

МОНАХ, ОСНОВАВШИЙ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ В 250 МЛН ДОЛЛАРОВ

**МАЙКЛ РОУЧ**

# КАК РАБОТАЕТ ЙОГА

**ЗДОРОВЬЕ  
ПО СИСТЕМЕ АЛМАЗНОГО  
ОГРАНЩИКА**



Майкл Роуч

**Как работает йога: здоровье по  
системе Алмазного Огранщика**

«Издательство АСТ»

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Роуч М.**

Как работает йога: здоровье по системе Алмазного Огранщика /  
М. Роуч — «Издательство АСТ»,

ISBN 978-5-17-118334-9

Эта книга — увлекательная притча о йоге и нашем мировоззрении, идеология самосовершенствования духа через тело. Ведь йога — это не просто комплекс упражнений, но прежде всего философия и образ жизни, передаваемые испокон веков как часть практики йоги. Главная героиня книги — молодая девушка, которая находит опасные приключения в северных районах средневековой Индии. События, которые угрожают ее жизни, становятся самой удивительной школой йоги и философии духа — для самой девушки и ее гонителей. Советы и практики, которые используют наши герои, взяты из древнейшей книги о йоге — «Йога-сутры» гуру Патанджали. И хотя она была написана более двух тысяч лет назад в Индии, она не потеряла своей актуальности и в наши дни. «Я советую вам, где бы вы ни жили и где бы ни занимались йогой, постараться изучать и воплощать эти идеи во время ваших занятий. Они помогут сделать ваше тело молодым и сильным, а сердце — открытым и счастливым». Майкл Роуч.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-118334-9

© Роуч М.

© Издательство АСТ

## Содержание

С чего мы все начинаем	6
Непреходящее благополучие	12
Как не пропускать занятия	15
Равновесие чувств	18
Делаем все правильно	21
Мучительный выбор предпочтений	23
Оттачиваем практику	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Майкл Роуч

## Как работает йога: здоровье по системе Алмазного Огранщика

*Оригинальное название «How Yoga Works: healing yourself and others with the Yoga Sutra»*

© Roach Michael, текст

© Кунина Ю., Эйдельман Т., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

\*\*\*

Майкл Роуч – буддийский монах, преподаватель Учения Будды, первый американец, получивший титул «геше», т. е. доктора буддийской философии. Без опыта, денег и связей, опираясь только на буддийские знания об устройстве мира, он основал одну из самых успешных компаний в Нью-Йорке.

## С чего мы все начинаем

*Третья неделя февраля,  
Год Железной Змеи (1101 н. э.)*

Это было очередное пыльное индийское селение. Ни тебе дорожного указателя, ни знака – просто дорога вдруг становится шире, народу на ней появляется больше, джунгли неожиданно заканчиваются, и вдруг видишь первые коричневые глинобитные домики. И вот ты оказываешься среди небольшого потока крестьян, направляющихся к центру селения, женщин, несущих на голове глиняные кувшины с водой, коров, свиней и цыплят.

Мы подошли к толстой деревянной жерди, протянутой через дорогу на высоте пояса. С одной стороны дороги – небольшая караульная будка со скучающим стражем, глазеющим в окошко на жару и дорожную пыль. Мы с Вечным повидали десятки таких сторожевых постов за последний год: полицейские должны бы заниматься задержанием людей, ворующих хворост, или ловить браконьеров, охотящихся на диких животных в джунглях, считающихся собственностью какого-нибудь тирана местного значения, назвавшего себя местным царем. Тем не менее, деятельность стражей в основном ограничивается вымогательством взяток у проезжих торговцев.

Люди и животные просто подходили к жерди, пролезали под ней и шли дальше, и мы с Вечным поступили так же. Вечный – моя маленькая усатая тибетская собачка ростом чуть выше щиколотки.

Когда мы пролезли под жердью, страж вышел из будки. Он лениво нагнулся, поднял камень и бросил его в Вечного, но тот уже привык к такому индийскому приветствию и легко увернулся. Мне, однако, было жарко, я очень устала, и потому, бросив в сторону стража негодующий взгляд, я взяла Вечного на руки.

– Эй, ты! – позвал страж.

Я пошла дальше, не останавливаясь, как меня учила бабушка. Всегда можно сказать, что не расслышала.

– Эй, ты там, стой! – крикнул он.

Вслед за этим раздалось постукивание латхи по земле. Латхи – это крепкая, гибкая и весьма опасная деревянная дубинка. Если упереть ее одним концом в землю, она доходит человеку примерно до пояса. Все стражники ходят с такими. Выглядит она не очень-то грозно, но в умелых руках это оружие располосует человеку кожу в два счета. Некоторые стражники ищут любого удобного случая, чтобы ею воспользоваться. Поэтому я остановилась.

