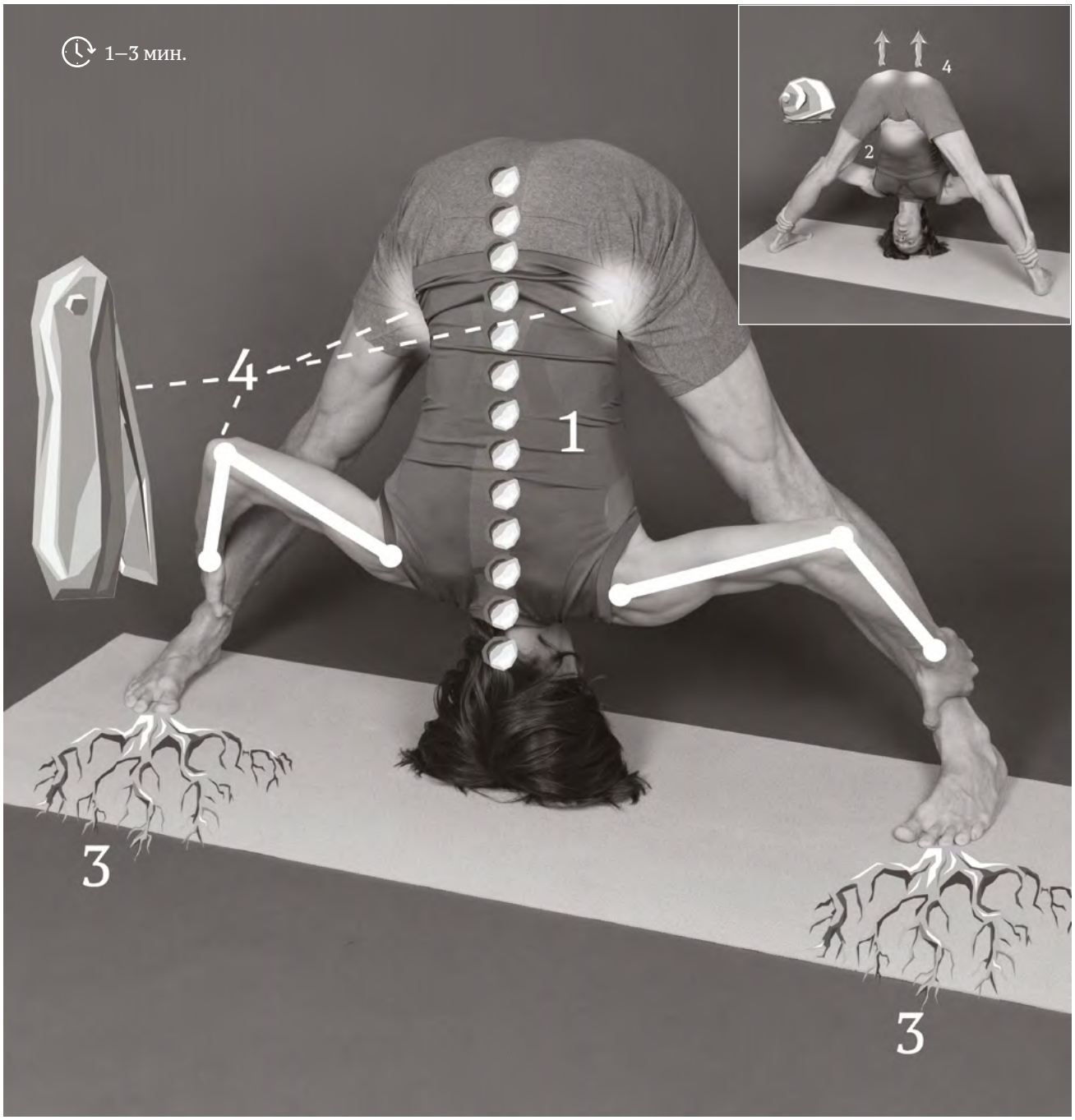


В большинстве случаев лучше делать позу с согнутыми коленями. Полезно также захватить правой рукой левый локоть, а левой рукой — правый и, свесив руки, уделить больше внимания стопам, тазу, животу и позвоночнику



Можно сделать наклон глубже, потянув руками за щиколотки

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



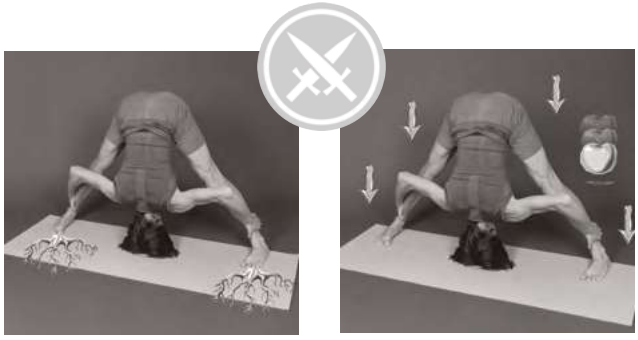
1. Открывайте грудь, выпрямляйте позвоночник — со вдохом

2. Втягивайте живот — на выдохе

3. Давите в пол передней частью стоп — на выдохе

4. Вращайте седалищные косточки вверх, складываясь в передних пахах — на выдохе

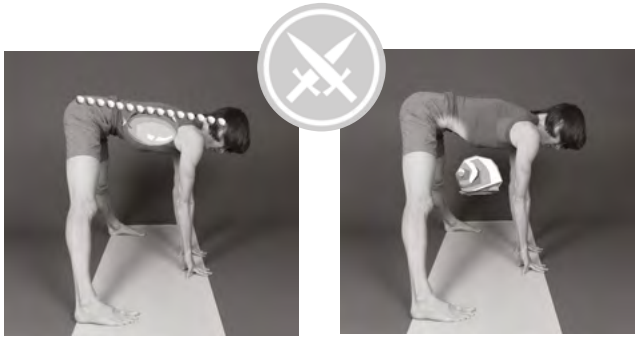
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите в пол передней частью стоп

Сила притяжения

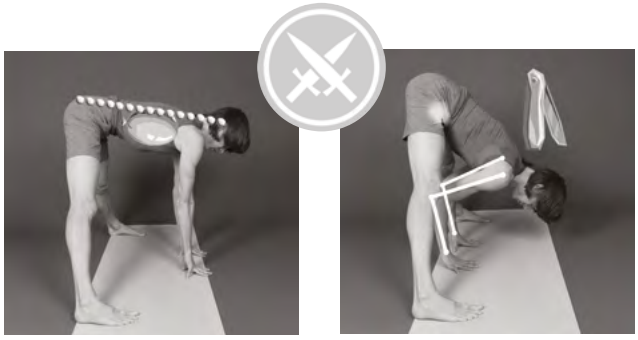
Борьба стоп с силой притяжения укрепляет ноги, оживляет корень, запускает цепочку движений: давление стопами → разворот седалищных косточек вверх → углубление складки передних пахов. Эти движения приводят к тому, что ноги растягиваются сильнее, а задняя пластина оживает.



Открывайте грудь, выпрямляйте позвоночник

Втягивайте живот

Борьба этих сил пробуждает стержень.
Выпрямляя позвоночник, мы заставляем складку передних пахов стать глубже. Тем самым мы сильнее растягиваем заднюю поверхность ног и косвенно пробуждаем заднюю пластину.
(Корпус на фото приподнят лишь для того, чтобы показать втянутый живот.)



Открывайте грудь, выпрямляйте позвоночник

Сгибайте локти

Поднимая грудь вверх, мы прогибаем позвоночник, сгибая локти — округляем его. Борьба этих сил делает глубже складку передних пахов и поворачивает седалищные косточки вверх. От этого задняя поверхность ног тянется сильнее, а это, в свою очередь, пробуждает заднюю пластину.
По мере того как бёдра освобождаются от напряжения, растяжение переходит на тазобедренные суставы. Тогда вместо оживления задней пластины наклон даёт раскрытие таза, которое укрепляет перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги.

Раскрытие: задняя поверхность бёдер.

ЗОНЫ РИСКА



Подколенные связки.
Если они болят, то держите колени согнутыми в диапазоне 120–175°.



15. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

СКРУЧИВАНИЕ

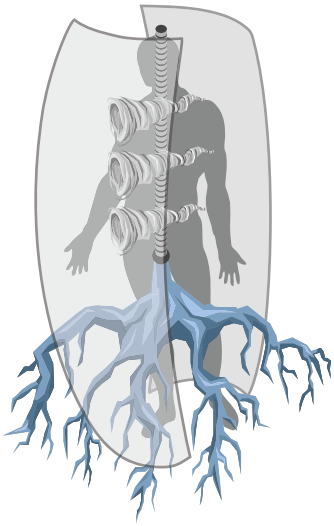
КАТЕГОРИЯ

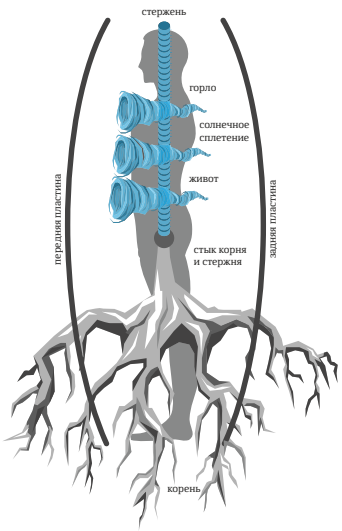
Позы стоя ☆☆☆☆

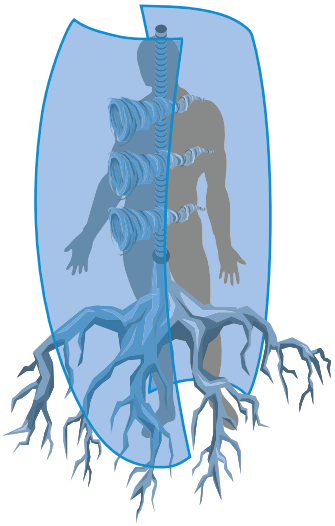
Скручивания ☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

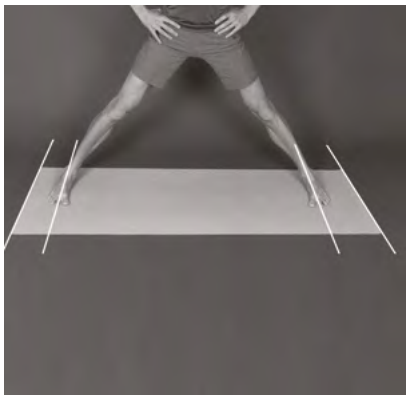
Корень
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Единство сегментов







ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



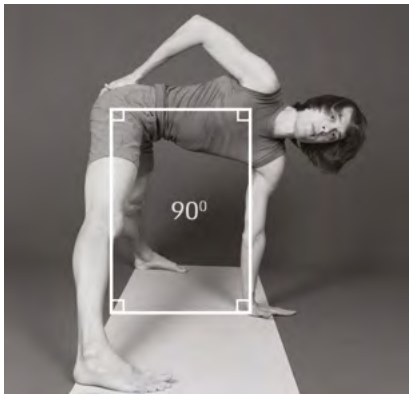
Расстояние между стопами — 2/3 роста



Пятки на одной линии



Стопы стоят на параллельных линиях, которые проходят по вторым пальцам ног



Плечи и таз — на одинаковом расстоянии от пола. Ноги — под прямым углом к полу. Опорная рука — под прямым углом к полу. 2/3 веса тела лежит на стопах, 1/3 — на руке

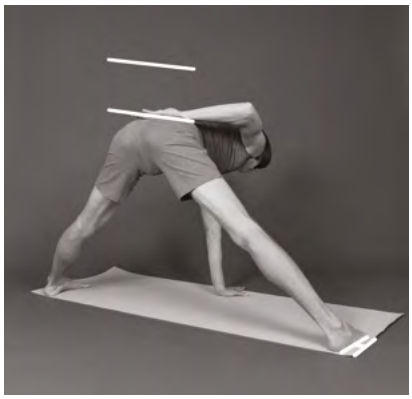




Подогнать высоту плеч и таза друг к другу можно тремя способами:
1. Согнуть/выпрямить колени



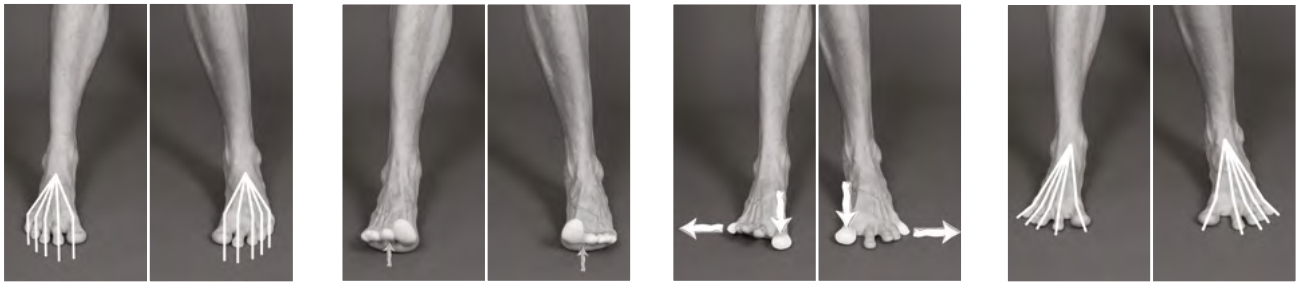




2. Раздвинуть/сблизить стопы




3. Поднять/опустить запястье

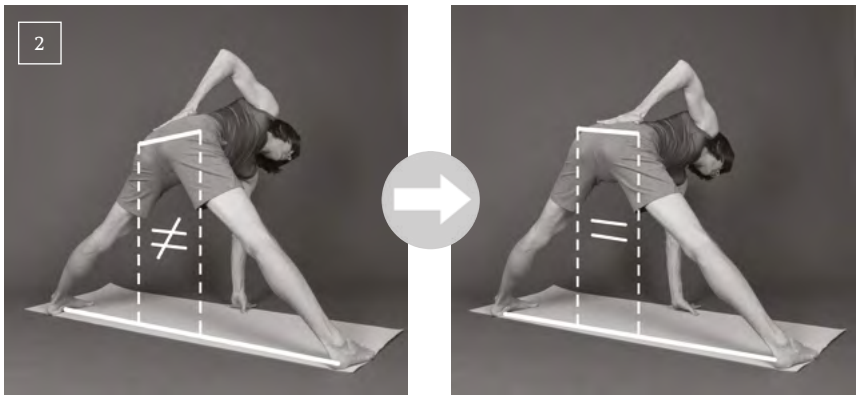


Перед тем как делать позу, не забудьте развести и выпрямить пальцы ног

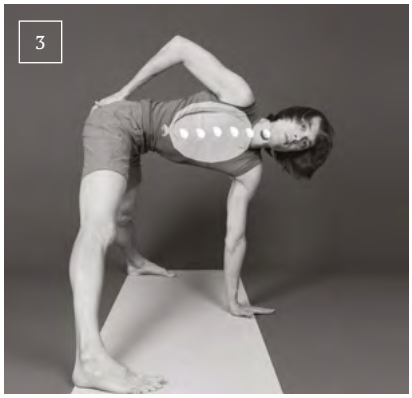
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



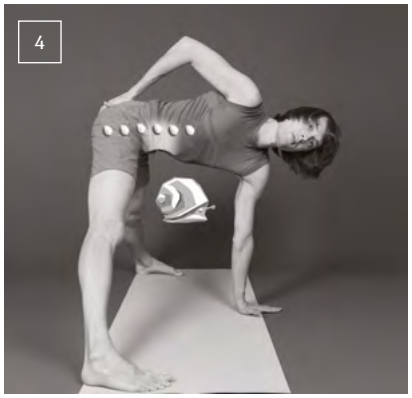
Давите стопами в пол | **выдох**



Выравнивайте таз



Раскрывайте грудь, выпрямляйте позвоночник | вдох



Втягивайте живот, выравнивайте поясницу | выдох

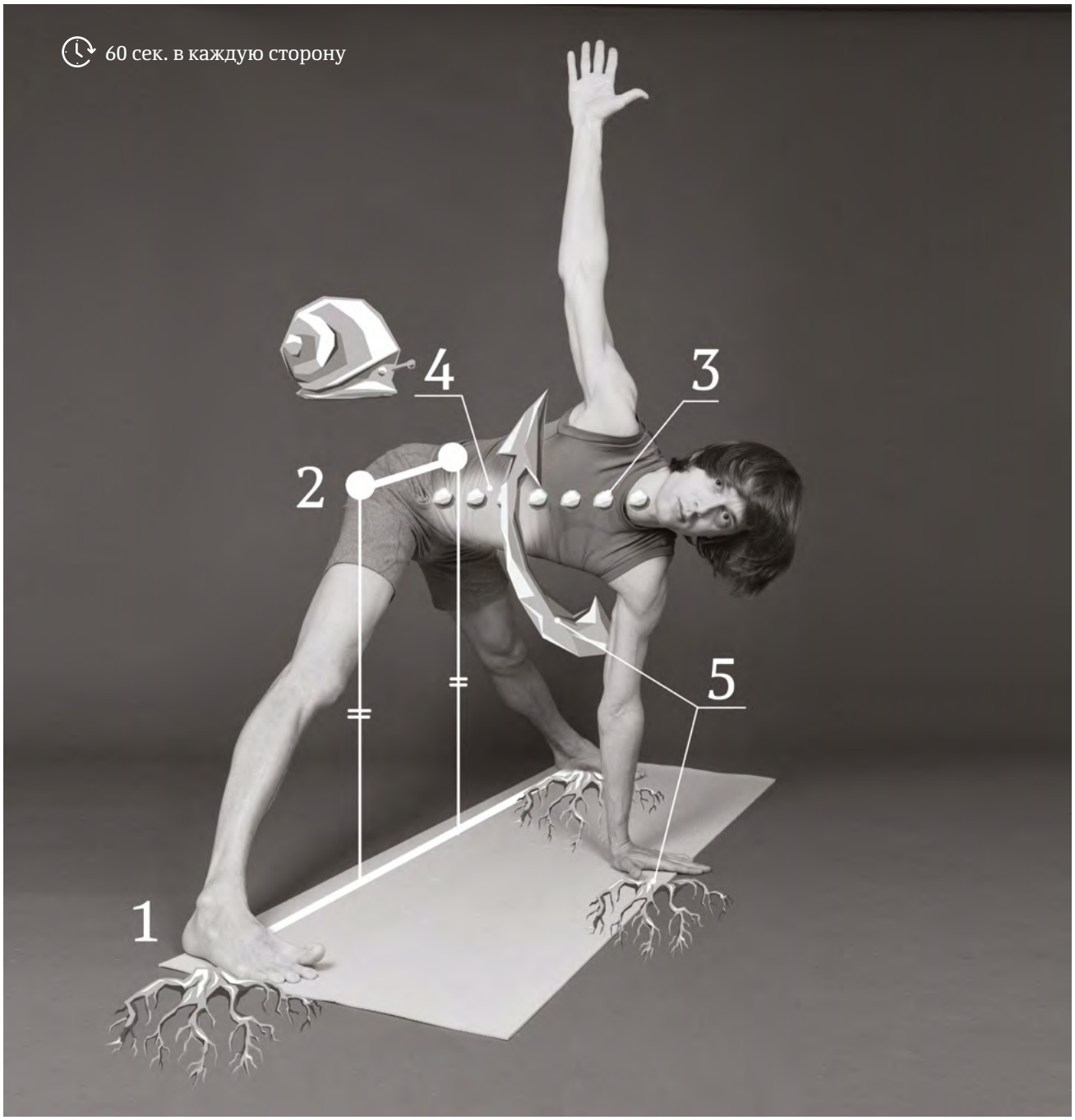


Давите ладонью в пол и вращайте грудь | выдох

Советы:

→ проведите свободной рукой справа налево по крестцу, чтобы понять, выровнены ли правая и левая половины таза по высоте
→ проведите большим пальцем руки по пояснице, чтобы понять, ровная ли она
→ вытяните свободную руку вверх, чтобы усилить скручивание

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите стопами в пол **на выдохе**

2. Выравнивайте таз

3. Раскрывайте грудь, выпрямляйте позвоночник — со вдохом

4. Втягивайте живот — на выдохе

5. Давите ладонью в пол и вращайте грудь — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



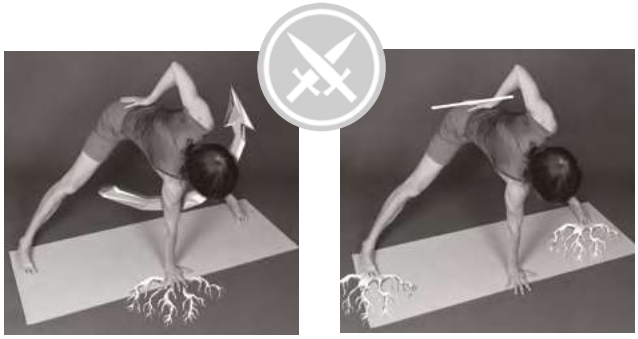
Давите стопами в пол | Сила притяжения

Борьба этих сил пробуждает корень и закрепляет таз в неподвижном положении. Держа таз неподвижным, мы усиливаем скручивание, которое объединяет сегменты энергетического тела.



Раскрывайте грудь | Втягивайте живот

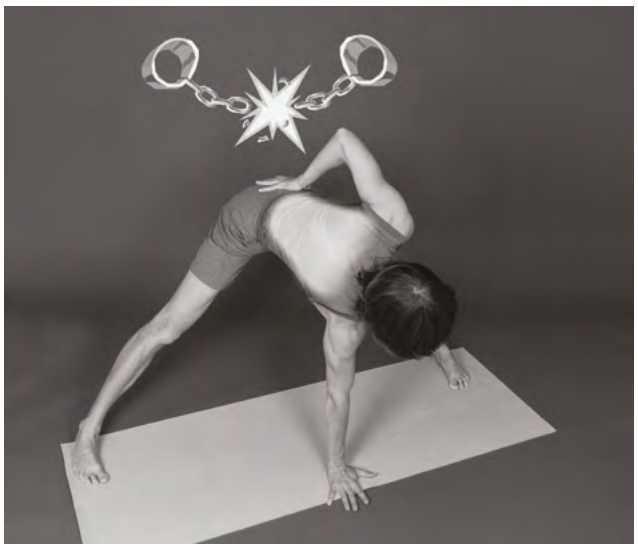
Борьба этих сил выравнивает позвоночник и оживляет стержень.



Давите ладонью в пол и вращайте грудь | Давите стопами в пол и держите таз неподвижным

В первом движении мы давим рукой в пол, тем самым поворачивая грудь. Вращаясь, грудь тянет за собой таз. Однако давление стопами в пол во втором движении держит таз неподвижным и симметричным. Борясь друг с другом, эти силы скручивают позвоночник и объединяют сегменты энергетического тела.

ЭФФЕКТ



Укрепление: ноги и руки.

Раскрытие: боковые части спины.



16. СУРЬЯ НАМАСКАР

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

КАТЕГОРИЯ

Динамическое движение



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Оживление всех сегментов.

Слово «солнце» в названии серии надо понимать метафорически. Его можно заменить на «энергия» или «сила», и тогда у нас получится джедайское Приветствие Силе.

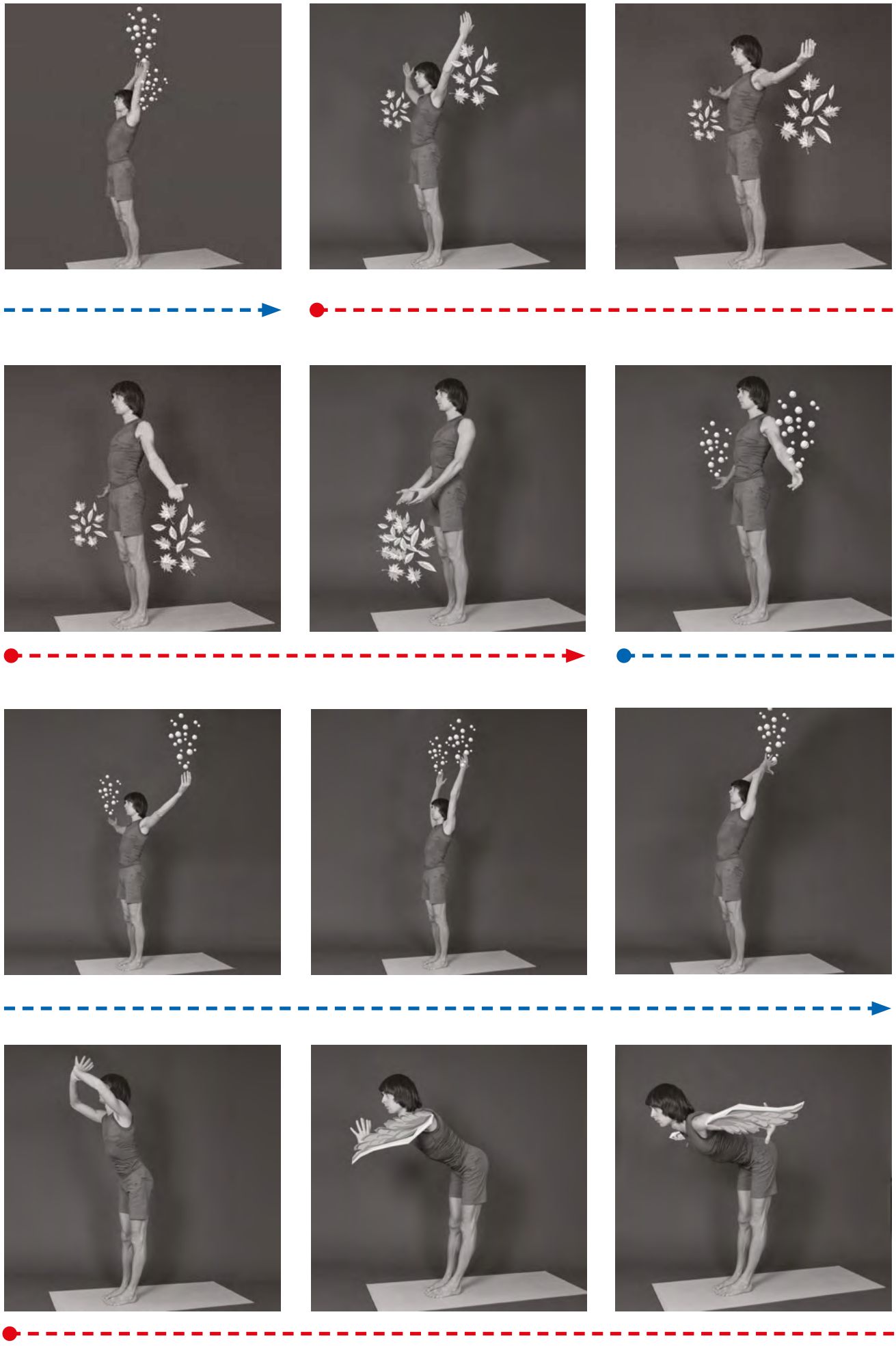


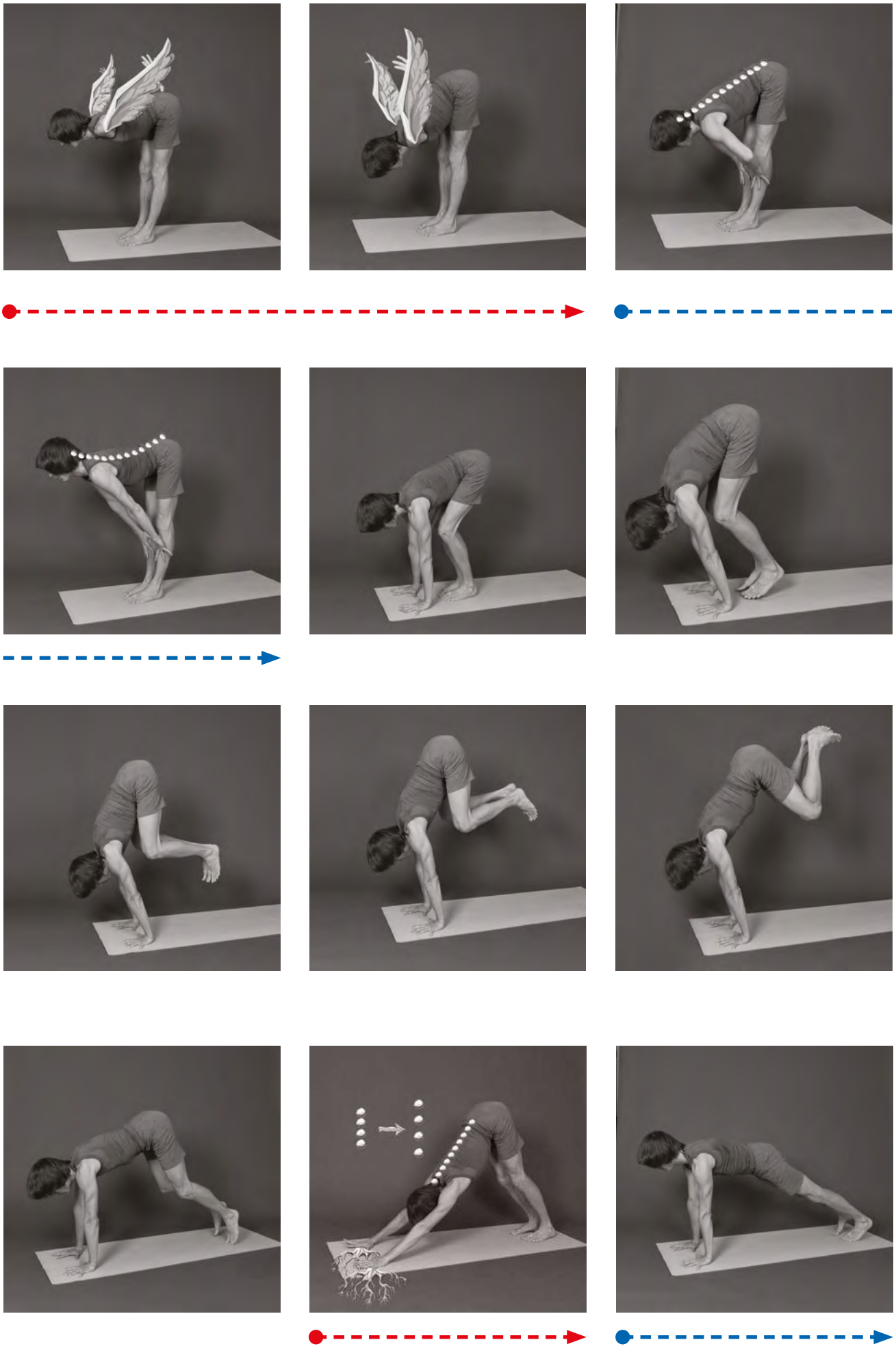


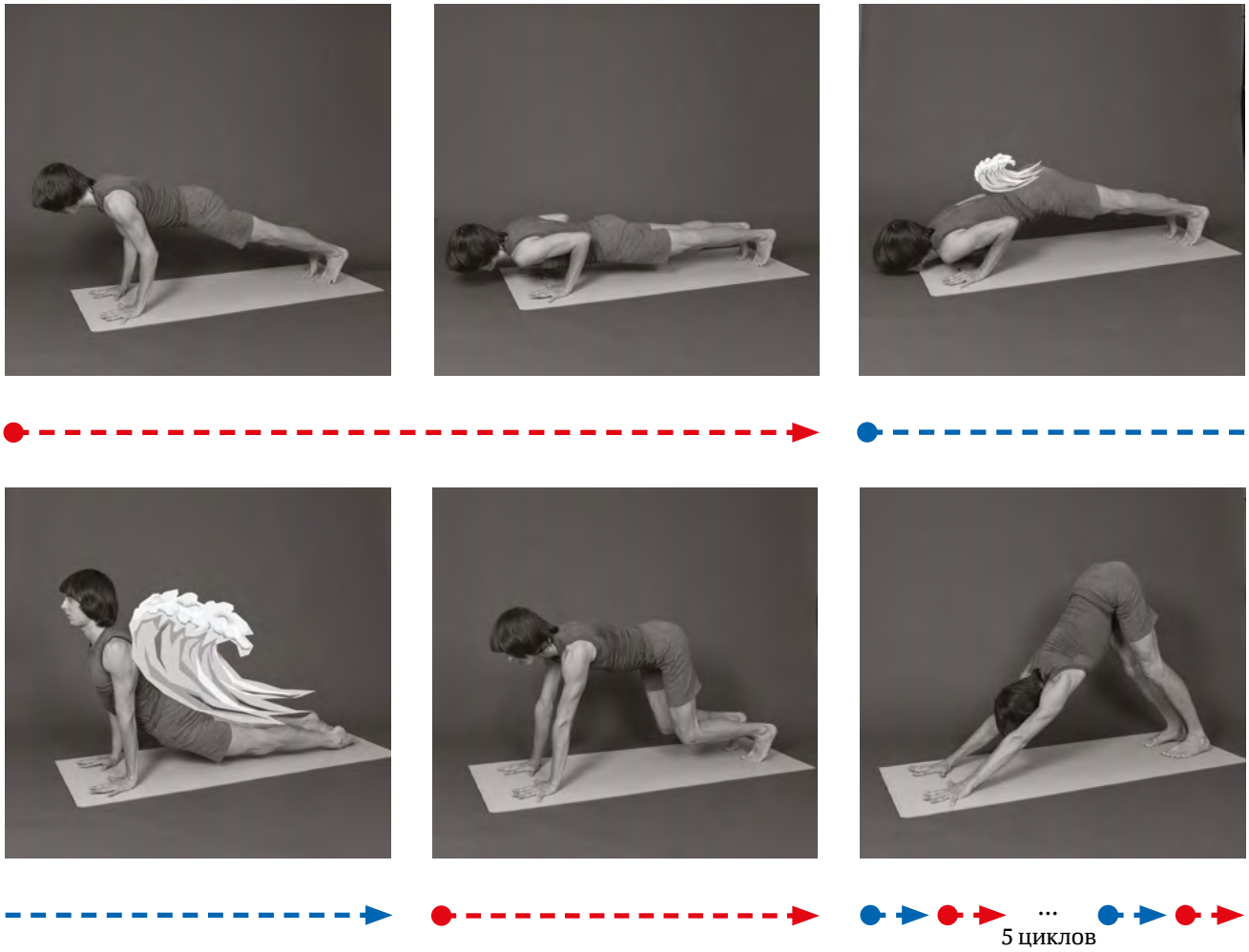
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Длина одного цикла дыхания (вдох + выдох) на протяжении всей серии одинакова.



