

Йога Дипика

Прояснение йоги

Yoga Dipika

Light on yoga

B.K.S. IYENGAR

Foreword by Yehudi Menuhin



Thorsons

Йога Дипика

Прояснение йоги

Б.К.С. АЙЕНГАР

С предисловием Йегуди Менухина

Перевод с английского



YOGA PRAKTIKA
WWW.YOGA.RU



Москва
2010

УДК 615.851.85
ББК 53.59
А36

Айенгар Б.К.С.

А36 Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 494 с.

ISBN 978-5-91671-062-5

Для западного читателя эта книга считается культовой. Именно она служит проводником в мире классической хатха-йоги, а ее автор, Б.К.С. Айенгар, создатель популярнейшей школы йоги, признан одним из самых авторитетных и почитаемых учителей современности. Тысячи людей начинали осваивать хатха-йогу, пользуясь этой книгой как учебником. Экскурс в философию йоги, описание техник, программы упражнений и наглядный иллюстративный материал делают книгу источником теоретических знаний и практическим руководством для всех, кому интересна йога, — от тех, кто только делает первые шаги на этом пути, до самых продвинутых учеников.

УДК 615.851.85
ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-91671-062-5 (рус.)
ISBN 978-0-00-710700-1 (англ.)

© George Allen & Unwin (Publishers) Limited, 1966, 1968, 1976
© Издание на русском языке. ООО Центр йоги «Аштанга», 2010
© Перевод. ООО «Йога-Практика», 2010
© Оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010



*Посвящаю эту книгу моему высокочтимому Гуруджи
Санкхья-йога-Сикхамани, Веда-кесари, Ведантавагиша,
Ньячария, Миманса-ратна, Миманса-тхиртха
Профессор Шриман Т. Кришнамачарья из Майсора
(Южная Индия)*







Я преклоняюсь перед Патанджали, благороднейшим из мудрецов, который своим трудом по йоге дарит безмятежность уму, сочинением по грамматике — ясность речи, а трактатом о медицине — чистоту и здоровье телу.

Я приветствую Адишвару, изначального Господа Шиву, который первым преподал нам Хатха-йогу — науку, которая служит лестницей для тех, кто стремится подняться к высотам Раджа-йоги.



Предисловие



Практика йоги воспитывает в человеке важнейшее чувство меры и пропорции. Применяя его к собственному телу, нашему первому инструменту, мы учимся играть на нем, извлекая максимум звучания и гармонии. С неослабным терпением мы культивируем и одухотворяем каждую нашу клетку, ежедневно вновь и вновь беремся за этот труд, раскрывая и высвобождая способности, которые иначе не нашли бы выхода, а значит, были бы обречены на гибель.

Каждый неработающий участок тканей и нервов, мозга и легких — вызов нашей воле и целостности. Если мы не услышим его, он может стать источником краха и смерти. Тот, кто имел честь общаться с г-ном Айенгаром, восхищаться точностью, изяществом и красотой его мастерства, получил возможность созерцать человека в первозданном совершенстве и чистоте, безоружного и не знающего стыда. Таким человека создал Бог-Творец, таким человек, сын Божий, был в саду Эдема еще до того, как вкусил запретного плода. Древо познания породило еще много разных плодов. В зависимости от того, как мы пользуемся ими, они становятся сладкими или горькими, ядовитыми или полезными. Но время, в которое мы живем, обязывает особенно тщательно растить и питать корни этого Древа. Кроме того, надо учитывать, что знания просто опасны для тех, кто, будучи не в ладу сам с собой, предпочитает применять их для управления другими, вместо того чтобы улучшать и совершенствовать самих себя.

Занятия йогой в течение последних пятнадцати лет убедили меня в том, что наше отношение к жизни почти всегда имеет физические соответствия в организме. Так, всякие сравнения и критика должны начинаться с выравнивания левой и правой стороны тела, до тех пор пока не станут возможными даже более филигранные уточнения. Так, сила воли побуждает нас начать с вытяжения тела от пальцев ног до темени, чтобы побороть силу притяжения. Стремления и честолюбие начинаются, пожалуй, с ощущения веса и скорости, порождаемого свободно раскачивающимися конечностями, а не с длительного балансирования на одной стопе, обеих стопах или кистях рук, которое приносит устойчивость. Упорство воспитывается вытяжением тела в различных позах в течение нескольких минут подряд, а покой приходит со спокойным равномерным дыханием и расширением легких. Сознание непрерывности и ощущение всеобщности

приходят с пониманием неизбежного чередования напряжения и расслабления в вечных ритмах, подчиняясь которым, каждый вдох и выдох образуют один цикл, волну или вибрацию среди бесчисленных мириад, составляющих вселенную.

А какова альтернатива этому? Обиженные и ожесточенные проклинают существующий порядок вещей, ущербные критикуют праведных, властолюбцы пресмыкаются в мечтах о главенстве — трагическая картина, персонажи которой изливают свое раздражение и неустойчивость в глумлении над другими.

Йога по Айенгару — жертвенное посвящение: сосредоточив внимание и волю, человек возлагает на алтарь самого себя, себя одного, чистого телом и умом. Возлагает непосредственно и чистосердечно — не жертву для всесожжения, а самого себя, поднявшегося предельно высоко в своем развитии.

Этот метод идеально приспособлен для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и своих силах. Он неразрывно связан с вселенскими законами: ведь уважение к жизни, правдивость и терпеливость необходимы для ровности дыхания, спокойствия ума и твердости воли.

В этом-то и заключаются нравственные ценности йоги. И потому она требует полной отдачи, огромных усилий, преобразующих все существо человека. Тут нет места механическому повторению или фальшивым заверениям, как бывает при благих намерениях и формальных молитвах. Йога по своей сути — живое действие в каждый момент нашего существования.

Я надеюсь, что «Прояснение йоги» г-на Айенгара даст возможность многим последовать его примеру и стать учителями, в которых так нуждается человечество. Если эта книга поможет распространению фундаментального искусства йоги и обеспечит ее практику на самом высоком уровне, я буду глубоко благодарен за то, что имел возможность участвовать в ее представлении читателям.

*Йегуди Менухин
Лондон, 1964*

Вступление



Лишь благодаря упорным настояниям моих верных друзей и учеников эта книга наконец написана. Сам я откладывал бы ее, вероятно, вновь и вновь — не только из-за недостаточного владения английским языком, но и потому, что без их поддержки и убежденности у меня просто не хватило бы решимости.

Йога — это вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий и традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека. Первой книгой, систематизировавшей эту практику, был классический трактат «Йога-сутры» (или афоризмы) Патанджали, созданный за двести лет до нашей эры. К сожалению, большинство появляющихся в наши дни книг по йоге не достойны ни темы, ни этого первого великого изложения ее: они поверхностны, популярны и местами извращают предмет. Читатели таких книг даже спрашивали меня, могу ли я пить кислоту, жевать стекло, проходить через костер, становиться невидимым или проделывать другие фокусы. На большинстве языков уже имеются надежные научные изложения религиозных и философских текстов. Но приемы искусства истолковать и передать труднее, чем чисто литературную или философскую концепцию.

Книга озаглавлена «Прояснение йоги» — на санскрите «Йога Дипика». Я поставил своей целью описать как можно проще асаны (позы) и пранаямы (способы регулирования дыхания) в свете нашего времени и современных знаний. Поэтому я даю очень подробные указания по исполнению асан и пранаям, опираясь на свой теперь уже 27-летний опыт обучения людей в разных странах. В книге содержится полное описание техники выполнения 200 асан с приложением 592 снимков, позволяющих освоить их; включены и характеристики бандх, крий и пранаям с еще пятью фотографиями.

Западного читателя могут удивить частые упоминания Вселенского Духа, обращения к мифологии, опора на философские и нравственные принципы. Надо помнить, что в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и политике были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям. На Западе последним таким воплощением божественного знания и мощи считается папа рим-

ский. Но раньше и в западном мире музыка, живопись, архитектура, философия, медицина и даже войны были формой служения Богу. А в Индии искусства и науки начали освобождаться от божественности лишь совсем недавно. При этом к ней сохраняется должное уважение: хотя волю человека теперь рассматривают отдельно от Божьей воли, мы в Индии продолжаем ценить чистоту цели, смирение и самоотречение — наследие нашего длительного служения Богу. Я полагаю, что читателю будет не просто интересно, но и важно познакомиться с происхождением асан. И потому я включил в книгу легенды, дошедшие до нас от йогов-практиков и мудрецов древности.

Во всех древних источниках подчеркивается, что заниматься йогой необходимо под руководством гуру — учителя. Хотя мой опыт подтверждает мудрость этого правила, я смиренно попытался составить письменное руководство для читателей — как для учителей, так и для учеников — и преподать им правильную, надежную и безопасную методику овладения асанами и пранаямами.

В приложении I представлено расписание 300-недельного курса для усердно практикующих; асаны сгруппированы по стадиям соответственно с их структурой.

В приложении II асаны сгруппированы в соответствии с их оздоравливающим и лечебным эффектом. Прежде чем браться за выполнение асан и пранаям, следует тщательно изучить указания и предостережения.

Я искренне благодарен моему уважаемому другу и ученику Йегуди Мехнухину за предисловие, которое он написал к моей книге, и за его огромную поддержку.

Я многим обязан моему ученику Б. И. Тарапоровале за помощь в подготовке этой книги.

Благодарю издательство Аллена и Анвина за согласие опубликовать книгу с таким множеством иллюстраций и представить мой труд читателям всего мира.

Выражаю искреннюю благодарность фотографам фирмы Дж. Дж. Уэллинга в Пуне (Индия) за интерес и внимание, с которыми они отнеслись к трудоемким съемкам, и за предоставление в мое распоряжение оборудования своего ателье.

Отдельная благодарность Джеральду Йорку за внимательную вычитку машинописных экземпляров и правку корректур.

Б. К. С. Айенгар

Содержание



	Предисловие	9
	Вступление	11
Часть I	Введение	15
	Что такое йога?	17
Часть II	Асаны, Бандхи и Крии	53
	Асаны	55
	Бандхи и Крии	373
Часть III	Пранаяма	377
	Рекомендации и предостережения	379
	Техники и воздействие Пранаямы	389
Приложение I	Курсы асан	409
Приложение II	Асаны, способствующие излечению различных заболеваний	435
	Таблица асан с указанием иллюстрирующих фотографий	455
	Таблица асан в алфавитном порядке с указанием иллюстрирующих фотографий	461
Глоссарий		467
Предметный указатель		488



Часть I

Введение



Что такое йога?



Слово «йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять», а также «направлять», «сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять». Кроме того, это слово означает «союз» или «общность». Получается, что йога — это истинное единение нашей воли с волей Божьей. Как говорит Махадев Десай в предисловии в книге «Гита по Ганди», «йога есть прикрепление всех сил тела, ума и души к Богу; она предполагает развитие дисциплины интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах».

Йога — одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Она была скоординирована и систематизирована Патанджали в его классическом труде «Йога-сутры», состоящем из 185 сжатых афоризмов. По представлениям индийцев, все проникнуто Верховным Вселенским Духом (Параматмой или Богом), а душа отдельного человека (дживатма) — его часть. Система йоги получила свое название потому, что учит, как дживатма может соединиться или вступить в общение с Параматмой и достичь, таким образом, освобождения — мокши.

Тот, кто следует путем йоги, называется йог или йогин.

В шестой главе «Бхагавад-гиты», самого авторитетного источника по философии йоги, Шри Кришна объясняет Арджуне значение йоги как освобождения от страданий и горя. Там говорится:

Когда мысли поток обуздан,
пребывает лишь в атмане, Партха,
когда муж успокоил желанья —
он тогда именуется йогин.
Когда йогин, мысль обуздавший,
сам себя укрепляет в йоге,
он подобен свече, чье пламя
не колеблется в месте без ветра.
Там, где мысль, упражнением в йоге
остановленная, замирает,
там, где в атмане радость находит
созерцающий атманом атман, —

ибо там он познает то счастье,
что сверх чувств одной мысли доступно,
запредельное, стоя в котором,
он от истины не уклонится, —
пребывающий там не смутится
даже самой тяжелою скорбью;
ведь, достигнув той цели, не мнит он
что-то высшее, лучшее встретить.
Состояние это есть йога,
что оковы скорбей размыкает¹.

(Бхагавад-гита, VI, 18–23)

Каждая из многочисленных граней хорошо отшлифованного алмаза отражает иной луч света. Так и в слове «йога» каждая грань отражает новый оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений достичь внутреннего мира и счастья.

В «Бхагавад-гите» есть и другое объяснение термина «йога» — здесь ударение делается на карма-йоге (йоге действия):

Лишь на действие будь направлен,
от плода же его отвращайся;
пусть плоды тебя не увлекают,
но не будь и бездействием скован.
От привязанностей свободен,
в йоге стоек, свершая деянья,
уравняв неудачу с удачей:
эта ровность зовется йогой.

(Бхагавад-гита, II, 47–48)

Кроме того, йогой называют мудрость в работе, умение жить в трудах, гармонии и умеренности.

Тот не йогин, кто переедает,
и не тот, кто не ест совершенно,
и не тот, кто спит свыше меры,
и не тот, кто себя сна лишает.
В пище, в отдыхе будь умерен,
будь умерен в свершении действий,
в сне и в бдении — так обретешь ты
уносящую скорби йогу.