– Иди-ка сюда, – позвал меня страж.

Я обернулась и посмотрела ему в лицо. Оно было темным от долгого пребывания на солнце, злобного нрава и чего-то еще, чего – я пока не знала. Я медленно повернулась и пошла к нему, стараясь казаться спокойной.

– В будку, – приказал он, ткнув в меня своей дубинкой. Будка была мала даже для одного, а двоим нам там было совсем не протолкнуться. Но я сочла за лучшее не возражать: уж слишком напряженно сжимали дубинку его пальцы.

Он протиснулся в будку вслед за мной, и оттого, что он подошел ко мне вплотную, я наконец поняла, что меня в нем так насторожило: от него тянуло сладковатым перегаром, свойственным людям, злоупотребляющим тростниковой водкой. Он оглядел меня с ног до головы налитыми кровью глазами, смерил взглядом мое простое выцветшее оранжевое сари, выменянное почти год назад на мою теплую шерстяную одежду, в которой я пришла с гор.

– Ты не здешняя, – наконец заявил он обвинительным тоном.

– Нет, господин.

– Откуда ты пришла?

– Из Тибета, – ответила я. Он продолжал смотреть на меня без всякого выражения. – С гор, покрытых снегом, – пояснила я, махнув рукой в сторону севера.

Он кивнул, потом нахально уставился на мою грудь, затем перевел взгляд на Вечного и, наконец, на мою красную шерстяную торбу.

– Что в торбе? – спросил он все тем же обвинительным тоном. Уже не раз я слышала это вступление, после которого обычно требуют взятку.

Я была не в настроении.

– Ничего ценного, – ответила я, пытаюсь хоть чуть-чуть отодвинуться от исходившего от него зловония.

– Открой, – приказал он, показав на полочку у окна. Я с ненавистью взглянула на него и молча выложила свои немудреные пожитки на полочку. Шаль, подаренная мне Катрин, маленькая деревянная миска да книга, завернутая в тряпицу от непогоды, – это был весь мой скarb.

– Открой, – на этот раз он ткнул в книгу. Я развернула тряпицу, и он склонился над древними страницами, будто и впрямь собираясь их читать. Книга лежала перед ним вверх ногами.

– Старая... – объявил он наконец, выпрямившись и уставившись мне прямо в глаза.

– Да, – подтвердила я.

– Откуда она у тебя?

– Мне ее дал мой Учитель, – ответила я.

Он снова уставился мне в лицо.

– Твой учитель? – повторил он недоверчиво.

– Да, мой Учитель, – повторила я.

– Убери, – промолвил он, ткнув пальцем в сторону книги, шали и миски. Я медленно собрала свои пожитки, стараясь, чтобы он не заметил, как дрожат у меня руки. Я посмотрела мимо него, на улицу.

– Можно я пойду, господин?

Он забрал у меня торбу.

– Пойдешь со мной, – буркнул он, повернулся и зашагал по дороге в селение.

Я плелась следом, прижимая к себе Вечного и пытаюсь унять колотящееся сердце. Примерно через полчаса страж свернул с дороги и вошел в пыльный дворик. В дальнем конце двора стояло грязное ветхое строение, сложенное из тех же уныло бурых глиняных кирпичей. При нем было покосившееся крыльцо с навесом из пальмовых листьев, все покрытое той же сухой грязью, что и сам двор. На самом верху, под крышей строения, красовалась процарапанная на глинобитной стене львиная морда с двумя скрещенными мечами под ней. Это, наверное, герб местного князька, подумала я – всегда у них на гербах изображено одно и то же. Хорошо еще этот стражник не потащил меня к себе домой. Может, здесь мне удастся поговорить с кем-нибудь повыше рангом и к тому же трезвым.

Мой темнолицый страж отступил на шаг в сторону и указал мне дубинкой на дверь.

– Сюда, – проворчал он.

Я подобрала юбку, перешагнула через землю, скопившуюся на крыльце, и вошла в небольшую дверь.

– Садись, – сказал страж, указывая на деревянную скамеечку у стены. Он вышел в дверь, расположенную в противоположном конце комнаты, и я услышала, как он там тихо с кем-то переговаривается.

Я разглядывала этот ветхий околоток, вернее, тюрьму – теперь я хорошо понимала, куда он меня привел. Я сидела в большом зале; задняя часть помещения была разгорожена на три камеры, сложенные все из тех же глиняных кирпичей. Передняя часть каждой камеры, зарешеченная бамбуковыми шестами от пола до потолка, и с такой же бамбуковой дверью, была

открыта для обозрения. Две камеры стояли пустые, а в крайней правой кто-то лежал на голом полу лицом вниз.