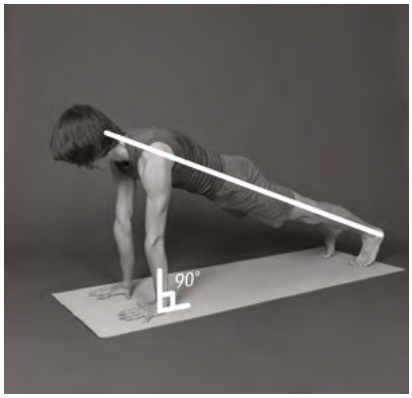






ДЕТАЛИ ПОЗ

Планка



Руки под углом 90° к полу
Тело ровное, как доска



Втягивайте низ живота



Вращайте внутренние края локтей вперед

Чатуранга Дандасана (Посох на 4 опорах)





Тело ровное, как доска. Низ живота втянут



Локти прижаты к бокам

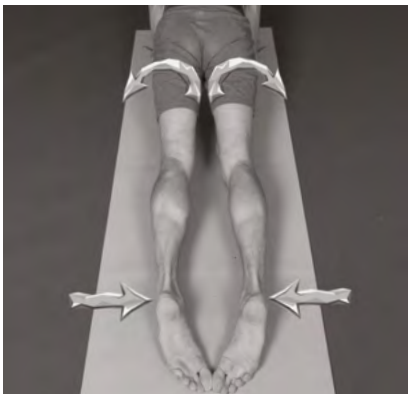
Собака головой вверх (Урдхва Мукха Шванасана)



Руки под углом 90° к полу.
Низ живота втянут



Раскрывайте и поднимайте грудь



Вращайте бёдра внутрь.
Сжимайте щиколотки

Собака головой вниз (Адхо Мукха Шванасана)



Вращайте седалищные косточки вверх



Втягивайте живот



Давите в пол передней частью ладоней, удлиняя руки и талию

Замечание

Собака головой вниз — единственная поза, в которой есть остановка на 5 дыханий. За это время надо успеть сделать в ней несколько внутренних движений. Самые необходимые я перечислил выше, остальные вы можете посмотреть в отдельном описании этой позы.

Прыжок вперёд



Поставьте стопы на 5–10 см ближе к рукам, чем в Собаке головой вниз



Соедините стопы



Давите в пол передними частями ладоней — руки должны быть крепкими, чтобы служить телу опорой во время прыжка



Глубоко втягивайте живот под рёбра — это поможет контролировать поясницу





Сделайте несколько репетиций прыжка — сгибайте и выпрямляйте колени, пружиня ногами







Прыгайте вверх и вперёд

Прыжок назад



Прижмите к полу ладони



Втягивайте живот под рёбра, чтобы контролировать поясницу во время прыжка



Переносите вес на ладони. Давите ладонями в пол тем сильнее, чем больше на руках веса



Перенеся 100% веса на руки, позвольте стопам оторваться от земли. Несколько секунд стойте на руках



Прыгайте мягко, плавно, беззвучно



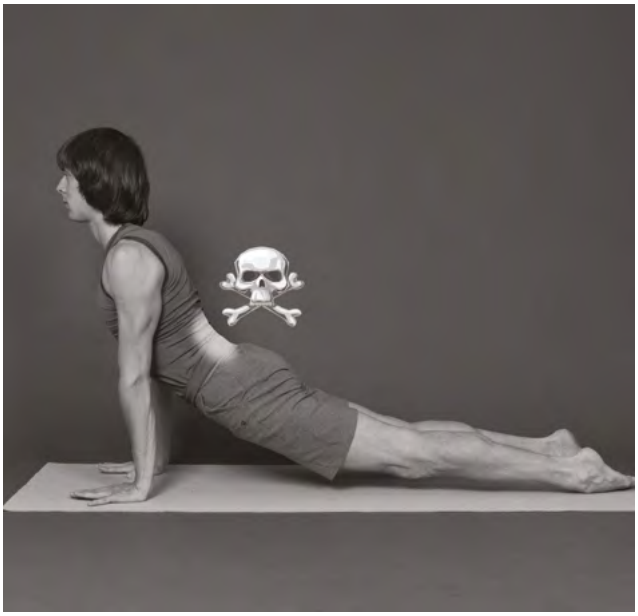
ЭФФЕКТ

Укрепление: руки.

Раскрытие: задняя поверхность ног.

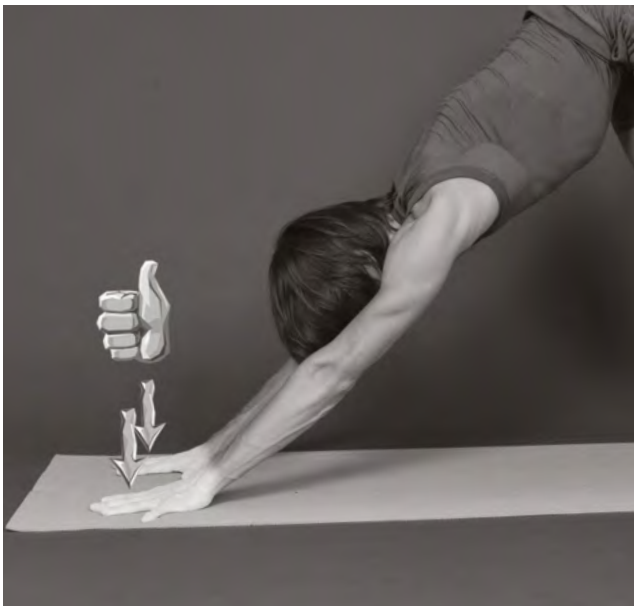
Дополнительно:
→ согласование движения с дыханием;
→ разогрев;
→ усиление чувства ритма и чувства времени.

ЗОНЫ РИСКА



Втягивайте живот в Собаке головой вверх, чтобы избежать травмы поясницы





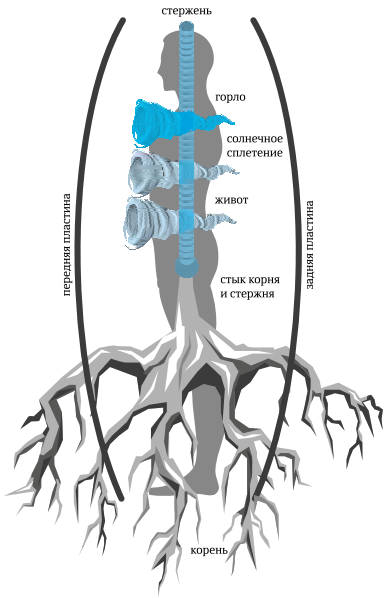
Прижимайте к полу передние части ладоней в Собаке головой вниз, чтобы уберечь запястья от травмы.

17. БОЛЬШАЯ КОШКА



КАТЕГОРИЯ

Прогиб | раскрытие плечевого пояса ☆☆☆☆☆



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Горловой центр

ВХОД В ПОЗУ






ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ

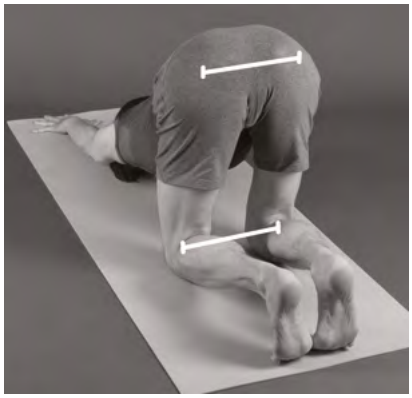




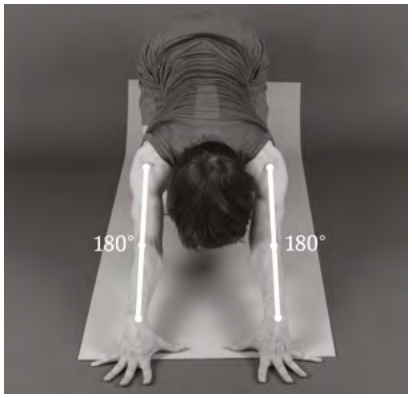
Угол между бёдрами и полом — от 70° (жёсткие плечи) до 90° (мягкие плечи)



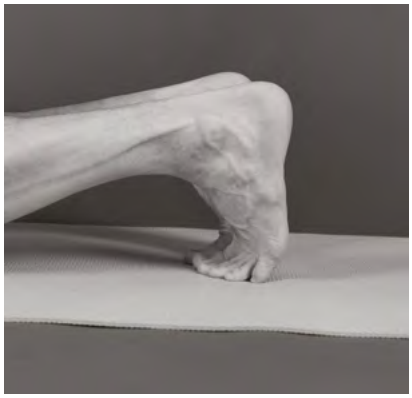
Приподнимите запястья, разверните плечи изнутри наружу



Колени на ширине бёдер



Руки ровные

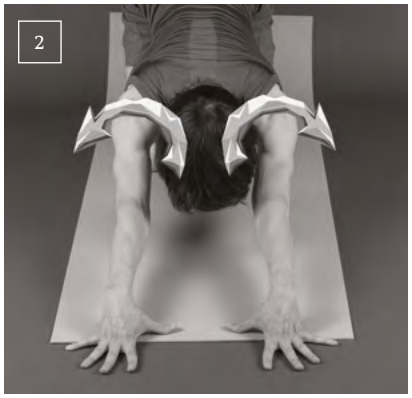


Пальцы ног подвёрнуты

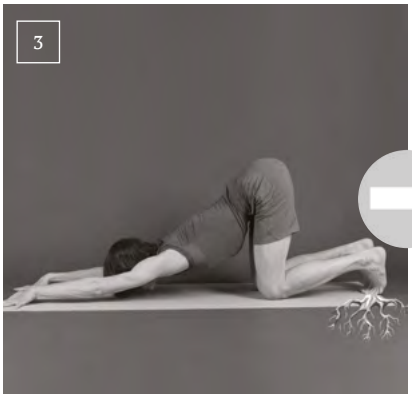
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



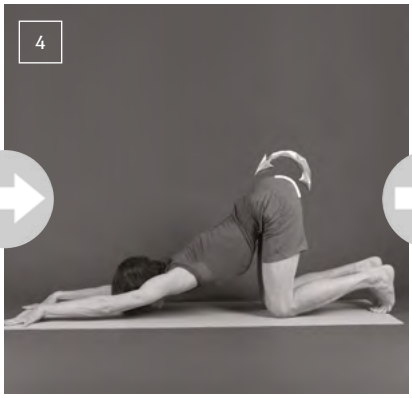
Давите в пол передней частью ладоней | выдох



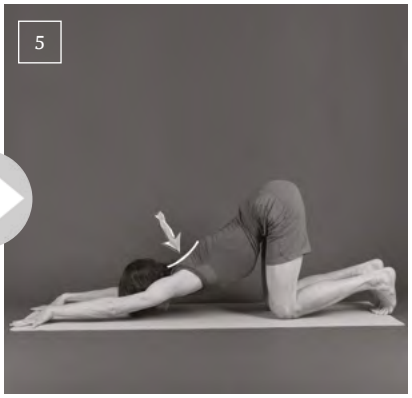
Вращайте плечи изнутри наружу | выдох



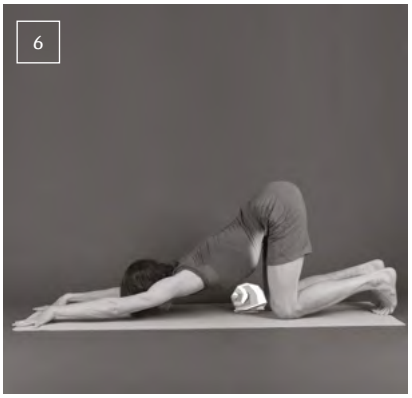
Давите в пол пальцами ног | выдох



Вращайте седалищные косточки вверх | выдох



Прогибайте грудной отдел позвоночника | выдох



Втягивайте живот| выдох

Замечания:

1. Пальцы ног легко отрываются от пола в этой позе. Это происходит потому, что центр тяжести сдвинут вперёд и вес лежит на руках и коленях. Цепляйтесь пальцами ног за коврик покрепче, чтобы они не выскользнули из-под вас.

2. Если, углубляя прогиб, вы обнаружите, что свободного места между головой и полом недостаточно (подбородок упирается в пол), — поверните голову на бок. Если это не помогает, поднимайте запястья выше. Сначала опирайтесь о кончики пяти пальцев, затем — о кончики трёх самых длинных пальцев. Если и в этом положении вы не чувствуете никакого раскрытия плеч — поза исчерпала свой потенциал.

Однако учтите, что движение, аналогичное Большой кошке, можно делать в положении стоя — опираясь руками о стену. И тут уж расстояния до пола хватит с избытком.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите в пол передними частями ладоней — на выдохе

2. Вращайте плечи изнутри наружу — на выдохе

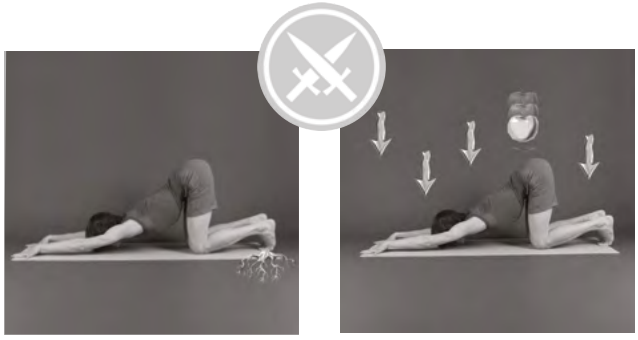
3. Давите в пол пальцами ног — на выдохе

4. Вращайте седалищные косточки вверх — на выдохе

5. Прогибайте грудной отдел позвоночника — на выдохе

6. Втягивайте живот — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите в пол пальцами ног

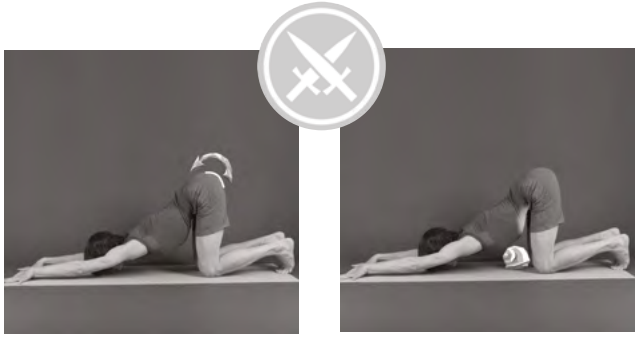
Сила притяжения

Вес тела в этой позе лежит на коленях и руках. На стопах веса нет, и поэтому пальцы ног легко отрываются от земли. Давите стопами в пол, противодействуя этому явлению и оживляя корень энергетического тела.

Кроме того, в позе есть цепочка из трёх движений, идущих друг за другом:

давление пальцами ног в пол → разворот седалищных косточек вверх → углубление прогиба в грудном отделе позвоночника.

Давление пальцами ног запускает всю цепочку. Значит, борьба сил в этой паре косвенно пробуждает горловой центр.

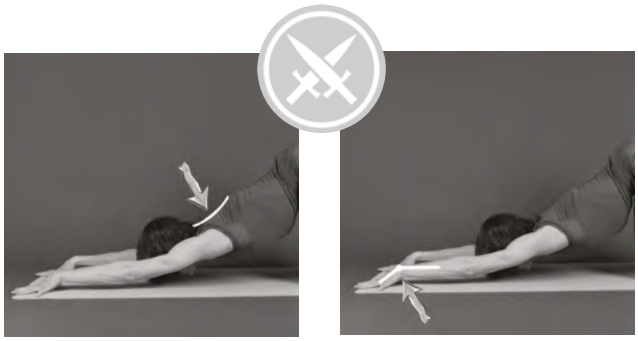


Вращайте седалищные косточки вверх

Втягивайте живот

Вращая седалищные косточки вверх, мы заставляем поясницу прогнуться. А втягивая живот, напротив, уменьшаем её изгиб. В итоге поясница, конечно, будет прогнута, но степень её изгиба будет меньше, чем если бы мы живот не втягивали.

Борьба этих сил улучшает состояние центров пупка (страх) и солнечного сплетения (важность).

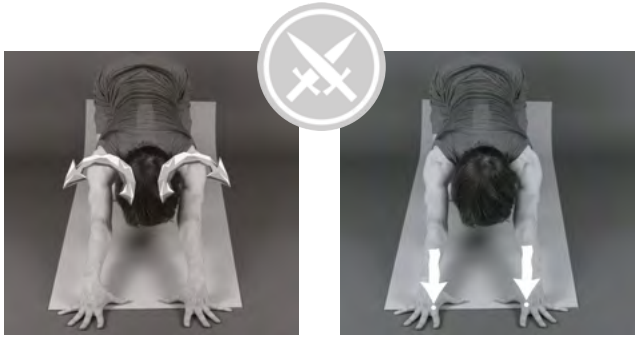


Прогибайтесь в грудном отделе позвоночника

Поднимайте запястья

По мере того как мы углубляем прогиб в грудном отделе позвоночника, наши руки — а с ними и запястья — автоматически опускаются ниже к полу. Противодействуя этому, мы приподнимаем запястья. И чем выше их поднимешь, тем больше свободного места для прогиба у тебя будет.

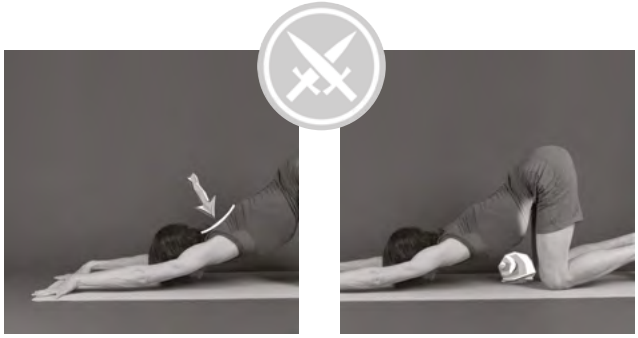
Борьба этих движений усиливает главный эффект позы — раскрытие плеч и груди, которое пробуждает горловой центр.



Вращайте плечи изнутри наружу

Давите в пол мячиками указательных пальцев рук

Борьба сил этой пары скручивает руки, тем самым делая их сильнее. Наши руки должны быть твёрдыми, иначе они не смогут конкурировать с жёсткостью плеч, и поза не даст эффекта.
Через укрепление рук мы оживляем горловой центр.



Прогибайтесь в грудном отделе позвоночника

Втягивайте живот

Борьба между прогибом в грудном отделе и вытягиванием живота создаёт баланс в трёх центрах и пробуждает стержень.

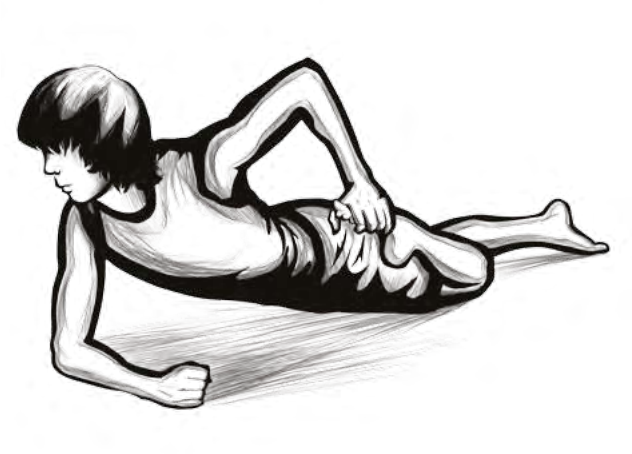
ЭФФЕКТ



Укрепление: руки.

Раскрытие: плечевой пояс и грудной отдел позвоночника (одна из лучших поз на эту тему). Боль раскрытия может ощущаться в любом месте, начиная от нижнего края лопаток и заканчивая верхними частями рук.

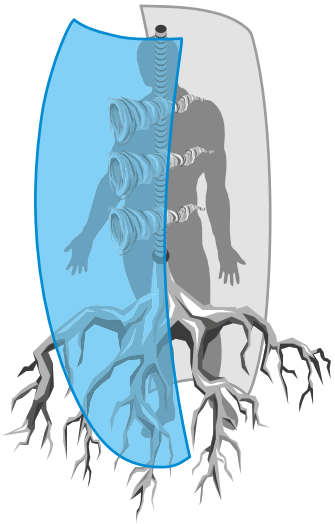
Зон риска нет.



18. ЭКА ПАДА БХЕКАСАНА
ПОЗА ОДНОНОГОЙ ЛЯГУШКИ

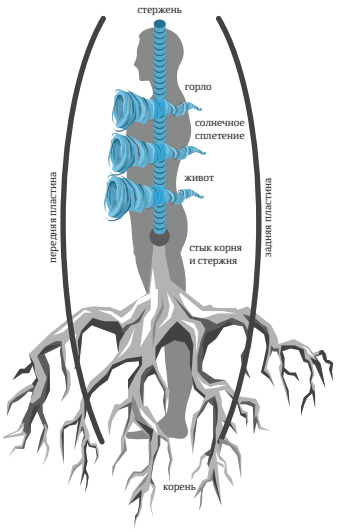
КАТЕГОРИЯ

Прогибы | раскрытие передней поверхности бёдер



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Передняя пластина
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)



ВХОД В ПОЗУ





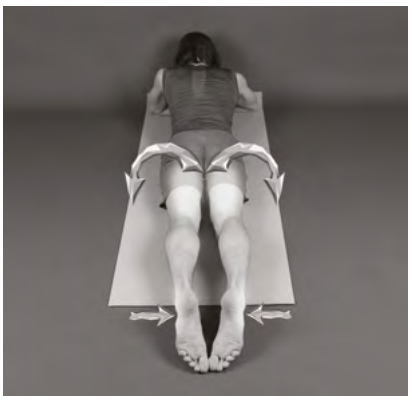

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Нижнее предплечье:
→ параллельно переднему краю коврика
→ чуть впереди плеч



Большие пальцы ног вместе



Бёдра завёрнуты внутрь.
Щиколотки сжаты



Расстояние от подвздошных костей (передняя кромка таза) до пола одинаково справа и слева

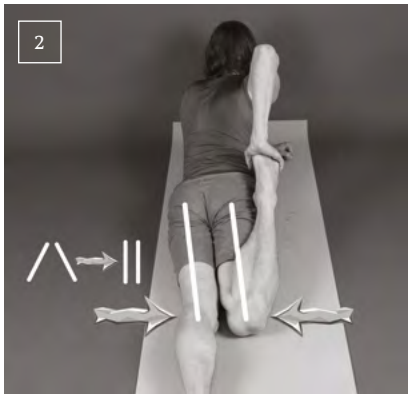



По возможности поверните кисть верхней руки пальцами вперёд

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



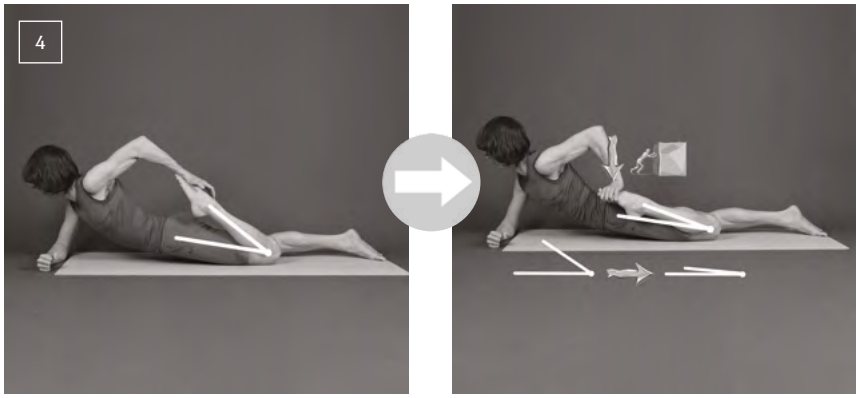
Давите нижним предплечьем в пол, поднимайте грудь | вдох



Сближайте колени



Втягивайте живот и копчик | выдох



Давите верхней рукой в стопу, сжимая ногу | выдох



Замечание

Двигайте стопу не к ягодице, а к полу. При этом стопа идёт вплотную к внешнему краю таза.

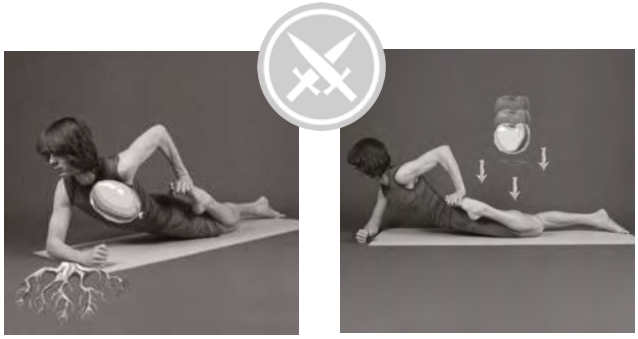
Регулярно проверяйте, не опустилась ли грудь вниз. Об опорной руке часто забывают.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Давите нижним предплечьем в пол, поднимайте грудь — со вдохом
2. Сближайте колени
3. Втягивайте живот и копчик — на выдохе
4. Давите верхней рукой в стопу, сжимая ногу — на выдохе

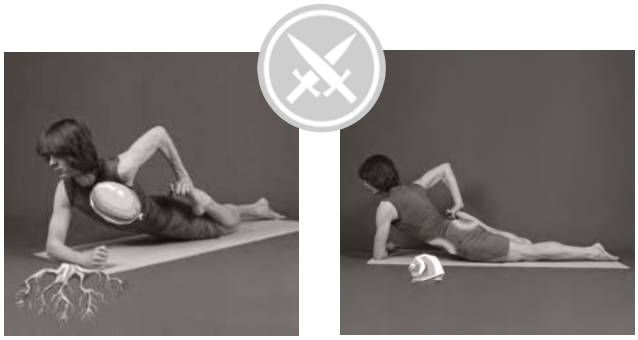
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите нижним предплечьем в пол, поднимайте грудь

Сила притяжения

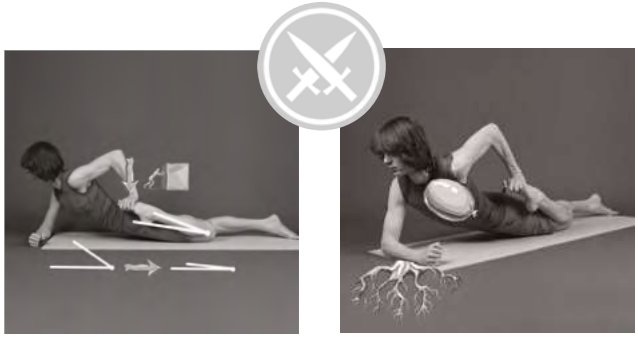
Борясь с силой притяжения, мы давим рукой в пол и поднимаем вверх грудь, а это оживляет горловой центр (верхняя часть передней пластины).



Давите нижним предплечьем в пол, поднимайте грудь

Втягивайте живот и копчик

Борясь друг с другом, эти движения приводят к равновесию три центра и пробуждают стержень.

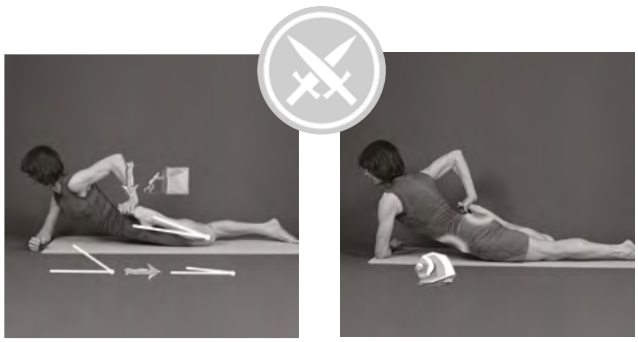


Давите верхней рукой в стопу, сжимая ногу

Давите нижним предплечьем в пол, поднимайте грудь

В первом движении мы давим рукой в стопу, тем самым двигая её к полу. Вслед за стопой к полу опускаются бёдра, таз и грудь. Во втором движении мы поднимаем грудь от пола, и так же — от пола — движутся таз и бёдра.

Из борьбы этих сил рождается главный эффект позы — растяжение и раскрытие передней поверхности бедра, которые оживляют нижнюю часть передней пластины.



Давите верхней рукой в стопу, сжимая ногу

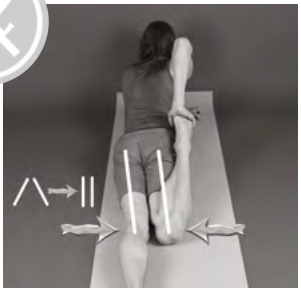
Втягивайте живот и копчик

В первом движении мы давим рукой в стопу, тем самым двигая её — а вместе с ней бёдра и таз — к земле. От этого прогиб в пояснице становится глубже. Во втором движении мы втягиваем живот, возвращая поясницу из прогнутого положения в ровное. Борьба этих движений растягивает переднюю поверхность бедра и пробуждает переднюю пластину.

В предыдущей паре, во многом похожей на эту, поясница сжимается и страдает, а в этой паре такой проблемы нет. Ведь, втягивая живот, мы контролируем её изгиб.



Давите верхней рукой в стопу, сжимая ногу



Сближайте колени

Двигая стопу к земле, мы провоцируем колени разойтись. Подтягивая колено согнутой ноги к колену прямой — боремся с этим. Борьба движений помогает сильнее растянуть переднюю поверхность бедра. Работая совместно, первая, третья, четвёртая и пятая пары пробуждают всю переднюю пластину целиком.

ЭФФЕКТ



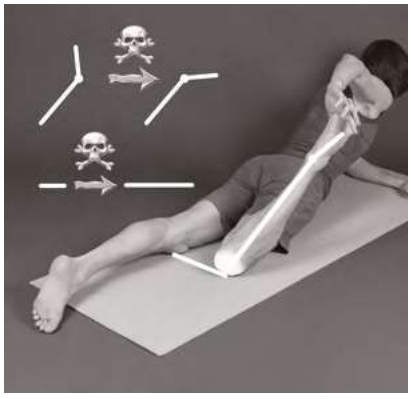
Укрепление: руки.

Раскрытие: передняя поверхность бёдер (лучшая поза на эту тему).

Дополнительно: поза лечит многие травмы колен, в том числе и те, что получены от неправильного выполнения Позы лотоса, а также других поз, в которых мы, забыв о правилах безопасности, позволяем колену двигаться в боковой плоскости.

ЗОНЫ РИСКА





Поясница

Как бы хорошо мы ни втягивали живот и копчик, после этой позы наша поясница обычно всё равно чувствует себя не лучшим образом. Обязательно освободите поясницу от напряжения, сделав наклон или скручивание после Эка Пада Бхекасаны.

Колени

Позволив коленям разойтись, а стопе вывернуться носком наружу, мы начинаем двигать колено в плоскости, отличной от плоскости сгибания/разгибания. Это неизбежно приведёт нас к травме колена. Сближайте колени и заворачивайте носок ноги к тазу, чтобы избежать этого.

19.
ЙОГА МУДРАСАНА
СИМВОЛ ЙОГИ



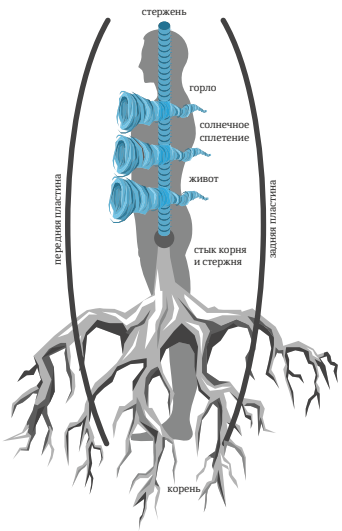
КАТЕГОРИЯ

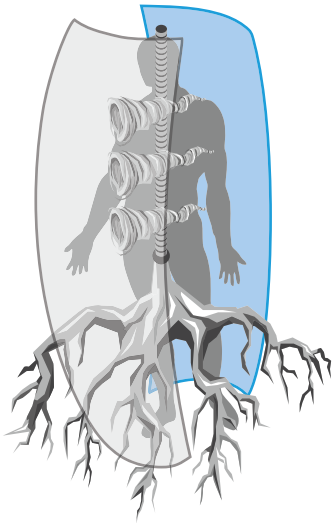
Наклоны ☆

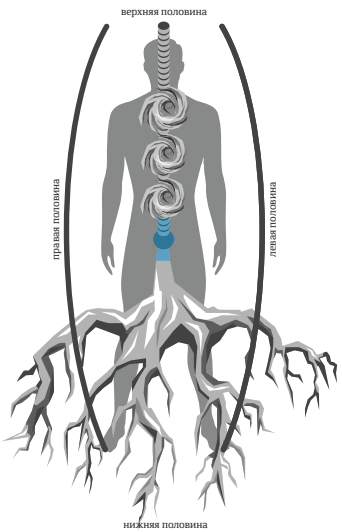
Позы для раскрытия таза ☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Задняя пластина
Перемычка между корнем и стержнем







ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Расстояние между коленями 30–40 см (корпус должен пройти между бёдрами)

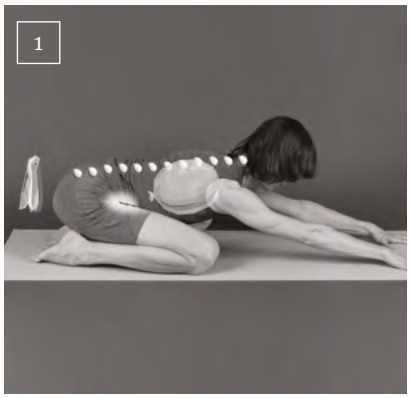


Руки вытянуты вперёд. Таз прижат к пяткам

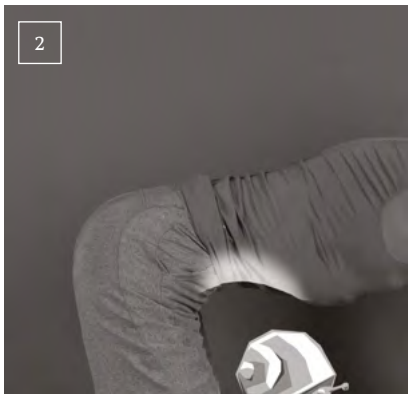


Лоб лежит на полу

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Приподнимайте грудь, выпрямляйте спину, делайте складку передних пахов глубже | вдох

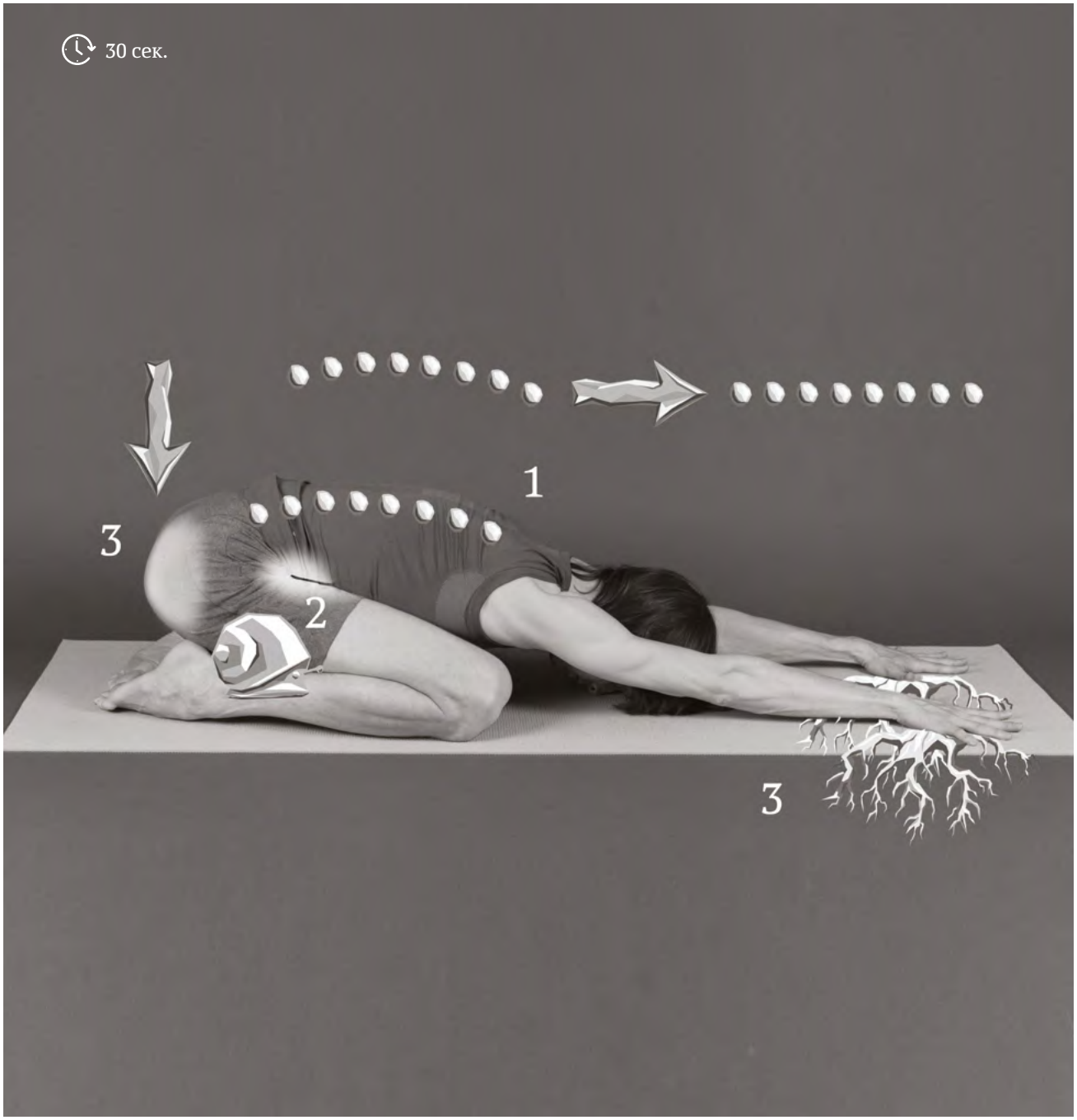


Втягивайте живот | выдох (поднимать таз от пяток не надо)



Давите ладонями в пол, тем самым прижимая таз к пяткам | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ

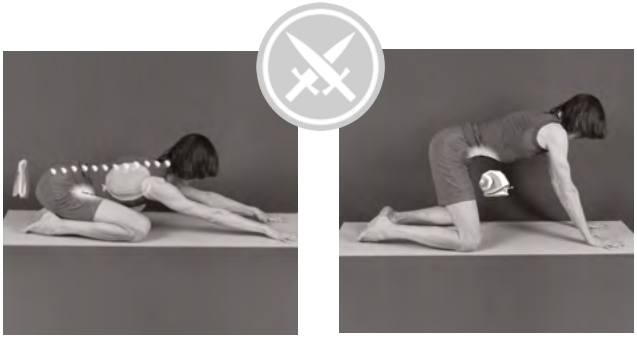


1. Выпрямляйте спину — со вдохом

2. Втягивайте живот — на выдохе

3. Давите ладонями в пол и прижимайте таз к пяткам — **на выдохе**

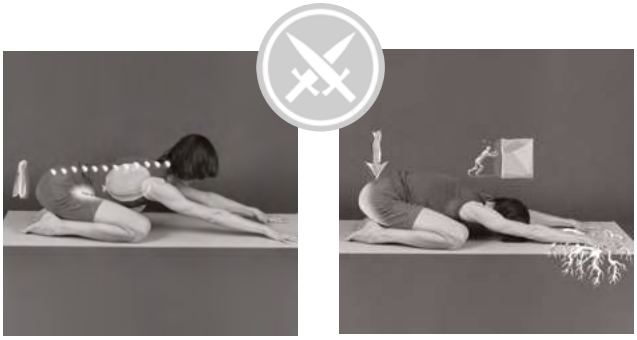
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Выпрямляйте спину | Втягивайте живот

Раскрывая грудь, с одной стороны, и втягивая живот — с другой, мы выпрямляем позвоночник, тем самым пробуждая стержень.