(Бхагавад-гита, VI, 16–17)

¹ Здесь и далее перевод В. С. Семенцова. — *Прим. ред.*

В «Катха Упанишаде» йога описывается так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Патанджали характеризует йогу во втором афоризме первой главы своей книги «Йога-сутры» словами «читта вритти ниродха», что можно перевести как «сдерживание (ниродха) колебаний (вритти) ума (читта)» либо как «подавление (ниродха) колебаний (вритти) сознания (читта)». Слово «читта» означает ум в общем или собирательном смысле и включает три категории:

- собственно ум — манас, т. е. индивидуальный ум, обладающий способностями и возможностями внимания, выбора и отвержения; это колеблющаяся, нерешительная часть ума;
- разум или рассудок — буддхи, т. е. состояние принятия решения, устанавливающее различия между предметами;
- эго — ахамкара, буквально «создающее себя», т. е. состояние утверждения «Я знаю».

Слово «вритти» образовано от санскритского корня «врит» — «поворачиваться», «вращаться», «катиться». Оно означает ход действия, поведение, способ существования, условие или ментальное состояние. Йога — это метод успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Могучая река при разумно устроенных плотинах и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и дающий обильную энергию для промышленности. Так и ум, когда он под контролем, аккумулирует покой и рождает энергию для духовного роста человека.

Задачу контроля над умом решить нелегко, как видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе «Бхагавад-гиты». Арджуна спрашивает:

Проповедуя это ученье,
ты его объясняешь, как ровность,
но не вижу ему я опоры:
ведь нестойко, изменчиво сердце.
Это сердце столь непостоянно,
столь порывисто, сильно, упрямо,
что его удержать так же трудно,
как в руке удержать быстрый ветер.

Шри Кришна отвечает:

Это правда, могучерукий,
что изменчиво сердце, нестойко;

все же знай: упражнением, бесстрашьем
обуздать его, Партха, возможно.
Кто себя обуздать не в силах,
этой йогой едва ль овладеет,
но подвижник, себя победивший,
зная средства, ее достигает.

(Бхагавад-гита, VI, 33–36)

Ступени йоги

Правильные средства столь же важны, как и конечная цель. Патанджали перечисляет эти средства, называя их восемью ступенями йоги на пути духовного поиска. Они таковы:

1. Яма — общие нравственные требования.
2. Нияма — самоочищение посредством дисциплины.
3. Асана — поза.
4. Пранаяма — ритмический контроль дыхания.
5. Пратьяхара — отвлечение и освобождение ума от власти чувств и внешних объектов.
6. Дхарана — концентрация.
7. Дхьяна — медитация.
8. Самадхи — состояние сверхсознания, наступающее в результате углубленной медитации, когда индивидуальный адепт (садхака) сливается с объектом медитации — Параматмой, или Вселенским Духом.

Яма и нияма контролируют страсти и эмоции, помогают жить в согласии с ближними. Асаны сохраняют тело здоровым и сильным. В конце концов йог освобождается от телесного сознания. Он подчиняет себе тело, превращая его в подобающее вместилище для души. Первые три ступени — это внешний поиск (бахиранга садхана).

Две следующие ступени — пранаяма и пратьяхара — учат регулировать дыхание и тем самым контролировать ум. Это помогает освободить чувства от порабощения объектами желаний. Эти две ступени йоги считаются внутренним поиском (антаранга садхана).

Дхарана, дхьяна и самадхи ведут йога в глубины его души. Йог не ищет Бога в небесах, зная, что Бог внутри, что Он — антаратма (внутреннее Я). Три последние ступени помогают ему поддерживать гармонию с самим собой и Творцом. Эти ступени называются духовным поиском (антаратма садхана).

Глубокая медитация приводит к единству познающего, познания и познаваемого. Созерцающий, созерцание и созерцаемое не существуют отдельно друг от друга. Так великий музыкант сливается со своим

инструментом и с музыкой, льющейся из него. Тогда йог пребывает в своем естестве и осознает свое Я (атман) — часть Верховной Души внутри себя.

Человек идет к своему Творцу разными путями (марга). Деятельный реализует себя посредством карма-марги, в труде и долге постигая свою божественную сущность. Эмоциональный обретает реализацию посредством бхакти-марги — преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный человек следует джняна-марге, к нему реализация приходит через познание. Созерцающий и размышляющий следует йога-марге и осознает свою божественную сущность посредством контроля над умом.

Счастлив человек, который благодаря пронизательности и мудрости отличает действительное от иллюзии, вечное от преходящего и благое от приятного. Дважды благословен тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды благословен тот, кто трудится бескорыстно для блага других с любовью в сердце. Тот же, кто в своем смертном теле сочетает познание, любовь и самоотверженное служение, — тот свят. К нему идут паломники, как к месту слияния рек Ганга, Сарасвати и Джамуны, а увидевшие его обретут душевный покой и очистятся.

Ум — царь чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок — царь над людьми. Он достоин раджа-йоги — царственного союза с Вселенским Духом. Он обрел Внутренний Свет.

Подчинивший свой ум — это раджа-йог. Слово «раджа» значит царь. Выражение «раджа-йога» подразумевает полное владение своим Я. Хотя Патанджали объясняет методы контроля над умом, он нигде в своих афоризмах не утверждает, что эта наука — раджа-йога, он называет ее аштанга-йогой, или восемью ступенями йоги. Но, поскольку подразумевается полное владение собой, ее можно назвать и раджа-йогой. Сватмарама, автор книги «Хатха-йога-прадипика» (хатха значит сила, устремленное усилие), тот же самый путь называет хатха-йогой, так как он требует строгой дисциплины.

Принято считать, что раджа-йога и хатха-йога совершенно не сходны и даже противоположны одна другой, что «Йога-сутры» Патанджали касаются дисциплины духа, а «Хатха-йога-прадипика» Сватмарамы занимается лишь дисциплиной тела. Но это не так: хатха-йога и раджа-йога дополняют друг друга, образуя единый путь к освобождению. Альпинисту, чтобы взбираться на ледяные вершины Гималаев, нужны не только лестницы, веревки и обувь с шипами, но и физическая подготовка и дисциплина. Так и адепту йоги необходимы знания и дисциплина хатха-йоги Сватмарамы, чтобы достичь вершин раджа-йоги, о которой говорит Патанджали.

Путь йоги — исток трех остальных путей: карма-марги, бхакти-марги и джняна-марги. Он приносит спокойствие и умиротворенность и подготавливает ум к абсолютному подчинению Богу, в котором все четыре пути сливаются вместе.

Читта Вритти. Колебания ума и их причины

Патанджали называет в своей «Йога-сутре» пять видов читта вритти, рождающих удовольствие и страдание. Они таковы:

1. Прамана — образец или идеал, в сравнении с которым определяются или оцениваются вещи и ценности. Его принимают на основании: (а) непосредственного доказательства, т. е. восприятия (пратьякша); (б) вывода, заключения (анумана); или же (в) авторитетного свидетельства или сообщения, когда источник сведений проверен и оказался надежным и достоверным (агама).

2. Випарья — ошибочное мнение, ложность которого выявляется впоследствии. Примеры: неправильный медицинский диагноз, основанный на ложных предположениях, или принятая прежде в астрономии теория, что Солнце вращается вокруг Земли.

3. Викалпа — фантазия или воображение, опирающееся только на слова и не имеющее реальных оснований. Например, нищий может почувствовать себя счастливым, мечтая о том, как тратит миллионы. А богатый скряга может морить себя голодом, возомнив, что у него нет средств.

4. Нидра — сон, во время которого отсутствуют мысли и переживания. Крепко спящий человек не помнит своего имени, родных, общественного положения, он лишен своих знаний и мудрости и не помнит даже, что существует. Забываясь во сне, человек встает отдохнувшим. Но, если в момент засыпания в его ум проникают тревожные мысли, он не может как следует отдохнуть.

5. Смрити — память, сохранение впечатлений от пережитого. Есть люди, живущие давними переживаниями, хотя прошлое вернуть невозможно. Грустные или светлые воспоминания прочно связывают их с прошлым, и они не могут разорвать эти путы.

Кроме того, Патанджали перечисляет пять причин читта вритти, вызывающих боль (клеша):

1. Авидья — невежество или незнание.

2. Асмита — чувство индивидуальности, обособляющее человека и выделяющее его из группы. Оно бывает физическим, ментальным, интеллектуальным или эмоциональным.

3. Рага — привязанность или страсть.

4. Двеша — неприязнь или отвращение.

5. Абхинивеша — инстинктивная привязанность к земной жизни и плотским наслаждениям, боязнь быть отрезанным от них смертью.

Эти причины страданий находятся в глубине ума садхаки (искателя истины) и подобны айсбергам, у которых видна лишь верхняя часть. Их надо контролировать и упорно искоренять, иначе не будет покоя. Йог учится забывать о прошлом и не заботиться о будущем. Он живет в вечном настоящем.

Как ветерок колышет поверхность озера, искажая отражающиеся в нем образы, так и читта вритти нарушают спокойствие ума. Неподвижные воды отражают окружающую озеро красоту. Когда ум остановлен, в нем отражается красота Я. Йог останавливает свой ум непрерывными стараниями и освобождением от желаний. Восемь ступеней йоги учат его, как достигнуть этого.

Читта-Викшепа: отвлечения и помехи

Отвлечения и помехи, препятствующие адепту в занятиях йогой, — это:

- вьядхи — болезнь, нарушающая физическое равновесие;
- стьяна — вялость или умственное нерасположение к труду;
- самшая — сомнение или нерешительность;
- прамада — равнодушие или бесчувственность;
- аласья — лень;
- авирати — чувственность, возбуждение желаний, когда умом овладевают чувственные объекты;
- бхранти даршана — ложные или неточные знания, иллюзии;
- алабдха бхумикатва — неспособность сохранять непрерывность мышления или концентрироваться, без чего нельзя увидеть реальность;
- анавастхитаттва — непостоянство в удержании достигнутой после длительных упражнений сосредоточенности.

Есть и еще четыре отвлечения: (1) духкха — боль или несчастье, (2) даурманасья — отчаяние, (3) ангамеджаятва — неустойчивость тела и (4) шваса-прашваса — неровное дыхание.

Генерал, чтобы выиграть сражение, обзревает местность и позиции противника и планирует контрмеры. Точно таким же образом йог планирует завоевание Я.

Вьядхи. Понятно, что слабое здоровье или болезнь — первое из препятствий. Для йога тело — важнейшее орудие. Если экипаж сломался, путешественник далеко не уедет. Если тело надломлено недомоганиями, ученик немногого достигнет. Физическое здоровье необходимо для ментального развития, поскольку ум функционирует посредством нервной системы. Когда тело болеет или нервная система поражена, ум приходит в беспокойство либо делается равнодушным и инертным. Тогда невозможны ни концентрация, ни медитация.

Стьяна. Вялый человек не имеет перед собой ни цели, ни энтузиазма, ни пути, по которому следовать. Его ум и интеллект притупляются и ржавеют от бездеятельности. Горный поток сохраняет чистоту, потому

что неустанно мчится, в канаве же вода застаивается, в ней не может быть ничего хорошего. Вялый человек похож на живой труп, потому что не может ни на чем сосредоточиться.

Самшая. Безрассудные, неверующие и нерешительные люди губят сами себя. Как им радоваться в этом мире, сейчас или в будущем, где им найти счастье? Ищущий должен верить в себя и своего учителя. Он должен быть убежден, что Бог всегда рядом с ним и никакое зло не может коснуться его. Как только в сердце возникает вера, она выжигает похоть, недоброежелательность, умственную леность, духовную гордыню и сомнения. Освободившись от этих помех, сердце становится спокойным и безмятежным.

Прамада. Равнодушный человек полон самодовольства, не знает смирения и считает умным лишь себя одного. Он, конечно, знает, что правильно и что неправильно, но упорствует в своем безразличии к правильному, выбирая приятное. Ради удовлетворения эгоистических страстей и мечтаний о личной славе он сознательно и без колебания принесет в жертву всякого, кто окажется у него на пути. Такой человек слеп к Божьей славе и глух к словам Бога.

Аласья. Чтобы убрать помеху лени, нужен неослабевающий энтузиазм (вирья). Ученик похож на влюбленного, постоянно стремящегося к свиданию с возлюбленной и не поддающегося отчаянию. Надежда должна быть его щитом, а мужество — мечом. Он должен быть свободен от ненависти и печали. С помощью веры и энтузиазма он преодолевает инертность тела и ума.

Авирати. Это сильнейшая тяга к чувственным объектам, даже если сознательно они уже отвергнуты. Освободившись от привязанности к чувственным вещам, йог учится радоваться им при помощи чувств, полностью ему подчиненных. Упражняясь в пратьяхаре, он обретает свободу от привязанностей и желаний и становится удовлетворенным и безмятежным.

Бхранти даршана. Человек заблуждающийся полагает, что он один узрел истинный свет. Его интеллект силен, но он лишен смирения и похвывается своей мудростью. Встать твердо на правильный путь и побороть эту слабость он может, общаясь с великими людьми и пользуясь их руководством.