На стене напротив меня висела полка со старыми ржавыми мечами и копьями, запертыми на деревянный засов. Настоящее оружие – на случай серьезной заварухи, которой это селение, по-видимому, никогда и не видело. Еще две комнатки позади меня – и все. Я снова устала на землю, скопившуюся на полу.

Мой страж вернулся.

– Пошли, – вновь приказал он, указывая на дверь за своей спиной. С тяжелым сердцем, крепко прижимая к себе Вечного, я вошла в дверь.

– Садись, – на этот раз он указал на плетеную циновку на полу, – с тобой хочет поговорить господин капитан. Жди.

Он вышел и закрыл за собой дверь.

Я села и посмотрела на капитана. Он сидел в другом конце комнаты на более плотной циновке с подушками, склонившись над низеньким столиком, заваленным бумагами. Он держал в руке бамбуковое перо и, казалось, был с головой погружен в свои занятия. Но я-то уже хорошо изучила уловки всех этих чиновников. Он заставит меня ждать так долго, что мне станет не по себе, и только тогда соизволит меня заметить. Он хочет этим показать, что я недостойна его драгоценного внимания.

Я сидела и разглядывала комнату и самого капитана. Вокруг него в беспорядке были разложены кипы бумаг и конторские книги, покрытые все той же бурой пылью. Свет попадал сюда только через маленькое окошко в противоположной стене, и вечернее солнце освещало капитана и его бумаги.

На вид ему было лет тридцать пять – типичный чиновник средних лет. Мне подумалось, что когда-то, наверное, он был хорош собой: у него были густые, немного выющиеся черные волосы, но теперь они были тронуты сединой – рановато для его возраста, как мне показалось. Когда он повернулся, чтобы свериться с каким-то списком, я заметила, как он слегка поморщился. По этой grimase и по его сутулым плечам я догадалась, что у него болит спина от долгих лет сидения в конторе над рапортами. У него было волевое, можно сказать, благородное лицо, но теперь оно то и дело морщилось от боли; морщины появились у него между бровями, у уголков рта залегли складки. Лицо его было слегка опухшим, под глазами были мешки: наверное, он страдал бессонницей от боли в спине, а может, и еще какой-то иной боли. Должно быть, на сердце у него беспокойно, подумала я. Чтобы не показаться нескромной, я вновь опустила глаза и стала терпеливо ждать, как и подобало женщине.

Наконец он отложил перо, закрыл крышку чернильницы и посмотрел на меня твердым, немигающим взглядом, как обыкновенно смотрят начальники.

– Сержант утверждает, что я почему-то должен тратить свое время на допросы какой-то девчонки с книгой, – вздохнув, промолвил он.

Я посмотрела ему прямо в лицо. Оно не было злым, но это было лицо человека, которому больно, и потому я сочла за лучшее ничего не говорить. Наступило молчание, и я уже надеялась, что он меня отпустит. Я посмотрела на дверь; казалось, он колебался, но когда я вновь взглянула на него, он уже внимательно изучал мое лицо, как будто раньше меня где-то видел и теперь пытался вспомнить, где. Потом он вновь опустил глаза и положил руки на стол.

– Подойди сюда. Ближе. Покажи мне свою книгу.

Я подошла к нему, вынула книгу из торбы и положила ее на стол. Я собиралась развернуть тряпицу, но он меня опередил – его красивые сильные руки развернули книгу в одно мгновение. В книгах он явно разбирался.

– Сержант был прав, – кивнул он. – Книга очень старая, буквы выцарапаны на пальмовых листьях.

Я кивнула, и сердце мое упало.