Замечание: чтобы втянуть живот, поднимать таз от пяток не надо. Просто иначе это движение невозможно было показать на фото.



Выпрямляйте спину | Прижимайте таз к пяткам

В первом движении мы приподнимаем грудь. Это заставляет поясницу прогнуться и углубляет складку передних пахов.
Во втором движении мы, отталкиваясь ладонями от пола, прижимаем таз в пяткам. От этого поясница округляется, а позвонки в ней — расходятся.
Борьба этих движений даёт возможность развития позы. Растягивая поясницу, мы пробуждаем заднюю пластину, раскрывая таз — перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: нет.

Раскрытие: нет.

Эта поза помогает освободить от напряжения поясницу.

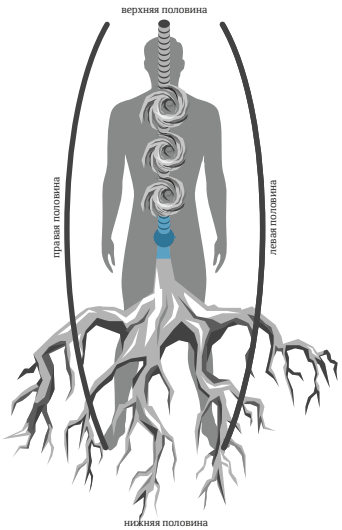
Зон риска в ней нет.

20. ПОЗА ГОЛУБЯ
КАПОТАСАНА



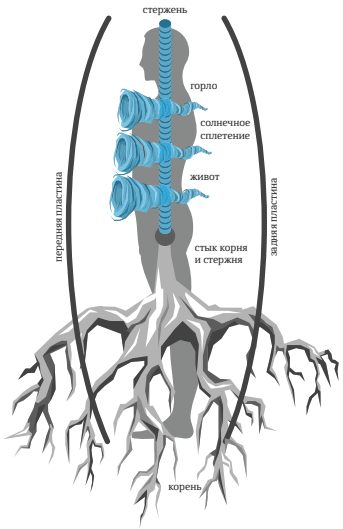
КАТЕГОРИЯ

Позы для раскрытия таза ☆☆☆☆☆



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Перемычка между корнем и стержнем
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)



ВХОД В ПОЗУ







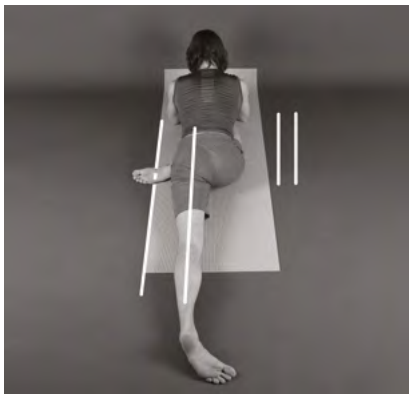
Скользните задней (на фото — левой) ногой дальше назад


Увеличьте угол в переднем колене


Опустите локти на пол



ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ



Бёдра параллельны длинным краям коврика



Угол в переднем колене не менее 30°



Расстояние от краёв таза до пола одинаково справа и слева.
Расстояние от краёв таза до плеч одинаково справа и слева

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Вращайте бедро задней ноги внутрь



Отталкиваясь руками от пола, приподнимайте грудь и выпрямляйте спину | вдох

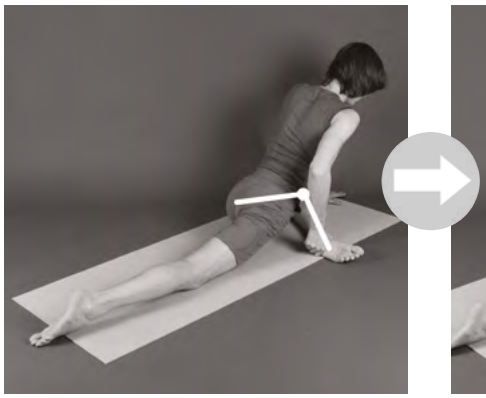


Втягивайте живот | выдох

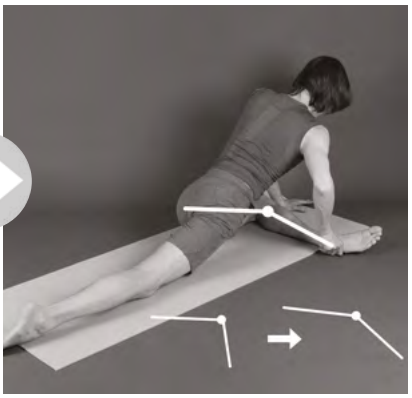
Способы усилить раскрытие таза:



Расслабляйте часть таза, принадлежащую передней ноге | выдох

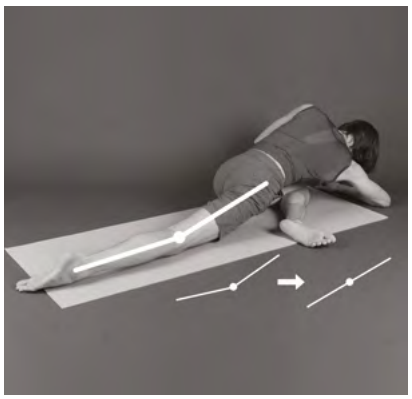


1. Увеличьте угол в переднем колене





2. Попытайтесь отъехать задней ногой дальше назад и опустить таз ниже к полу

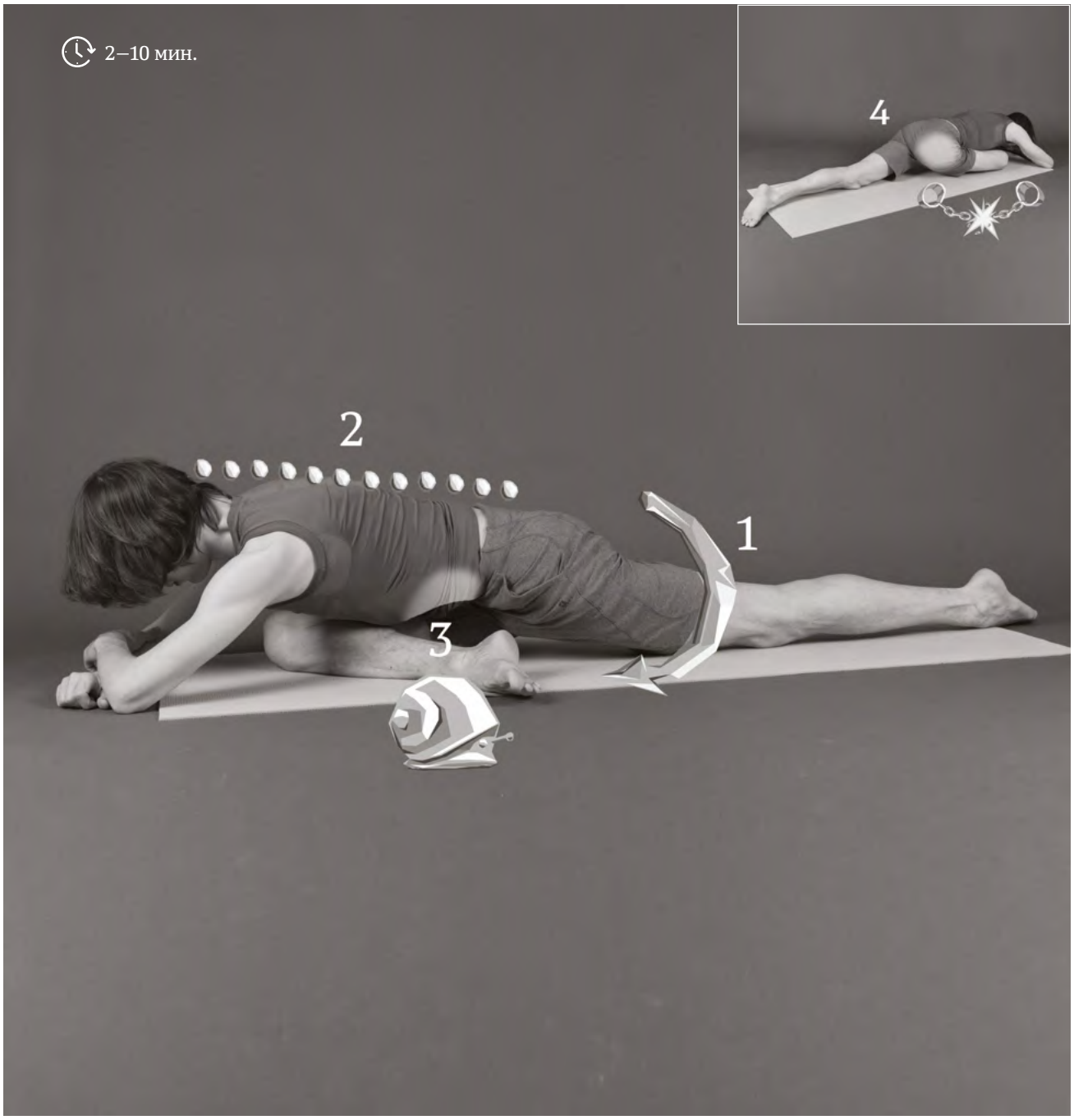


3. Напрягите колено задней ноги



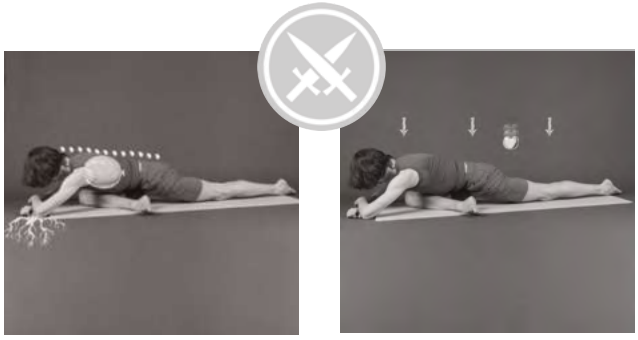
4. Сдвинете вперёд один локоть (разноимённый с передней ногой) и поверните грудь в сторону передней ноги

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Вращайте бедро задней ноги внутрь
2. Приподнимая грудь, выпрямляйте спину — со вдохом
3. Втягивайте живот — на выдохе
4. **Расслабляйте часть таза, принадлежащую передней ноге** — **на выдохе**

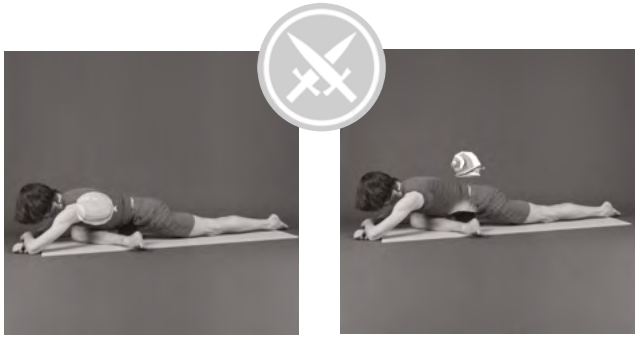
ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Отталкиваясь руками от пола, приподнимайте грудь и выпрямляйте спину

Сила притяжения

Руки держат грудь приподнятой, а их борьба с силой тяжести оживляет горловой центр.

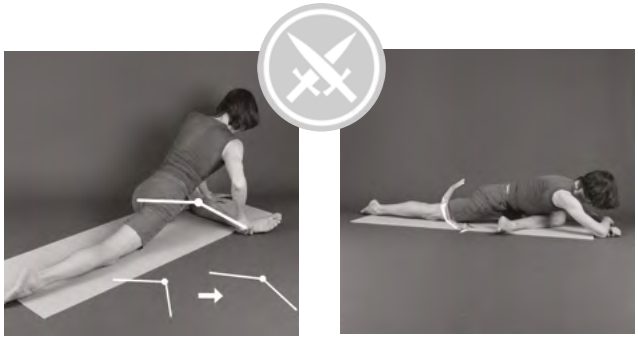


Приподнимайте грудь

Втягивайте живот

Борьба этих движений выравнивает позвоночник и оживляет стержень. Выравнивая поясницу, мы автоматически ставим таз в симметричное положение (равное расстояние от краёв таза до плеч и от краёв таза до пола).

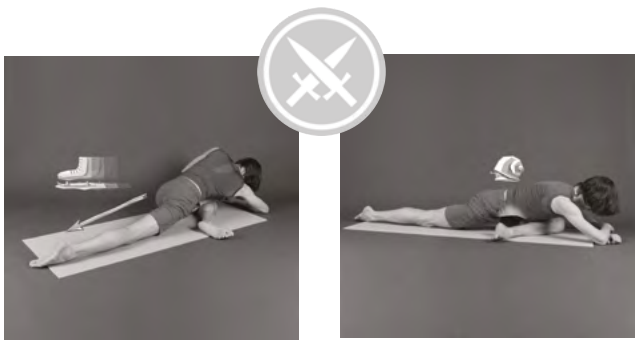
Симметричное положение таза даёт наибольшее его раскрытие. Значит, эта пара сил косвенно оживляет перемычку между корнем и стержнем.



Увеличивайте угол в колене передней ноги

Вращайте внутрь бедро задней ноги

Разгибая колено передней ноги, мы провоцируем таз перекашиваться вбок (на фото — влево). Вращая бедро задней ноги внутрь, мы выравниваем обе половины таза по высоте. Борьба этих движений усиливает раскрытие таза и оживляет перемычку между корнем и стержнем.



Отъезжайте задней ногой дальше назад

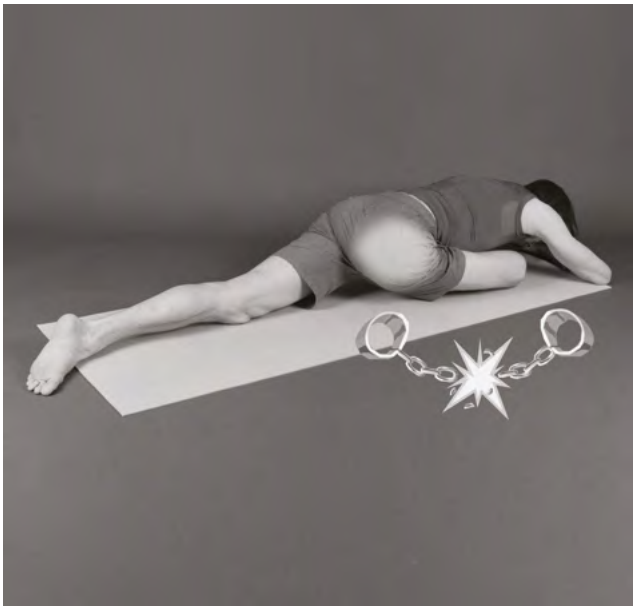
Втягивайте живот

Скользя прямой (на фото — правой) ногой назад, мы опускаем таз к земле. Но при этом тянем назад одноименную (правую) часть таза. Правый бок удлиняется, а левый — сжимается, и поясница изгибается боковой дугой.

Втягивая живот, мы выравниваем поясницу. Она возвращает таз в положение симметрии, где бока равны по длине.

Эта пара противоборствующих движений усиливает раскрытие таза, тем самым оживляя перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: нет.

Раскрытие: тазобедренный сустав. Из всех поз для раскрытия таза эта — самая сильная.

ЗОНЫ РИСКА



В редких случаях в этой позе болит колено. Если такое случилось — ищите асимметричное положение таза, в котором боли в колене нет, а раскрытие таза — или хотя бы растяжение бедра — есть. Обычно для этого достаточно завалить таз на тот его край, что принадлежит передней ноге (на фото — правый).



21. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

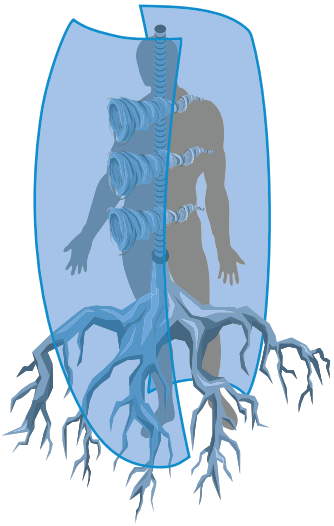
КАТЕГОРИЯ

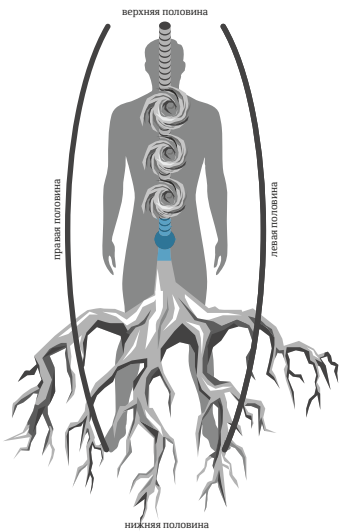
Скручивания ☆☆☆☆☆

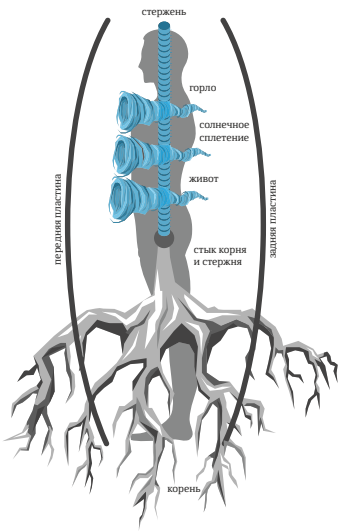
Позы для раскрытия таза ☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Единство сегментов
Перемычка между корнем и стержнем
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)







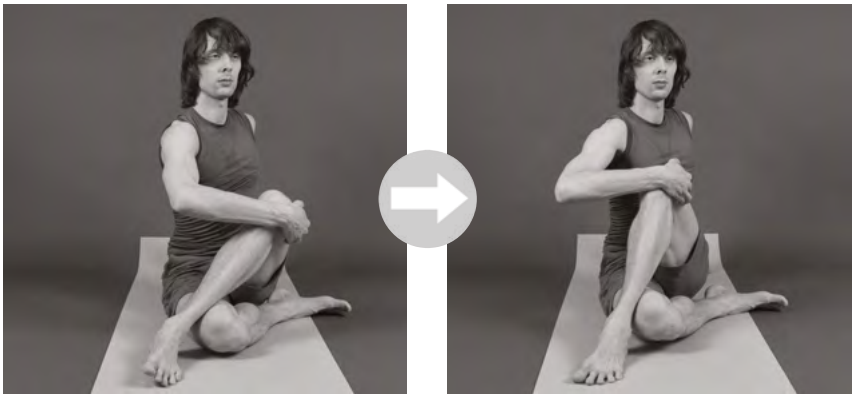
ВХОД В ПОЗУ



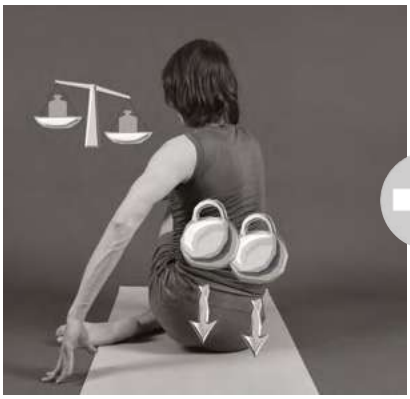
ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ

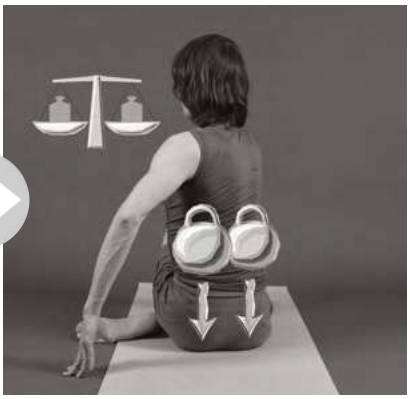


Нижнее колено по центру



Поднимите верхнее колено к разноимённому с ним плечу (например, левое колено к правому плечу)





Прижмите обе седалищные косточки к полу с одинаковой силой. Трудности могут быть с той косточкой, которая принадлежит верхней ноге (на фото — левой). Решить проблему можно двумя способами:
1. Подложить что-то под обе части таза и сесть на возвышение.
2. Вытянуть вперёд нижнюю (на фото — правую) ногу



Оттолкнитесь рукой, стоящей за спиной, от пола. Выпрямите спину

Три варианта положения верхней руки:



Самое слабое, но и самое доступное

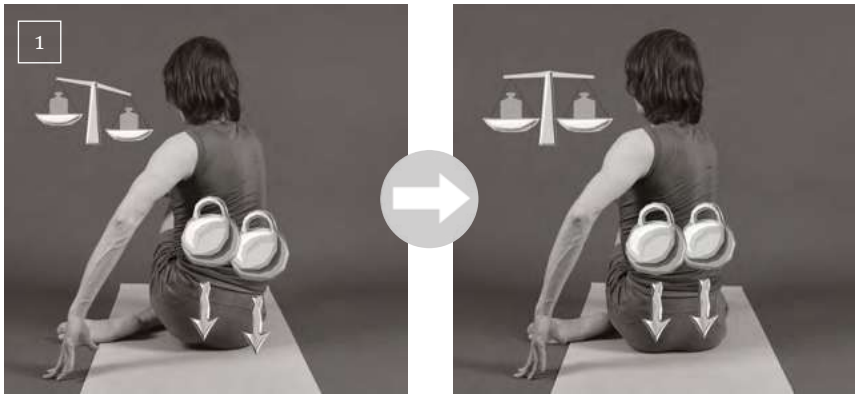


Самое сильное



Классическое: слабее предыдущего, однако из-за вытянутых вверх пальцев сочетает физическую силу с повышенной концентрацией внимания

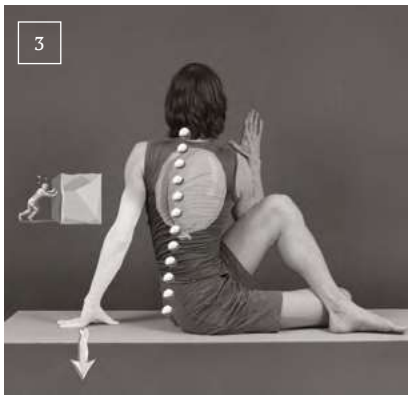
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



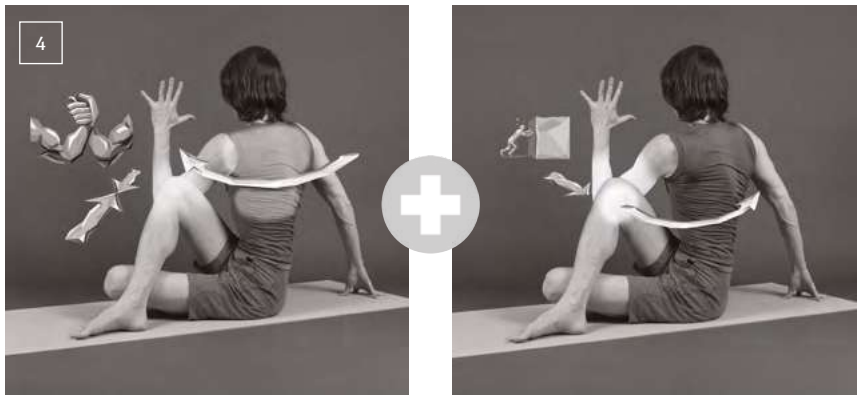
Закрепите таз на опоре. Для этого:
→ почувствуйте его тяжесть
→ представьте, что на выдохе таз погружается в пол
→ проверьте, чтобы обе половины таза были прижаты к полу с одинаковой силой



Втягивайте живот | выдох



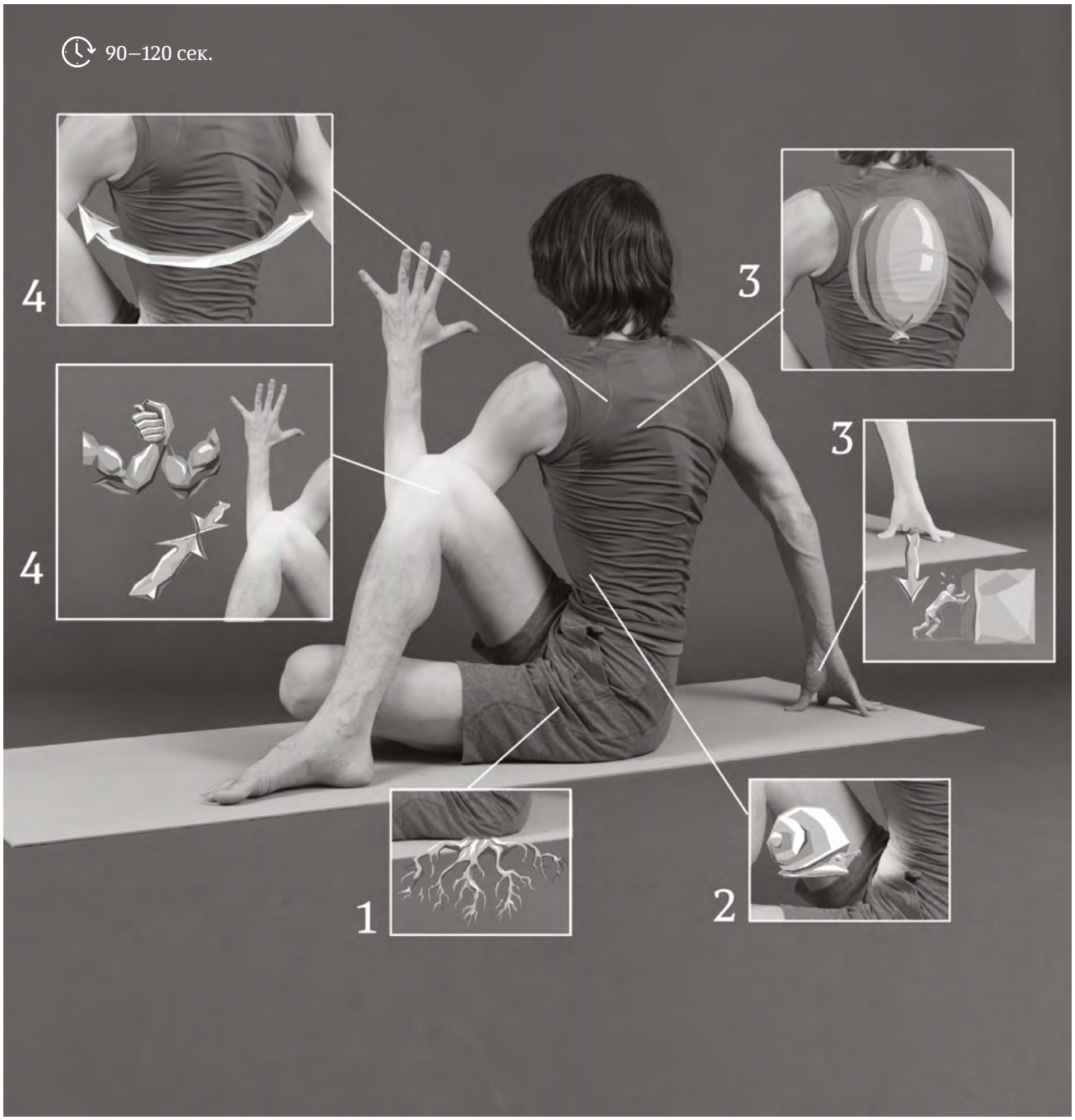
Поднимайте грудь вверх, помогая себе стоящей за спиной рукой | вдох



Давите рукой в бедро, тем самым вращая грудь | выдох

Если тазобедренный сустав подвижен, то верхнее колено будет немного сдвигаться за спину (правая фотография).
Если тазобедренный сустав жёсткий, то верхнее колено никуда не сдвинется. Это не страшно, поскольку основной смысл этого шага в повороте груди (левая фотография)

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Закрепите таз на опоре. Для этого: — на выдохе
   → почувствуйте его вес;
   → представьте, что таз погружается в пол;
   → проверьте, чтобы обе половины таза были прижаты к полу с одинаковой силой
2. Втягивайте живот — на выдохе
3. Поднимайте грудь вверх, помогая себе стоящей за спиной рукой — со вдохом
4. Давите верхней рукой в бедро, тем самым, вращая грудь — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Поднимайте грудь, помогая себе стоящей за спиной рукой

Втягивайте живот

Закрепите таз на полу и выровняйте его

Борьба этих сил вытягивает и выравнивает позвоночник, тем самым оживляя стержень.



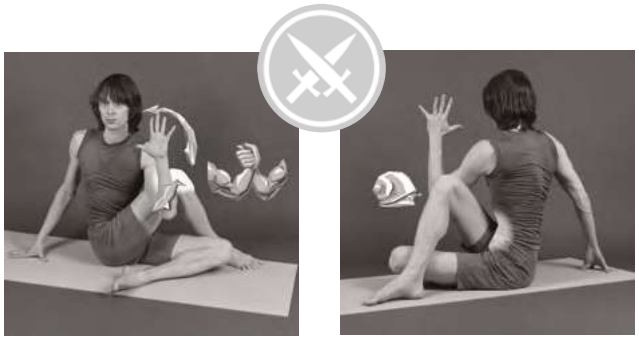
Давите рукой в бедро, двигая верхнее колено за спину

Прижимайте к полу ту часть таза, которая принадлежит верхней ноге

В первом движении мы давим верхней рукой в бедро. От этого колено (на фото — правое/верхнее) движется за спину, а одна половина таза (правая) приподнимается.

Во втором движении мы переносим вес на приподнявшуюся (правую) половину таза и возвращаем её на пол. Борьба этих движений раскрывает таз и оживляет перемычку между корнем и стержнем.

Если тазобедренный сустав жёсткий — вы не сможете сдвинуть верхнее колено с места, и тогда эта пара сил не существует. Это не страшно, потому что главное в этой позе — скручивать позвоночник.



Давите рукой в бедро, двигая верхнее колено за спину

Втягивайте живот

Эта пара сил — так же как предыдущая — проявляется только тогда, когда вы можете сдвинуть верхнее колено с места.

Как мы видели в предыдущей паре, движение колена за спину заставляет одну из частей таза (на фото — правую) приподняться. От этого таз перекашивается, и поясница, прикрепленная к нему, искривляется. Втягивая живот, мы выравниваем поясницу, тем самым возвращая приподнявшуюся половину таза на пол и устраняя перекос.

Из борьбы этих движений возникает ровность позвоночника, которая оживляет стержень, а также раскрытие таза, которое укрепляет перемычку между корнем и стержнем.



Давите верхней рукой в бедро и вращайте грудь



Закрепите таз на полу и выровняйте его

Борьба руки и ноги в первом движении этой пары заставляет грудь вращаться. Но грудь и таз связаны нитью позвоночника. Поэтому, нажав рукой в ногу достаточно сильно, мы можем сдвинуть таз с места и повернуть его вслед за грудью. Однако во втором движении мы закрепляем таз на опоре и делаем такой сценарий невозможным.

Из борьбы этих сил рождается скручивание позвоночника, которое объединяет сегменты энергетического тела.

ЭФФЕКТ



Укрепление: руки (немного).

Раскрытие: спина, крестец.

Дополнительно: раскрытие таза. Проявляется у тех, чьи тазобедренные суставы достаточно подвижны.