Алабдха бхумикатва. Как альпинисту не удастся достичь вершины из-за недостатка выносливости, так и человек, который не может преодолеть неспособность к концентрации, не в состоянии стремиться к познанию реальности. Ему доступны лишь некоторые проблески, но ясно он ничего не видит. Он подобен музыканту, который услышал во сне божественную музыку, но не сумел повторить ее после пробуждения и не может вновь увидеть тот же сон.

Анавастхитаттва. Человек упорным трудом приблизился к познанию реальности. Счастливый, гордясь своими достижениями, он ослабил усердие в занятиях. Добившись чистоты и высокой сосредоточенности, он подошел к последнему перекрестку. Но и на этой последней стадии необходимы непрерывные усилия, надо неотступно следовать по своему пути с беспредельным терпением и настойчивой решимостью, не допуская небрежности и непостоянства, которые мешают двигаться по пути осознания Бога. Ему надо ждать, пока благодать снизойдет на него. В «Катха Упанишаде» сказано: «Я нельзя осознать ни посредством учения и научения, ни остротой ума, ни большими знаниями, но только стремлением к Нему того, кого Он избрал. Истинно, такому человеку Я раскрывает свое подлинное бытие».

Чтобы преодолеть препятствия и достигнуть безмятежного счастья, Патанджали предложил несколько средств. Лучшее из них — это сочетание четырех свойств: майтри (дружелюбия), каруни (сострадания), мудиты (радости) и упекши (неодобрения).

Майтри — не просто дружелюбие, но еще и чувство единства (атмията) с объектом дружелюбия. Мать бесконечно счастлива успехам своих детей благодаря чувству единства с ними. Патанджали говорит, что майтри — необходимая составляющая сукхи (счастья или добродетели). Йог развивает в себе майтри и атмияту ради общего блага и, не питая ни к кому зла, обращает врагов в друзей.

Каруна — не просто выражение жалости и сострадания, не просто сочувственное проливание слез отчаяния при чужом несчастье (духкха). Это сострадание, соединенное с целеустремленной деятельностью для облегчения участи несчастных. Йог использует все свои ресурсы — физические, материальные, умственные и нравственные, — чтобы облегчить чужие страдания. Он делится своей силой со слабыми, пока они не станут сильными. Он делится мужеством с робкими, пока они не станут смелыми по его примеру. Он отвергает принцип выживания сильнейших, но дает слабым достаточно силы для того, чтобы выжить. Он становится на защиту всех и каждого.

Мудита — чувство радости при хорошем деянии (пунья) другого человека, пусть даже и соперника. Благодаря мудите йог избавляется от раздражения и досады, потому что не выказывает гнева, ненависти или зависти к достигшему желанной цели, даже если ему самому это не удалось.

Упекша — не просто чувство неодобрения или презрения к человеку, впавшему в грех (апунья), или безразличие и высокомерное пренебрежение им. Это глубокая самопроверка, когда человек старается уяснить, как бы поступил он сам, встретившись с подобным искушением. Это и проверка того, насколько ты сам виноват в положении несчастного грешника, и попытка вывести его потом на путь истинный. Йог понимает чужие ошибки,

обнаруживая и изучая их сначала в самом себе. Такое самоисследование учит его быть милосердным ко всем.

Более глубокое значение этих четырех свойств — майтри, каруни, мудиты и упекши — недоступно пониманию беспокойного ума. Мой опыт привел меня к выводу, что обыкновенному человеку, мужчине или женщине, из любого общества можно достигнуть спокойствия ума, упорно работая над двумя из восьми ступеней йоги Патанджали, а именно над асанами и пранаямой.

Ум (манас) и дыхание (прана) тесно связаны, активность или остановка одного воздействуют на другое. Поэтому Патанджали и рекомендует пранаяму (ритмический контроль дыхания) для достижения умственного равновесия и внутреннего спокойствия.

Шишья и гуру: ученик и учитель

«Шива-самхита» разделяет учеников (садхака) на четыре класса:

- мриду (слабый);
- мадхьяма (средний);
- адхиматра (высший)
- адхиматратама (наивысший).

Только один последний способен пересечь океан видимого мира.

Слабым ученикам недостает энтузиазма, они критикуют учителей, жадны, склонны к дурным поступкам, много едят, подвержены влиянию женщин, непостоянны, трусливы, болезненны и несамостоятельны. У них грубая речь и слабый характер, им не хватает мужества. Гуру (учитель или наставник) ведет таких искателей лишь по тропе мантра-йоги. Такой садхака может достичь просветления за двенадцать лет, если будет очень стараться. (Слово «мантра» образовано от корня «ман» — «думать». Мантра означает «священная мысль» или «молитва, повторяемая с полным пониманием ее значения».) Требуется время, нередко долгие годы, чтобы мантра прочно укоренилась в уме слабого садхаки. И еще больше времени, чтобы она дала плоды.

У среднего ученика ум ровен, он способен выдержать невзгоды, стремится работать лучше, говорит деликатно, умерен во всех отношениях. Распознав эти качества, гуру обучает его лайя-йоге, которая приносит освобождение (лайя означает «преданность», «поглощенность» или «рас творение»).

У искателя высшего типа устойчивый ум, он способен к лайя-йоге, мужествен, независим, благороден, милосерден, снисходителен, правдив, храбр, молод, почтителен, преклоняется перед своим учителем, тверд в за-

нятиях йогой. Такой ученик может достичь просветления через шесть лет практики. Гуру обучает таких энергичных людей хатха-йоге.

Полный великой мужественности и энтузиазма, приятной наружности, отважный, знающий священное писание, усердный в занятиях, здравомыслящий, неунывающий, сохраняющий молодость, размеренный в еде, владеющий своими чувствами, не знающий страха, чистый, искусный, щедрый, помогающий всем, твердый, умный, независимый, снисходительный, с хорошим характером, с деликатной речью, преклоняющийся перед своим гуру — таков наивысший тип искателя. Он годен для всех форм йоги и может достичь просветления за три года.

Хотя в «Шива-самхите» и «Хатха-йога-прадипике» говорится о возможных сроках достижения успеха, Патанджали нигде не определяет, сколько времени требуется, чтобы душа человека достигла единения с Божественной Вселенской Душой. Он говорит, что ум делают безмятежным и спокойным абхьяса (непрестанная и настойчивая практика) и вайрагья (свобода от желаний). Абхьясу он определяет как длительное непрерывное усилие, выполняемое с преданностью, что и создает крепкий фундамент.

Изучение йоги не похоже на занятия в учебном заведении для получения аттестата или университетского диплома в определенный, заранее обусловленный период времени.

Препятствия, трудности и огорчения на пути йоги могут быть в значительной степени устранены с помощью гуру. (Слог «гу» значит «тьма», а слог «ру» — «свет». Только тот может называться гуру, кто удаляет тьму и несет просветление.) Понятие гуру глубоко и многозначно. Это не обычный руководитель. Это духовный наставник, который учит жизненному пути, а не просто тому, как зарабатывать на жизнь. Он передает знание о Духе, а получающий такое знание называется шишья, т. е. последователь.

Отношения между гуру и шишьей — совершенно особые, они превосходят отношения между родителями и ребенком, друзьями, мужем и женой. Гуру не знает эгоизма. Он преданно ведет своего шишью к конечной цели, не думая ни о славе, ни о выгоде. Он указывает ему путь к Богу и следит за его успехами. Он внушает доверие, преданность, дисциплинированность, глубокое понимание и просветление через любовь. Веря в своего ученика, гуру напряженно трудится, чтобы ученик усвоил учение. И побуждает его задавать вопросы, выяснять и анализировать, чтобы познавать истину.

Шишья должен обладать качествами, необходимыми для развития и высшей реализации. Он должен верить своему учителю, любить его, быть ему преданным. Прекрасный пример отношений между гуру и шишьей — отношения между Ямой (Богом смерти) и Начикетой в «Катха Упанишаде» и между Кришной и Арджуной в «Бхагавад-гите». Начикета и Арджуна достигли просветления благодаря целеустремленному уму,

рвению и пытливому духу. Шишья должен жаждать знаний, смиренно и упорно стремиться к цели. Нельзя идти к гуру просто из любопытства. Вера ученика должна быть активной, он не должен разочаровываться, если не сумеет достигнуть цели в назначенный им самим срок. Требуется огромное терпение, чтобы успокоить мятущийся ум, окрашенный бесчисленными прошлыми переживаниями и самсарой (осадком прежних мыслей и действий).

Недостаточно просто слушать слова гуру, чтобы воспринять учение. Пример — история Индры и Вайрочаны. Индра, король богов, и Вайрочана, князь демонов, вместе ходили к своему духовному наставнику Брахме, чтобы познать Высшее Я. Вместе слушали то, что говорил гуру. Но Индра достиг просветления, а Вайрочана — нет. Память Индры развивалась на основе, во-первых, глубокой приверженности к изучаемому, а во-вторых, веры и любви к учителю, с которым он чувствовал единение. Это и были причины его успеха. Память Вайрочаны развивалась только благодаря интеллекту. Он не был предан ни изучаемому предмету, ни своему наставнику. Он остался тем, кем был изначально, — интеллектуальным гигантом — и вернулся сомневающимся. Индра обладал смирением, а Вайрочана — гордыней. Индра был предан учению, тогда как Вайрочана относился к нему практически. Вайрочаной двигало любопытство, он хотел получить практические знания, которые, как он полагал, могли пригодиться ему в дальнейшем для завоевания власти.

Ученик превыше всех сокровищ должен ценить любовь, умеренность и смирение. Любовь порождает отвагу, умеренность создает изобилие, смирение рождает силу. Отвага без любви жестока. Изобилие без умеренности приводит к пресыщению и разложению. Сила без смирения порождает наглость и деспотизм. Истинный шишья узнает от своего гуру о силе, которая не оставит его, потому что в итоге он вернется к Первозданному Источнику своего бытия.

Садхана: ключ к свободе

Все важнейшие труды о йоге подчеркивают огромное значение садханы или абхьясы (постоянной практики). Садхана — не просто теоретическое изучение текстов йоги. Это духовное стремление. Семена надо выжать, чтобы получить масло. Дерево надо нагреть, чтобы выпустить на волю скрытый внутри огонь. Точно так же садхака постоянной практикой должен разжигать в себе священное пламя.

«Молодые, зрелые, пожилые, даже больные и дряхлые — все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха в йоге нельзя добиться просто чтением священных текстов. Его нельзя достигнуть ни разговорами, ни ношением одежды йога или саньясы (отшельни-

ка). Лишь в постоянной практике кроется секрет успеха. Истинно, в этом нет сомнения» (Хатха-йога-прадипика, I, 64–66).

«Как, освоив алфавит, можно, непрерывно занимаясь, овладеть всеми науками, так и, усердно упражняя сперва свое тело, можно обрести знание Истины (таттва-джняна), т. е. подлинной природы человеческой души, идентичной Верховному Духу, коим исполнена вселенная» (Гхеранда-самхита, I, 5).

Собирая воедино усилия своего тела, чувств, ума, рассудка и Я, человек достигает награды — внутреннего покоя — и осуществляет стремление своей души соединиться с Творцом. Главное событие в жизни человека — это его возвращение к Творцу.

Чтобы достигнуть цели, нужны хорошо развитые и слаженно функционирующие тело, чувства, ум, рассудок и Я. Если усилия не скоординированы, человек потерпит неудачу. В третьей главе первой части «Катха Упанишады» Бог смерти Яма объясняет йогу искателю истины Начикете, рассказывая притчу о человеке на колеснице:

«Познай атмана (Я) как Господа в колеснице, разум — как возничего, а ум — как вожжи. Чувства, говорят, это кони, а объект их желаний — пастбище. Я, соединенного с чувствами и умом, мудрые люди называют Бхоктром (тем, кто наслаждается). Неспособный к различению никогда не будет властвовать над своим умом, его чувства подобны норовистым коням. Способный к различению всегда контролирует свой ум; его чувства подобны послушным коням. Неспособный к различению становится небрежным, даже нечистым; он не достигает цели, переходя из одного тела в другое. Способный к различению становится внимательным; он всегда чист; он достигает цели и не рождается вновь. Человек, у которого есть способный к различению возничий, правящий умом, достигает конца пути — Высшей Обители Вечного Духа».

Высоки полагают чувства;
еще выше, чем чувства, сердце;
выше сердца находится буддхи,
еще выше стоит вожделье.

Распознав то, что выше буддхи,
укрепив своим атманом атман,
порази же врага, мощнорукий,
столь упорного — вожделье.

(Бхагавад-гита, III, 42–43)

Чтобы все это осуществить, требуется не только постоянная практика, но и самоотречение. Что касается самоотречения, то возникает вопрос: от чего следует отрекаться? Йог не отрекается от мира, ведь это означа-

ло бы, что он отрекается от Творца. Йог отрекается от всего, что уводит его от Бога. Он отрекается от своих желаний, зная, что всякое вдохновение и праведные поступки исходят от Бога. Он отрекается от тех, кто враждебен деяниям Бога, кто проповедует демонические взгляды, кто лишь говорит о моральных ценностях, но не следует им.

Йог не отрекается от действий. Он рвет связи, приковывающие его к его действиям, посвящая их плоды Богу либо всему человечеству. Он считает своей привилегией выполнение долга и убежден, что не имеет прав на плоды своей деятельности.