- Где ты взяла эту книгу? – спросил он строго, глядя на меня в упор.
- Мне ее дал мой Учитель.
- Учитель? Что еще за учитель?
- Учитель... – я знала, что сейчас начнутся неприятности, но я также знала, что всегда лучше говорить правду, – учитель, который... который меня по ней учил.
- Тебя по ней учил?
- Да, господин.
- Тебя? Простую девчонку? Сколько тебе лет?
- Семнадцать, господин.
- И ты... Ты правда изучала такую книгу?
- Правда. – И я гордо подняла голову, как сделала бы моя бабушка.
- Где?
- В моих краях. В Тибете.
- И твой учитель живет там?
- Да, господин. Вернее.
- Что вернее?
- Вернее, жил там.
- Он что, умер?
- Мой Учитель, – ну как мне было ему объяснить? – Мой Учитель. Он ушел.
- Ушел? – он внимательно смотрел на меня, чувствуя мое замешательство.
- Да, господин, ушел, – сказала я, начиная теперь не на шутку беспокоиться за исход моего дела.
- Зачем же ты тогда пришла в Индию?
- Я иду к реке Ганг, в Варанаси, чтобы продолжить там свое обучение.
- Обучение? Ты же девчонка! С кем ты можешь там учиться?
- С тамошним Учителем, – проямлила я.
- С каким учителем? Как его зовут?
- Я не знаю.
- Ты не знаешь? Как же ты тогда его найдешь?
- Или ее, подумала я, но в ответ только покачала головой.
- Он вновь принялся меня разглядывать.
- И давно ты уже в пути?
- Я подняла глаза к потолку и принялась считать месяцы.
- Год, господин. Уже почти год.
- И что по этому поводу думает твой муж?
- У меня... У меня нет мужа, господин.
- Ну, тогда твой отец.
- Мой отец... Мой отец знает, что я в Индии.
- Знает, но добро на это не давал, не так ли? – возразил капитан. Я стояла, потупившись.
- Капитан снова вздохнул и провел пальцем по названию книги. Я видела, как двигаются его губы, пытаясь выговорить слова, написанные на Праязыке – санскрите. Так значит, он умеет читать на санскрите, подумала я. Но совсем чуть-чуть, по слогам.
- Это Йога-сутра, – тихо промолвил он, – мать всех учений о йоге.
- Я кивнула.
- И ты ее знаешь? Хорошо знаешь?
- Я опять кивнула.
- Неожиданно он сел прямо, и я увидела, как он опять поморщился. Очевидно, он к этому уже так привык, что и сам не замечал, как морщится от боли.

– Ну сама посуди, как это все выглядит, – наконец промолвил он. – Девчонка твоих лет, которая заявляет, что она изучила такую книгу, бесценную книгу, при помощи неведомо куда исчезнувшего учителя, странствующая одна в чужих краях, без мужа, без позволения отца, направляющаяся к другому учителю, имени которого она не знает. И если верить сержанту, без гроша в кармане.

Я кивнула. Он неплохо подытожил мою жизнь.

– И ты клянешься, что книга принадлежит тебе? Что ты ее не украла?

– Да, это моя книга.

Он опять тяжело вздохнул и вдруг развернул книгу ко мне. Он пролистал несколько страниц из пальмовых листьев и наконец ткнул пальцем в одну.

– Вот отсюда, давай. Читай, что здесь написано.

Я склонилась над книгой, разложенной на столе.

– Это из второй главы, – начала я. – Здесь написано:

Все, что не длится вечно,

Кажется нам таковым.

## II.5A

Капитан сидел некоторое время, опустив глаза. Когда он вновь взглянул на меня, его глаза подозрительно блеснули, казалось, он вот-вот расплчется. Но в голосе его звучала то ли злость, то ли страдание.

– Что это значит? – требовательно спросил он.

– Это о нашей жизни, – тихо промолвила я, – о наших друзьях, родных, работе и даже о нашем собственном теле. Когда они у нас есть, вот они – перед нами, – мы можем их увидеть, пощупать, то нам кажется, что так будет всегда. Но придет время, и их у нас не будет.

Его лицо окаменело:

– Ничего такого тут не сказано.

– Именно это тут и сказано, уверяю вас, господин.

– Лжешь! Ты это просто придумываешь. А книгу ты украла и думаешь, что тебе все сойдет с рук. А в этой книге совсем другое написано. Эта книга о йоге, самая великая книга о йоге. А йога... ну... йога это... ну... это же каждый знает... это упражнения такие, специальные... для здоровья, для того, чтобы поправить... если что-то не так... ну... если с телом человека что-то неладно.

Он резко наклонился вперед и снова, сам того не замечая, поморщился от боли.

– Здесь написано именно то, что я вам сказала, – повторила я.

Капитан гневно взглянул на меня и закрыл книгу. Я хотела было завернуть ее, но тяжелая рука капитана легла поперек страницы.

– Книга останется у меня, – сказал он не допускающим возражения тоном.

– Но она мне нужна.

– Может, и так, но это не имеет значения. Ты тоже останешься тут.

Я так и застыла с открытым ртом, и глаза у меня невольно наполнились слезами от ярости и страха.

Капитан не без труда поднялся и посмотрел на меня сверху вниз.

– Посмотрим, не заявит ли кто-нибудь о краже этой книги. На это уйдет несколько дней. А за это время у тебя будет возможность доказать, что книга действительно принадлежит тебе.