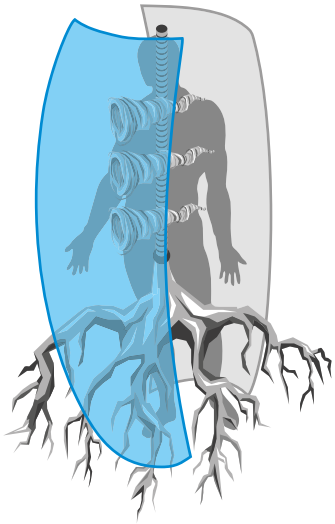


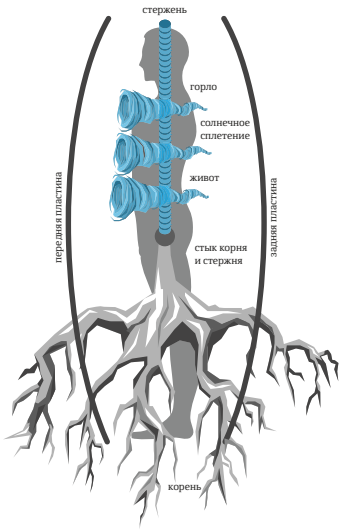
22. ЧАТУШ ПАДАСАНА
ПОЛУМОСТИК

КАТЕГОРИЯ

Прогибы | раскрытие передней поверхности бёдер ☆☆☆☆

Перевёрнутые ☆☆





АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

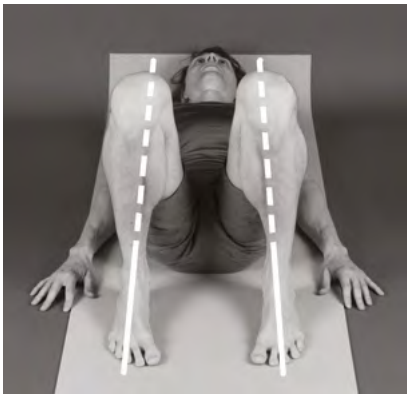
Передняя пластина
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)

ВХОД В ПОЗУ






ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ

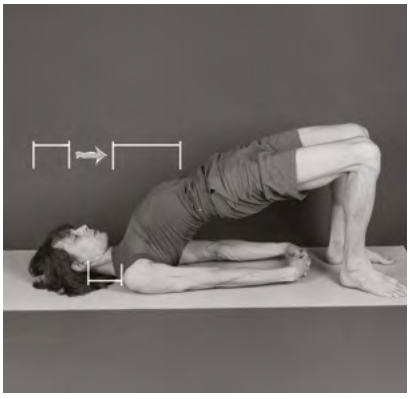


Стопы на ширине краёв таза параллельно друг другу





Выберите расстояние от стоп до таза, руководствуясь следующим правилом: «когда таз в верхней точке, голени стоят под прямым углом к полу»



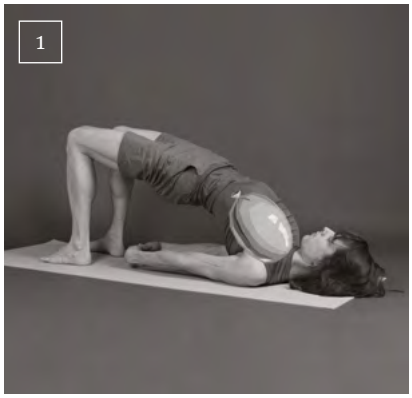
Отведите плечи от головы



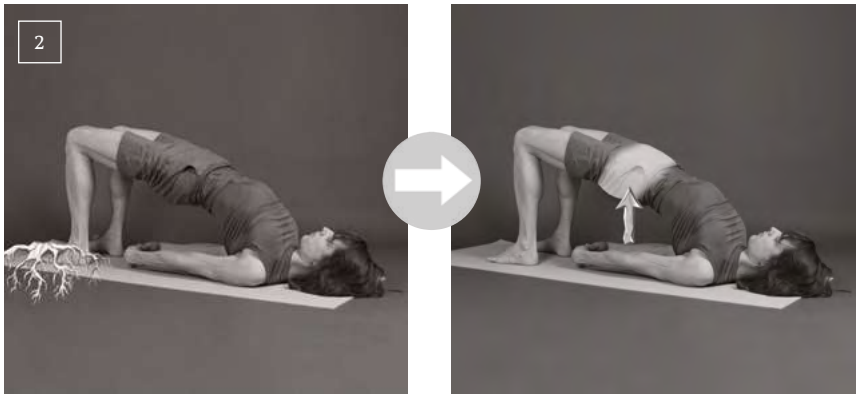


Два варианта положения рук:
1. Руки в замок под тазом (плохая гибкость).
2. Захватить руками щиколотки (хорошая гибкость)

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



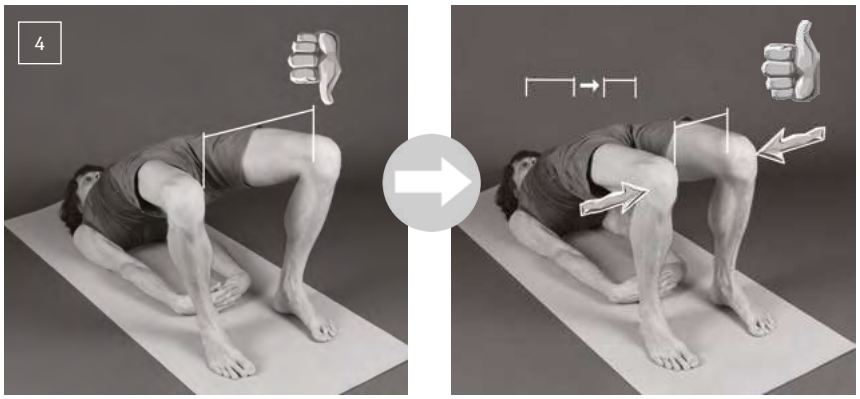
Поднимайте грудь | вдох



Давите в пол передней частью стоп, тем самым поднимая таз | выдох

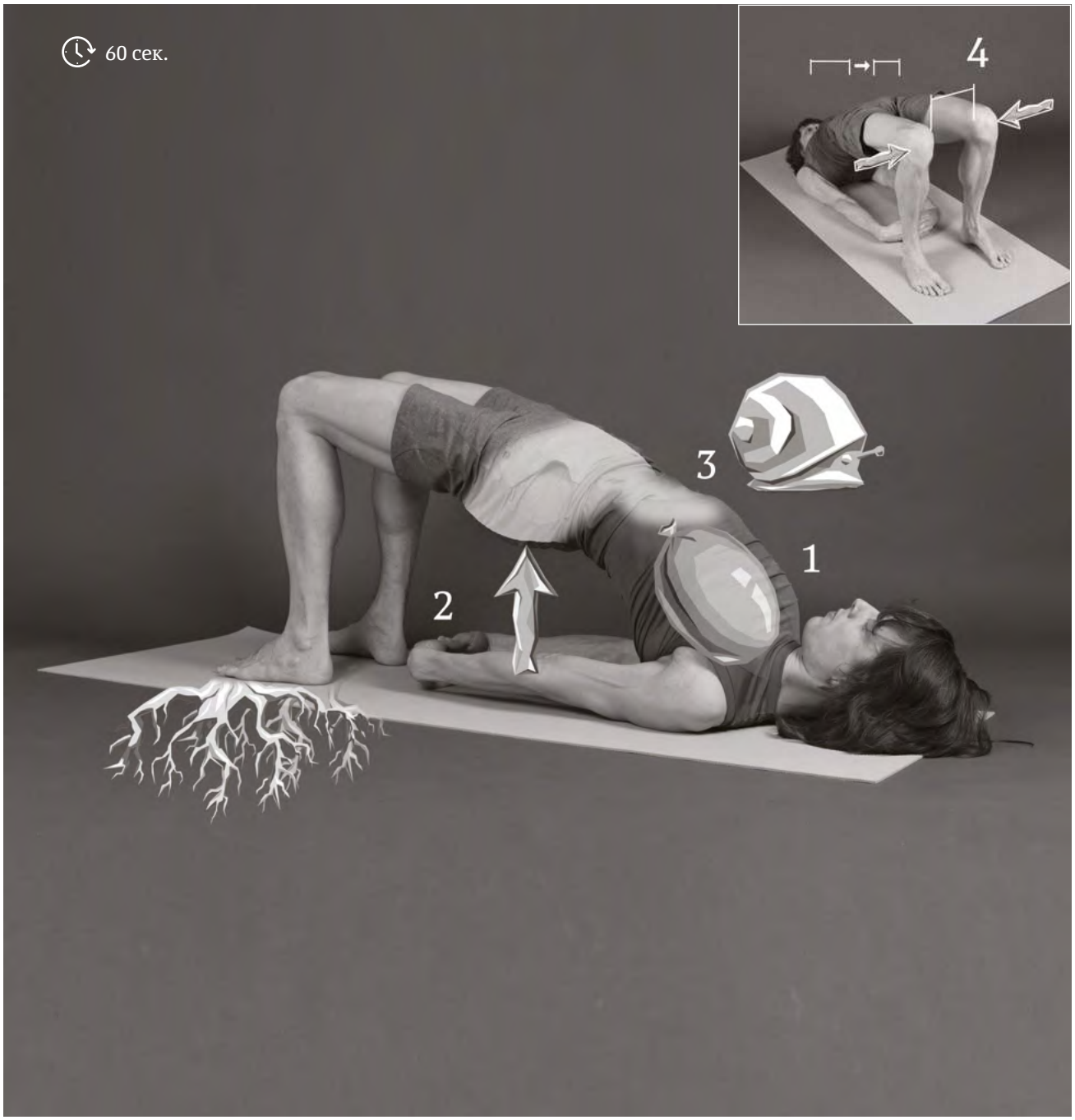


Втягивайте живот и копчик | выдох



Сближайте колени до ширины стоп | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



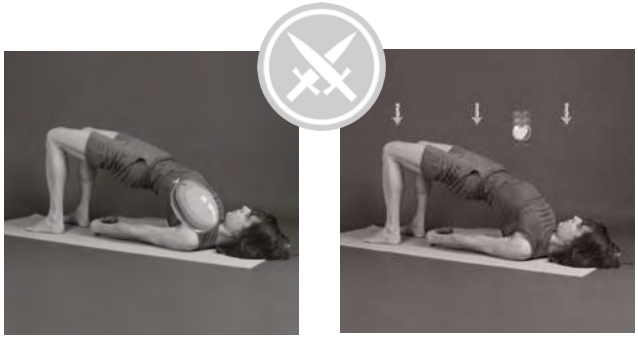
1. Поднимайте грудь — со вдохом

2. Давите в пол передней частью стоп, тем самым поднимая таз — на выдохе

3. Втягивайте живот и копчик — на выдохе

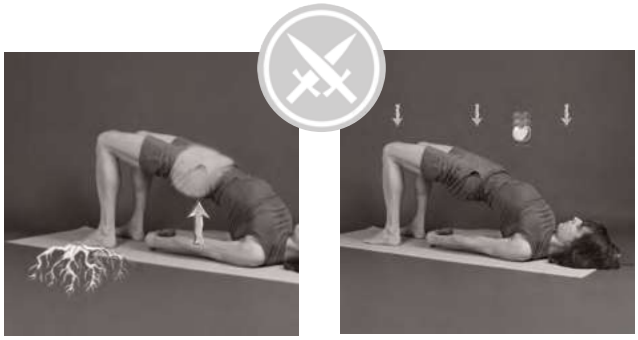
4. Сближайте колени до ширины стоп — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



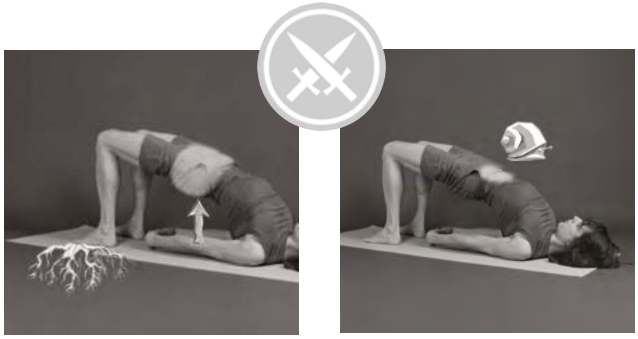
Поднимайте грудь | Сила притяжения

Высокий подъём груди — основа для работы других пар противоборствующих сил. Ведь чем выше грудь, тем выше можно поднять таз. А чем выше таз, тем сильнее можно растянуть переднюю поверхность бёдер. Борьба сил этой пары пробуждает горловой центр.



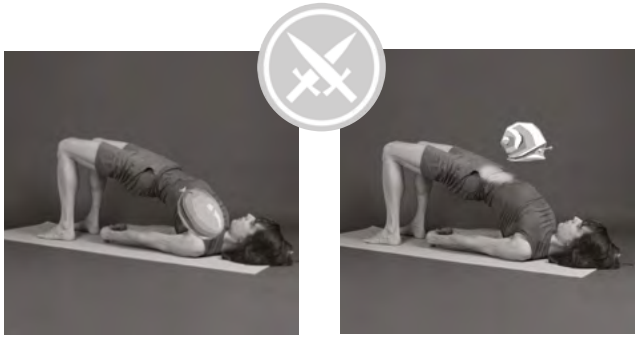
Давите стопами в пол, поднимая таз | Сила притяжения

Борьба этих сил растягивает переднюю поверхность бёдер и совместно с раскрытием груди оживляет переднюю пластину.



Давите стопами в пол, поднимая таз | Втягивайте живот и копчик

Борьба этих сил — так же как и борьба сил предыдущей пары — усиливает раскрытие бёдер, тем самым оживляя переднюю пластину. Кроме того, втягивая живот, мы уменьшаем изгиб поясницы и бережём её от травм.



Поднимайте грудь | Втягивайте живот и копчик

Эти силы создают баланс в трёх центрах и пробуждают стержень энергетического тела.



Давите стопами в пол, поднимая таз



Сближайте колени

При движении таза вверх наши колени расходятся. Мы противодействуем этому, сближая их. Эта борьба усиливает натяжение передних бёдер и пробуждает переднюю пластину.

ЭФФЕКТ

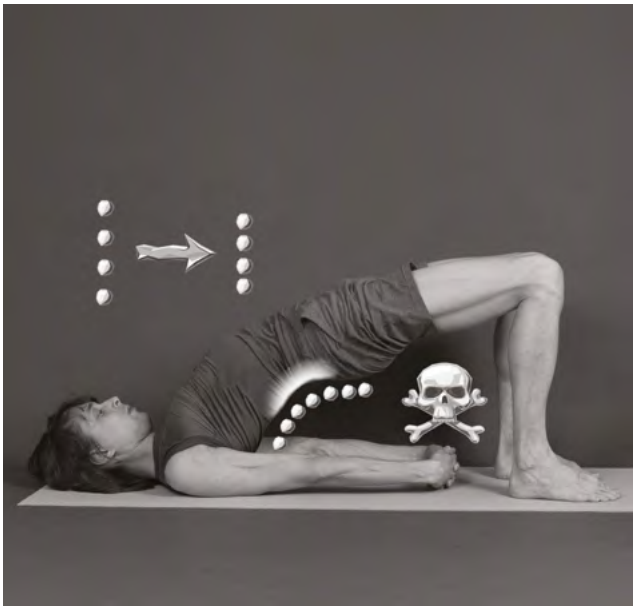


Укрепление: ноги.

Раскрытие: передняя поверхность бёдер.

Дополнительно: раскрытие передней поверхности бёдер помогает восстановить колени после травм.

ЗОНЫ РИСКА



В Чатуш Падасане поясница может сжиматься и побаливать. Втягивайте низ живота и копчик как следует, чтобы избежать этого.



23. УРДХВА ДХАНУРАСАНА
МОСТИК

КАТЕГОРИЯ

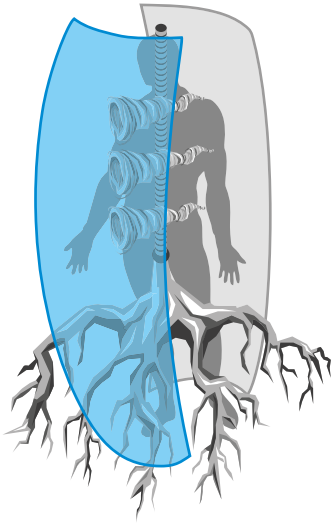
Прогибы | раскрытие плечевого пояса ☆☆☆☆☆

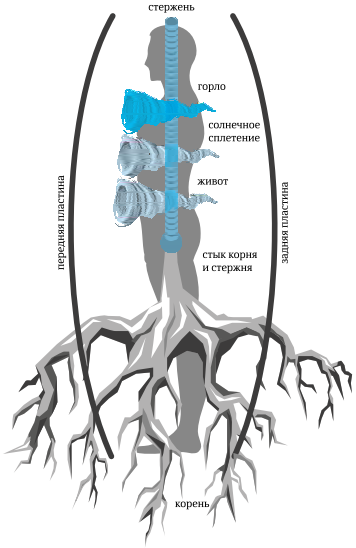
Прогибы | раскрытие передней поверхности бёдер ☆☆☆

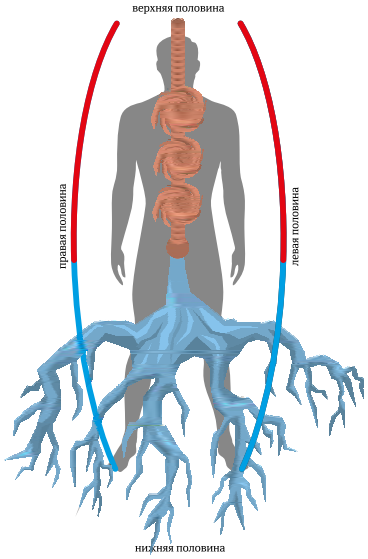
Перевёрнутые ☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

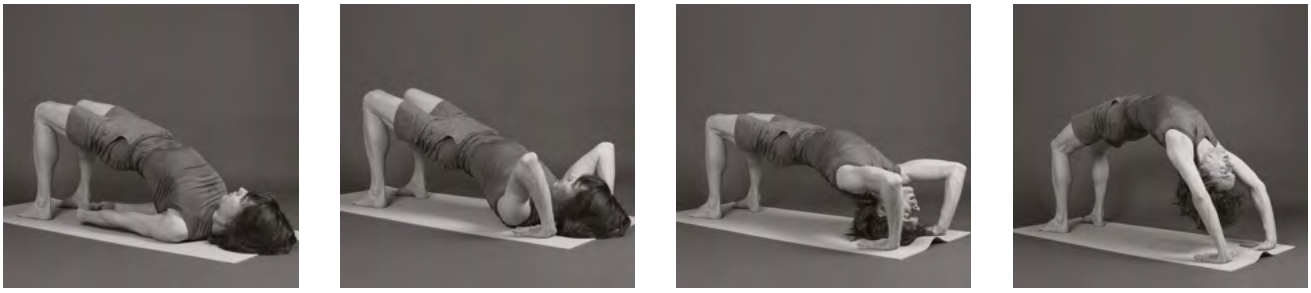
Передняя пластина
Горловой центр
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Баланс верхней и нижней половин





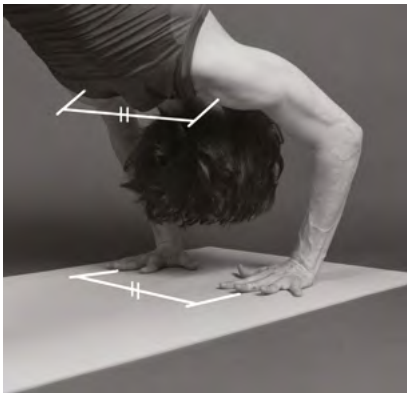


ВХОД В ПОЗУ

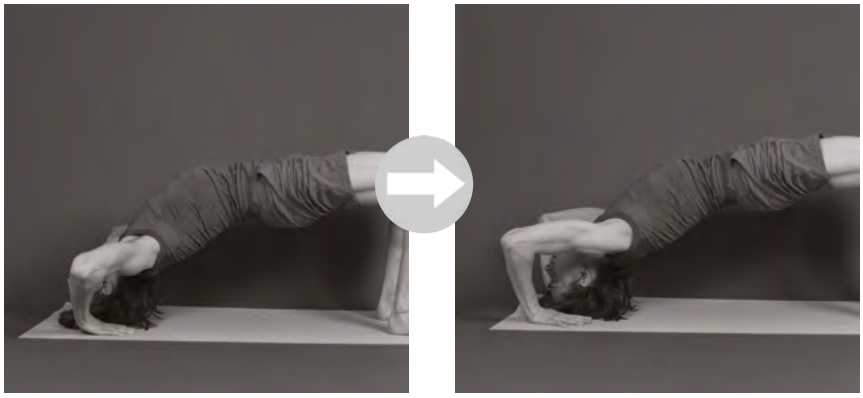


ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ ПОЗЫ

*Проделайте всё нижеследующее **ДО** подъёма в позу:*



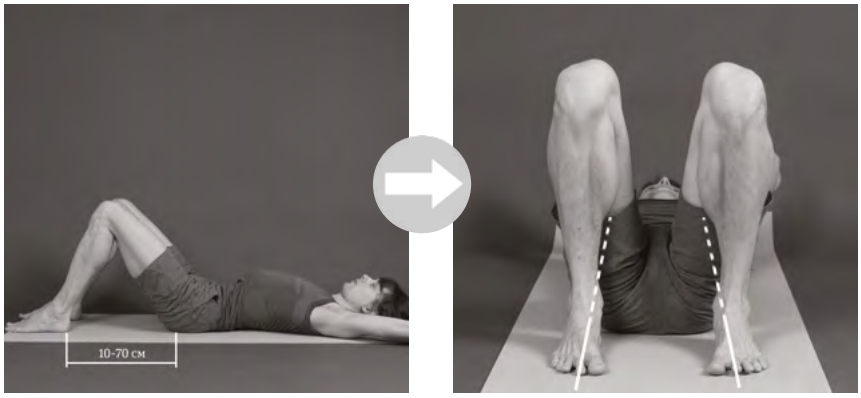
Поставьте ладони на ширине плеч



Сблизьте локти до ширины плеч



Поверните ладони так, чтобы средние пальцы рук были параллельны друг другу



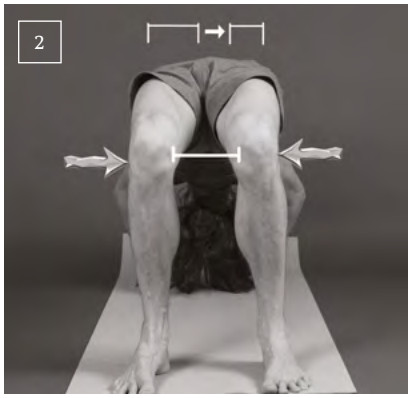
В зависимости от состояния плеч выберите расстояние от таза до пяток:
→ жёсткие плечи — 70 см,
→ мягкие плечи — 10 см

Выровняйте стопы параллельно друг другу

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



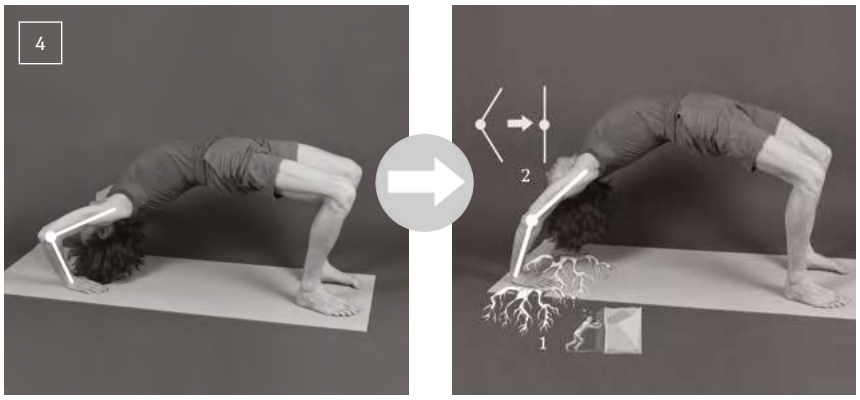
Втягивайте живот и копчик навстречу друг другу | выдох



Сближайте колени до ширины стоп



Расширяйте и поднимайте грудь | вдох



Давите ладонями в пол, выпрямляя руки | выдох

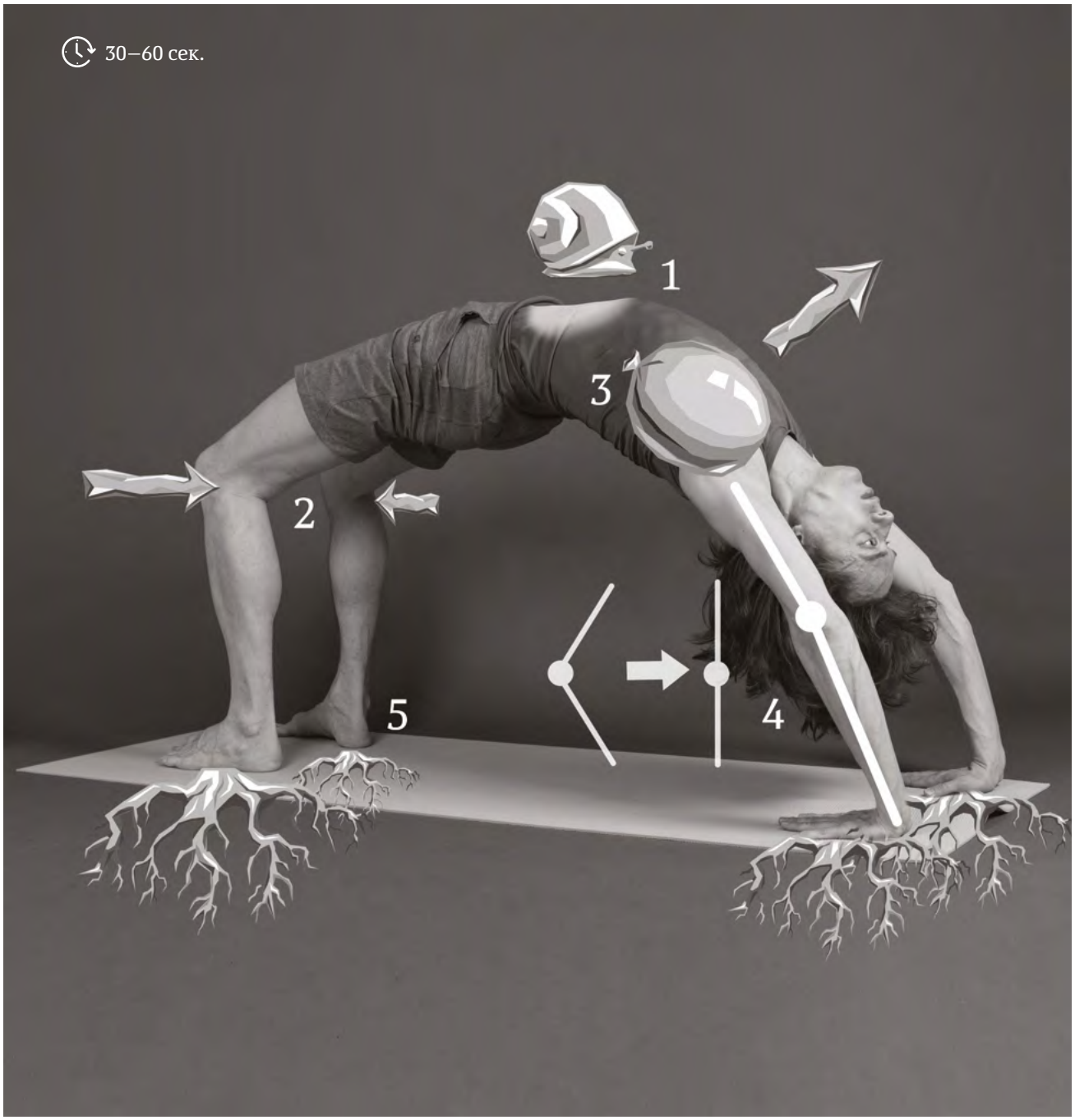


Давите стопами в пол, двигая грудь «сквозь» плечи | выдох

Замечание

Если ваши руки и ноги выпрямились и поясница не болит — подойдите стопами ближе к ладоням, чтобы усилить эффект позы.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Втягивайте копчик и живот — на выдохе
2. Сближайте колени
3. Расширяйте и поднимайте грудь — со вдохом
4. Давите ладонями в пол, выпрямляя руки — на выдохе
5. Давите стопами в пол, двигая грудь «сквозь» плечи — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Верхняя и нижняя половины энергетического тела уравновешиваются в этой позе за счёт двух вещей:

→ перевёрнутое положение;

→ напряжение рук, сравнимое по своей силе со Стойкой на руках.



Расширяйте
и поднимайте грудь



Втягивайте копчик
и живот

Борьба этих сил приводит в равновесие три центра и пробуждает стержень.



Давите в пол ладонями
и стопами, поднимая
вверх всё тело



Сила притяжения

Борьба этих сил — основа позы. Работая руками и ногами, мы заставляем напряжение «перетекать» из центральных областей тела на периферию. Это восстанавливает равновесие трёх центров и оживляет стержень.

Кроме того, эта пара сил оживляет переднюю пластину. Это случается потому, что:

→ напряжение в руках оживляет горловой центр;

→ давление руками и стопами в пол заставляет тело подняться выше и усиливает натяжение всей передней поверхности тела.



Давите в пол ладонями,
выпрямляя руки
и поднимая грудь



Сближайте локти

В первом движении мы давим ладонями в пол. От этого:

→ руки — выпрямляются;

→ локти — расходятся;

→ лопатки — сжимаются.

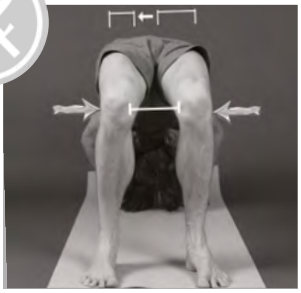
Сжатые лопатки блокируют раскрытие плеч и груди, создавая риск травмы для внешних плечевых связок.

Во втором движении мы сближаем локти и убираем все негативные эффекты выпрямления рук.

Борьба двух движений усиливает раскрытие груди и оживляет горловой центр.



Давите в пол стопами, выпрямляя ноги и поднимая таз



Сближайте колени

Когда мы давим стопами в пол, выпрямляя ноги и понимая таз, наши колени расходятся в стороны. Сближая колени, мы противодействуем этому. От борьбы этих движений передняя поверхность бёдер тянется сильнее, а это оживляет переднюю пластину.



Давите в пол ладонями и стопами, поднимая вверх всё тело



Втягивайте копчик и живот

Поясница — связующее звено между тазом и грудью. Чем выше мы поднимаем грудь и таз, тем больше сжимается поясница. Втягивая живот, мы противодействуем этому сжатию и перенаправляем силу рук и ног в раскрытие плеч и передних бёдер. Это раскрытие оживляет переднюю пластину.

ЭФФЕКТ





Укрепление: руки, ноги.

Раскрытие: грудь и плечи (сильное), передняя поверхность бёдер (умеренное).

ЗОНЫ РИСКА



Для поясницы эта поза — одна из самых опасных. Чтобы избавиться от боли в пояснице:

→ сделайте расстояние между ладонями и стопами больше;

→ втягивайте живот сильнее.

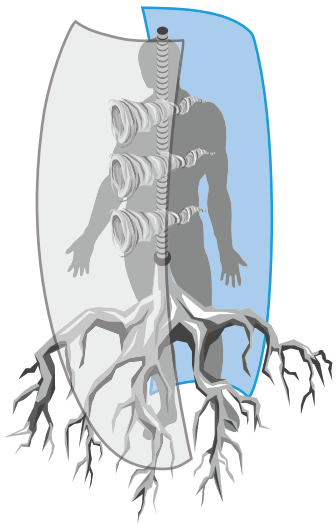
Если эти меры не помогают, то поработайте над раскрытием плеч и груди в Большой кошке, а Урдхва Дханурасану отложите на потом.