Другие спят, когда их призывает долг, и просыпаются, только чтобы требовать осуществления своих прав. Йог же, наоборот, всегда бодрствует, когда надо исполнять долг, и спит, когда речь идет о его правах. Потому и говорят: когда всех объяла ночная мгла, дисциплинированный и спокойный человек пробуждается, чтобы узреть свет.

Аштанга-йога: восемь ступеней йоги

«Йога-сутры» Патанджали разделены на четыре главы, или пады. В первой речь идет о самадхи, во второй — о средствах (садхана) достижения йоги, в третьей перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой говорится об освобождении (кайвалья).

Яма

Восемь ступеней йоги описаны во второй главе «Йога-сутр» Патанджали. Первая ступень — яма (этические дисциплины) — это великие заповеди, истинные для всех религий, стран, веков и времен. Они таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди — правила нравственности для общества в целом и отдельного человека в частности. Несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство и зависть. Корень этих зол кроется в алчности, вожделении и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Эти чувства приносят только страдания и невежество. Патанджали подрубает их под корень, изменяя направление мыслей человека в сторону пяти принципов ямы.

Ахимса. Слово «ахимса» образовано из отрицательной частицы «а» и существительного «химса», означающего «убийство» или «насилие». Это не просто негативный приказ «не убий», это слово имеет более широкое позитивное значение, а именно любовь — любовь, охватывающую все мироздание: ведь все мы дети одного отца — Бога. Йог верит, что убить или уничтожить существо — значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или из самозащиты. Но, если человек —

вегетарианец, это еще не значит, что он чужд насилия по темпераменту или что он йог (хотя вегетарианство — необходимое условие для занятий йогой). Кровожадные тираны могут быть вегетарианцами: насилие — это состояние ума, а не диета. Оно заключено в уме человека, а не в орудии, которое он держит в руке. Ножом можно очистить плод, и этот же нож можно вонзить в тело врага. Виновно не орудие, а тот, кто им пользуется.

Люди прибегают к насилию для защиты своих интересов: своего тела, своих любимых, своей собственности или достоинства. Но человек не может полагаться только на себя, чтобы защитить себя или других. Такое убеждение ложно. Человек должен полагаться на Бога как на источник всякой силы. Тогда ему не страшно никакое зло.

Страх, слабость, невежество или беспокойство — вот причины насилия. Чтобы справиться с ним, прежде всего необходима свобода от страха. А для достижения этой свободы надо изменить взгляд на жизнь и переориентировать ум. Насилие отступит, если человек научится основывать свою веру на реальности и анализе, а не на невежестве и догадках.

Йог убежден, что любое существо имеет столько же прав на жизнь, сколько он сам. Он верит, что появился на свет, чтобы помогать другим, и смотрит на все сущее очами любви. Он знает, что его жизнь неразрывно связана с жизнью других, и радуется, когда может способствовать их счастью. Чужое счастье он ставит выше своего и становится источником радости для всех, кто встречается с ним. Как родители поощряют первые шаги ребенка, так йог ободряет тех, кто несчастнее его, и помогает им выжить.

За зло, совершенное другими, люди требуют справедливого наказания, а за свои дурные поступки просят прощения и милосердия. Йог же, наоборот, считает, что за свои дурные деяния следует нести наказание, а дурные деяния других людей следует прощать. Йог знает, как жить, и учит этому других. Всегда стремясь совершенствовать себя, йог любовью и состраданием показывает другим людям, как надо улучшать себя.

Йог восстает против зла, которое творит человек, но не против человека, творящего зло. Он требует раскаяния, а не наказания за дурные дела. Осуждение зла и любовь к человеку, творящему зло, могут существовать бок о бок. Жена пьяницы, любя мужа, может все-таки противостоять его дурным привычкам. Противостояние без любви ведет к насилию; любовь к человеку, творящему зло, без противостояния злу в нем — это безумие, приводящее к несчастью. Йог знает, что правильный путь, которому надлежит следовать, — любить человека и в то же время бороться со злом, которое в нем есть. И побеждает в этой борьбе тот, кто борется со злом любовью. Любящая мать может отшлепать своего ребенка, чтобы отучить его от дурной привычки. Таким же образом истинный последователь ахимсы любит своего противника.

Ахимсе сопутствуют абхая (свобода от страха) и акродха (свобода от гнева). Свобода от страха приходит только к тем, кто ведет чистую жизнь. Йог ничего не боится, и его никто не должен бояться, потому что он очищается через изучение Я. Страх парализует. Человек боится будущего, неизвестного и невиданного. Боится, что может потерять средства к существованию, богатство или репутацию. И самый величайший страх он испытывает перед смертью. Йог же знает, что тело — лишь временная обитель духа. Он видит все существа в Я и Я — во всех существах, вот почему в нем нет никакого страха. Хотя тело подвержено болезням, старению, угасанию и смерти, дух остается нетронутым. Для йога смерть — это приправа, добавляющая вкус жизни. Его ум, рассудок и вся жизнь посвящены Богу. А если ты связал все свое существо с Богом, чего же тогда бояться?

Есть два вида гнева (кродха): один унижает ум, другой же ведет к духовному развитию. В основе первого лежит гордыня, вызывающая гнев при недостатке уважения. Гнев мешает уму видеть вещи в перспективе и порождает неверные суждения. Йог же, напротив, гневается на самого себя, когда его ум оступается или когда ему не удастся, несмотря на знания и опыт, избежать глупых поступков. Он суров к самому себе, когда анализирует собственные ошибки, но кроток к чужим ошибкам. Кротость — свойство йога, чье сердце чувствительно ко всякому страданию. В нем совмещаются кротость к другим и суровость к самому себе, и в его присутствии исчезает всякая враждебность.

Сатья. Сатья, или правдивость, — высший закон поведения и нравственности. Махатма Ганди говорил: «Правда есть Бог, и Бог есть правда». Как огонь выжигает примеси и очищает золото, так пламя правды очищает йога и выжигает в нем все шлаки.

Если ум занят правдивыми мыслями, язык произносит слова правды и вся жизнь основана на правде, то человек становится достоин единения с Бесконечным. Реальность, в сущности, есть любовь и правда, и она проявляет себя через эти два аспекта. Жизнь йога должна строго соответствовать этим двум граням действительности. Вот почему йогу предписывается ахимса — принцип ненасилия, всецело основанный на любви. Сатья предполагает совершенную правдивость в мыслях, словах и делах. Неискренность в любой форме разрушает гармонию садхаки с фундаментальным законом правдивости.

Правдивость не ограничивается только речью. Речи присущи четыре греха: оскорбление и брань, лжесвидетельство, распространение клеветы и сплетен и, наконец, высмеивание того, что другие считают священным. Сплетник более ядовит, чем змея. Контроль над тем, что мы говорим, ведет к искоренению злобы. Когда в уме нет злобы ни к кому, он наполняется милосердием ко всем. Тот, кто научился управлять своим языком, уже достиг значительной власти над собой. Когда такой человек говорит,

его слушают с уважением и вниманием. Его слова будут помнить, потому что это слова добра и правды.

Человек, утвердившийся в правде, молится чистосердечно, и то, что ему действительно нужно, приходит к нему, когда оказывается по-настоящему необходимым. Ему не надо ни за чем бегать. Человек, утвердившийся в правде, получает плоды своей деятельности, не хлопоча о них. Бог — источник всей правды — обеспечивает его потребности и заботится о его благополучии.

Астея. Желание обладать и наслаждаться тем, что имеют другие, ведет к дурным поступкам. Из этого желания возникает побуждение красть и домогаться чужого. Астея (от слов «а» — не и «стея» — кража), или неворовство, означает не только недопустимость брать без разрешения то, что принадлежит другому, но и использовать что-либо не так и не тогда, как намечал владелец этой вещи. Таким образом, этот принцип исключает незаконное присвоение, нарушение доверия, плохое и неправильное употребление. Йог сокращает свои физические потребности до минимума, считая, что станет вором, если будет брать то, без чего может обойтись. Другие люди жаждут богатства, власти, славы и удовольствий. У йога желание одно — обожать Бога. Свобода от алчности отвращает от больших соблазнов. Алчность мутит поток спокойствия, делает людей низкими, подлыми и калечит их. Тот, кто соблюдает заповедь «не укради», становится надежным хранилищем всех сокровищ.

Брахмачарья. В слове это слово толкуется как целомудренная жизнь, посвященная религиозным занятиям и самообузданию. Принято считать, что потеря спермы ведет к смерти, а удержание ее — к жизни. Благодаря сохранению спермы тело йога источает аромат. Пока йог удерживает ее в себе, он может не бояться смерти. Отсюда предписание сохранять ее сосредоточенным усилием ума. Понятие брахмачарья не отрицательное, оно не предполагает ни принудительного аскетизма, ни запретов. По словам Шанкарачарии, брахмачари (тот, кто соблюдает брахмачарью) — это человек, поглощенный изучением священных ведических знаний, постоянно приверженный Брахману и знающий, что все сущее заключено в Брахмане. Иными словами, брахмачари — это тот, кто видит во всем божество. Патанджали, однако, подчеркивает значение воздержания для тела, речи и ума. Это отнюдь не означает, что философия йоги предназначена лишь для безбрачных. Брахмачарья не зависит от того, холост человек или женат и ведет жизнь семьянина. Он должен воплощать высшие проявления брахмачарья в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Напротив, все смрити (кодексы законов) рекомендуют женитьбу. Не испытав человеческой любви и счастья, невозможно познать божественную любовь. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женатыми, семейными людьми.

Они не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствуют познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой.

О положении ученика-семьянина в «Шива-самхите» говорится так:

«Пусть он занимается вдали от людей, в уединенном месте. Для соблюдения приличий он должен оставаться в обществе, но не должен быть привязанным к нему сердцем. Он не должен отказываться от исполнения своего профессионального долга и соответствующих его общественному положению обязанностей; пусть он исполняет их, сознавая себя орудием Бога, не думая о результатах. Он будет преуспевать, мудро следуя методу йоги, это несомненно. Оставаясь в кругу семьи, постоянно исполняя долг семьянина, человек, освободившийся от заслуг и недостатков и обуздавший свои чувства, достигнет спасения. Ни добродетели, ни пороки не затрагивают семьянина, занимающегося йогой; его не запятнает и грех, если придется согрешить ради защиты человечества» (Шива-самхита, V, 234–238).

Утвердившийся в брахмачарье приобретает запас жизненных сил и энергии, отважный ум и сильный интеллект, так что он может бороться с любой несправедливостью. Брахмачари благоразумно использует приобретенные им силы: физические — для богоугодных дел, ментальные — для распространения культуры, интеллектуальные — для развития духовной жизни. Брахмачарья — это заряд, питающий светоч мудрости.

Апариграха. Париграха означает «накопление» или «собирачество». Апариграха — «свобода от накоплений», «нестяжательство», т. е. другая грань астеи (неворовства). Как не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, так не следует накапливать и собирать вещи, которые в данную минуту не нужны. Нельзя брать ничего не заработанного — это признак нищеты духа. Йог чувствует, что собирание и накопление вещей для обеспечения своего будущего происходит от недостатка веры в Бога и в собственные силы. Он сохраняет веру, всматриваясь в образ Луны. В ту половину календарного месяца, когда Луна восходит позднее, большинство людей спит и не замечает ее красоты. Ее сияние меркнет, но она не сходит со своего пути и равнодушна к тому, что люди не оценили ее блеск. Она верит, что снова будет полной, когда предстанет перед Солнцем, и тогда люди будут страстно ждать ее пышного восхода.

Соблюдая апариграху, йог по возможности упрощает свою жизнь и приучает ум не ощущать нехватки или недостатка в чем бы то ни было. Тогда все, в чем он действительно нуждается, придет к нему само по себе в надлежащее время. Жизнь обычного человека наполнена бесконечными тревогами и неудачами и его реакцией на них. Поэтому ему практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхака развил в себе способность оставаться довольным, что бы с ним ни случилось. Так

он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен наш мир. Он вспоминает обещание, которое дал Шри Кришна Арджуне в девятой главе «Бхагавад-гиты»:

Но всем тем, кто Меня почитают,
ни о чем ином не помышляя, —
постоянно обузданным в йоге —
я дарю плодов сохраненье.

(Бхагавад-гита, IX, 22)

Нияма

Нияма — это правила индивидуального поведения, в то время как законы ямы универсальны. Патанджали перечисляет пять правил: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхьяя (изучение Я) и ишвара пранидхана (преданность Богу).

Шауча. Чистота тела — необходимое условие хорошего самочувствия. Купание очищает тело извне, асаны и пранаяма — внутри. Практика асан тонизирует тело, выводит токсины, которые накапливаются из-за потворства слабостям. Пранаяма вентилирует легкие, насыщает кровь кислородом и очищает нервы. Но еще важнее, чем физическое очищение тела, очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. И еще более важно очищение интеллекта (буддхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхьяи (изучения Я). Внутреннее очищение дает свет и радость. Оно приносит благожелательность (суманасья) и устраняет душевные муки, уныние, печаль и отчаяние (даурманасья). Доброжелательный человек видит достоинства других людей, а не только их ошибки. Уважение, с которым человек относится к чужим добродетелям, приучает его к самоуважению и помогает бороться со своими горестями и трудностями. Когда ум ясен, ему легче придать однонаправленность (экагра). Посредством концентрации достигается управление своими чувствами (индрия-джая). Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть истинное Я в зеркале собственного ума.

Кроме чистоты тела, мыслей и слов важна и чистота пищи. Помимо опрятности при приготовлении пищи необходимо соблюдать чистоту и в средствах добывания ее.

Пища — субстанция, поддерживающая, но и поглощающая всякую жизнь, — рассматривается как фаза Брахмана. Пищу надо принимать, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дают силу служить Богу. Тогда пища становится чистой. Быть вегетарианцем или нет — личное дело каждого, это зависит от обычаев и традиций страны, в которой родился

и воспитывался человек. Но спустя какое-то время практикующему йогу придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания и духовной эволюции.

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать слишком кислой, горькой, соленой и острой пищи, так же как и обжигающей, несвежей, невкусной, тяжелой и загрязненной.

Тип пищи и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек — единственное существо, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения, которые выводят из строя наш организм. Йог верит в гармонию и потому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Помимо пищи большое значение имеет выбор места для духовной практики. Трудно заниматься в чужой стране, вдали от родины, в лесу, в людном городе или там, где шумно. Надо выбрать такое место, где легко достать пищу, где нет насекомых, место, защищенное от игры стихий и с красивым окружающим видом. Берег озера или реки либо морской берег — идеальный вариант. Такие идеальные тихие места трудно найти в наше время, но уголок для занятий можно устроить и у себя в комнате, лишь бы он был чистым, сухим и хорошо проветривался.

Сантоша. Сантошу, или удовлетворенность, надо воспитывать. Неудовлетворенный ум не способен к сосредоточению. Йог не ощущает ни в чем недостатка, поэтому его удовлетворенность естественна. Удовлетворенность дает йогу непревзойденное блаженство. Удовлетворенный человек совершенен, потому что познал Божественную любовь и выполнил свой долг. Он благословен, потому что познал истину и радость.

Удовлетворенность и спокойствие — это состояния ума. Среди людей возникают разногласия из-за расового происхождения, религиозной принадлежности, богатства и образования. Разногласия создают раздоры, возникают сознательные и неосознаваемые конфликты, расстраивающие и ошеломляющие человека. В таких случаях ум не может стать однонаправленным (экагра) и лишается покоя. Удовлетворенность и спокойствие приходят тогда, когда пламя духа не колышется от ветра желаний. Садхака ищет не пустого покоя мертвеца, ему нужно спокойствие человека, чей рассудок прочно утвердился в Боге.

Тапас. Слово «тапас» образовано от корня «тап», который значит «пылать», «гореть», «сиять», «испытывать боль» или «быть сжигаемым жаром». Тапас, следовательно, означает «пламенное стремление достичь определенной цели в жизни при любых обстоятельствах». Оно предполагает очище-

ние, самодисциплину и аскетизм. Всю науку воспитания характера можно рассматривать как практику тапаса.

Тапас — это сознательное стремление достичь окончательного единства с Божеством и выжечь все желания, стоящие на пути к этой цели. Достойная цель освещает, очищает и обожествляет жизнь. Без такой цели деяния и молитвы ничего не значат. Жизнь без тапаса подобна сердцу без любви. Без тапаса ум не может подняться к Богу.

Есть три типа тапаса. Он может относиться к телу (каика), к речи (вачика) или к уму (манасика). Воздержание (брахмачарья) и ненасилие (ахимса) относятся к тапасу тела. К тапасу речи относится выбор необходимых слов, прославление Бога, привычка говорить только правду, не считаясь с последствиями для себя, и не говорить дурного о других. Культивация установки, при которой человек сохраняет спокойствие и уравновешенность в радости и печали и не утрачивает самоконтроля, — это тапас ума.

Тапасом будет также и то, когда человек работает без эгоистических побуждений, без надежды на вознаграждение, непоколебимо веря, что даже былинка не может сдвинуться с места без воли Всевышнего.

При помощи тапаса йог развивает силу тела, ума и характера, приобретает мужество и мудрость, целостность, прямоту и простоту.

Свадхья. Сва значит «сам», а адхья — «учение» или «образование». Образование — это извлечение лучшего, что есть в человеке. Следовательно, свадхья — это самообразование. Свадхья отличается от обычного обучения вроде посещения лекций, на которых лектор похвально своей ученостью перед невежественной аудиторией. Когда люди объединяются для свадхьи, говорящий и слушающий — единомышленники, испытывающие обоюдную любовь и уважение. Здесь нет проповедей: просто одно сердце разговаривает с другим. Облагораживающие мысли, возникающие при свадхье, проникают в кровь человека и становятся частью его жизни и существа.

Человек, занимающийся свадхьей, читает собственную книгу жизни, и в то же время пишет и редактирует ее. Его взгляды на жизнь меняются. Он начинает сознавать, что все творения предназначены скорее для бхакти (обожания), чем для бхоги (наслаждения), что все они — божественны, что божественность есть и в нем самом и что им движет та же энергия, которая движет всей Вселенной.

По словам Шри Виноба Бхаве (лидера бхуданского движения), свадхья — это изучение одного предмета, который становится корнем и основой для всех других предметов или действий. В нем они находят опору, тогда как он сам ни на что не опирается.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Изучение священных книг мира даст садхаке возможность сосредоточиться на слож-

ных проблемах жизни и разрешать их, когда они возникают. Это положит конец невежеству и принесет знания. У невежества нет начала, но оно имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца. При помощи свадхьяи садхака осознает природу своей души и достигает единения с божественным. Мировые священные книги предназначены для всех, а не для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхака впитывает знания других вер, что позволяет ему лучше оценить свою.

Филология — это не язык, а наука о языках; занятия этой наукой помогают студенту лучше изучить родной язык. Так и йога сама по себе не религия. Это наука, изучение которой даст садхаке возможность лучше оценить свою веру.

Ишвара пранидхана. Посвящение своих действий и воли Богу — это ишвара пранидхана. Тот, кто верует в Бога, никогда не отчаивается. Он испытал просветление (теджас). Тот, кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет ни раздуваться от гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей и преклонит голову лишь для поклонения Богу. Когда по турбинам его ума потекут воды бхакти (обожания), они породят ментальную силу и духовное просветление. Физическая сила одна, без бхакти, убийственна. Обожание без силы характера подобно наркотику. Приверженность удовольствиям губит и власть, и славу. Удовлетворение чувств, стремящихся к наслаждению, порождает моху (заблуждение) и лобху (жадность), стремление повторять его снова и снова. Если чувства не удовлетворяются, возникает сока (огорчение). Чувства следует обуздывать знанием и терпением, овладеть же умом много труднее. Истощив свои возможности и не добившись успеха, человек обращается за помощью к Богу, источнику всех сил. На этом этапе и возникает бхакти. В бхакти ум, интеллект и воля подчинены Богу, и садхака молится так: «Я не знаю, что для меня хорошо. Да будет воля Твоя». Другие молятся об исполнении или удовлетворении своих желаний. В бхакти, истинной любви, нет места для «я» и «мое». Когда ощущение «я» и «мое» исчезает, душа достигает полного расцвета.

Когда ум освободился от желания личного удовлетворения, его следует заполнить мыслями о Боге. Когда ум занят мыслями об удовлетворении личных желаний, появляется опасность, что чувства увлекут его в погоню за объектами желаний. Пытаться практиковать бхакти, не освободив ум от желаний, — все равно что пытаться разжечь костер из сырых дров. Будет много дыма, от которого выступят слезы на глазах разжигающего костер и тех, кто стоит рядом. Ум, поработанный желаниями, не вспыхивает, не загорается и, соприкоснувшись с огнем знания, не дает ни тепла, ни света.

Имя Божье, как солнце, рассеивает всякую тьму. Луна бывает полной, когда она обращена к солнцу. Индивидуальная душа ощущает полноту

(пурната), когда она обращена к Богу. Когда тень земли проходит между луной и солнцем, происходит затмение. Если ощущение «я» и «мое» набрасывает тень на чувство полноты, то все усилия садхаки достичь покоя будут тщетны.

В поступках личность человека отражается лучше, чем в словах. Йог научился искусству посвящать все свои дела Богу, и поэтому в них отражается его внутренняя божественность.

Асана

Треть ступень йоги — асана, или поза. Асана дает устойчивость, здоровье и подвижность. Устойчивая и приятная поза рождает умственную уравновешенность и препятствует непоследовательности мыслей. Асаны — не просто гимнастические упражнения, это именно позы. Для их выполнения требуются чистое, хорошо проветренное помещение, коврик и решимость, тогда как для других систем физической культуры нужны большие спортивные площадки и дорогостоящее оборудование. Асаны можно выполнять одному, так как конечности тела обеспечивают необходимый вес и противовес. Путем практики асан приобретает ловкость, равновесие, выносливость и большая жизнеспособность.

Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Они обеспечивают хорошее телосложение, с сильными и эластичными мышцами, не выпирающими наружу, и предохраняют тело от болезней. Они снимают усталость и успокаивают нервы. Но их главное значение заключено в тренировке и дисциплине ума.

Многие артисты, акробаты, атлеты, танцоры, музыканты и спортсмены обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом, но не умеют владеть своим умом, интеллектом и Я. Поэтому они находятся не в ладу с собой, и среди них редко можно встретить уравновешенную личность. Тело они часто ставят превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело, но он думает не только об его совершенствовании, но и о своих чувствах, уме, интеллекте и душе.

Выполняя асаны, йог подчиняет себе свое тело, делает его инструментом духа. Он знает, что тело — это необходимый инструмент духа. Душа без тела подобна птице, лишенной способности летать.

Йог не боится смерти, зная, что со временем всему приходит конец. Он знает, что тело постоянно изменяется, по мере того как мы проходим этапы жизни — детство, юность, зрелость, старость. Рождение и смерть — естественные явления, душа же им не подвержена. Как человек сбрасывает с себя изношенное платье и надевает новое, так и обитатель тела отбрасывает изношенные и надевает новые тела.

Йог верит, что тело дано ему Богом не только для наслаждений, но и для служения своим ближним каждую минуту своей жизни. Он не считает тело своей собственностью. Он знает, что Бог, давший ему тело, когда-нибудь возьмет его обратно.

Выполняя асаны, садхака, во-первых, приобретает здоровье. Здоровье — не просто существование и не товар, который можно купить за деньги. Это благо можно приобрести только упорным, тяжелым трудом. Это состояние полного равновесия тела, ума и духа. Здоровье — это когда человек забывает о своем физическом и умственном состоянии. Выполняя асаны, йог становится свободным от физических недугов и умственных раздражений. Служа человечеству, он подчиняет свои действия и их плоды Богу.

Йог сознает, что его жизнь и все виды его деятельности — часть божественных деяний в природе, которые проявляются и действуют в форме человека. В биении своего пульса и ритме дыхания он узнает смену времен года и колебания жизни вселенной. Его тело — храм, в котором живет Божественная Искра. Он чувствует, что пренебрегать нуждами тела, отрицать их или думать о них как о чем-то небожественном значило бы пренебрегать и отрицать жизнь вселенной, частью которой он является. Потребности тела — это потребности Божественного духа, который существует посредством тела. Йог не ищет Бога в небесах, он знает, что Бог внутри него и зовется Антаратма (Внутреннее Я). Он ощущает Царство Божие внутри и вовне и находит рай в самом себе.

Где кончается тело и начинается ум? Где кончается ум и начинается дух? Их нельзя разделить, они взаимосвязаны, они — лишь различные аспекты одного и того же всеохватывающего Божественного сознания.

Йог никогда не пренебрегает ни телом, ни умом и не умерщвляет ни свое тело, ни ум, он лелеет их. Тело для него не становится ни помехой в духовном освобождении, ни причиной неудач, но орудием достижений. Он стремится к тому, чтобы сделать тело сильным, подобно молнии, здоровым и не знающим страданий, чтобы посвятить его служению Богу, для чего оно и предназначено. Как подчеркивается в «Мундака Упанишаде», «Я нельзя постичь, не имея силы, внимательности и цели». Как необожженный глиняный горшок растворяется в воде, так и тело быстро разлагается. Так что обжигайте его упорно в огне йогической дисциплины, очищая и укрепляя его.

Названия асан знаменательны, они иллюстрируют принцип эволюции. Некоторые получили имена в честь растений, как, например, дерево (врикша) и лотос (падма); другие — в честь насекомых: саранча (шалабха) и скорпион (вришчика); некоторые в честь водных животных и амфибий: рыба (матсья), черепаха (курма), лягушка (бхека или мандука), крокодил (накра). Есть асаны, названные в честь птиц: петух (куккута), цапля (бака),

павлин (майюра), лебедь (хамса); и в честь четвероногих: собака (швана), лошадь (ватаяна), верблюд (уштра), лев (симха). Не забыты и имена пресмыкающихся, например змея (бхуджанга), и даже название человеческого зародыша (гарбха пинда). Некоторые асаны названы в честь легендарных героев, например Вирахадры и Ханумана — сына Ветра, некоторые в честь мудрецов — Бхарадваджи, Капилы, Васиштхи и Вишвамитры. Некоторые асаны названы в честь богов индуистского пантеона, другие напоминают об аватарах, воплощениях Божественной силы. Во время выполнения асан тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа. Его ум воспитан так, что не презирает ни единое существо, потому что знает, что во всей гамме творений — от низшего насекомого до совершенного мудреца — живет один и тот же Вселенский Дух, который принимает бесчисленные формы. Йог знает, что высшая форма — бесформенность. Он находит единство во всеобщности. Истинны те асаны, в которых мысль о Брахмане течет беспрепятственно и непрерывно в уме садхаки.