24. ПАШЧИМОТТАН-АСАНА ЛЁЖА
НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА



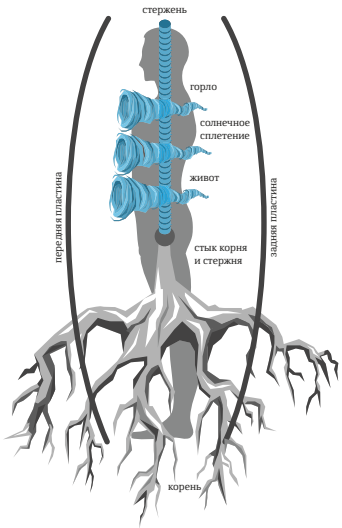
КАТЕГОРИЯ

Наклоны ☆☆☆☆

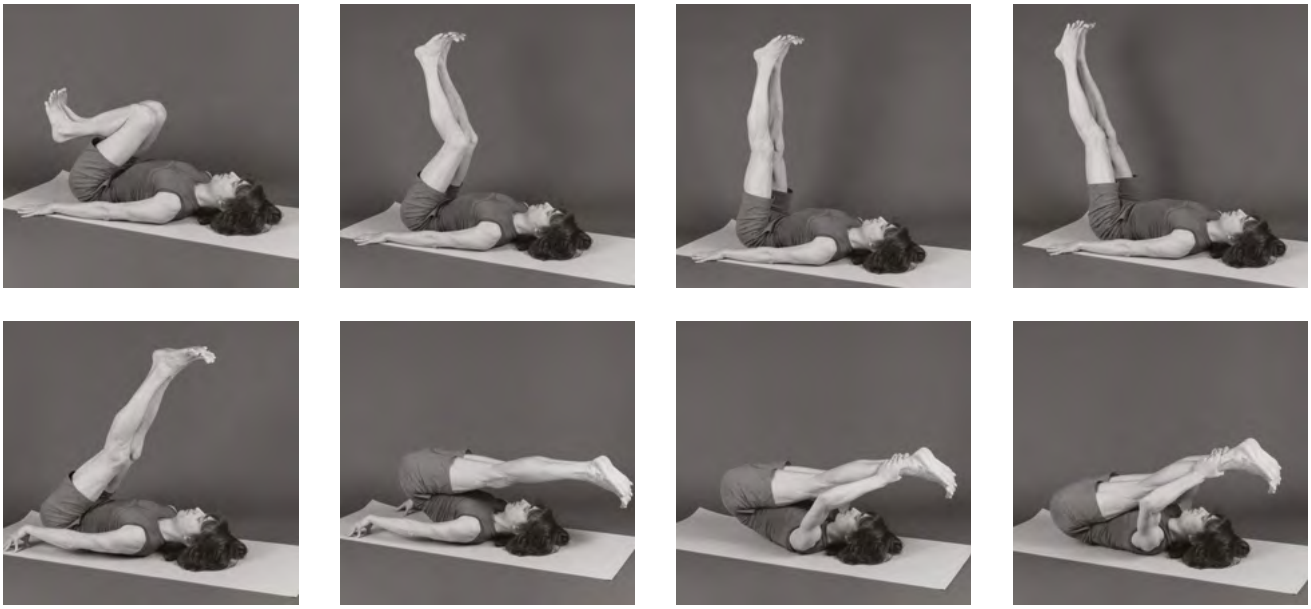


АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

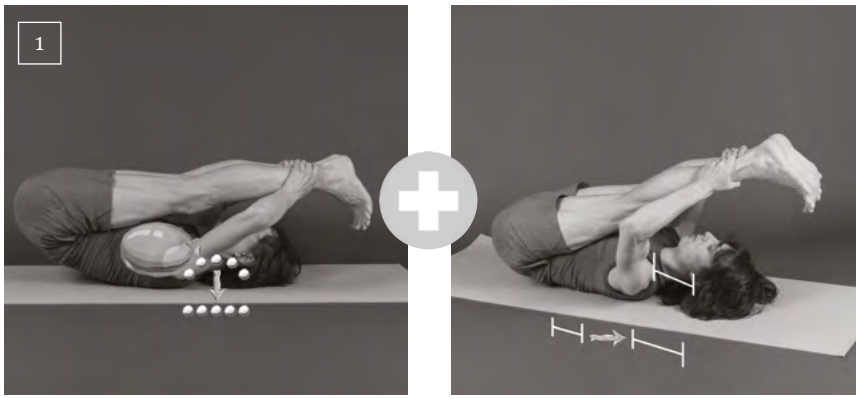
Задняя пластина
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)



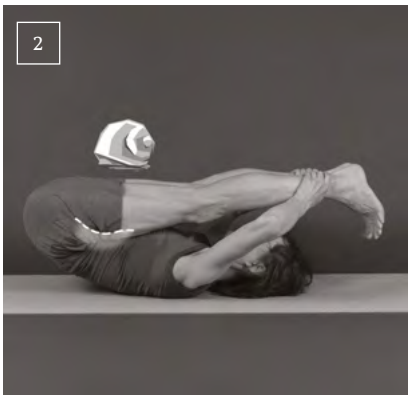
ВХОД В ПОЗУ



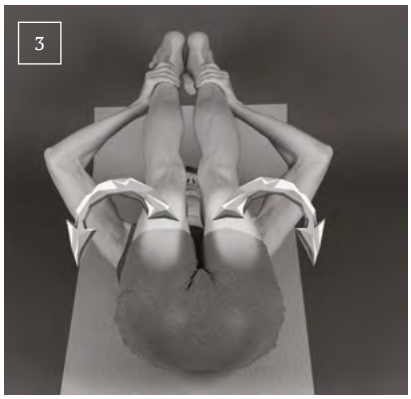
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



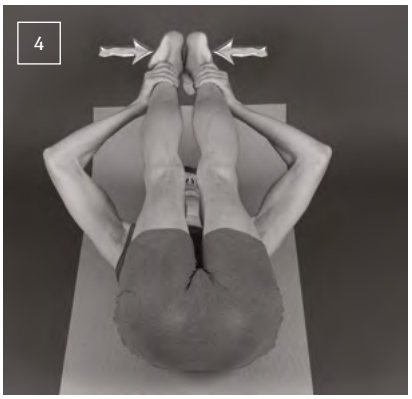
Втягивая лопатки, раскрывайте грудь. Прижимайте заднюю поверхность шеи к полу. Отводите плечи от головы | вдох



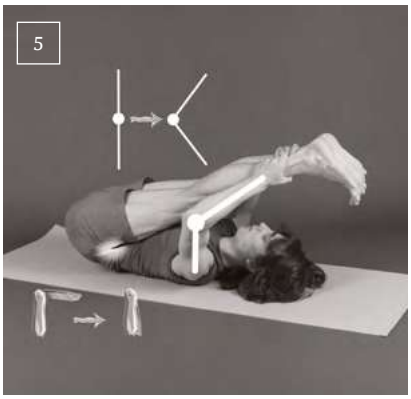
Втягивайте живот | выдох



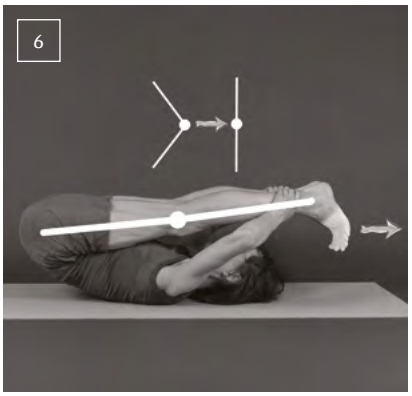
Вращайте бёдра внутрь | выдох



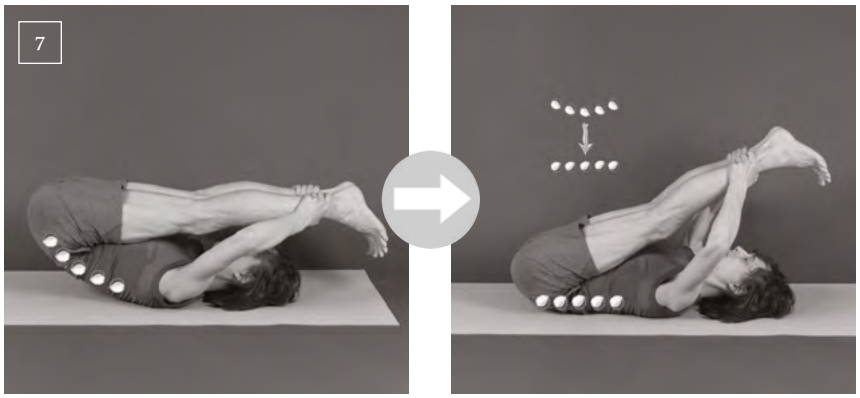
Сближайте щиколотки | выдох



Сгибая руки в локтях, складывайтесь в передних пахах | выдох

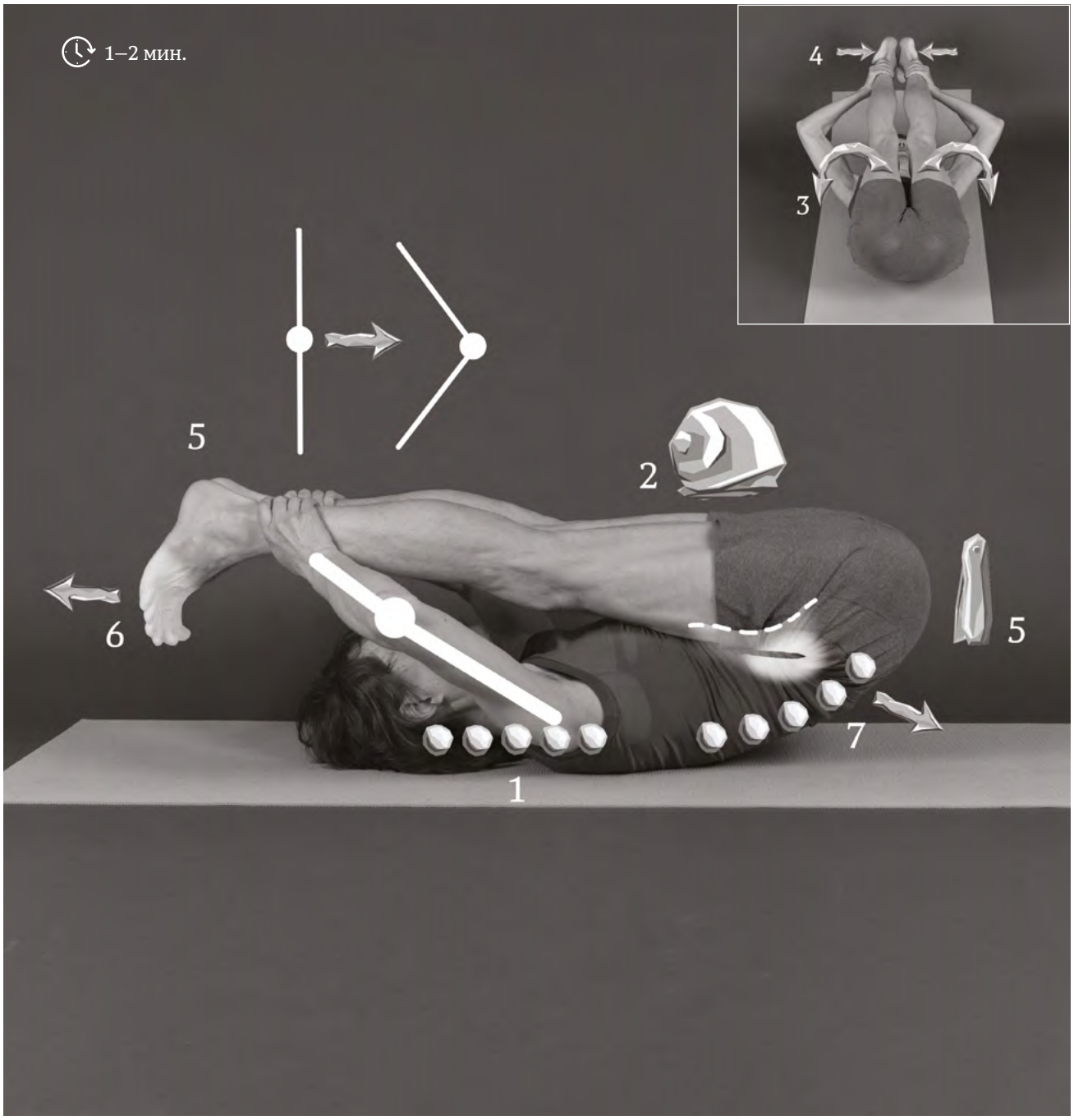


Толкайте мячики больших пальцев ног за линию пяток, тем самым выпрямляя ноги | выдох



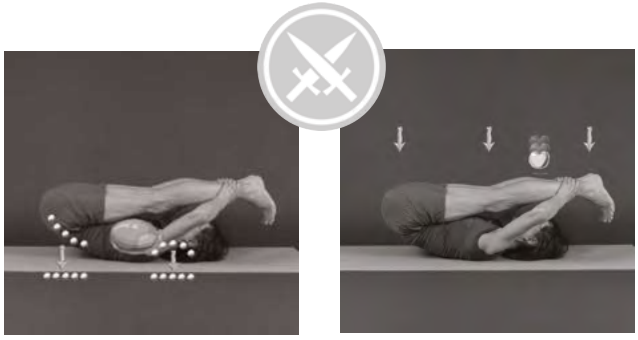
Опускайте таз, выстилая позвоночник по полу | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Втягивая лопатки, раскрывайте грудь. Прижимайте заднюю поверхность шеи к полу. Отводите плечи от головы — со вдохом
2. Втягивайте живот — на выдохе
3. Вращайте бёдра внутрь — на выдохе
4. Сжимайте щиколотки — на выдохе
5. Сгибая руки в локтях, складывайтесь в передних пахах — на выдохе
6. Толкайте мячики больших пальцев ног за линию пяток, тем самым выпрямляя ноги — на выдохе
7. Опускайте таз, выстилая позвоночник по полу — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Втягивая лопатки, раскрывайте грудь. Прижимайте к полу:
→ заднюю поверхность шеи;
→ нижнюю часть спины

Сила притяжения

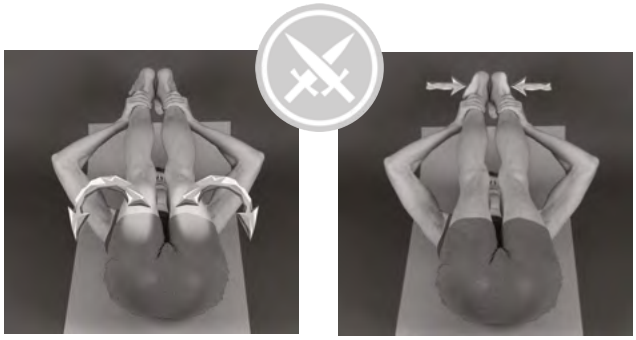
От формы нашей спины зависит устойчивость этой позы. Если из-за изгибов позвоночника наша спина неровная (округлая), то поза становится шаткой и мы легко валимся на бок под действием силы тяжести. Выравнивая же позвоночник, мы, напротив, делаем спину плоской, позу устойчивой и к тому же пробуждаем стержень.



Сгибая руки в локтях, складывайтесь в передних пахах

Прижимайте к полу заднюю поверхность шеи и плечи

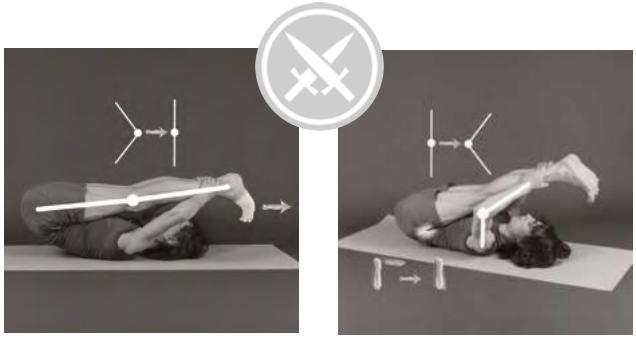
В первом движении мы, сгибая локти и складывая тело в передних пахах, притягиваем ноги к корпусу. При этом шея и плечи отрываются от пола, а голова запрокидывается. Во втором движении мы противодействуем этому, прижимая к полу и плечи, и заднюю поверхность шеи.
Борьба сил в этой паре — как и борьба сил в предыдущей — делает позу устойчивой и оживляет стержень.



Вращайте бёдра внутрь

Сближайте щиколотки

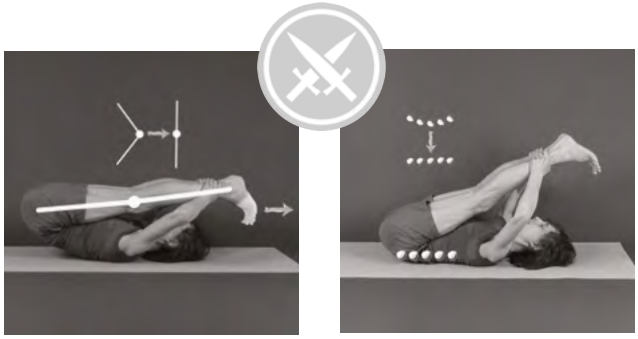
Борьба этих двух сил входит в Мула бандху, которая оживляет перемычку между корнем и стержнем.



Сгибая руки в локтях, складывайтесь в передних пахах

Толкайте мячики больших пальцев ног за линию пяток, выпрямляя ноги

В первом движении мы, сгибая локти, складываем тело в передних пахах. При этом наши колени сгибаются. Во втором движении мы толкаем мячики больших пальцев ног за линию пяток, от чего колени выпрямляются.
Из борьбы этих сил возникает главный эффект позы — растяжение и раскрытие задней поверхности ног и нижней части спины. Это раскрытие пробуждает заднюю пластину.



Толкайте мячики больших пальцев ног за линию пяток, выпрямляя ноги

Опускайте таз, прижимая к полу нижнюю часть спины

В первом движении мы толкаем мячики больших пальцев ног за линию пяток. От этого наши ноги выпрямляются, таз поднимается, а нижняя часть позвоночника становится округлой. Во втором движении мы опускаем таз к полу и делаем нижнюю часть позвоночника ровной.

Борьба этих движений работает в тандеме с предыдущей парой. Она усиливает раскрытие задней поверхности тела и оживляет заднюю пластину.

ЭФФЕКТ



Укрепление: нет.

Раскрытие: задняя поверхность бёдер и нижняя часть спины (название позы переводится как «растяжение задней (западной) поверхности тела»).

ЗОНЫ РИСКА



Чтобы избежать травмы подколенных связок, никогда не напрягайте сами коленные суставы в то время, когда пытаетесь выпрямить ноги. Вместо этого толкайте мячики больших пальцев ног за линию пяток. Это повлечёт за собой мягкое и постепенное выпрямление колен, в котором почти нет риска для подколенных связок.

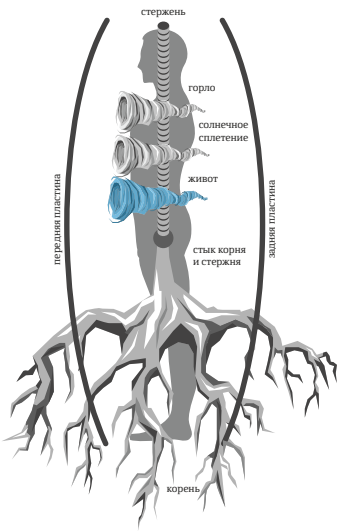


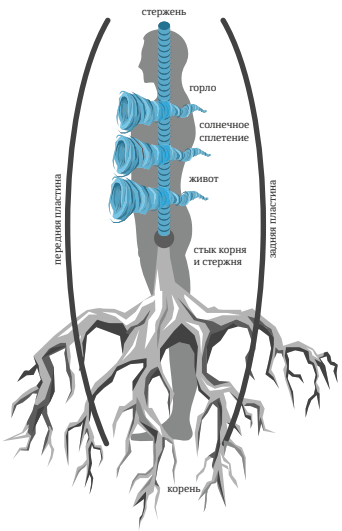
25. НАВАСАНА
ЛОДКА

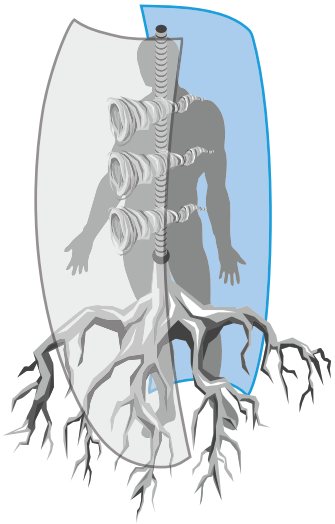
КАТЕГОРИЯ
Балансы ☆☆☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

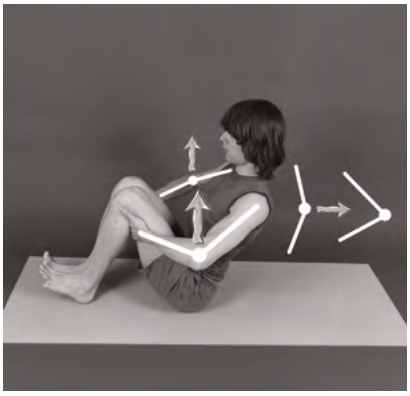
Оживление всех сегментов
Центр пупка
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Задняя пластина



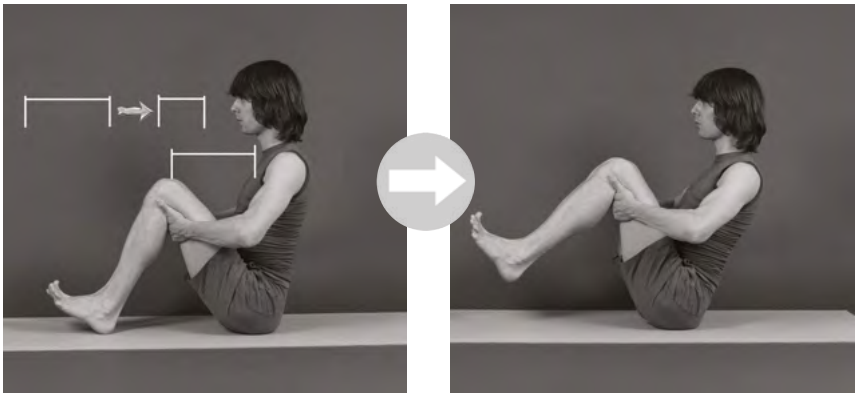




ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ



Локти согнуты и смотрят в стороны



Подтяните колени к груди, оторвите пятки от пола

КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



Поднимайте и открывайте грудь. Прогибайте нижнюю часть спины, тем самым отрывая копчик от пола | вдох

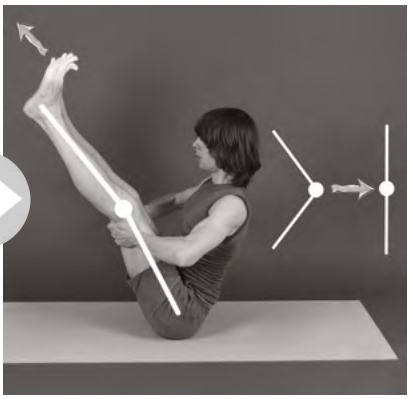


Втягивайте живот глубоко под рёбра | выдох

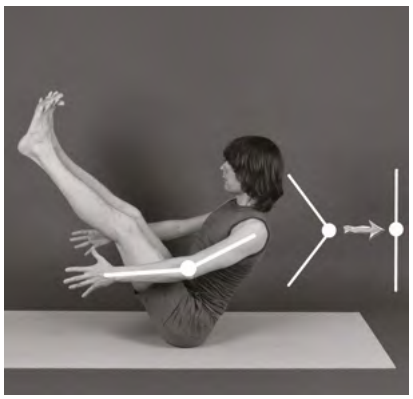


Сгибая локти, притягивайте колени к груди и складывайтесь в передних пахах | выдох



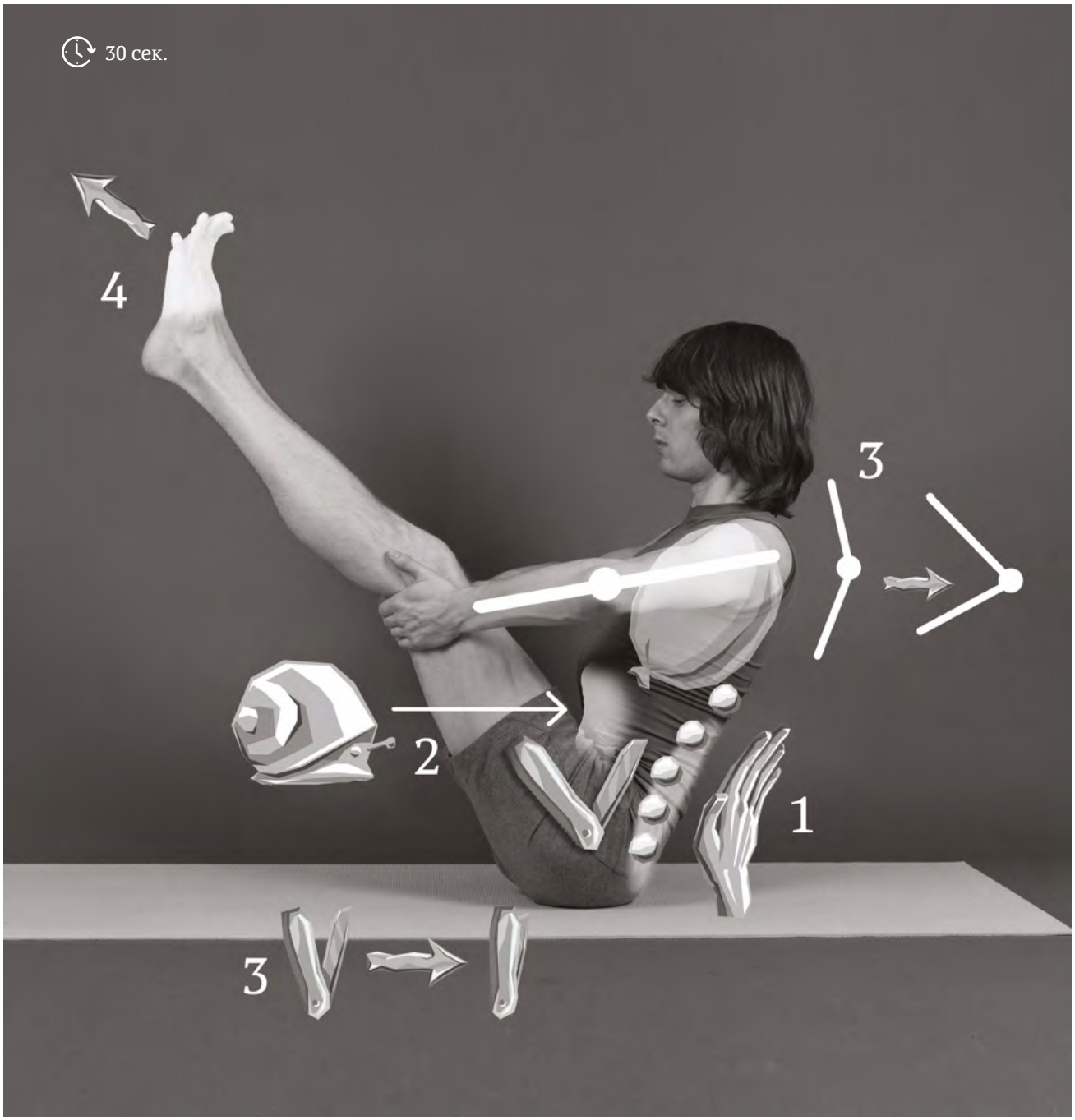


Толкайте мячики больших пальцев ног вверх, тем самым выпрямляя ноги | выдох



В конце позы: вытяните руки параллельно полу

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Поднимайте и открывайте грудь. Прогибайте нижнюю часть спины, тем самым отрывая копчик от пола — со вдохом
2. Втягивайте живот под рёбра — на выдохе
3. Сгибая локти, притягивайте колени к груди и складывайтесь в передних пахах — на выдохе
4. Толкайте мячики больших пальцев ног вверх, тем самым выпрямляя ноги — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Поднимайте грудь. Прогибайте нижнюю часть спины, отрывая от пола копчик



Втягивайте живот под рёбра

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и оживляет стержень.



Сила притяжения



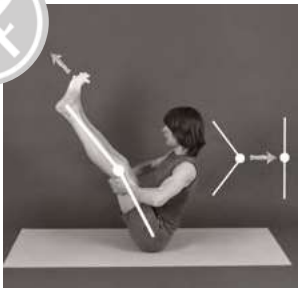
Поднимайте грудь. Прогибайте нижнюю часть спины, отрывая от пола копчик. Втягивайте живот

Действуя на всё тело в целом, притяжение пытается развалить баланс в самой подвижной точке — пояснице. Однако две силы из предыдущей пары, объединившись, делают весь позвоночник (и, в частности, поясницу) твёрдым и борются с притяжением.

Ведущую роль в том, чтобы удержать равновесие, играют втягивание живота и погиб в нижней части спины. Их борьба делает талию высокой и тонкой, улучшая при этом состояние центра пупка.



Сгибая локти, складывайтесь в передних пахах



Толкая мячики больших пальцев ног, выпрямляйте ноги

В первом движении мы сгибаем локти и тянем ноги к груди, от чего наши колени сгибаются. Во втором — толкаем мячики больших пальцев ног вверх, от чего колени выпрямляются.

Борьба этих сил натягивает ноги и пробуждает заднюю пластину.



Тяните колени к груди и складывайтесь в передних пахах. Выпрямляйте ноги



Поднимайте грудь и прогибайте нижнюю часть спины. Втягивайте живот

В первом движении мы притягиваем ноги к груди и заставляем их выпрямиться. От этого задняя поверхность ног натягивается, спина округляется и копчик опускается на пол.

Во втором движении мы прогибаем спину и делаем позвоночник твёрдым. От этого наш копчик отрывается от пола.

Борьба этих сил вызывает покачивание тела, похожее на качание лодки, плывущей по волнам. Отсюда, видимо, и происходит название позы. Эта борьба усложняет позу — позвоночнику приходится бороться с двумя противниками сразу:

→ с силой притяжения земли;

→ с нарастающим натяжением ног.

Это усложнение делает нас более активными: дышать приходится быстрее, выпрямлять спину и втягивать живот — сильнее. Таким образом, эта пара сил приносит общее оживление всему энергетическому телу. В этом общем оживлении и следует искать основной смысл Навасаны — позы, родственной циклам Сурья Намаскар, созданным для той же основной цели.

ЭФФЕКТ



Укрепление: поясница.

Раскрытие: нет.

Дополнительно: поза приносит общее оживление.









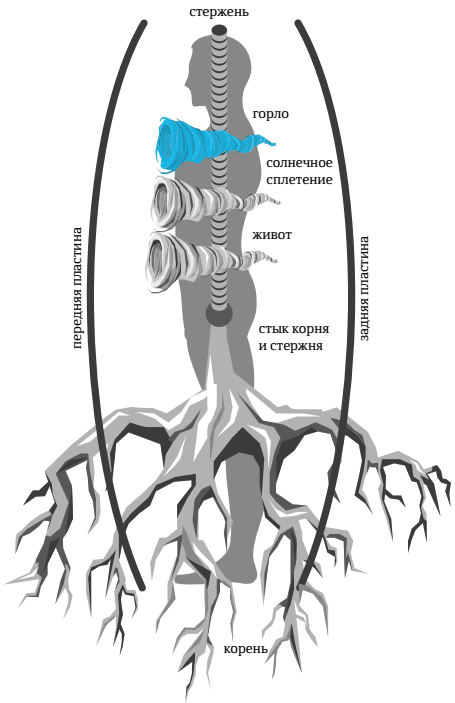
26. ПРЫЖОК НАЗАД ИЗ ЛАЛАСАНЫ

КАТЕГОРИЯ

Динамическое движение

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Горловой центр



ОБЩИЙ ВИД



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

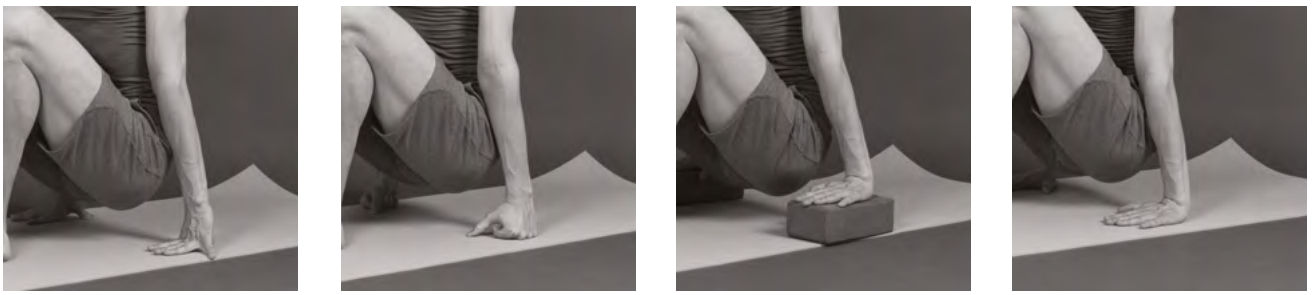


Поставьте руки вплотную к тазу

Скрестите ноги в районе лодыжек

Потяните стопы носками на себя. Держите колени поближе к груди

Варианты положения рук



Лучший

Устойчивый

Удобный

Классический

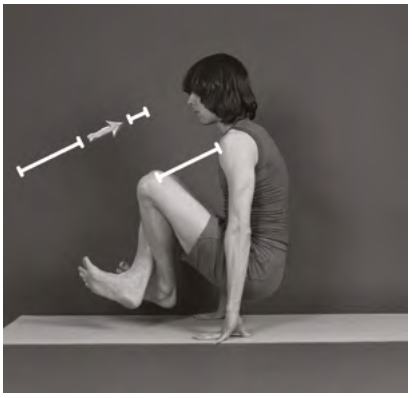
ДЕТАЛИ ДВИЖЕНИЯ



Втягивайте живот



Давите руками в пол, поднимая таз



Подтягивая колени к груди, оторвите стопы от пола | выдох



Выпрямите ноги | вдох



Резко согните ноги в коленях | выдох





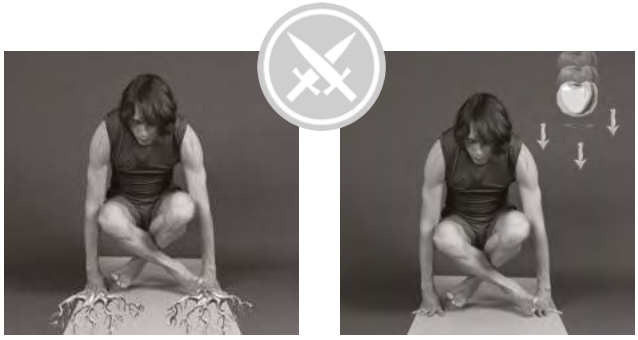
Пробросьте ноги назад, не касаясь стопами пола





Комментарий
В момент проброса ваши стопы должны пройти в углах, образованных руками и полом

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



Давите руками в пол

Сила притяжения

Борясь с притяжением, мы давим руками в пол, поднимая вверх остальное тело. Работа рук пробуждает горловой центр.



Втягивайте живот

Напрягайте пресс, подтягивая колени к груди

Сила притяжения

Мы должны подтянуть колени к груди, чтобы ноги не задели пол во время прыжка. Для этого сначала втяните живот под рёбра, а затем напрягите пресс, подтягивая колени к груди.

ЭФФЕКТ

Укрепление: руки, пресс.

Раскрытие: нет.

ЗОНЫ РИСКА

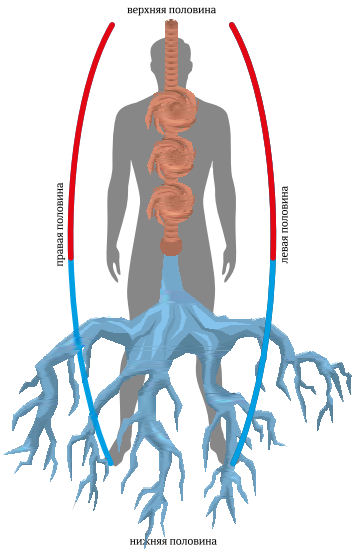


Если запястья болят, опирайтесь о передние части ладоней или о кулаки.



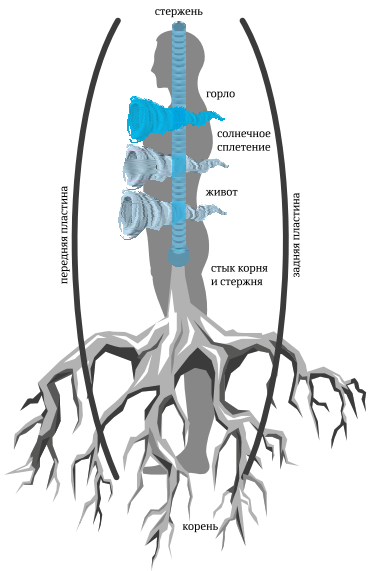
27. СТОЙКА НА РУКАХ
АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА

КАТЕГОРИЯ
Перевёрнутые ☆☆☆☆☆

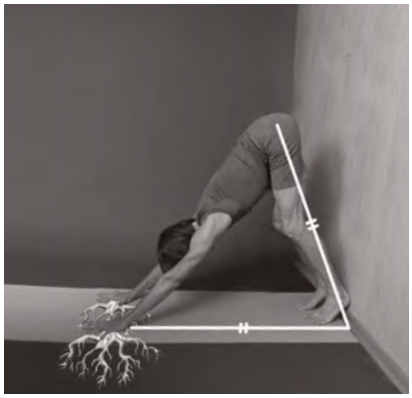


АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Баланс верхней и нижней половин
Горловой центр
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)



УПРОЩЁННАЯ / ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ВЕРСИЯ ПОЗЫ



→ Развернитесь спиной к стене и поставьте руки на расстоянии, равном длине ваших ног от неё
→ Войдите в Собаку головой вниз
→ Вдавите ладони в пол



→ Упритесь в стену одной ногой
→ Подставьте к ней вторую ногу
→ Колени можно держать согнутыми
→ Если стоять слишком тяжело — верните стопы на пол и переставьте руки дальше от стены



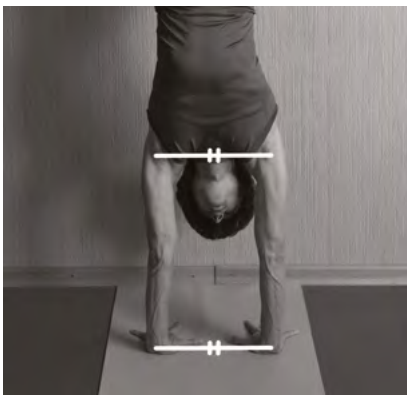
→ Давите ладонями в пол
→ Прогибайтесь в грудном отделе позвоночника
→ Втягивайте живот
→ Если хотите усложнить позу — оторвите пятки от стены или поднимите одну ногу вверх

ОСНОВНАЯ ВЕРСИЯ ПОЗЫ

ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ГЕОМЕТРИЯ



Войдите в Собаку головой вниз, поставив ладони в 15 см от стены

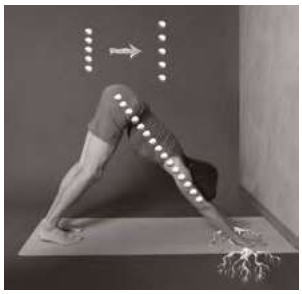


Ладони на ширине плеч



Линии, которые разделяют указательный и средний пальцы, параллельны друг другу

ВХОД В ПОЗУ №1 — МАХ ОДНОЙ НОГОЙ



Вжимайте ладони в пол, вытягивая тело



Поставьте одну стопу на 15 см ближе к рукам — эта нога будет толчковой. Отпустите пятку толчковой ноги к полу



Оторвите другую ногу от пола — эта нога будет маховой. Тяните носок и держите маховую ногу в воздухе



Сгибая толчковую ногу в колене, оттяните центр тяжести тела назад, словно бы садясь тазом на пятку толчковой ноги

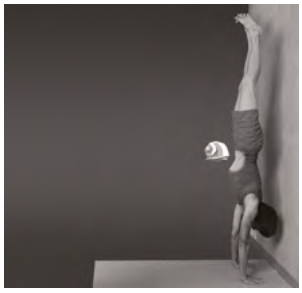




Резко выпрямите толчковую ногу, оттолкнувшись ею от пола. Одновременно махните вверх маховой ногой



Встав в позу, давите руками в пол, тем самым вытягивая тело вверх



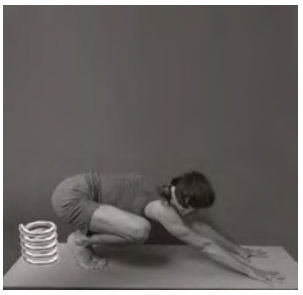
Втяните живот, выравнивая поясницу и отрывая ноги от стены

ВХОД В ПОЗУ №2 — ПРЫЖОК ДВУМЯ НОГАМИ





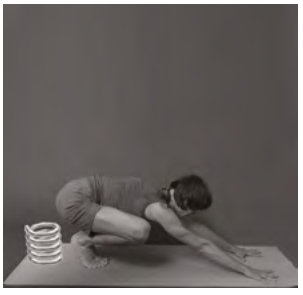


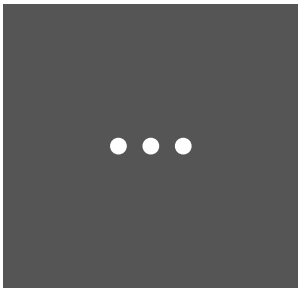














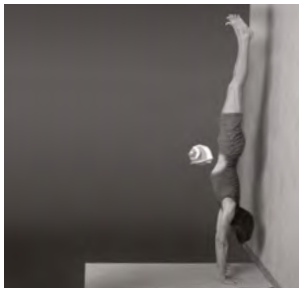










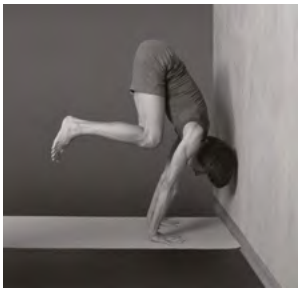


ВХОД В ПОЗУ №3 — ПЛАВНЫЙ ПОДЪЁМ ИЗ УТТАНАСАНЫ









Втягивайте живот

Перенося вес на руки, давите ладонями в пол с нарастающей силой







Давите ладонями в пол, вталкивая лопатки внутрь тела



Втягивайте живот

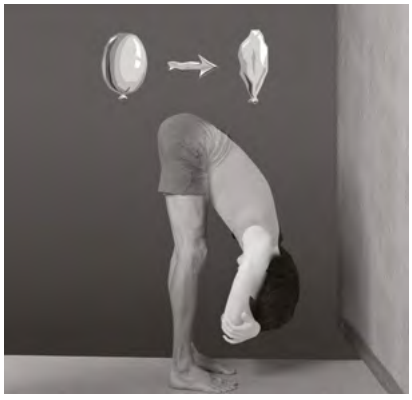
ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ







Опускайте одну ногу, а за ней с максимальным отставанием вторую



Взявшись за локти, расслабьте всю верхнюю половину тела и повисите пять дыханий в пассивном наклоне



Медленно встаньте, прижимая подбородок к груди

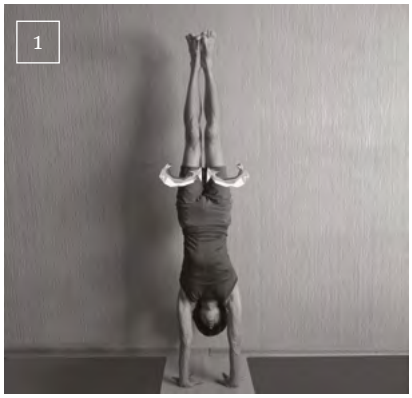






Встав, удерживайте подбородок прижатым к груди столько, сколько нужно, чтобы не кружилась голова

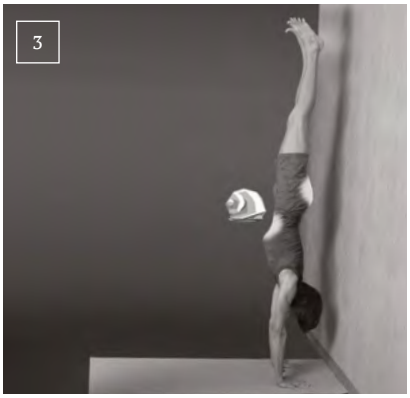
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



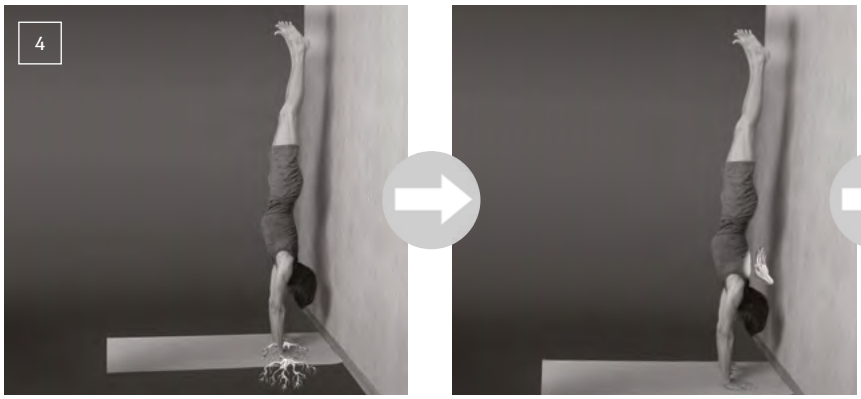
Вращайте бёдра внутрь



Сжимайте щиколотки



Втягивайте живот и копчик | выдох



Давите руками в пол, вталкивая лопатки внутрь и вытягивая тело вверх | выдох

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Вращайте бёдра внутрь

2. Сжимайте щиколотки

3. Втягивайте живот и копчик — на выдохе

4. Давите руками в пол, вталкивая лопатки внутрь и вытягивая тело вверх — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

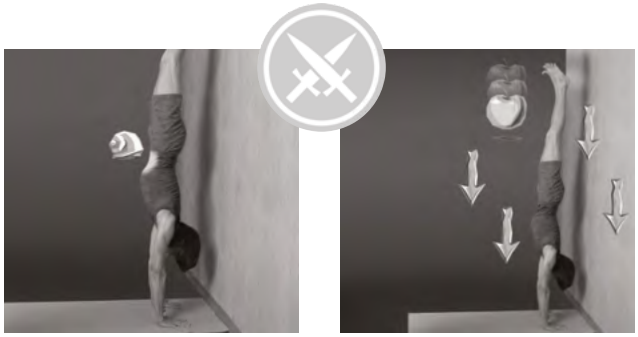
Эта поза — эталон перевёрнутого положения, которое уравновешивает верхнюю и нижнюю половины энергетического тела.



Давите ладонями в пол, вытягивая тело вверх

Сила притяжения

Борьба рук против силы притяжения:
→ лежит в основе позы;
→ укрепляет руки;
→ пробуждает горловой центр.



Втягивайте живот

Сила притяжения

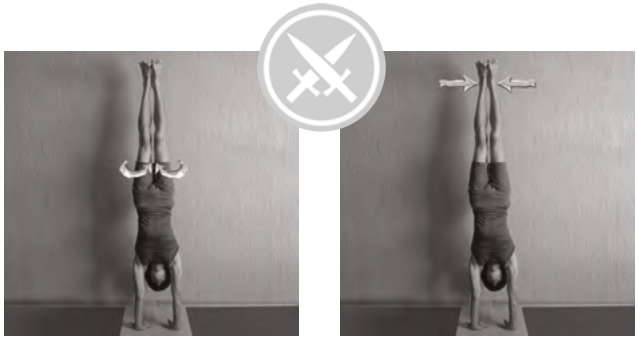
Самое слабое место позы — поясница. Равновесие в основном теряется из-за недостаточной её твёрдости. Глубоко втягивая живот под рёбра, мы укрепляем поясницу и не даём силе притяжения изогнуть её. Кроме того, втягивая живот, мы улучшаем состояние центров пупка и солнечного сплетения.



Втягивайте живот

Втягивайте копчик

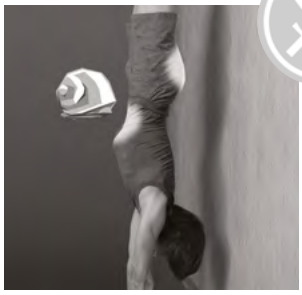
Втягивая живот и копчик навстречу друг другу, мы ещё больше укрепляем поясницу, а также оживляем:
→ перемычку между корнем и стержнем;
→ центр пупка;
→ центр солнечного сплетения.



Вращайте бёдра внутрь

Сжимайте щиколотки

Борьба этих движений укрепляет поясницу и оживляет перемычку между корнем и стержнем.
Эта пара дополняет предыдущую, являясь, как и она, частью Мула бандхи.



Втягивайте живот и копчик



Давите ладонями в пол и вталкивайте лопатки внутрь тела

Борьба этих сил выравнивает позвоночник, оживляет стержень, помогает держать равновесие.

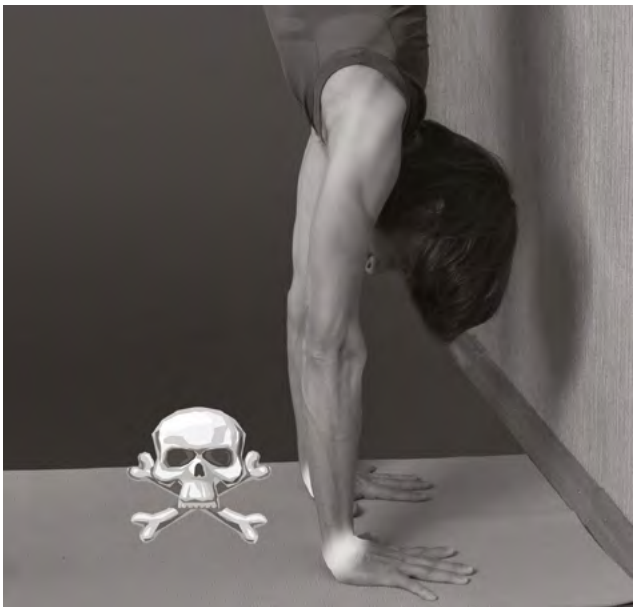
ЭФФЕКТ

Укрепление: руки, глубоколежащие мышцы живота.

Раскрытие: нет.

Дополнительно: поза приносит общее оживление.

ЗОНЫ РИСКА



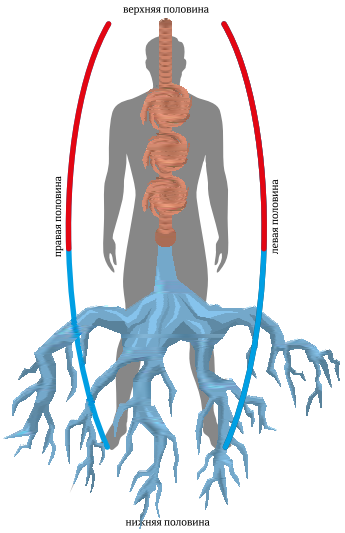
Прижимайте к полу переднюю часть ладоней и пальцы, чтобы избежать травмы запястий.



28. ШИРШАСАНА
СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

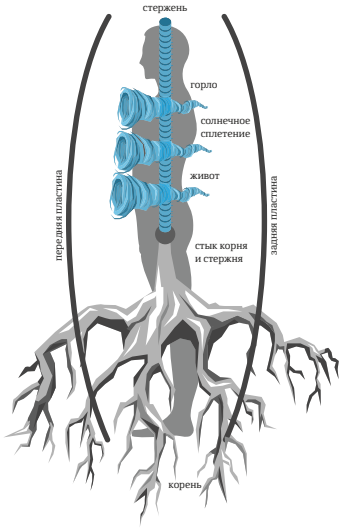
КАТЕГОРИЯ

Перевёрнутые ☆☆☆☆☆



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Баланс верхней и нижней половин
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)



ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ









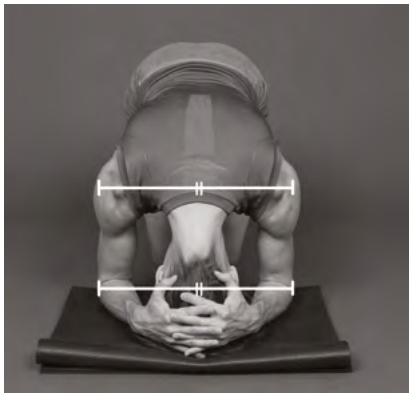
Кисти образуют полукруг



Большие пальцы врозь



Угол между шеей и полом 80–90°. Ладони соприкасаются с затылком



Локти на ширине плеч





Разверните седалищные косточки вверх. Прогните позвоночник



Идите ногами к голове





В какой-то момент центр тяжести сместится за спину





Вы почувствуете, как ноги становятся лёгкими, а затем отрываются от пола и всплывают вверх




Замечания

1. Поначалу делайте позу у стены.

2. Подходя ногами к голове:
→ давите в пол предплечьями;
→ поднимайте плечи от пола;
→ втягивайте лопатки;
→ прогибайте позвоночник.

Не давайте весу тела падать на шею — 100% веса на руках.

3. Согнутыми ногами идти к голове легче и безопаснее.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ

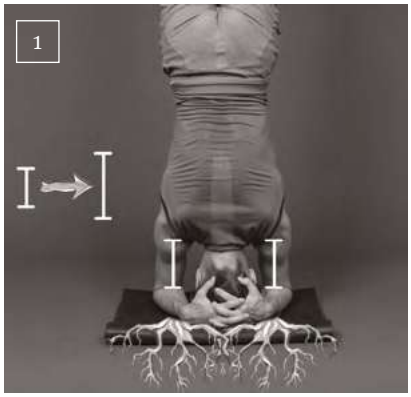









КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ

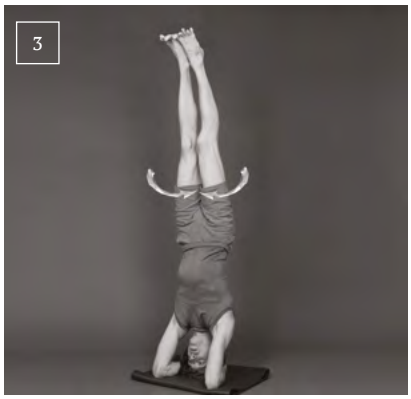




Давите руками в пол. Поднимайте плечи от пола. Втягивайте лопатки | выдох



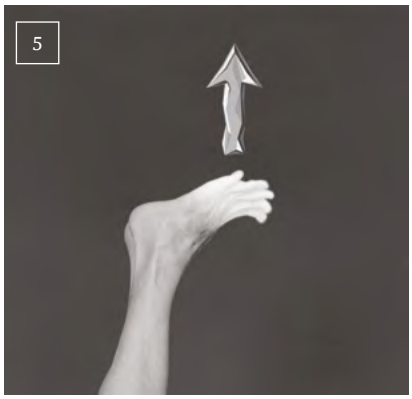
Втягивайте живот и копчик | выдох



Вращайте бёдра внутрь | выдох

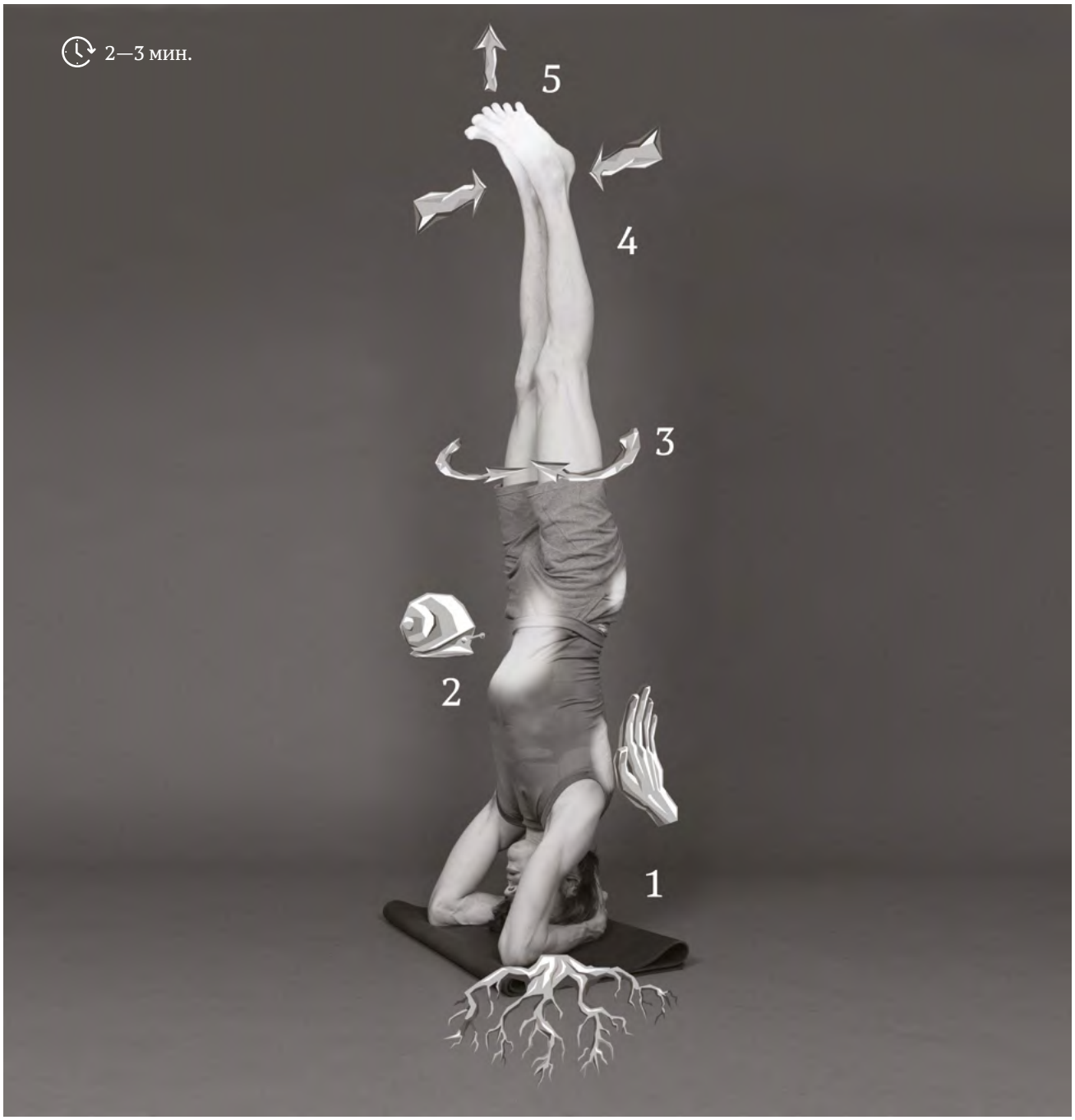


Сжимайте щиколотки | выдох



Толкайте вверх мячики больших пальцев ног | выдох

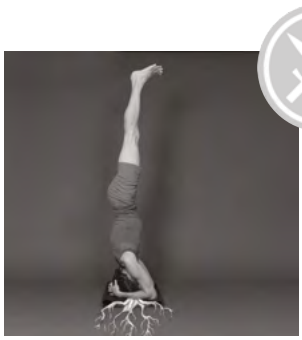
ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



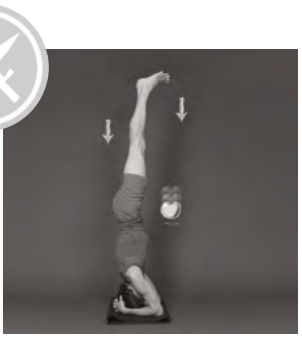
1. Давите руками в пол, поднимайте плечи от пола, втягивайте лопатки — на выдохе
2. Втягивайте живот и копчик — на выдохе
3. Вращайте бёдра внутрь
4. Сжимайте щиколотки
5. Толкайте вверх мячики больших пальцев ног

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

В основании позы лежит треугольник — большая устойчивая фигура, по площади превышающая стопы. Поэтому держать баланс в Ширшасане намного легче, чем в Стойке на руках. Как перевёрнутая поза, Стойка на голове уравновешивает верхнюю и нижнюю половины энергетического тела.



Давите руками в пол



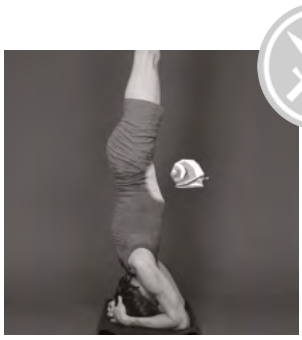
Сила притяжения

Борьба сил в этой паре — основа для остальных внутренних движений. В этой борьбе есть два этапа.

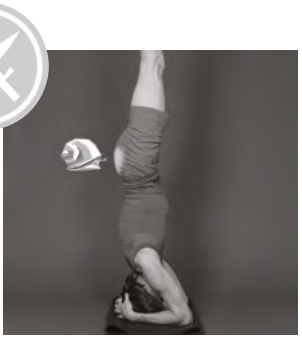
Этап 1. Используйте для опоры руки, оберегая шею от травм. Укрепляя руки, мы пробуждаем горловой центр.

Этап 2. Научившись стоять две минуты в центре зала, начинайте понемногу давить в пол макушкой. Со временем макушка становится главной точкой опоры, и тогда смысл позы меняется — вместо оживления горлового центра мы получаем пробуждение стержня.

Ширшисана — эталонная «стержневая» поза.



Втягивайте живот



Втягивайте копчик

Втягивая живот и копчик, мы стабилизируем поясницу, укрепляем перемычку между корнем и стержнем, улучшаем состояние центров пупка и солнечного сплетения.



Вращайте бёдра внутрь



Сжимайте щиколотки

Эта пара противоборствующих сил дополняет предыдущую. Вместе эти две пары формируют полную версию Мула бандхи, которая оживляет перемычку между корнем и стержнем



Втягивайте живот и копчик

Втягивайте лопатки

Борьба этих сил выравнивает позвоночник и оживляет стержень.

ЭФФЕКТ



Укрепление: руки.

Раскрытие: нет.

Дополнительно: здоровый стресс для кровеносной системы и органов.

В Ширшасане кровь сильно приливает к голове. Стоять в позе надо до тех пор, пока кровь не отхлынет от головы. Ставьте ровный позвоночник под прямым углом к полу, и вы испытаете покой и необычайную лёгкость.

ЗОНЫ РИСКА



В этой позе можно серьёзно травмировать шею. До тех пор пока вы не научитесь уверенно стоять в центре зала в течение двух минут, давите руками в пол так сильно, чтобы макушка лишь чуть-чуть касалась опоры. Руки и плечи будут уставать. Это нормально.

Научившись стоять две минуты без стены за счёт рук, постепенно меняйте пропорцию:

→ макушка 1% — руки 99%,
→ макушка 30% — руки 70%,
→ макушка 50% — руки 50%,
→ макушка 70% — руки 30%,
→ макушка 99% — руки 1%.



29.
САРВАНГАСАНА
СВЕЧА

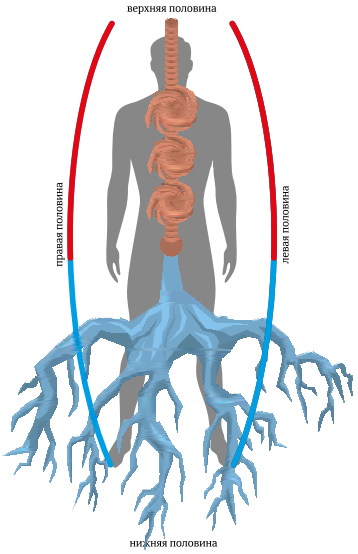
КАТЕГОРИЯ

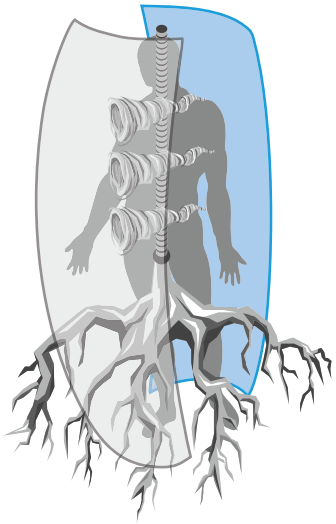
Перевёрнутые ☆☆☆☆☆

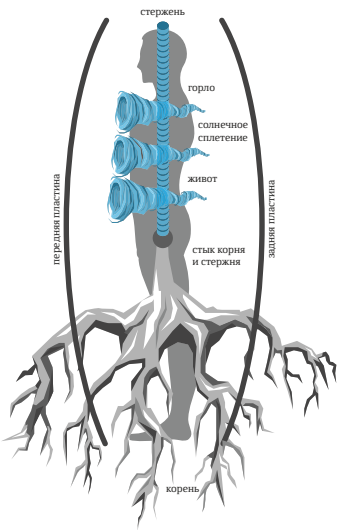
Наклоны ☆☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Баланс верхней и нижней половин
Задняя пластина
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)







ВХОД В ПОЗУ










Соедините руки в замок, отведите плечи от головы

Отведите ноги от лица так, чтобы вес тела падал на руки

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

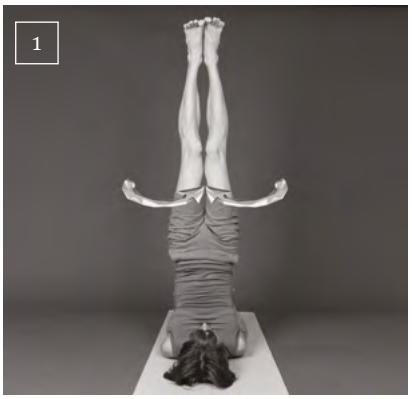



Если вам трудно стоять в позе — подложите свёрнутый в четыре раза йоговский коврик под плечи и спину. Разместите плечи на краю возвышения с запасом 1 см от края



Если вы обнаружите, что в позе ваши локти разъезжаются — соедините руки за спиной ремешком. Ширина петли — по ширине плеч

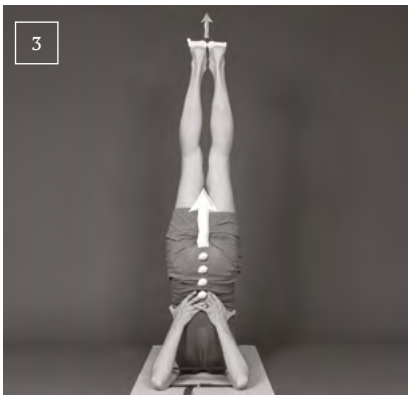
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



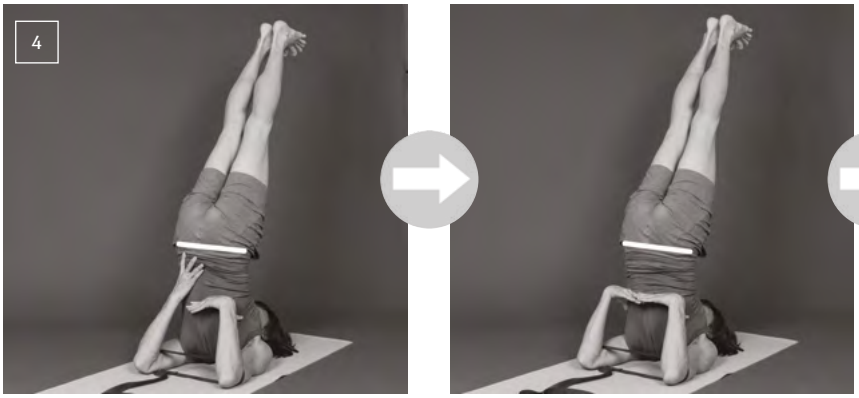
Вращайте бёдра внутрь



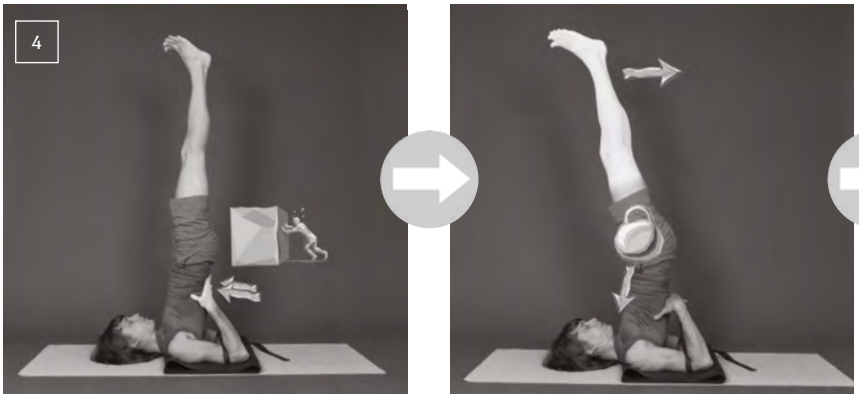
Сжимайте щиколотки



Тяните вверх копчик. Толкайте вверх мячики больших пальцев ног



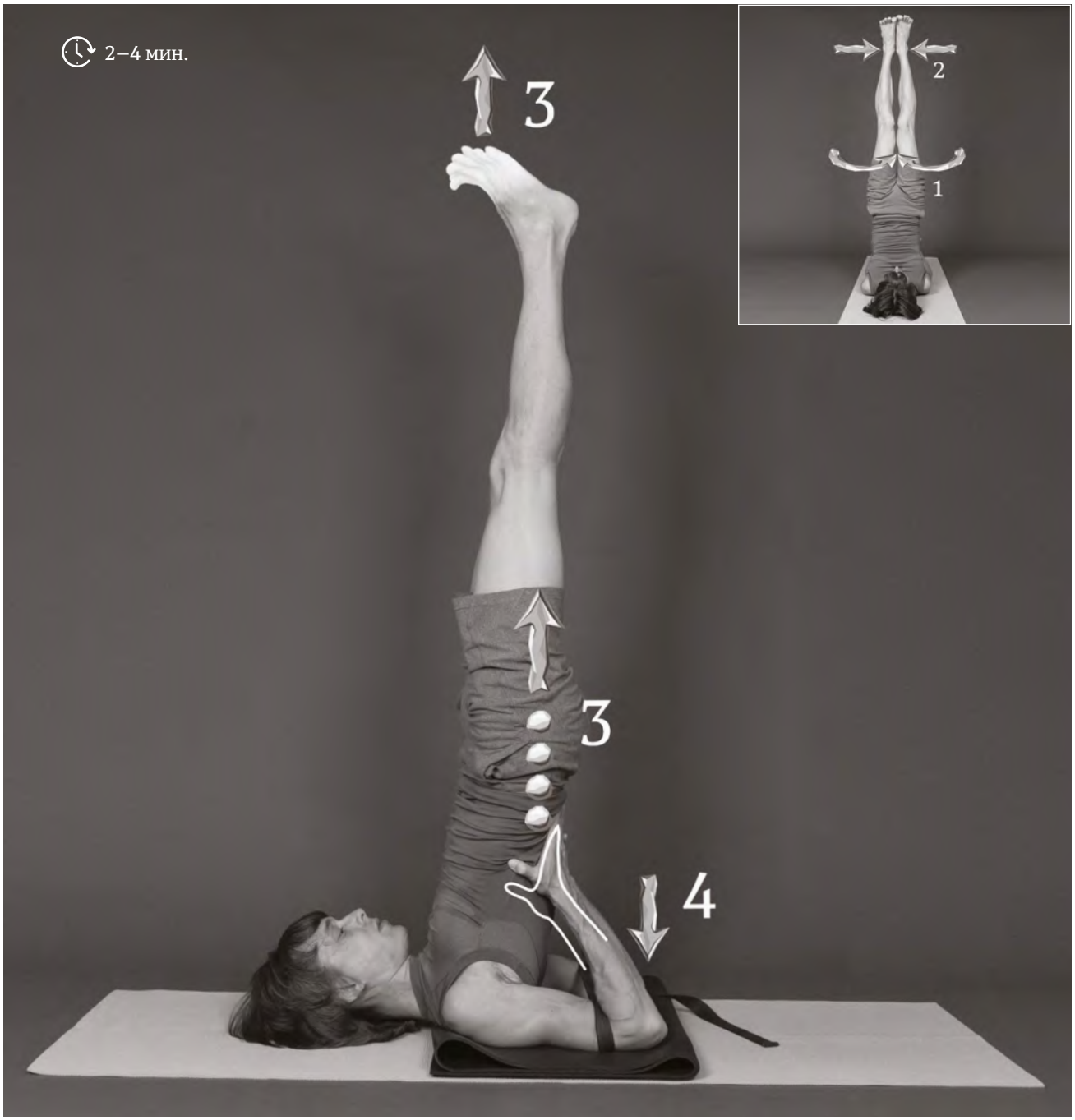
Опускайте руки ниже к лопаткам



Давите ладонями в спину

Отводите ноги от лица. Большая часть веса должна лежать на руках

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



1. Вращайте бёдра внутрь

2. Сжимайте щиколотки

3. Тяните вверх копчик (сжимайте ягодицы), толкайте вверх мячики больших пальцев ног

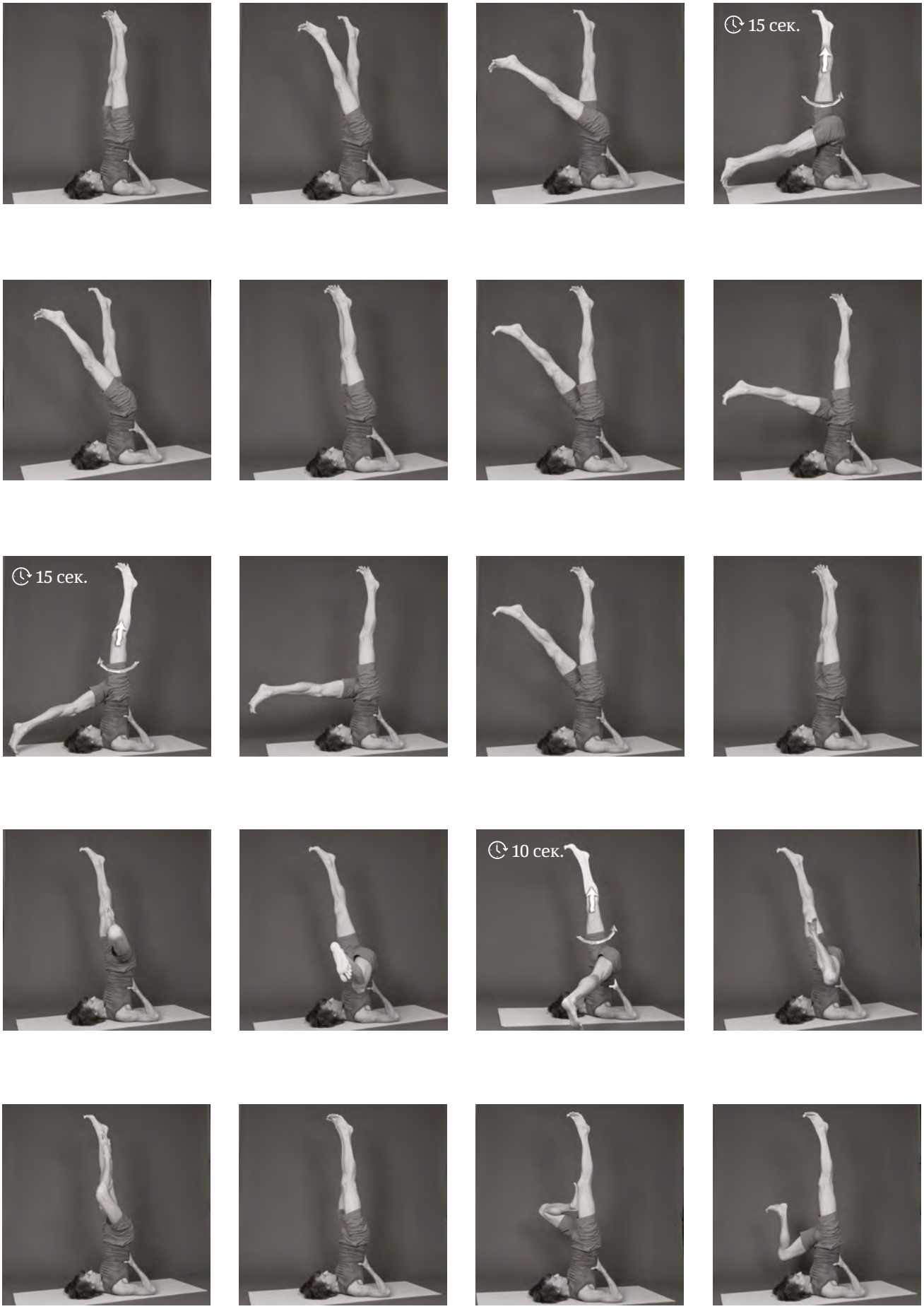
4. Переставляйте руки ниже к лопаткам, давите ладонями в спину

дыхание произвольное

Замечание

Большая часть веса лежит на руках. Отводите ноги от лица, если ощущаете нагрузку на шею.