Освоив асаны, садхака перестает различать такие дуальности, как приобретение и потеря, победа и поражение, слава и позор, тело и ум, ум и душа, и переходит к пранаяме — четвертой ступени на пути йоги. При выполнении пранаямы активно задействованы только ноздри, носовые проходы и перегородки, дыхательное горло, легкие и диафрагма. Только они ощущают полное воздействие силы праны — дыхания жизни. Поэтому не спешите овладеть пранаямой: вы играете с самой жизнью. При неправильных занятиях пранаямой возникнут болезни дыхательных органов, а нервная система расшатается. Надлежащей же практикой пранаямы можно избавиться от большинства болезней. Никогда не пытайтесь заниматься пранаямой самостоятельно. Совершенно необходимо иметь личного руководителя — гуру, который знает физические возможности своего ученика.

Пранаяма

Слово «прана», так же как слово «йога», многозначно. Прана означает «вдох», «дыхание», «жизнь», «жизнеспособность», «ветер», «энергия», «сила». Это слово может также означать душу в противоположность телу. Во множественном числе оно обычно означает жизненно важные токи энергии. Аяма значит «длительность», «распространение», «вытяжение» или «сдерживание». Пранаяма, таким образом, означает «удлинение дыхания и контроль над ним». Этот контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями: (1) вдохом или вдуванием — пурака (наполнение); (2) выдохом или выдыханием — речака (опустошение легких); (3) задержкой или приостановкой дыхания — состоянием, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, — кумбхака. В текстах хатха-йоги термин

«кумбхака» используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания.

Кумбха — это кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть совершенно освобожден от воздуха и наполнен водой либо освобожден от воды и целиком наполнен воздухом. Аналогично есть два состояния кумбхаки: (1) когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены живительным воздухом) и (2) когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха). Первое из этих состояний (когда дыхание задерживается после полного вдоха перед тем, как начнется выдох) называется антара кумбхака. Второе (когда дыхание задерживается после полного выдоха перед началом вдоха) называется бахья кумбхака. Антара значит внутренний, бахья — внешний, наружный. Итак, кумбхака — это интервал или промежуток между полным вдохом и выдохом (антара кумбхака) либо между полным выдохом и вдохом (бахья кумбхака). В обоих случаях дыхание приостанавливается и сдерживается.

Пранаяма, таким образом, — наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. «Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его», — предостерегает «Хатха-йога-прадипика» (II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы ритма укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервную систему и ослабляют вожделение. С ослаблением желаний и вожделения ум освобождается и становится орудием, пригодным для сосредоточения. Неправильной практикой пранаямы ученик расстраивает свой организм, вызывая икоту, газы, астму, кашель, катары, головную боль, боли в глазах и ушах, раздражительность. Требуется много времени, чтобы научиться медленному, глубокому, стабильному и правильному вдыханию и выдыханию. Добейтесь этого, прежде чем делать попытки кумбхаки.

Как огонь вспыхивает ярко, когда ветер сдует золу с углей, так и Божественное пламя внутри тела сияет во всем величии, когда пепел желаний развеян практикой пранаямы.

«Освобождение ума от всех иллюзий — вот истинная речака (выдох). Осознание того, что Я есть Атма (дух) — вот истинная пурака (вдох). Стабильное удержание ума в этом убеждении — вот истинная кумбхака (задержка). Это истинная Пранаяма», — говорит Шанкарачария.

Каждое живое существо бессознательно с каждым вдохом повторяет молитву «Сохам» (сах — Он, ахам — Я), т. е. говорит «Он, Бессмертный Дух, — это Я». Подобным же образом с каждым выдохом каждое живое

существо молится «Хамсах» («Я есмь Он»). Эта аджапа-мантра (бессознательно повторяемая молитва) продолжается вечно внутри каждого существа всю его жизнь. Йог полностью осознает значение этой аджапа-мантры и таким образом освобождается от всех пут, связующих его душу. Он возносит самое дыхание своего бытия в жертву Богу и получает дыхание жизни от Бога как Его благословение.

Прана в теле отдельного человека (дживатма) — часть космического дыхания Вселенского Духа (параматма). Практика пранаямы — попытка согласовать индивидуальное дыхание (пинда-прана) с космическим дыханием (брахманда-прана). Как сказал мистик XVII в. Кариба Экен: «Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце пребывает в спокойствии, при судорожном же дыхании сердце беспокоит. Поэтому, прежде чем браться за что-либо, сперва наладьте свое дыхание, это смягчит ваш нрав и успокоит дух».

Читта (ум, рассудок и эго) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них — прана (дыхание), другая — васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если сильнее прана, то желания контролируются, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если сильнее желание, то дыхание беспорядочно, ум — в волнении и тревоге. Поэтому йог овладевает наукой дыхания; регулируя дыхание и управляя им, он управляет умом и останавливает его постоянные колебания. При занятиях пранаямой глаза закрыты, чтобы ум не блуждал. «Когда прана и манас (ум) поглощены, возникает неопишуемая радость» (Хатха-йога-прадипика, IV, 30).

Эмоциональное волнение воздействует на темп дыхания, также намеренное регулирование дыхания сдерживает эмоциональное волнение. Поскольку основная цель йоги — контролировать и остановить ум, то йог сначала изучает пранаяму, чтобы овладеть дыханием. Это даст ему возможность управлять своими чувствами и, таким образом, достичь стадии пратъяхары. Только тогда ум будет подготовлен для сосредоточения (дхьяны).

Говорят, что ум двояк, он может быть чистым и нечистым. Ум чист, когда совершенно свободен от желаний, а нечист — когда он в союзе с желаниями. Сделав ум неподвижным, освободив его от лени и рассеяния, человек достигает состояния безмыслия (аманаска), высшего состояния самадхи. Это состояние безмыслия не безумие и не идиотизм, а сознательное состояние ума, свободного от мыслей и желаний. Имеется существенное различие между безумцем, с одной стороны, и йогом, стремящимся достигнуть состояния безмыслия, — с другой. Первый не ведает забот, второй старается освободиться от них. Единство дыхания, ума и чувств при отказе от всех условностей существования и мышления — вот что такое йога.

Прана ваю. Одна из самых тонких форм энергии — воздух. Эта жизненная энергия, пропитывающая и человеческое тело, в текстах по хатха-йоге подразделяется на пять основных категорий соответственно ее разным функциям. Эти категории, которые называются ваю (ветер), таковы: прана (здесь общий термин обозначает частность), которая движется в области сердца и управляет дыханием; апана, которая движется в нижней части живота и управляет функцией выведения мочи и кала; самана, которая раздувает огонь желудка, способствуя пищеварению; удана, которая обитает в грудной полости и управляет принятием воздуха и пищи; вяна, которая пропитывает все тело и распределяет энергию, получаемую из пищи и дыхания. Есть еще пять вспомогательных ваю: нага, которая снижает давление в животе путем отрыжки; курма, которая управляет движением век, чтобы предупредить попадание в глаза инородных тел и чрезмерно яркого света; крикара, которая предупреждает попадание посторонних веществ в носовые проходы и глотку, вызывая чихание и кашель; девадатта, которая обеспечивает дополнительное поступление кислорода при усталости путем зевания, и, наконец, дхасанджая, которая остается в теле даже после смерти и иногда раздувает труп.

Пратъяхара

Если рассудок уступает влечениям чувств, человек погибает. И напротив, при ритмичном регулировании дыхания, вместо того чтобы гоняться за внешними объектами желаний, чувства устремляются внутрь, и человек освобождается от их тирании. Это пятая ступень йоги, называемая пратъяхарой, на которой осуществляется контроль над чувствами.

Достигнув этой ступени, садхака производит тщательную самопроверку. Чтобы побороть смертельно опасные, но пленительные чары чувственных объектов, надо вооружиться обожанием (бхакти), непрестанно думая о Творце, который создал эти объекты желаний. Ученику необходим светоч знания Божественного наследия. Причины как рабства, так и освобождения людей заключены на самом деле в их уме. Ум, привязанный к объектам желаний, приносит рабство, отрешившись же от них, он дает освобождение. Когда ум жаждет чего-то, тоскует или горюет о чем-то, человек находится в рабстве. Когда все желания и страхи уничтожены, ум очищается. Люди встречаются в жизни и с благими, и с приятными побуждениями. Йог предпочитает благие приятным. Другие, увлекаемые желаниями, выбирают приятные побуждения и упускают самую цель жизни. Йог ощущает радость в себе самом. Он умеет остановиться и потому живет спокойно. В начале пути он выбирает то, что горше яда, и упорствует в практике, будучи уверен, что в конце концов горькое станет сладчайшим нектаром. Те же, кто стремятся соединить свои чувства с объектами желаний, выбирают то, что вначале кажется сладким, не зная, что в итоге оно обратится в горечь.

Дорога чувственного удовлетворения широка, но ведет к гибели, а идут по ней многие. Путь йоги узок, как острие бритвы, идти по нему очень трудно, и лишь немногие обретают его. Йог знает, что в нем самом находятся пути к гибели и к спасению.

Согласно философии индуизма сознание проявляется в трех разных качествах. Для человека его жизнь и сознание вместе со всем космосом — это эманации одной и той же пракрити (космической материи или сущности), различающиеся по своему предназначению в зависимости от того, какая из гун в них преобладает. Эти три гуны (качества) таковы:

1. Саттва (качество просветления, чистоты, добра) ведет к ясности и умиротворенности;
2. Раджас (качество подвижности или деятельности) делает человека активным и энергичным, страстным и своевольным;
3. Тамас (качество тьмы и косности) препятствует и противодействует стремлениям раджаса к труду и саттвы к ясности.

Тамас — это качество заблуждения, невнятности, инертности и невежества. Человек, в котором преобладает тамас, инертен и апатичен. Качество саттвы влечет к Божественному, качество же тамаса — к демоническому; раджас находится между ними.

Смотря по тому, какая гуна преобладает в человеке, различаются и его верования, и пища, и жертвы, которые он приносит, и аскетические испытания, которым себя подвергает, и дары, которые он делает.

Рожденный со склонностью к Божественному бесстрашен и чист, великодушен и властвует над собой. Он стремится к самопознанию. Он не совершает насилия, правдив и безгневен. Он отрешается от плодов своего труда и работает только ради самой работы. Он спокоен, ни к кому не питает злобы, но ко всем — милосердие, поскольку свободен от алчности. Он кроток, скромнен и постоянен. Он разумен, милостив и решителен, так как в нем нет вероломства и гордыни.

Человека, в котором преобладает раджас, отличает внутренняя неутолимость и привязчивость. Будучи страстным и жадным, он причиняет другим страдания. Его желания ненасытны, потому что он полон похоти и ненависти, зависти и обмана. Он непостоянен, изменчив, легко отвлекается и в то же время честолюбив и корыстолюбив. Он ищет покровительства друзей и хранит фамильную честь, уклоняется от неприятного и льнет к приятному. Его речь нелюбезна, а чрево прожорливо.

Рожденные со склонностью к демоническому лживы, наглы и самодовольны. Они исполнены злобы, жестокости и невежества. У таких людей нет ни чистоты, ни благопристойности, ни правдивости. Они потакают своим страстям. Ошалевшие от множества желаний, запутавшиеся в паутине заблуждений, эти приверженцы чувственных удовольствий попадают в ад.

Как работает ум людей, у которых преобладают разные гуны, можно показать на примере их разного подхода к такой всеобщей заповеди, как «не желай чужого». Человек, в котором преобладает тамас, может истолковать эту заповедь так: «Другие не должны желать того, что принадлежит мне, и неважно, каким образом я это приобрел. А если пожелают, я их уничтожу». Человек с преобладанием раджаса, расчетливый и эгоистичный, истолкует эту заповедь так: «Я не буду желать чужого добра, чтобы другие не пожелали моего». Выбрав такую политику, он будет следовать букве, но не истинному духу закона, который следовало бы возвести в принцип поведения. Человек же, чей темперамент определяется саттвой, будет соблюдать и букву, и дух предписания не из соображений политики, а с пониманием вечной ценности этой заповеди. Он будет поступать праведно ради самой праведности, а не потому, что существует человеческий закон, заставляющий соблюдать честность под страхом наказания.

Йог — тоже человек и тоже зависит от всех трех гун. Упорное и усердное изучение (абхьяса) себя и объектов, к которым стремятся его чувства, позволяет ему понять, какие мысли, слова и поступки внушены тамасом, а какие — раджасом. Непрерывными усилиями он выпалывает и искореняет мысли, продиктованные тамасом, и трудится, чтобы приобрести саттвический склад ума. Когда в человеке осталась только саттва-гуна, это значит, что душа его продвинулась далеко по пути к конечной цели.

Воздействие гун подобно силе земного притяжения. Чтобы испытать чудо преодоления силы тяжести в космическом пространстве, требуются напряженные занятия и суровая подготовка. Так и садхаке нужны взыскательная самопроверка и дисциплина йоги, чтобы, освободившись от притяжения гун, испытать единение с Творцом космоса.