ВАРИАЦИИ



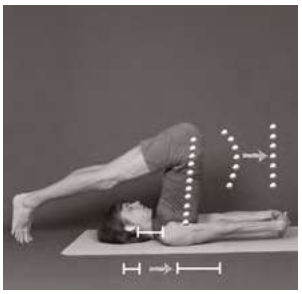

10 сек.
10 сек.
7 сек.


7 сек.

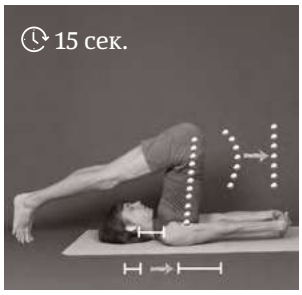






ВОЗВРАТ В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА







Халасана (Поза плуга).
Отведите плечи от головы, втяните лопатки, выпрямите спину



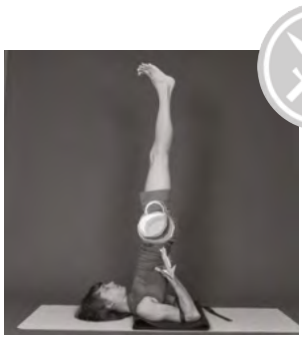

Контрдвижение для плеч:
положите руки
над головой




Контрпоза для шеи (Матсиасана):
→ прогибайтесь в жёсткой части шеи (нижние два позвонка);
→ выпячивайте ключицы

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ

Перевёрнутое положение Сарвангасаны приводит к равновесию верхнюю и нижнюю половины энергетического тела.



Отводите ноги от лица. От этого вес тела падает на руки и ладони сползают к тазу



Переставляйте ладони к лопаткам

Эта пара противоборствующих сил лежит в основе позы. В первом движении мы двигаем ноги от лица — вес переходит на руки, и ладони сползают к тазу. Во втором движении мы переставляем ладони обратно к лопаткам. Эта пара противоборствующих сил:

→ поддерживает тело в вытянутом положении;

→ убирает вес тела с шеи и разгружает живот, позволяя нам дышать свободно.

Освободив брюшной пресс от необходимости держать позу, мы даём крови свободно течь в нашем теле и провоцируем здоровый стресс сосудов. Кроме того, из-за расслабления пресса наш живот движется под рёбра, а органы брюшной полости — к лёгким. Этот массаж органов улучшает состояние центров пупка и солнечного сплетения.



Вращайте бёдра внутрь



Сжимайте щиколотки

Вращая бёдра и сжимая щиколотки, мы формируем часть Мула бандхи, которая помогает вытянуть тело вверх и оживляет перемычку между корнем и стержнем.



→ Опускайте руки к лопаткам
→ Вращайте бёдра внутрь
→ Сжимайте щиколотки
→ Тяните вверх копчик
→ Толкайте мячики больших пальцев ног выше пяток



Сила притяжения

Первая сила в этой паре состоит из нескольких движений:
1) вращение бёдер внутрь;
2) сжатие щиколоток;
3) вытяжение копчика вверх;
4) движение рук вниз к лопаткам;
5) толчок мячиков пальцев ног выше пяток.
Первые три движения входят в Мула бандху, которая оживляет перемычку между корнем и стержнем.
Комплекс из всех пяти движений вытягивает позвоночник вверх. Вслед за позвоночником вверх вытягивается всё тело. Это вытяжение напоминает пламя свечи, которое всегда тянется вверх. Отсюда и происходит название позы.
Вытягивая позвоночник, мы оживляем стержень и противодействуем силе притяжения. Изгиб нашей шеи усиливается, задняя поверхность тела натягивается, задняя пластина — оживает.

ЭФФЕКТ

Укрепление: руки.

Раскрытие: нет.

Дополнительно:
→ здоровый стресс для кровеносной системы и органов;
→ общее размягчение тела.

ЗОНЫ РИСКА



Шея и поясница:
→ чтобы предотвратить травмы шеи, отводите ноги от лица и переносите вес на локти;
→ чтобы предотвратить травмы поясницы, останавливайте вытяжение вверх в тот момент, когда чувствуете, что поясницу начало сильно тянуть.

Основной смысл позы не в том, чтобы встать перпендикулярно полу, а в том, чтобы побыть в ней подольше и с возможным комфортом.



30. ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА, ВАРИАЦИЯ

СКРУЧИВАНИЕ ЛЁЖА

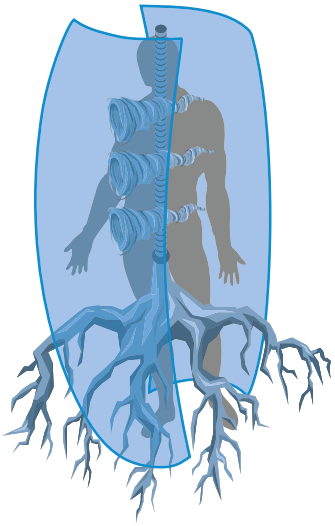
КАТЕГОРИЯ

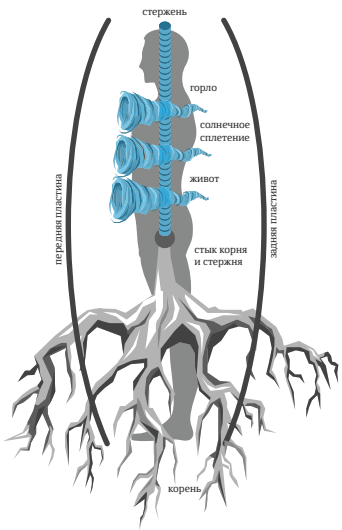
Скручивания ☆☆☆

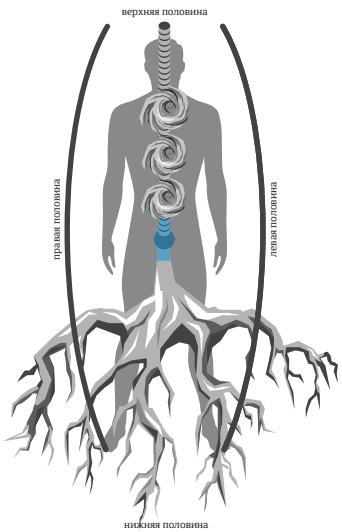
Позы для раскрытия таза ☆☆

АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

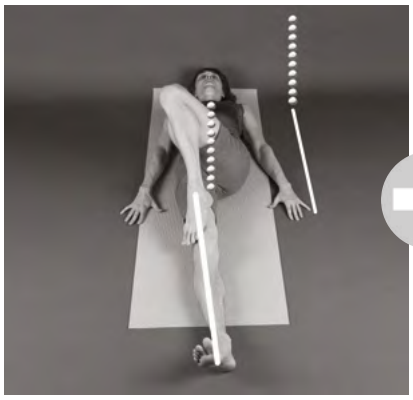
Единство сегментов
Стержень
Баланс трёх центров:
→ горло (жалость)
→ солнечное сплетение (важность)
→ пупок (страх)
Перемычка между корнем и стержнем

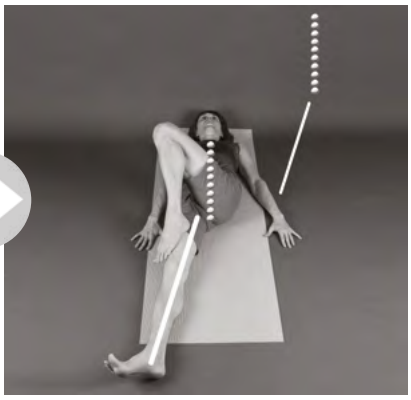






ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВХОД В ПОЗУ



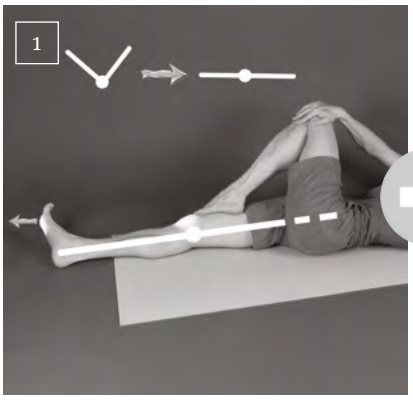


Ноги сдвинуты на 10–20 см вбок от центральной линии тела

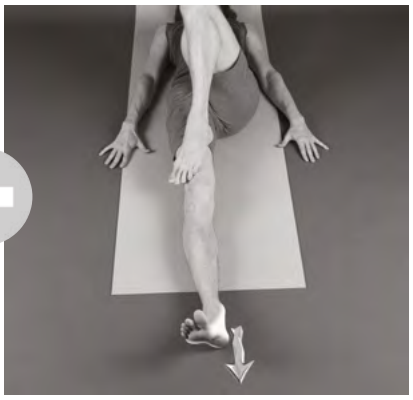


Одна рука вытянута в сторону, другая лежит на колене

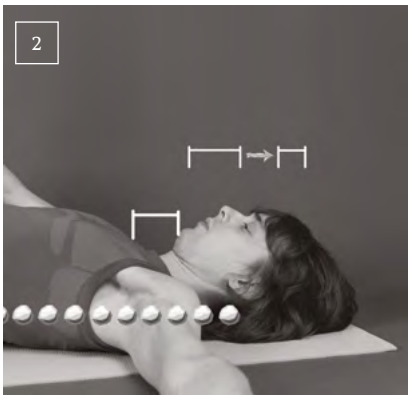
КРУГ ВНУТРЕННИХ ДВИЖЕНИЙ



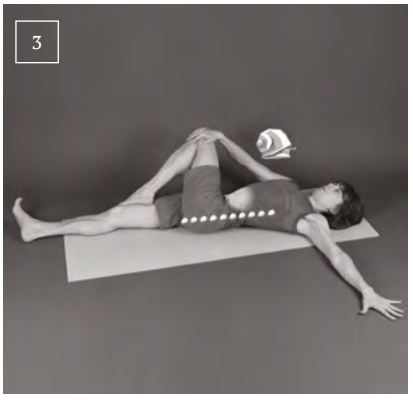
Напрягайте колено прямой ноги. Толкайте мячик большого пальца за линию пятки



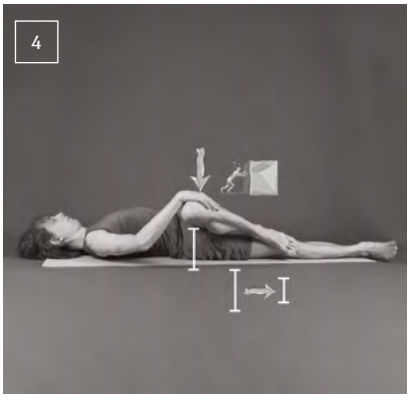
Толкайте внутренний край стопы от себя. Тяните внешний край стопы на себя



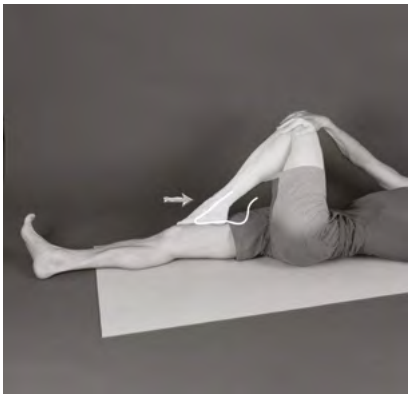
Тяните подбородок к груди, прижимайте заднюю поверхность шеи к полу



Втягивайте живот | выдох



Давите рукой на колено согнутой ноги, двигая его к полу | выдох

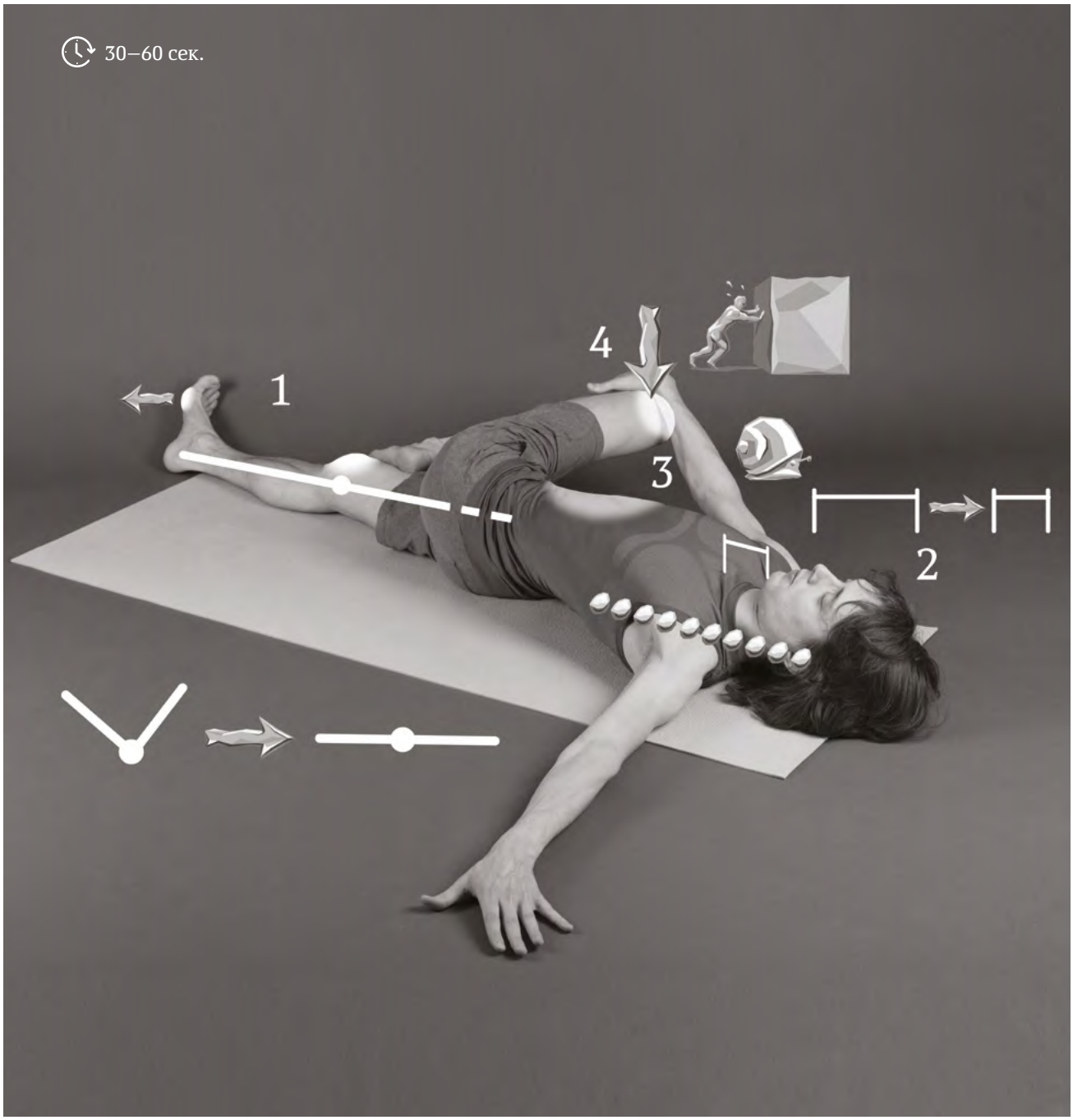


Периодически немного сдвигайте стопу согнутой ноги вверх по бедру

Замечание

Плечо свободной руки (на фото — левая) не должно отрываться от земли. Если оно отрывается — втягивайте живот глубже, тем самым двигая поясницу ближе к полу.

ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОДНОЙ ФОТОГРАФИИ



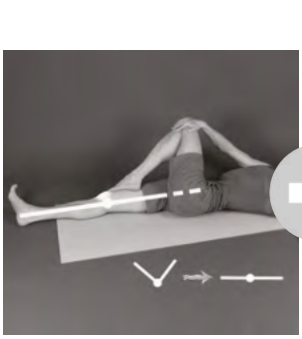
1. Напрягайте колено прямой ноги. Толкайте мячик большого пальца за линию пятки. Тяните внешний край стопы на себя, а внутренний край стопы толкайте от себя

2. Тяните подбородок к груди, прижимайте заднюю поверхность шеи к полу

3. Втягивайте живот, двигая поясницу к полу — на выдохе

4. Давите рукой на колено согнутой ноги, двигая его к полу — на выдохе

ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ СИЛЫ



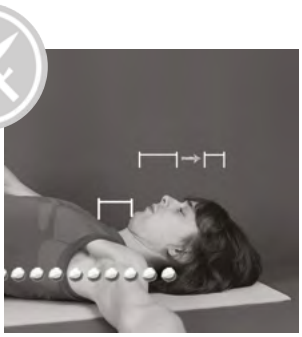
Выпрямляйте ногу



Толкайте мячик большого пальца за линию пятки; внешний край стопы — на себя, внутренний — от себя

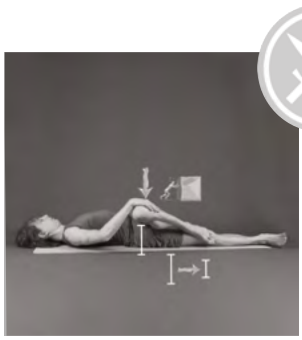


Втягивайте живот

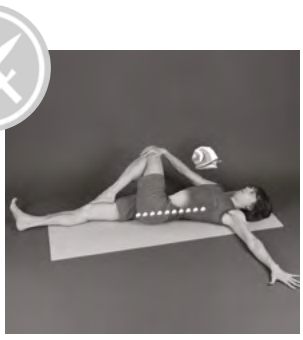


Тяните подбородок к груди

Три противоборствующие силы создают ось, вокруг которой идёт скручивание. Их взаимная борьба пробуждает стержень.



Давите рукой на колено



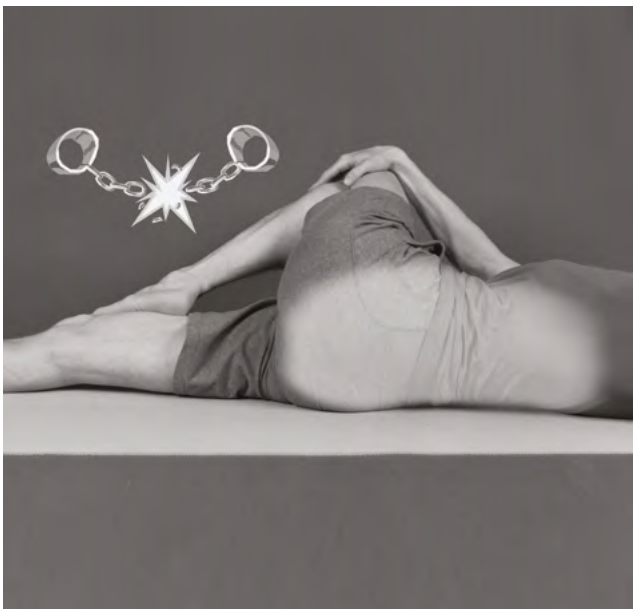
Втягивайте живот

В первом движении мы давим рукой на колено и двигаем его к полу. Таз поворачивается, и поясница, двигаясь вслед за тазом, поднимается от пола. Во втором движении мы, втягивая живот, возвращаем поясницу обратно к полу. Из борьбы этих движений рождается:

→ скручивание позвоночника, которое объединяет сегменты энергетического тела;

→ раскрытие таза, которое оживляет перемычку между корнем и стержнем.

ЭФФЕКТ



Укрепление: нет.

Раскрытие: нижняя часть спины, верхняя часть спины (иногда), тазобедренный сустав (часто).

ЗОНЫ РИСКА



Если колено согнутой ноги болит, что бывает очень редко, замените эту вариацию Джатхара Паривартанасаны на классическую её версию с двумя согнутыми ногами. Или же, оставаясь в этой вариации, частично выпрямите согнутую ногу и возьмитесь рукой (на фото — правой) за стопу/лодыжку (на фото — левую).

от 3 до 20 мин.

31. ШАВАСАНА
РЕЛАКСАЦИЯ



АКТИВНЫЕ СЕГМЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА И ЭФФЕКТ ПОЗЫ

Каждая поза йоги вызывает перекос в энергетическом теле, поскольку неравномерно влияет на его сегменты. Расслабление убирает все эти перекосы.

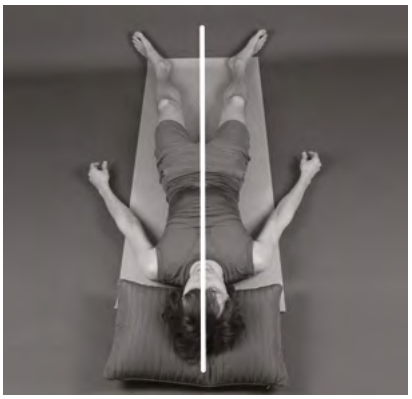
ДЕТАЛИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Положите голову на возвышение такой высоты, чтобы шея была чуть-чуть натянута

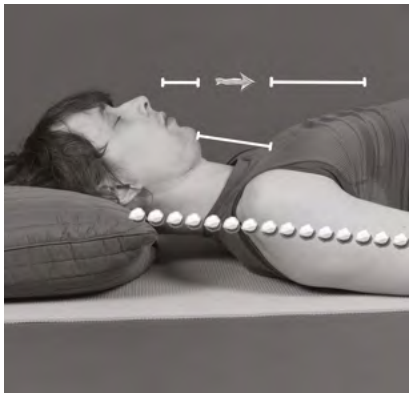


Если вы чувствуете, что поясница неприятно сжимается, подложите что-то под колени

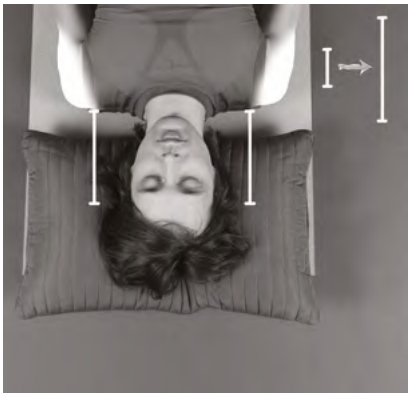


Проверьте симметрию тела

ВХОД В ПОЗУ



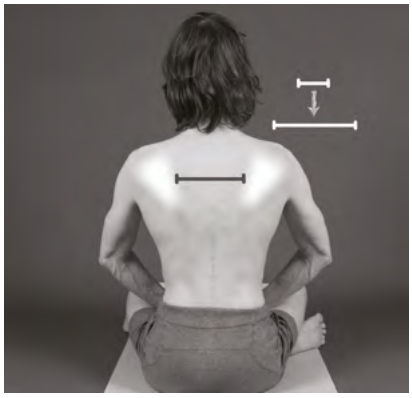
Потяните подбородок к груди



Отведите плечи от головы



Откройте грудь



Разведите лопатки (в положении лёжа)



Втяните живот и копчик, выровняйте поясницу



Расслабьте стопы, уронив их носками в стороны

СПОСОБЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

Опыт расслабления накапливается в течение всего занятия позами. Даже в самом напряженном балансе есть части тела, которые напрягать не нужно: скажем, лицо. Кроме того, почти каждая асана раскрывает какую-то жёсткую часть тела. А чтобы что-то раскрыть, это что-то надо расслабить. В обычных позах боль указывает нам на ту часть тела, где существует зажим. В Шавасане, однако, нам приходится искать зажимы самостоятельно.

Поскольку внимание своё мы можем перемещать куда и как хочется, постольку Шавасана — ворота в бескрайний мир разных релаксаций. Вот некоторые из них.

1. Расслабление отдельных частей тела.

Перебирайте части тела крупными блоками — стопы, голени, колени, бёдра, таз, живот, грудь, руки, шея, голова, спина. Останавливайтесь на каждой части до тех пор, пока она не расслабится. Учтите, что любую часть тела проще расслабить во время выдоха.

2. Непрерывное сканирование.

Более интересный и трудный метод. Не разбивая тело на части, ведите ощущение непрерывной волной. Если вы, двигаясь, к примеру, от стопы к тазу, «сорвались» на середине бедра — начните не с той точки, где сорвались, и чуть ниже, скажем, с колена.

3. Сканирование с воображением.

Способ аналогичен предыдущему, однако тут мы помогаем себе воображением. Представьте, что по телу скользит луч света или же катится шарик и ваши ощущения движутся вслед за ним. Воображение помогает перемещать внимание, но мешает чувствовать тело.

Фантазия склонна полностью поглощать нас, поэтому регулярно проверяйте, чувствуете ли вы тело физически. Возможно, вам придётся на какое-то время отключить воображение. Добейтесь того, чтобы и чувство тела, и образ луча/шара существовали одновременно.

В каждом из трёх вариантов есть по три уровня сложности. Можно переходить с уровня на уровень, а можно сразу начать с того, который кажется доступным.

На первом уровне мы движемся по поверхности тела, расслабляя внешние двигательные мышцы: к примеру, бицепсы или пресс.

На втором уровне мы погружаем своё внимание в те области тела, которые физически существуют, но в которых нет никак ощущений или же ощущения смутные. К ним относятся:

→ пальцы ног,
→ кости голеней,
→ пространство внутри колен,
→ кости бёдер,
→ крестец,
→ пространство внутри таза и в том числе центры тазобедренных суставов,
→ брюшная полость и внутренние органы в ней,
→ область между рёбрами и позвоночником,
→ сердце, лёгкие, пространство между ними,
→ кости рук,
→ центры плечевых суставов,
→ внутренняя часть шеи,
→ пространство внутри головы.

Удивительно, но внимание, направленное на эти части, даёт расслабление более глубокое, чем расслабление внешних мышц.

Освоив второй уровень, переходите на третий. Здесь мы сканируем пространство неподалеку от поверхности тела: к примеру, перед грудью, за спиной, рядом с боками, под пяткой. Ещё более удивительно то, что проблемы нашего тела скрываются зачастую именно там. Сотни раз я, обнаружив странную «неправильность» в какой-нибудь точке справа/сзади/сверху от плеча или за бедром, фокусировал на ней внимание, и всё моё тело расслаблялось в течение нескольких секунд.

Размер и форму области концентрации можно менять. Поскольку количество вариантов расслабления должно быть обозримым, а их описание — конечным, я предлагаю использовать четыре формы/размера:

1. Маленький шар диаметром 1 см.
2. Шар побольше, толщиной в ногу, руку, туловище или любую часть тела, которую мы сканируем.
3. Луч света, падающий на тело, двух видов:
    1) Жёлто-белый, как солнечный свет, идущий по поверхности.
    2) Тёмно-фиолетовый, рентгеновский, просвечивающий тело насквозь.
4. Вся правая или левая сторона тела, вся его передняя или задняя поверхность, вся нижняя или верхняя половина целиком.

Большой шар и лучи подходят для общего сканирования, маленький шар — для глубокой концентрации и расслабления проблемных точек.

Внимание на половине тела — отдельный способ релаксации, который смыкается с метафорой правой и левой сторон энергетического тела, а в равной мере и его верхней и нижней половин и передней и задней пластин. В этом способе релаксации мы:

1. Делим тело на правую и левую стороны (по центральной оси), или же на нижнюю и верхнюю половины (справа налево по нижней части живота), или же на переднюю и заднюю поверхности (по боковой линии).
2. Расслабляем одну из половин/сторон тела столько, сколько нужно, чтобы состояние этой половины ощутимо отличалось от состояния другой.
3. Переключаемся на другую половину/сторону и «догоняем» ей первую.
4. Найдя баланс между половинами в одной плоскости, «разрезаем» тело в другой. Повторяем во всех трёх измерениях.

Ещё одно усложнение релаксации — расслабление двух точек сразу. Разорвите фокус внимания на две части, и вы автоматически получите более глубокую остановку внутреннего диалога. Глубокой остановки можно также добиться концентрацией на одной из точек, расположенных на центральной оси тела и при этом лежащих в глубине него — на полпути между передней и задней поверхностями. К ним относятся:

1. Точка на полпути между низом живота и копчиком.
2. Точка на полпути между пупком и поясницей.
3. Точка на полпути между солнечным сплетением и соответствующим местом позвоночника (стык поясничного и грудного отделов).
4. Точка в центре груди (около сердца, между лёгкими).
5. Точка на полпути между ключицами и основанием шейного отдела позвоночника.
6. Центр головы. С концентрацией внимания на этой точке хорошо сочетаются упражнения, связанные со слухом, как то:
    1) Слушание промежутков между окружающими звуками или между собственными мыслями.
    2) Слушание тишины/звона/гула внутри головы.

Расслабляясь любым из способов достаточно долго, мы придём к чувству однородного тепла, заполнившего тело. К нему примыкает чувство тяжести, переходящее в ощущение «втекания» тела в пол. В этих чувствах ещё нет ничего особенного — мы регулярно испытываем их перед сном.

Дальше мы должны добиться глубокой остановки внутреннего диалога. Тут нам помогут:

→ концентрация на двух разных точках тела;

→ концентрация на точке внутри головы;

→ слушание тишины, которая находится «под», «за» или «между» звуками.

Глубокое расслабление тела и внутренняя тишина приводят к тому, что мы теряем ощущение пространства. Тело мы чувствуем, но где и как расположены его части — не понимаем. Вместе с распадом «схемы тела» теряется и понятие о расстояниях между объектами. Множество раз я, открывая глаза, видел, как прыгает потолок: то он прямо рядом с моим лицом, то на нормальном расстоянии от него. Пространство, пульсируя, то сдавливает тело со всех сторон, то, отпуская, возвращается к своей нормальной форме.

В нашем теле есть особая точка, которую Алексей Ксендзюк называет «точка Я». Эта точка, которую мы считаем центром своего тела, обычно зафиксирована внутри головы. Во сне она смещается вместе с точкой сборки, поэтому мы её не выделяем. Но на этапе разрушения пространства точка Я становится подвижной — по телу начинает двигаться сгусток физической плотности.

Олег Бахтияров говорит о нашем Я как о смысловом образовании, то есть чём-то, существующем на уровне эманаций и *видения*. А сгусток плотности, о котором я говорил, он называет проекцией «смыслового Я» на отдельные участки тела, то есть на объекты первого внимания. Смещения точки Я в теле, а также изменения самой смысловой подосновы нашего Я можно добиться и без использования естественной склонности тела к периодическому засыпанию — через практику психонетики[1].

На более глубоком уровне расслабления тело становится жидкой вибрирующей субстанцией. Её вибрации можно усилить или замедлить. Вибрациям сопутствует гул в голове, сопровождающий движение точки сборки. Отсюда лежит путь в осознанные сновидения и к выходу из тела.

При выходе из тела есть один промежуточный этап, который иногда называют «сонный паралич». На этом этапе и схема тела, и окружающее пространство вновь обретают привычную твердость. Однако телом своим ты не владеешь — как ни старайся, сдвинуть с места руку или ногу не получится. Здесь я часто слышал необычные звуки: к примеру, голоса из углов комнаты, говорящие что-то на непонятном языке.

В глубокой релаксации и память, и мышление не могут работает так, как обычно. Мы легко засыпаем, потеряв цель и контроль. И, чтобы достичь областей, лежащих за гранью обыденного, мы должны заранее решить, каким способом мы будем расслабляться (например, сканируя тело тёмно-фиолетовым лучом) и к чему мы придём в итоге (например, к выходу из тела). Это область намерения.

Существует ещё один метод расслабления, берущий своё начало в таких инструкциях дона Хуана, как «не делай, и всё», и в уроках Владимира Долгачёва. Дело в том, что наше тело уже знает, что и как нужно делать. Наша задача — поменьше мешать ему. Этот захватывающий вид релаксации не требует усилий, однако, в отличие от более-менее понятных нам способов, связанных с концентрацией внимания, ему, видимо, можно научиться только у его носителя.

1 Бахтияров О. Активное сознание. — М.: Постум, 2012. С. 127, 128.

ГЛАВА 11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы истину, похожую на ложь,
должны хранить с сомкнутыми устами.

Данте Алигьери.
Божественная комедия

Вы когда-нибудь смотрели на окна многоэтажных домов? Нет, я уверен, что вы их видели, замечали. Но смотрели ли вы на них когда-нибудь по-настоящему? В закатный час, когда в окнах зажигаются огоньки, я, бывало, чувствовал, что там, за каждым окном, идёт своя неизвестная жизнь, царит своя неповторимая атмосфера. Люди и их судьбы, их дела и желания составляют единственный в своём роде ансамбль. И мне хотелось стать невидимым и лёгким как пух, чтобы подлететь к этим окнам и увидеть, пережить эту жизнь.

У Кастанеды подобные вещи зовутся *видением*. И с ним встречались не только маги-индейцы. Открыв роман Булгакова «Мастер и Маргарита» или сказку Астрид Линдгрен о «Карлсоне, который живёт на крыше», мы найдём в них вещи, весьма схожие с той, которую описал я.

С начала времен люди пытаются говорить о *видении* — стихами и прозой, картинами и музыкой. Однако автору частенько не достаёт искусности, а слушателю — терпения и усидчивости. И тогда слушатель решает, что слышит какие-то банальности, а может быть, рассказы о детских фантазиях или же отвлеченные спекуляции.

> *«...вы, наверно, часто находились в ситуации, когда в силу какого-то сплетения обстоятельств слово, которое у вас было на губах, вы не произносили, потому что в то же самое мгновение, когда вы хотели его сказать, чувствовали, что сказанное будет похоже на ложь ...*
>
> *... Данте, ведомый Вергилием, увидел чудовище обмана Гериона с телом змеи (но скрытым во мгле) и с человеческой головой. Человек, но в действительности — змея. И Данте говорит — увидел правду (это символика), увидел воплощение человеческого обмана, но сказать её (правду) человек считает невозможным. «Мы истину, похожую на ложь, должны хранить сомкнутыми устами». Одна из наиболее частых наших психологических ситуаций.*
>
> *... внутренняя разница между ложью и истиной, не существуя внешне ... предоставлена целиком какому-то особому внутреннему акту, который каждый совершает на собственный страх и риск. Этот акт можно назвать обостренным чувством сознания»*[1].

Высказанные вслух, наши переживания становятся сами на себя не похожими. Рассказывая о них другим людям, мы чаще всего получаем в ответ дежурные слова и ничего не значащие восклицания. Мы начинаем стыдиться своего рассказа — он делает

1 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 1. С. 12.

нас беззащитными и не добавляет нам веса. Обижаясь, мы решаем, что никто и никогда не поймёт нашу тонкую душу. Испуганный и уязвленный в своих лучших порывах, человек либо уходит от мира в страну фантазий, либо же, напротив, решает, что его порывы — блажь, а «объективная» точка зрения есть его собственная точка зрения.

Так мы и попадаем в мир первого внимания. Мечтатель и реалист — вот две возможности, из которых в этом мире мы всегда выбираем одну. И жизнь в нём (как не устаёт напоминать нам Мераб Константинович) в большинстве своих проявлений есть жизнь зомби — мертвеца, действующего по команде внешней силы. Труп бьют электрическим током, он дёргается и имеет вид живого человека:

> *«Многое из того, что мы испытываем, что мы думаем и делаем, — мертво. Мертво … — потому что подражание чему-то другому — не твоя мысль, а чужая. Мертво, потому что — это не твоё подлинное, собственное чувство, а стереотипное, стандартное, не то, которое ты испытываешь сам.*
>
> *… жизнь в каждое мгновение переплетена со смертью. Смерть не наступает после жизни — она участвует в самой жизни.*
>
> *… Для каждого нашего жизненного состояния всегда есть его дубль. Мертвый дубль»*[2].

У *видения* есть два компонента — общий и личный. В примере, который привел я, общий компонент — это вид домов с горящими окнами, а личный — чувство, которое я испытываю, глядя на них. У нас нет проблем с тем, чтобы увидеть какой-нибудь объект. Большая проблема, однако, с тем, чтобы испытать то единственное чувство, которые ты испытываешь к этому объекту.

Казалось бы, что может быть проще, чем испытать то, что ты испытываешь. Но на деле вместо того чувства, которые действительно имеет место, мы подставляем какое-то другое чувство.

Скажем, чувствуешь ты эротическое влечение. А вместо него подставляешь душевную привязанность и ведёшь себя, как влюбленный. В этот момент прямое восприятие реальности — *видение* — перестаёт работать. Проблема в том, что мы не можем выделить это единственное правдивое чувство, этот личный компонент видения из вороха не относящихся к делу содержаний, которыми набиты до отказа.

> *«Ватсон, поймите: человеческий мозг — это пустой чердак, куда можно набить всё, что угодно. Дурак так и делает: тащит туда нужное и ненужное. …*
>
> *Я делаю по-другому. В моём чердаке только необходимые мне инструменты. Их много, но они в идеальном порядке и всегда под рукой. А лишнего хлама мне не нужно»*[3].

Так Шерлок Холмс говорит об условиях, в которых возможно видение. Чтобы увидеть, надо заглянуть в себя и разобраться с тем, что же там, внутри, — наше, а что — чужое.

Реальность, по словам Пруста, есть «отношение между ощущениями и впечатлениями». Под ощущениями он понимает запахи, звуки, виды чего-либо — общие компоненты видения. Под впечатлениями он понимает воспоминания, которые всё время циркулируют в нашей психике и «омывают» ощущения, которые мы испытываем[4]. Эти воспоминания я ранее назвал личными компонентами видения.

То, что Пруст называет реальностью, и то, что открывается нам в кастанедовском видении, — одно и то же. Но акт видения сам по себе есть акт впечатления. А когда мы открываемся реальности, когда нагуаль выходит на поверхность, мы становимся иными. Поэтому отношение между двумя компонентами видения всегда уникально. Ведь если в двух актах видения участвует один и тот же внешний объект, то во втором акте участвует, во всяком случае, не тот же самый человек, что участвовал в первом.

Видение — не навык вроде концентрации внимания. Ему не нужно учится. Оно уже есть, ему надо только расчистить дорогу.

2 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 1. С. 7.

3 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон: Знакомство», телефильм (1979). Режиссер Игорь Масленников.

4 Мамардашвили М. Психологическая топология пути. Лекция 15. С. 228.

СЕРДЦЕБИЕНИЕ СБОРКИ

Орешек знанья твёрд, но всё же
мы не привыкли отступать! [5]

Работая над текстом этой книги, я последовательно разрушал представления:

→ о мире как о чём-то, отдельном от меня самого;

→ о мирах второго внимания как об особых местах;

→ о точке сборке как о светящемся шарике;

→ об энергетическом теле как о коконе из светящихся волокон;

→ о смерти как о разовом событии, завершающем наше движение во времени.

Строки, ложившиеся на бумагу, прожигали в сознании очертания фигур, о существовании которых я не подозревал. Однако орешек учения дона Хуана твёрд. Нам предстоит расколоть его ядро — три внимания, устроенные так, что из первого ты сначала перейдёшь во второе, а затем из второго — в третье.

Это явный алгоритм из трёх шагов. Логичный, понятный, простой. Однако, думая о трёх вниманиях как о шагах алгоритма, мы пропускаем кое-что важное. К примеру, в «Сказках о силе» Дон Хуан говорит Карлосу, что «в это мгновение ты окружен вечностью» или что «одно мгновение может быть вечностью», а также «вечностью можно воспользоваться, если оседлать мгновение».

Свечение осознания пульсирует. Мы собираем и разбираем мир по многу раз в день. Энергетическое тело мерцает, а осознание зажигает то внешние, то внутренние эманации. Эта естественная пульсация сборки похожа на удары сердца.

Как физическое тело не может жить без биения сердца, так и тело энергетическое не может жить без *сердцебиения сборки*. Но, чтобы пересобрать мир, ему на миг приходится убрать сборку вообще. В паузе между ударами энергетического сердца сборки нет, и непрерывность наших ощущений прервана. Мы заглядываем в бездну, а бездна смотрит на нас в ответ. В этот миг мы — в вечности, в третьем внимании.

Давление этой бездны невыносимо. Оно или убивает нас, или выкидывает обратно в мир. Удары энергетического сердца закрыты от сознания экраном, созданным для нашей безопасности.

Дон Хуан говорит, что «сразу после смерти осознание обычного человека тоже входит в третье внимание, но только на мгновение, для очищения перед тем, как Орёл поглотит его»[6]. Раньше я понимал эту фразу так, что перед физической кончиной мы однократно окажемся в третьем внимании. Но дон Хуан не смотрит на время как на нечто, длящееся само по себе и независимое от него самого. Старый воин знает, что длительность времени есть порождение нашей творящей воли, нашего намерения. В реальности существует только пульсация внимания, втиснутая в вечно длящийся миг настоящего времени.

В рамках созданной нами искусственной длительности жизнь перемежается со смертью. Каждый раз при переходе внимания изнутри наружу или снаружи внутрь наше осознание входит в третье внимание, и каждый раз его съедает Орёл, и каждый раз он выплёвывает его и порождает заново, не удовлетворенный нашей неудачей принять его дар — дар свободы.

Эти переходы можно заметить. Олег Георгиевич Бахтияров сказал бы, что для этого надо развить две вещи. Первая — навык плавного переключения внимания или «морфинга». Вторая — сознание, наблюдающее за сознанием, или «рефлексивно-волевая инстанция».

5 «Хочу всё знать», киножурнал (Центрнаучфильм, 1957–2003).

6 Кастанеда К. Второе кольцо силы. Дар Орла. – Киев: София, 1995. С. 429.

«Он понизил голос, словно собираясь поведать мне нечто сокровенное.

— Я хочу доверить тебе величайшее знание, — сказал он. — Посмотрим, сумеешь ли ты им распорядиться. Знаешь ли ты, что в это мгновение ты окружен вечностью? И что этой вечностью ты можешь воспользоваться, если пожелаешь?

...

— Знаешь ли ты, что можешь навечно расширить свои границы в любом из указанных мною направлений? — продолжал он. — Знаешь ли ты, что одно мгновение может быть вечностью? Это не загадка; это факт, но только если ты оседлаешь это мгновение и используешь его, чтобы унести с собой свою целостность навсегда и в любом направлении.

Он смотрел на меня.

— У тебя раньше не было этого знания, — сказал он, улыбнувшись. — Теперь я открыл его тебе, но что это изменило? Пока у тебя все равно недостаточно личной силы, чтобы им воспользоваться. Иначе моих слов хватило бы тебе, чтобы собрать свою целостность и направить ее на прорыв собственных границ»[7].

Третье внимание развивается параллельно первому и второму. Оно проходит красной нитью по белому сукну жизни внутри сборки. В нём мы абсолютно свободны. А свобода — возможность выбора. Над нами нет ни начальника, ни гуру, ни бога, который указывал бы, куда нам идти и что делать. Мы, наконец, решаем всё сами и сами же отвечаем за свой выбор.

ПУТЬ К СВОБОДЕ

До того как написать этот текст, я был искренне уверен, что вопрос жизни после смерти чрезвычайно важен и волнует не только меня, но и всех вокруг. Теперь я знаю, что ошибался.

Дело в том, что в нашей душе есть смутная тревога, природы которой мы не понимаем. Нам может казаться, что эта тревога вызвана конкретными вещами — неуверенностью в завтрашнем дне, приближающейся старостью, несбывшимися надеждами. Однако смысл её не стоит искать ни в прошлом, ни в будущем.

Причина — в настоящем. Тревога возникает от того, что уровнь интенсивности нашей жизни низок сейчас, а не будет низок потом или же был низок в прошлом. Ещё более серьёзная проблема в том, что у нас нет механизма для повышения этого уровня.

Теперь такой механизм у вас есть. Я изложил систему практики поз йоги так понятно, как только мог. При повышении интенсивности переживания жизни тревога ослабевает ровно в той мере, в какой это повышение состоялось. Другие чувства приходят на место тревоги. Это могут быть как глубокая печаль, так и искренняя радость, однако боязнь конца, которая высасывает из нас силы и заставляет действовать без контроля и смысла, рассеивается, как туман под лучами солнца.

Зерно третьего внимания уже здесь, в первом. Оно — в актах нашего понимания, в событиях, меняющих судьбу, в нашем безупречном усилии быть настоящими людьми. Понять процесс роста этого зерна невозможно даже для самого себя. Наш лучший друг на этом поприще — внутренняя беспричинная уверенность в этом росте, не имеющая никакого отношения к фанатической вере. Уверенность, подчас противоречащая всему, что говорит разум.

Когда наши тайные стремления воплощаются в жизнь или же когда мы принимаем трудные, но правильные решения, мы, исчерпывая линии судьбы, получаем намёк на то, что процесс идёт. Я расскажу о нескольких таких намёках, которые получил в разное время, и вы воочию убедитесь в том, что рост зерна третьего внимания коренится в событиях нашей повседневной жизни.

7 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 15.

Одним из таких событий было поступление на факультет «Вычислительной математики и кибернетики» МГУ им. Ломоносова. Учась в общеобразовательной школе, я не мог рассчитывать на то, чтобы попасть в это учебное заведение, 99% студентов которого были учениками серьёзных физико-математических школ или математическими гениями из российской глубинки.

Экзаменов на факультет было четыре: два по математике — письменный и устный, а ещё физика и русский язык. Существовало правило, согласно которому абитуриент, получивший за первые два экзамена по математике в сумме 9 или 10 баллов, зачислялся автоматом, то есть без сдачи физики и русского языка.

Я знал, что эта лазейка — мой единственный шанс. Экзамены были в июле, а серьёзно заниматься математикой я начал только в феврале. Физикой я не занимался вообще, и если по математике репетитор натаскал меня решать некоторые типы задач, то с физикой был полный провал.

Пойдя на предварительный экзамен по письменной математике в апреле, я решил две из пяти задач и получил двойку. Второй шанс был на основных экзаменах в июле. За время, прошедшее с предварительного, я успел подготовится немного лучше, и на письменной математике довёл до конца четыре из пяти задач.

Результат никто не объявлял сразу, и я, не зная своей оценки, пошёл на устный экзамен, который состоялся через пару дней после письменного. С предложенными на устном экзамене испытаниями я в целом справился. Однако, разволновавшись, наделал глупейших арифметических ошибок и неверно решил одну из задач.

В тот день, однако, провидение было благосклонно ко мне. Экзаменатор попросил меня повнимательнее посмотреть на задачу, «не заметив» технические огрехи и удовлетворившись тем, что ход решения был верным. Поставив мне пятёрку за устный экзамен он, с хитрой улыбкой на лице, предложил посмотреть на мою письменную работу.

О ужас. Четвёртая задача решена неверно. Это означало тройку, сумму в 8 баллов, экзамен по физике и гарантированный провал на нём. Но вот тут, рядом с неверно решённой задачей, какая-то надпись красными чернилами. «Зачтена за правильный ход рассуждений», — гласила надпись.

Выбитые Моисеем на каменных скрижалях заповеди не производили такого впечатления на людей его народа, какое на меня произвела эта надпись красными чернилами на листе простой бумаги формата А4. Я получил четверку по письменной математике. Я почувствовал, что моё тело распадается на огромное количество частей, и мне стоило огромного труда удержать его целым. Так я попал в совершенно новый мир, полный людьми и отношениями, о которых мог только мечтать.

Ещё три события, связанных в единую цепочку, случились во время моей учёбы в университете. На втором курсе я начал встречаться с девушкой по имени Таня, почему-то выбравшей меня среди других увивавшихся за ней ухажёров. Наши отношения продлились недолго и закончились разрывом, причин которого я так и не понял.

Это случилось летом 1999-го, а через год — осенью 2000-го — я слёг в постель с чем-то, что вначале казалось пищевым отравлением. Болело в районе желудка. Обычные средства от живота не помогали, и через день-другой родители повезли меня в платную поликлинику в пер. Грохольского. Поликлиника выглядела внушительно, там было очень чисто и стояло новое оборудование. Местные врачи, засунув мне в пищевод камеру, констатировали нарушение микрофлоры желудка и прописали пить какие-то порошки.

Однако боли продолжались, то накатывая, то отступая. Я лежал дома в кровати и с трудом вставал. Прошёл ещё день или два, и мы вызвали скорую. Врачи скорой предложили мне ехать в больницу. Однако я, испугавшись боли и неуюта больничного быта (с которым столкнулся впервые в возрасте 6 лет), отказался, подумав: «Как-нибудь само пройдёт».

На четвёртый день, наконец, что-то произошло. Я почувствовал резкую боль в правом боку. Воспалившийся аппендикс — а это был именно он — наконец, лопнул.

Это был перитонит. Гной из лопнувшего аппендикса вылился в брюшную полость. Температура тут же подскочила до 39,6°.

Меня довезли на скорой до Центральной клинической больницы г. Москвы. Через два часа сделали операцию. Потом через два или три дня ещё одну, поскольку из-за спаек — сгустков крови, образовавшихся после первой операции — кишечник слипся и не мог работать.

После того как я вторично побывал на хирургическом столе, меня отправили в реанимацию. Я помню, как лежал там и смотрел на полоску света из приоткрытой двери. Я почти не мог двигаться. Из моего живота — разрезанного и снова зашитого снизу доверху — торчали трубки, по которым в специальные прозрачные пакетики стекал гной. По этим же трубкам в брюшную полость мне заливали антибиотики.

Когда врачи убедились, что моё состояние стабильно, то перевели меня в общую палату. Придя туда, один старый доктор сказал мне, что при таких болях в районе желудка, какие были у меня в самом начале, любой нормальный врач сразу заподозрил бы аппендицит. Он сказал, что случаи перитонита, подобные моему, бывают разве что в глухой сибирской деревне, где нет никакого транспорта. Это могло закончиться смертельным исходом.

Месяц я был в больнице. Выписавшись оттуда, я весил 53 кг, а спайки в животе вызывали приступы резкой боли ещё лет десять. Причинами воспаления аппендикса врачи назвали «хрупкость и плохую проводимость сосудов».

Как я понял много позже, от жалости к себе, которую я впитал с детства, у меня были зажимы по всему телу. Я был худой, сутулый, а мои мышцы — жёсткими, но слабыми. Это состояние, конечно, повлияло на сосуды, что было видно, к примеру, по состоянию ног. Чтобы ночью согреть свои вечно холодные стопы, я кутал их в одеяло и плед.

С другой стороны, поддавшись страху боли и жалости к себе, я сам отказался вовремя лечь в больницу. Согласись я, и вся история закончилась бы лёгкой операцией, пятью днями в палате и небольшим швом на боку.

Однако это происшествие ничему меня не научило. Вернувшись в институт и кое-как сдав сессию, я продолжал чувствовать себя несчастным из-за разрыва отношений с Таней. Чтобы избавиться от этого состояния, я в начале 2001 года решил поискать кого-нибудь ей на замену.

Присматриваясь к двум девушкам, я выбрал из них ту, которая встречалась ранее с моим приятелем с соседнего факультета. Мой интерес к ней подогревался тем фактом, что, как рассказывал этот приятель, он так и не смог с ней переспать. И мне захотелось переплюнуть его в этом вопросе.

Оказалось, девушка эта живёт в доме, похожем на дом Тани. Номер её телефона различался с Таниным лишь на две цифры, а почтовые ящики в её подъезде были похожи на те, которые я видел в подъезде у Тани. И лифт там тоже был только один, пассажирский, огороженный — как и у Тани — сеткой-рабицей.

Подогревая наши отношения силой воли, сексом (с желанием которого у меня довольно скоро начались проблемы) и горячительными напитками, я довёл дело до подготовки к свадьбе. Мероприятие запланировали на январь 2002 года. Я подгадал так, чтобы оно состоялось 25-го числа, известного как Татьянин день.

Я помню тот последний вечер — мы выбирали банкетный зал для торжества. Я был особенно не в духе, не понимая, однако, причин такого своего состояния. Квартира, работа, свадьба, родственники, задающие вопросы, — всё это возвращало из страны грёз в реальный мир. По дороге домой я поразился, как же глубоко я погряз в трясине бесконечной жалости к себе. Я вспомнил о свободе, проблески которой испытывал в разное время жизни. По контрасту с этими проблесками сейчас я оказался на самом дне. Дальше падать было уже некуда.

В душе моей поднялось негодование. Я понял, что не хочу такой жизни. И в тот же миг у меня с души словно бы камень свалился. Однако обещаний было дано уже много,

и разрыв с девушкой получился болезненным. Это преодоление жалости было первым из трёх событий, из которых состоит эта линия судьбы. Второе же не замедлило воспоследовать. На этот раз от меня не потребовалось никаких моральных усилий.

Примерно через месяц мне позвонила моя сестра и, пребывая в приподнятом настроении, сказала, что нашла классные занятия какой-то там йогой. Она позвала меня сходить с ней на эти занятия. Я что-то слышал про йогу, но, конечно, как адепт Кастанеды изначально презирал и йогу, и христианство, и любые другие учения. Однако в тот момент все мои чувства, в том числе и отвращение к йоге, были притуплены. Я пребывал в прострации от того, что натворил, подменив одного человека другим, надавав обещаний, которые не мог выполнить, и потеряв свою законную, мной же сделанную копию Тани.

Моя апатия помогла мне. Когда тебе всё равно что делать, ты просто соглашаешься на то, что тебе предлагают. И я пошёл с сестрой на йогу. По странному стечению обстоятельств, занятия эти проходили в небольшом оздоровительном центре на улице, соседней с той, где я, как студент пятого курса и будущий семьянин, уже успел найти себе работу. Попав на них я, образно выражаясь, уже никогда оттуда не вернулся.

Преподаватель йоги — Владимир Ананьев — заразил меня своим энтузиазмом. Это было неудивительно — все, и женщины, и мужчины, были в восторге от него и обожали его манеру говорить и вести урок. Как я, однако, понял позднее, за покровом энтузиазма скрывалось кое-что иное. В момент нашего контакта в душе моей была пустота, было место, куда можно что-то положить. И в это место вложилось знание йоги.

Начав заниматься, я мгновенно ощутил, что оживаю. За один год я прошёл 300 двухчасовых занятий — три раза в неделю я ходил к Владимиру на групповой урок, три раза занимался сам дома, и один день был выходным. Я был полон сил, свободен и счастлив так, как бывают счастливы лишь дети. Глядя на неживые предметы, я видел в них жизнь. О физических же переменах своего тела я уже говорил в 8-й главе.

Но главное третье событие, случившееся через месяц после того, как я попал на йогу, затмило всё предыдущее. Мне позвонила Таня! Как на духу, я рассказал ей всю историю с подменой, в которую вляпался по собственной глупости. Сказал, что люблю её. Маленькая неприятность, выяснившаяся из разговора, была в том, что она уже успела выйти замуж.

Ещё одна цепочка событий — на этот раз связанная с работой — началась через год после этих умопомрачительных происшествий. Ещё в раннем детстве я, увлеченный компьютерными играми, представлял себе, как здорово было бы стать демиургом — творцом этих самых игр. Отчасти из-за этого я и пошёл на главный программистский факультет МГУ. Но вот странность, во время учёбы с математикой я более-менее справлялся, но с программированием — никак. Я боялся его. Я не мог понять, как к нему подойти, и выезжал на списывании у приятелей.

Пойдя работать, я попал в туристическую фирму, где занялся администрированием интернет-сайта, а также был мастером на все руки по компьютерным делам. Однако чем дольше я сидел там, тем яснее понимал, что мои планы не реализованы, а возможности используются на 5%.

И вновь пришлось принять трудное, но неизбежное решение: я должен во что бы то ни стало научиться программировать. И тут мой однокурсник Толя, работавший со мной в той же фирме, попросил меня решить небольшую программистскую задачу. И я неожиданно для самого себя справился, а заодно понял смысл метода рекурсии, который часто используется в программировании. Я сменил работу, причём на новой зарплата стала ниже, чем была на старой. Было всё это в апреле 2003 года.

На новой работе я попал в коллектив профессиональных программистов. Мне дали 50 000 строк чужого программного кода, которые я должен был разобрать и переписать. Я почувствовал себя актером, который оказался на сцене, не выучив роли.

День за днём я приходил в контору, садился перед монитором и смотрел на строки программного кода, ничего ровным счётом не понимая. Неделя шла за неделей. Порой

от усталости всё начинало плыть перед глазами. Тогда я просто выходил на улицу и бродил без цели, пока вновь не ощущал в себе сил сесть и смотреть в монитор дальше. Задача, которую мне дали, была объёмной, так что никто не ждал от меня быстрых результатов и особо не приставал.

В перерывах, бродя по улицам в районе метро Пролетарская, где находился офис, я обнаруживал себя в совершенно непривычном состоянии. Я был полностью вовне, в реальном мире. Я чувствовал запахи весны, плавно перешедшей в лето, я видел запылённые листья деревьев, растущих около домов. Я помню черточки на горячем от солнца асфальте, помню обшарпанные подъезды окрестных домов. Каждая деталь, будь то форма зданий на Марксистской улице, аляповатая вывеска продуктового магазина, в котором мы покупали лапшу «Доширак», вкус салата в полутемном кафе-баре, куда мы иногда ходили на бизнес-ланч, отпечаталась в моей памяти.

Я чувствовал мир так хорошо, как мы обычно чувствуем лишь своё лицо или руки. Похоже, я таки умудрился заглянуть в одно из окошек многоэтажного дома, о котором говорил в начале этой главы. И там, за окном, я встретился с чужой судьбой, ставшей моей собственной.

Через месяц-другой с большим скрипом телега программистских потуг сдвинулась с места. А через 4 месяца я уже кое-что соображал и чувствовал себя более уверенно. И тут неожиданно мне позвонил отец моего старого школьного приятеля и предложил программистскую работу с зарплатой, шестикратно превышавшей текущую.

Реальность откликнулась на мой запрос. Прихватив с собой Толю, я отправился покорять новые вершины, и через некоторое время обнаружил, что стал вполне состоявшимся программистом. Это подтвердилось, когда через несколько лет при поисках новой работы я понял, что меня готовы взять в большинство фирм, в которые я отправляю резюме.

Следующая цепочка событий началась в феврале 2004-го. Я попал в Стокгольм, и там испытал полное присутствие, длившееся целые сутки. Этого оказалось достаточно, чтобы запустить цепочку событий, одним из звеньев которой служит эта книга.

Через три месяца — в мае 2004-го — я впервые преодолел страх в стычке на улице, которую описал в первой главе. Почти одновременно с этим Таня развелась со своим мужем. Однако она совсем не готова была кинуться в мои объятия — неудачный опыт брака не прошёл для неё бесследно.

Я же, с другой стороны, чувствовал себя сильным как никогда. Вместо того чтобы вечно уклоняться от удара, теперь я наносил удар первым. И я решил, что раз я король, — мне не нужен никто.

Это в том числе относилось к семье и детям. Рассказ Ла Горды об острие, которое уходит в ребёнка[8], я понял как рассказ о неизвестном, но, конечно, совершенно реальном физическом законе вроде гравитации. И не собирался терять светимость из-за каких-то глупостей вроде детей. К тому же я имел серьёзный негативный опыт личных отношений в семье. Я знал, что значит подавлять чужие желания, и знал, что значит безгранично потворствовать своим.

Однако эта позиция была уязвимой, и это вызывало у меня беспокойство. С одной стороны, я любил Таню и не мог не понимать, что если добьюсь своего, то она как нормальная женщина, скорее всего, захочет иметь детей. С другой стороны, мне самому всегда нравилось возиться с малышами, учить их чему-нибудь, нравилось видеть, как они искренне радуются и печалятся по разным смешным поводам, которые так легко исправить, когда ты уже взрослый.

Осенью 2005-го у меня начался простатит. Промывания простаты и другие медицинские ухищрения давали временное облегчение, но потом боли возвращались. Я обратился к знакомому гомеопату, которая, чтобы подобрать правильные крупинки, имела привычку задавать вопросы о моих желаниях, мыслях, состояниях и предпочтениях в пище.

8 Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. С. 408–427.

Короткий разговор с ней высветил всю противоречивость ситуации с детьми. «Если ты считаешь семью, в которой ты вырос, плохой — так иди и создай свою собственную, хорошую», — такими словами она подвела итог этого разговора.

Болезнь простаты — это не плохое душевное самочувствие или неясные страхи. Это вещь физически неприятная, которую ничем не заглушишь. Сидя в машине по дороге от гомеопата домой, мне понадобилось около получаса, чтобы покрутить и взвесить все за и против. Ответ был очевиден — моя болезнь уже разъяснила мне без слов всё, что я должен был понять. Сидя там, на пассажирском сидении автомобиля, который ехал по Ленинградскому проспекту, я принял возможность иметь детей.

Моя простата перестала болеть в тот же день и больше не беспокоила меня. Слова Ла Горды о детях и острие оказались метафорой.

Менее чем через два года — осенью 2007-го — мы воссоединились с Таней после разрыва, длившегося восемь лет. Ещё через два с половиной года у нас родилась дочь.

Прошло ещё четыре года и наступила ночь с 23-го на 24-е сентября 2014-го. Тогда я впервые *увидел*, о чём и рассказал вам в шестой главе.

На пути воина наша способность совершать работу, которую называют «количеством энергии», растёт. Но эта способность требует выхода — чем больше энергии, тем больше работы. Эта работа по спокойному и неотвратимому воплощению в жизнь наших самих заветных желаний. Есть 1000 способов растрачивать энергию и только один — накапливать, и этот способ называется «безупречность». Недаром Иисус сказал: «Подвизайтесь войти узкой дверью, ибо многие, говорю вам, будут стараться войти и не смогут»[9].

Легко сидеть и воображать картины о втором внимании, легко слушать сказки о безграничных возможностях. Легко лежать на боку, убеждая себя при этом, что тренируешь осознанные сновидения. А путь воина никогда не бывает лёгким. Боль и труд — вот его изнанка и его начинка. И о подвигах, которые мы совершили на этом пути, никто никогда не узнает.

Скорость роста зерна третьего внимания нельзя определить заранее, а маршрут движения неизвестен тем более. «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что» — вот самое точно указание на то, как надо идти к огню изнутри. Для Христа — судя по книге «Сын человеческий» Александра Меня — это движение длилось около 36 лет. Для дона Хуана — около 81 года.

Мы проведём подготовку, подтянем свою жизнь, выбросим всё лишнее, пройдём до конца по дорогам своей судьбы. А затем будем спокойно ждать, переходя из одного дня в другой, как ждали дон Хуан и Сильвио Мануэль.

И свобода придёт. Придёт сама, не дожидаясь нашего приглашения. Ведь последняя, простая, но непостижимая вещь в том, что она уже здесь, в каждом из нас.

9 Мень А. Сын человеческий. — М.: Фонд имени Александра Меня, 1997.

САНСКРИТСКИЕ СЛОВА В НАЗВАНИЯХ ПОЗ

Адхо — вниз.

Анга — тело, часть тела.

Асана — поза.

Бандха — замок.

Ваджра — молния.

Васиштха — самый богатый, великолепнейший. Васиштха — в ведийской и индийской мифологии один из семи божественных мудрецов.

Вира — воин.

Вирабхадра — «лучший воин», имя могучего воина, сотворенного Шивой.

Врикша — дерево.

Вритта — от «варт» — вертеться, существовать.

Джала — сеть, паутина.

Джала (jal`a) — вода.

Джану — колено.

Джатхара — живот, нутро.

Дхану — лук.

Дхара — поток, течение.

Кона — угол.

Маюра — павлин.

Мукха — лицо.

Мула — корень, основа.

Намаскар — приветствие, поклон, почтение, хвала.

Пада — стопа.

Падма — цветок лотоса.

Пари — кругом, вокруг, полностью.

Паривартана — поворачиваемый, разворачиваемый.

Паривритта — перекрученный, повёрнутый, развёрнутый вокруг или назад.

Паршва — бок, сторона.

Пашчима — последний, задний.

Пинча — подбородок, перо.

Прасарита — растянутый, расставленный, развёрнутый, раскрытый.

Сарва — весь, целый.

Сукха — счастье, радость.

Сурья — солнце.

Тада — гора, скала.

Уддияна — поднятие, взлёт.

Уджайи — победоносное.

Упавиштха — сидя, сидячий.

Урдхва — вверх.

Утката — сильный, мощный; неровный, неустойчивый.

Уттана — вытянутый, растянутый, прямой.

Уштра — верблюд.

Хаста — рука.

Шалабха — саранча.

Шван — собака.

Ширша — голова.

Эка — один.

ЛИТЕРАТУРА

Андерсен Г. Х. Сказки. — Прага: АРТИЯ, 1966.

Бахтияров О. Активное сознание. — М.: Постум, 2012.

Библия. Книги Священного писания Ветхого и Нового Завета — Минск: Новая Жизнь Кампус Крусэйд фор Крайст Интернэшнл, 1991.

Булгаков М. Мастер и Маргарита. — Кишинев, 1987.

Воннегут К. Бойня номер пять, или Крестовый поход детей. — Кишинев, 1981.

Гашек Я. Похождения бравого солдата Швейка во время мировой войны. — М.: Русская книга, 1993.

Данте Алигьери. Божественная комедия. Перевод М. Лозинского. — М.: Правда, 1982.

Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. — Киев: София, 1992 / СПб.: София, 1993.

Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. — Киев: София, 1992.

Кастанеда К. Второе кольцо силы. Дар Орла. — Киев: София, 1995.

Кастанеда К. Огонь изнутри. Сила безмолвия. — Киев: София, 1995.

Кастанеда К. Искусство сновидения. — Киев: София, 1993.

Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. — Киев: София, 1997.

Ксендзюк А. После Кастанеды: дальнейшее исследование. — Киев: София, 2002.

Ксендзюк А. Видение Нагуаля. — Киев: София, 2004.

Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. — М.: Постум, 2013.

Мамардашвили М. Лекции по античной философии. — М.: Аграф, 1999.

Мамардашвили М. Психологическая топология пути: М. Пруст. «В поисках утраченного времени». — СПб.: Изд-во Рус. христиан. гуманитар. ин-та, 1997 / Аудиолекции.

Мамардашвили М. К. Эстетика мышления. — М., 2000.

Мамардашвили М. Беседы о мышлении (1986–1987 гг.), аудиозапись с сайта mamardashvili.com.

Мень А. Читая Апокалипсис. — М.: Жизнь с Богом, 2011.

Ницше Ф. Так говорил Заратустра. — СПб.: Азбука-классика, 2008.

Платон. Собрание сочинений: В 4 т. — М.: Мысль, 1990.

Пройслер О. Крабат: Легенды старой мельницы (пересказ с нем. А. Исаевой и Э. Ивановой). — М.: Детская литература, 1985.

Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов. — Киев: Экслибрис, 1994.

Пруст М. В поисках утраченного времени. Кн. 2. Под сенью девушек в цвету. — М.: Крус, 1992.

Толкиен Дж. Р. Р. Две Твердыни. — М.: Радуга, 1990.

Хатха Йога Прадипика (с комментариями Свами Сатьянанда Сарасвати). — М.: Издательство К. Кравчука, 2003.

АНТОН СТЕНИН

ЙОГА, СМЕРТЬ И УЧЕНИЕ КАРЛОСА КАСТАНЕДЫ

Редакторы: Ксендзюк Алексей, Махина Татьяна
Корректор: Савина Маргарита
Фотограф: Мелис Надежда
Художник: Скибинский Сергей
Оригинал-макет и обложка: Мапырова Елена
Верстка: Полькина Юлия

Подписано к печати 30.01.2019 г.

Тираж 10 экз. Бумага офсетная 115 г/м^2

Формат 60x84/8. Заказ №8
печать цифровая

Отпечатано в ИП Ефименко Д.Л.
СПб, ул. Большая Пушкарская 42
тел. +7-812-973-5972

За время преподавания йоги я встречался с людьми с разной мотивацией и жизненным опытом. Эта книга – продолжение диалога с каждым из них и одновременно начало диалога с теми, кого я еще не знаю.

- Поклонники Кастанеды найдут здесь ключи к остановке внутреннего диалога (через практику поз йоги).

- Любители игр, книг и фильмов жанров «фантастика» и «фэнтези» отыщут путь к осознанным сновидениям, эффект присутствия в которых затмит всё, что они видели и о чём мечтали.

- Женщины узнают, как с помощью практики поз преодолеть страх одиночества и неприятие самой себя, научившись жить с уважением к себе и любовью к тем, кто рядом.

- Фитнес-тренеры смогут, наконец, перестать вести «фитнес-йогу» и станут полноценными преподавателями йоги, пройдя путь от новичка до мастера не за 10–15 лет, а всего за год-полтора.

Каждое слово в этой книге неслучайно. Она задает вопросы и заставляет нас снова и снова искать ответы на главные вопросы жизни.