Ощувив полноту творения или Творца, садхака утрачивает алчность (тришна) к чувственным вещам и в дальнейшем взирает на них с бесстрастием (вайрагья). Его уже не беспокоят жара и холод, страдание и удовольствие, честь и бесчестье, добродетель и порок. Он с одинаковой невозмутимостью относится к обоим обманщикам — поражению и победе. Он свободен от всех этих пар противоположностей. Он вышел за пределы притяжения гун и сделался гунатитой (преодолевшим гуны). Тогда он освобождается от рождения и смерти, от боли и горя и становится бессмертным. Он утрачивает самоидентичность, потому что живет в полноте Вселенской Души. Такой человек ничего не презирает и все направляет на путь совершенствования.

Дхарана

Когда тело закалено асанами, ум очищен огнем пранаямы, а чувства обузданы пратьяхарой, садхака достигает шестой ступени йоги, называемой дхараной. Здесь он сосредоточивается целиком на одном объекте или задаче,

в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния полного поглощения, ум должен быть успокоен.

Ум — это инструмент, который классифицирует, оценивает и координирует впечатления внешнего и внутреннего мира. Ум — это продукт мыслей, которые трудно удерживать, потому что они неуловимы и изменчивы. Мысль, хранимая управляемым умом, приносит счастье. Чтобы хорошо пользоваться инструментом, нужно знать, как он действует. Ум — это инструмент мышления, поэтому необходимо рассмотреть, как он функционирует.

Ментальные состояния подразделяются на пять групп. Первая — состояние кшипта, когда умственные силы разбросаны в беспорядке и небрежении. Ум гоняется за объектами желаний, преобладает раджо-гуна. Вторая — состояние викшипта, когда ум взволнован и расстроен. Здесь есть способность наслаждаться плодами своих усилий, но желания не приведены в порядок и не контролируются. Третья — состояние мудха, когда ум медлителен и туп, человек растерян и не знает, чего хочет. Здесь преобладает тамас-гуна. Четвертое состояние — это экагра (от слов «эка» — один и «агра» — главный), когда ум очень внимателен и ментальные способности сосредоточены на единственном объекте или направлены на одну только точку: здесь преобладает саттва-гуна. Человек этого типа отличается превосходными интеллектуальными способностями и точно знает, чего хочет, а потому использует все свои силы для достижения цели. Бывает, что он гонится за желанной целью, не думая, чего это может стоить другим, и вызывает страшные беды. Нередко случается, что, когда желанная цель достигнута, остается горький привкус.

Арджуна, могучий стрелок из эпоса «Махабхарата», — пример того, что подразумевается под дхараной. Однажды Дрона, наставник принцев, устроил для них соревнования в стрельбе из лука. Принцы должны были по очереди на словах изобразить указанную им Дроной мишень — птицу в гнезде. Некоторые принцы говорили про всю рощу, другие — про отдельное дерево или только ту ветку, на которой держалось гнездо. Когда же наступила очередь Арджуны, он сперва изобразил птичку, потом увидел только ее головку и, наконец, лишь сверкающий глаз, который и был центром мишени.

Однако есть риск, что такой человек станет эгоистом в высшей степени. Если чувства начинают бродить бесконтрольно, ум ведет себя так же. Тогда чувства сбивают с толку рассудок и отдают его во власть стихий, как ветхий кораблик в бурном море. Кораблю нужен балласт для устойчивости, а рулевому — светоч-маяк, чтобы вести к нему судно. Человеку типа экагра нужны бхакти (обожание Бога) и сосредоточение на Божестве, чтобы сохранить умственное равновесие и всегда двигаться в нужном направлении. Он не узнает счастья, пока не утратит ощущение «я» и «мое».

Последнее ментальное состояние — это нируддха, в котором ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкара) контролируются и направлены к Богу, на служение и пользу Ему. Здесь нет места ощущению «я» и «мое». Когда на линзу падает много света, она становится более светоносной и даже кажется неотличимой от самого источника освещения. Так и садхака, отдавший Богу свой ум, интеллект и эго, становится единым с Ним, потому что думает лишь о Нем, Творце мышления.

Без экаграта (сосредоточения) нельзя ничем овладеть. Без сосредоточения на Божестве, управляющем вселенной, невозможно постигнуть божественность внутри себя. Чтобы достигнуть такого сосредоточения, рекомендуется экататтвабхьяса, т. е. изучение единой стихии, охватывающей все, сокровенного Я всех существ, превращающего свою единую форму во многие. Потому, чтобы достичь экаграта, садхака сосредоточивается на звуке «аум», символе Бога.

Аум

По мнению Шри Виноба Бхаве, латинское слово «опте» и санскритское слово «аум» образованы от одного корня, означающего «всё», и оба слова выражают понятия всеведения, вездесущности и всемогущества. Вместо «аум» употребляют иногда слово «пранава», образованное из корня «ну» — хвалить и префикса «пра», означающего «превосходство». Вот почему это слово значит «лучшая хвала» или «лучшая молитва».

Символ «аум» составлен из трех букв, над которыми ставится полумесяц с точкой наверху. Для примера можно привести несколько различных толкований его значения.

Буква А символизирует сознательное или бодрствующее состояние (джаграта авастха), буква У — состояние сна со сновидениями (свапна авастха), а буква М означает состояние сна без сновидений, в котором пребывает ум и дух (сущупта авастха). Весь символ вместе с полумесяцем и точкой обозначает четвертое состояние (турия авастха), которое объединяет в себе три других. Это состояние самадхи.

Также буква А символизирует речь (вак), У — ум (манас), М — дыхание жизни (прана), а весь символ означает живой дух, который есть лишь часть Божественного духа.

Три буквы толкуются как обозначения трех измерений: длины, ширины и глубины, а весь символ представляет Божество, не знающее ограничений в размерах и формах.

Буквы А, У и М символизируют отсутствие желаний, страха и гнева, а весь символ означает совершенного человека (стхита праджна), чья мудрость утверждена в Божестве.

Эти буквы символизируют три рода: мужской, женский и средний, а весь символ обозначает все творения вместе с Творцом.

Эти буквы обозначают три гуны или качества: саттва, раджас и тамас, а символ в целом — гунатиту, человека, преодолевшего притяжение гун.

Эти буквы обозначают три времени: прошедшее, настоящее и будущее, а весь символ — Творца, превосходящего ограничения времени.

Они означают также учение, преподанное соответственно матерью, отцом и гуру, а символ в целом представляет брахма-видью — познание Я, бессмертное учение.

Буквы А, У и М означают три ступени йоги — асану, пранаяму и пратъяхару, а весь символ — самадхи, цель, к которой ведут эти три ступени.

Эти буквы представляют Божественную Троицу: Брахму, Творца вселенной, Вишну, ее Хранителя, и Шиву, Разрушителя. Весь же символ считается обозначением Брахмана, в котором она растет и созревает, и в который она, наконец, вливается. Брахман не растет и не меняется. Многое изменяется и проходит, но Брахман вечно неизменен.

Эти три буквы представляют собой и мантру «Тат твам аси» («То есть Ты»), осознание божественности внутри себя. Весь символ означает осознание, высвобождающее человеческий дух из пределов тела, ума, интеллекта и эго.

Осознав важность символа «аум», йог сосредоточивает внимание на возлюбленном Божестве, добавляя «аум» к имени Бога. Это слово слишком пространно и абстрактно для того, чтобы полностью осознать и прочувствовать значение этой мантры, поэтому йог объединяет чувства, волю, интеллект, ум и рассудок, сосредоточиваясь на имени Бога и добавляя слово «аум» в однонаправленном преклонении.

Йог вспоминает строки из «Мундака Упанишады»: «Взяв, как лук, великое оружие Упанишад, положи на него стрелу, заостренную медитацией. Натягивая лук мыслями, обращенными на сущность Того, порази стрелой, словно цель, Непоразимого, мой Друг. Мистический слог «аум» — это лук. Стрела — это Я (Атман). Брахман — это цель. Проникнуть в Него может только сосредоточенный человек. Надо войти в Него, пребывать в Нем, как стрела в мишени».

Дхьяна

Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцая объект, принимает форму этого объекта. Ум, сосредоточенный на почитании вездесущего Божества, в результате длительного преклонения преобразуется наконец в подобие этого Божества.

Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны (медитации). Как волосок в электрической лампочке накаляется и светит при непрерывном поступлении электрического тока, так и дхьяна освещает ум йога. Его тело, дыхание, чувства, ум,

рассудок и эго — все соединяется в объекте созерцания, Вселенском Духе. Он пребывает в состоянии сознания, которое недоступно определению. Исчезают все чувства, остается лишь ощущение Высшего Блаженства. Как вспышку молнии, йог видит свет, сияющий за пределами земли и небес. Он видит свет, сияющий в его собственном сердце. И сам становится светом для себя и других.

Признаки прогресса на пути йоги — здоровье, чувство физической легкости, устойчивость, ясность речи, благозвучный голос, приятный запах тела и свобода от вожделений. Ум уравновешен, безмятежен и спокоен. Человек становится воплощением смирения. Он посвящает все свои труды Богу, находит в Нем убежище и освобождается от уз кармы (действия), становясь дживана-муктой (освободившейся душой).

«Не аскет, но богатый верой,
в йоге сердце не удержавший,
не обретший в ней совершенства —
по какому пути он шагает?»

На этот вопрос Арджуны Шри Кришна отвечает:

«Не погибнет ни в здешнем он, Партха,
ни в ином, после смерти, мире,
ведь никто не приходит к дурному концу,
кто творит здесь добро, моя радость!
Но, достигнув миров благой кармы,
проведя там бесчисленные годы,
в доме чистом и благословенном
вновь родится заблудший в йоге.
Или даже он в доме аскетов
возродится, обильных знаньем,
ведь такое рождение, Партха,
очень трудным считается в мире.
Так, возникнув на свет, обладая
своей буддхи из прежнего тела,
он потрудится с большим усердием,
чтоб теперь совершенства достигнуть.
Ибо прежних рождений заслуги
его мощно вперед увлекают,
ведь кто жаждет познания йоги,
слово Брахмана тот превосходит.
Упражненьем упорным тот йогин,
от грехов себя всех очищая,
восходя от рожденья к рожденью,

высшей цели затем достигает.
 Превосходит йогин аскетов,
 йогин выше, чем тот, кто знает,
 йогин выше, чем делатель жертвы;
 устремляйся же к йоге, Арджуна!
 Но и йогоинов тот превосходит,
 кто, на Мне всей своею душою
 утвердившись, исполненный веры,
 почитает Меня с любовью».

(Бхагавад-гита, VI, 37, 40–47.)

Самадхи

Самадхи — завершение исканий садхаки. На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи, в котором тело и чувства отдыхают, как во сне, способности ума и рассудка сохранены, как при бодрствовании, и все же он находится за пределами сознания.

Все сущее — это Брахман. Садхака спокоен и почитает его, как то, из чего произошел, то, чем дышит, и то, в чем растворится. Душа в сердце человека меньше горчичного зернышка и больше небес, она вмещает все труды и все желания. В нее входит садхака. И тогда уже ощущения «я» и «мое» исчезают, поскольку деятельность тела, ума и интеллекта прекратилась, как бывает в глубоком сне. Садхака достигает тогда истинной йоги, у него остается только переживание истины и невыразимой радости. Это покой, превосходящий всякое понимание. Уму не найти слов для описания этого состояния, и языку не выговорить их. Сравнивая переживание самадхи с иными переживаниями, мудрецы говорят: «Нети! Нети!» («Это не то! Это не то!»). Такое состояние можно выразить только глубочайшим молчанием. Йог расстался с материальным миром и погружен в Вечное. Познающий и познаваемое не раздвоены, но слиты, как камфора и огонь.

И тогда из сердца йога изливается «Песнь души», которую спел Шанкарачария в своем «Атма Шаткам».

Песнь души

Я не личность и не разум, не сознание и не мысль,
Меня нельзя услышать, ни выразить словами, ни обонять, ни узреть;
Не найти меня ни в свете, ни в ветре, ни на земле, ни на небе —
Я — воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.

У меня нет имени, у меня нет жизни, я не дышу живым воздухом,
Никакие стихии не дали мне форму, никакая телесная оболочка
не дает мне приют;
Нет у меня речи, ни рук, ни ног, ни средств развития.
Я — сознание и радость и Блаженство в растворении.

Я отбросила ненависть и страсти,
я преодолела заблуждения и жадность;
Я не обольщалась гордыней и потому не порожидала зависти;
Я стою вне всяких верований, вне богатства, свободы и желаний,

Я — воплощенное сознание и радость, Блаженством я облечена.
Добродетели и пороки, удовольствия и страдания —
это все не мое наследие,
Ни священные тексты, ни жертвоприношения, ни молитвы,
ни паломничества;

Я не пища, и не поедание пищи, и не тот, кто ест;
Я — воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.
Я не знаю страха смерти, ни бездн, разделяющих расы,
У меня нет родителей, никакие узы рождения не связывают меня,

Я не ученик и не учитель, у меня нет родни, нет друзей —
Я — сознание и радость и конец нахожу, вливаясь в Блаженство.
Я не познаваема, и я не знание, ни познающий,
форма моя бесформенна,
Я живу в чувствах, но чувства не мое жилище;

Я всегда нахожусь в спокойном равновесии,
ни свободная, ни скованная;
Я — сознание и радость и обретаюсь в Блаженстве.

Часть II

Асаны,
Бандхи и Крии



После названия каждой асаны стоит число. Эти числа обозначают степень интенсивности асаны: чем меньше число, тем легче асана, чем оно больше, тем она труднее. Самая легкая помечена «Первая», самая трудная — «Шестидесятая».



Указания и предостережения для практики асан

Необходимые условия

1. Дом не может стоять без крепкого фундамента. Развитие цельной личности невозможно без соблюдения принципов ямы и ниямы, закладывающих прочные основания для выработки характера. Практика асан без опоры на принципы ямы и ниямы — всего лишь гимнастика.
2. Качества, обязательные для практикующего, — дисциплина, вера, упорство, настойчивость и постоянство.

Очищение

3. Прежде чем выполнять асаны, следует освободить мочевой пузырь и кишечник. Работе кишечника способствуют перевернутые позы. Если ученик страдает запором или оказалось невозможным опорожнить кишечник перед началом занятий, надо начинать с Ширшасаны и Сарвангасаны и их вариаций. К другим позам можно приступать только после очищения кишечника. Ни в коем случае не беритесь за трудные асаны, не освободив предварительно кишечник.

Омовения

4. Асаны легче выполнять после купания. После них тело покрывается потом, и желательно минут через 15 по окончании упражнений совершить омовение. Принятие ванны или душа перед практикой и после нее освежает и тело, и ум.

Пища

5. Асаны лучше выполнять на пустой желудок. Если это трудно, можно выпить до них чашку чая, кофе, какао или молока. После совсем легкого приема пищи до занятий должно пройти не менее часа, после плотного — не меньше четырех часов. Спустя полчаса после окончания практики можно поесть.

Время занятий

6. Лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Утром выполнять асаны труднее, так как тело еще сковано. Зато ум свеж, а по мере того как проходит время, его живость и решительность уменьшаются. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность выполнять асаны хорошо. Вечером тело более податливо, и асаны выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня.

Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают. Поэтому трудные асаны надо выполнять утром, когда у человека больше решимости, а стимулирующие асаны (такие как Ширшасана, Сарвангасана и их вариации, а также Пашчимоттанасана) — вечером.

Солнце

7. Не выполняйте асаны после длительного (несколько часов) пребывания на жарком солнце.

Место

8. Заниматься надо в чистом, тихом, хорошо проветриваемом месте, где нет насекомых.
9. Не делайте асаны на голом полу или на неровном месте. Нужно постелить на ровный пол коврик или сложенное одеяло.

Предостережения

10. Во время занятий не должно ощущаться никакого чрезмерного напряжения ни в лицевых мышцах, ушах и глазах, ни в дыхании.

Глаза

11. На начальном этапе практики держите глаза открытыми. Тогда вы будете знать, что делаете и где ошибаетесь. Закрыв глаза, вы не сможете следить за необходимыми движениями тела и даже за направлением позы. Держать глаза закрытыми можно, лишь когда вы в совершенстве освоите какую-то асану, так как только тогда вы будете в состоянии регулировать движения тела и ощущать правильные вытяжения.

Зеркало

12. Если вы делаете асаны перед зеркалом, оно должно доходить до пола и быть строго перпендикулярно ему, иначе позы будут выглядеть скошенными соответственно углу его наклона. Если зеркало не доходит до уровня пола, вы не сможете наблюдать движения и постановку головы и плеч в перевернутых позах.

Мозг

13. Во время выполнения асан активным должно быть только тело, мозг остается пассивным, но бдительным наблюдателем. Если же асаны выполняются с участием рассудка, вы не сможете увидеть собственных ошибок.

Дыхание

14. Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот.
15. Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней. Соблюдайте указания относительно дыхания, которые приводятся при описании техники выполнения различных асан.

Шавасана

16. После окончания упражнений всегда ложитесь хотя бы на 10–15 минут в Шавасану, это снимает усталость.

Асаны и пранаяма

17. Прежде чем приниматься за пранаяму, внимательно прочтите советы и предостережения (см. часть III). Пранаямой можно заниматься либо очень рано утром перед асанами, либо вечером после завершения их. В утреннее время пранаямой можно заниматься от 15 до 30 минут, затем следует выполнить в течение нескольких минут Шавасану, а к асанам приступать только спустя некоторое время, которое можно заполнить повседневными делами. При вечерних занятиях к пранаяме можно приступать не ранее чем через полчаса после выполнения асан.

Специальные указания для тех, кто страдает головокружениями или нарушениями кровяного давления

18. Если у вас бывают головокружения или повышено давление, не начинайте с Ширшасаны и Сарвангасаны. Сначала выполните Пашчимоттанасану. Прежде чем браться за перевернутые позы, вроде Ширша-

саны и Сарвангасаны, следует делать Пашчимоттанасану, Уттанасану и Адхо Мукха Шванасану. А после выполнения перевернутых поз надо повторить Пашчимоттанасану, Адхо Мукха Шванасану и Уттанасану (именно в такой последовательности).

19. Все позы с наклоном вперед полезны для людей, страдающих как пониженным, так и повышенным давлением крови.

*Специальные предостережения для тех,
кто страдает воспалениями ушей и смещением сетчатки*

20. Лицам, страдающим такими заболеваниями, не следует выполнять перевернутые позы.

Специальные указания для женщин

21. Менструации. Не выполняйте асаны в период менструаций. Однако при слишком обильных выделениях могут быть полезны Упавиштха Конасана, Баддха Конасана, Вирасана, Джану Ширшасана, Пашчимоттанасана и Уттанасана. Ни в коем случае не становитесь на голову в период менструаций.
22. Беременность. В первые три месяца беременности можно выполнять все асаны. Все позы стоя и наклоны вперед могут выполняться мягкими движениями, так как позвоночник должен становиться сильным и гибким, а в области живота не должно ощущаться давления. Баддха Конасану и Упавиштха Конасану можно выполнять в течение всей беременности в любое время дня (даже после еды, только не наклоны вперед — их нельзя выполнять сразу после приема пищи), так как обе эти асаны укрепляют мышцы таза и поясницу, а также значительно облегчают родовые схватки. Пранаяму без задержки дыхания следует практиковать в течение всего периода беременности, так как регулярное глубокое дыхание значительно помогает во время родов.
23. Послеродовой период. В первый месяц после родов не следует делать никакие асаны. Затем можно приступить к умеренным упражнениям. Постепенно увеличивайте курс, как указано в приложении I. Спустя три месяца после родов можно свободно выполнять все асаны.

Эффект асан

24. Неправильное выполнение асан уже через несколько дней вызывают неприятные ощущения и напряжение. Это говорит о том, что занятия ведутся неверно. Если вы сами не в состоянии найти ошибку, лучше обратиться к человеку, который преуспел в занятиях, и послушать его совет.

25. Правильная методика выполнения асан приносит ощущение легкости и бодрости телу и уму, чувство единства тела, ума и души.
26. Продолжительная практика меняет взгляды занимающегося. Он становится дисциплинированнее в пище, половых отношениях, соблюдении чистоты, совершенствует характер, делается новым человеком.
27. Когда асана хорошо освоена, она выполняется без усилий и неприятных ощущений. Движения становятся изящными. При выполнении асан тело ученика принимает множество форм, которые встречаются у различных существ — от низшего насекомого до самого совершенного мудреца, и он обнаруживает, что во всех существах дышит один и тот же Вселенский Дух — Дух Божий. Во время практики он смотрит внутрь себя и ощущает присутствие Бога в различных асанах, выполняемых им так, словно он припадает к стопам Господа.

Асаны

1. Тадасана (второе название — Самастхити) (фото 1). Первая

Тада означает «гора». Значение слова «сама» — «прямой», «выпрямленный», «неподвижный». Стхити означает «стоять спокойно», «устойчивость». Таким образом, Тадасана — это поза, в которой мы стоим твердо и прямо, подобно горе. Это основная поза стоя.



1

Техника

1. Встаньте прямо и соедините стопы: пятки и большие пальцы ног касаются друг друга. Расположите головки плюсневых костей на полу и вытяните пальцы ног вдоль коврика.
2. Подтяните коленные чашечки вверх. Напрягите мышцы бедер, мышцы задней поверхности бедер подтяните вверх.
3. Втяните живот, направьте грудную клетку вперед, выпрямите позвоночник и удлините шею.
4. Следите, чтобы вес тела не приходился ни на пятки, ни на пальцы ног, а был равномерно распределен по всей стопе.
5. В Тадасане руки должны быть вытянуты вверх над головой, но это в идеале. Удобнее вытягивать их вдоль боков.

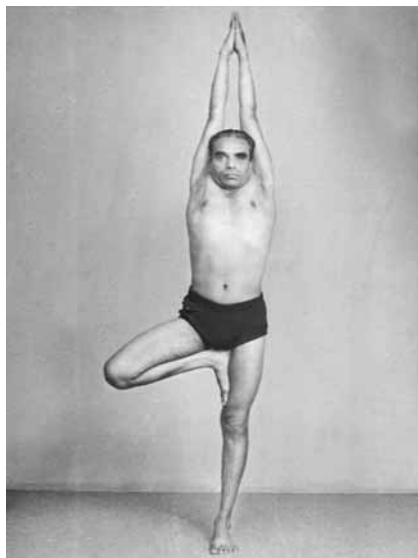
Каждую из последующих поз стоя можно начинать, стоя в Тадасане и вытягивая руки вдоль боков.

Эффект

Как правило, мы не придаем значения тому, как стоим. Кто-то привык переносить вес на одну ногу, у кого-то ноги по привычке разворачиваются в сторону, а не вперед, как было бы правильно. У кого-то вес приходится исключительно на пятки или же падает на внешнюю или внутреннюю сторону стопы. Это можно обнаружить по подошве обуви: где она больше снорена, на то место и приходится большая часть веса. Из-за неправильной манеры стоять и неумения равномерно распределять вес тела на стопах мы страдаем от разного рода деформаций, которые пагубно воздействуют на эластичность позвоночника. Даже если вы стоите, расставив стопы, желательно стоять так, чтобы пятки и пальцы были параллельны медиальному плану, а не располагались под углом. Такая поза активизирует бедра, а также способствует тому, что живот втягивается, а грудная клетка направляется вперед. В результате в теле появляется легкость, а ум становится живым и сообразительным. Если в положении стоя вес тела приходится только на пятки, сила притяжения меняется; бедра и таз становятся вялыми, живот выпячивается вперед, все тело как бы падает назад, и мы чувствуем напряжение в позвоночнике. В результате нас одолевает усталость и скука. Именно поэтому так важно овладеть искусством правильно стоять.

2. Врикшасана (фото 2). Первая

В переводе с санскрита врикша означает «дерево».



2

Техника

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Согните правую ногу в колене и поместите правую пятку в основание левого бедра.
3. Прижмите всю правую стопу к левому бедру, направив пальцы вниз.
4. Балансируя на левой ноге, соедините ладони и вытяните руки над головой (фото 2).

Задержитесь в позе несколько секунд. Дышите глубоко. Опустите руки вниз и разъедините ладони. Выпрямите правую ногу в колене и вернитесь в Тадасану.

5. Выполните позу в другую сторону. Стоя на правой ноге, оторвите левую стопу от пола и поместите левую пятку в основание правого бедра. Оставайтесь в асане несколько секунд. Затем вернитесь в Тадасану и расслабьтесь.

Эффект

Эта асана приводит в тонус мышцы ног, дает ощущение устойчивости и равновесия.

3. Уттхита Триконасана (фото 4 и 5). Третья

Значение слова «уттхита» — «вытянутый», «удлиненный». Трикона (три — три, кона — угол) означает «треугольник». Итак, это поза вытянутого треугольника.

Техника

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте глубокий вдох, прыжком расставьте стопы на расстояние 90–105 см. Вытяните руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами. Ладони развернуты вниз. Удерживайте руки параллельно полу (фото 3).
3. Разверните правую стопу вправо на 90°. Заверните левую стопу слегка вправо. Следите за тем, чтобы внутренняя поверхность левой ноги была вытянута, а левое колено подтянуто.
4. На выдохе наклоните корпус вправо, приблизив правую ладонь к правой лодыжке. По возможности прижмите правую руку к полу (фото 4 и 5).



3



4



5

5. Вытяните левую руку вверх (как показано на фотографиях), приведя ее на одну линию с правым плечом. Вытяните корпус. Задняя поверхность ног, таз и задняя поверхность грудной клетки должны находиться на одной линии. Направьте взгляд на большой палец левой руки. Следите, чтобы правое колено было втянутым. Для этого подтягивайте вверх коленную чашечку и выравнивайте колено так, чтобы оно смотрело в сторону пальцев правой ноги.
6. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите равномерно и глубоко. Оторвите правую ладонь от пола и на вдохе вернитесь в положение, описанное в п. 2.
7. Разверните левую стопу влево на 90°, а правую слегка заверните внутрь. Подтяните колени и следуйте инструкциям, данным в пп. 2–6, читая «правое» как «левое», и наоборот. Оставайтесь в асане столько же, сколько вы находились в ней, выполняя ее вправо. С вдохом вернитесь в положение, описанное в п. 2.
8. На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).