– Но как, как доказать?! – воскликнула я.

– Очень просто, – с несколько натянутой улыбкой произнес он. – Видишь ли, у меня проблемы со спиной. Повредил ее, вот она и болит, давно уже болит. А йога, я знаю, может

мою спину вылечить. Видишь, как все просто? Ты мне покажешь, как вылечить спину, и если у тебя получится, то я пойму, что ты и вправду знаешь йогу, и поверю, что книга действительно принадлежит тебе. Поняла?

Было ясно, что разговор окончен.

– Но... – начала было я.

– Сержант, – позвал он, – отведи ее в камеру.

## Непреходящее благополучие

### *Четвертая неделя февраля*

Сержант грубо поволок меня в среднюю камеру, втолкнул внутрь и запер на засов. Вскоре он вернулся, неся в руках кусок крепкой веревки.

– Повяжи ее собаке вокруг шеи, – буркнул он.

– Собака останется со мной, – заявила я, безуспешно пытаюсь подражать бабушкиному властному тону.

– Никаких собак в тюрьме, – отрезал он. Я стояла, не двигаясь, гневно сверкая глазами, а потом расплакалась. Это вроде бы подействовало.

– Привяжу его снаружи, – сказал он с напускной суровостью. – Тебе его будет видно из окна.

Он указал дубинкой на зарешеченное окошко в дальней стене камеры.

– А что он будет есть? И пить? – спросила я.

Его мой вопрос явно позабавил.

– То же, что и ты, – сказал он просто.

Он нетерпеливо постукивал дубинкой по полу, и я неожиданно поняла: хорошо еще, что он попросту не убил Вечного. Я нагнулась, повязала веревку и велела моему львенку слушаться – это явно был неподходящий момент для того, чтобы вцепиться сержанту в ногу. Песик, казалось, все понял: это было всего лишь очередное испытание на пути к нашей большой цели, и дал себя спокойно увести.

Мне было видно его из окошка, а когда сгустились сумерки, мы обнаружили небольшое отверстие у основания стены. Через него я могла дотянуться до носа Вечного, если мы оба тянулись изо всех сил, но кирпичи вокруг дыры были все в грязи. Я вытянулась во весь рост и посмотрела из окошка вниз на подножие стены. За стеной камеры я обнаружила небольшую канавку, ведущую к вонючей луже позади дома. Тут я поняла, что эта дыра была моим туалетом, и повернулась обратно к передней стене моей камеры.

Сержант все еще был там. Он сидел на скамейке, безжалостно уставившись на меня с выражением какого-то непонятного голода, как будто я была бутылкой с тростниковой водкой. Неожиданно я поняла, что будет самым страшным в моем заключении: я буду все время на виду; каждый, кто захочет, сможет разглядывать меня день и ночь, когда я буду бодрствовать или спать и даже когда я буду справлять нужду.

Сначала я решила, что они никогда ничего не увидят, но потом села и стала размышлять, что бы на моем месте сделал Учитель? Как бы поступила Катрин? Голос Учителя в моей голове произнес слова Патанджали, написавшего тысячу лет назад ту самую книжку, которая лежала теперь на столе у капитана:

И тогда понимают они,

Что тело само – их тюрьма.

*III.39B*

В каком-то смысле, подумала я, мы все находимся в тюрьме, из которой только смерть способна нас освободить. А все остальные тюрьмы – в сущности, они всего лишь точка зрения. Мне представилась прекрасная возможность самой укрепиться духом и, может быть, помочь другим – всем этим людям, включая сержанта, каждый в своей собственной тюрьме. И с этой мыслью я устроилась на куче соломы в углу и уснула.

Проснувшись, как обычно, до рассвета, я выполнила все свои обычные утренние упражнения. Я давно поняла, что выполнять их регулярно, каждый день, важнее всех тех забот, что неизменно возникают по жизни и пытаются тебя отвлечь. К счастью, в тюрьме было темно, и единственным доносившимся до меня звуком было тихое похрапывание человека, спавшего на полу в соседней камере. По крайней мере, он был жив.

Закончив, я села поразмыслить. Я думала о капитане и его больной спине. Я могла бы представлять себе все происходящее как нечто ужасное, угрожающее нашей с Вечным жизни, а могла постараться увидеть за всем этим нечто большее.

Я стала думать о том, как быстрее и лучше помочь капитану вылечить его больную спину, и вдруг решила, что волей обстоятельств я оказалась ровно в той ситуации, о которой всегда мечтала: у меня появилась возможность помочь другим излечиться с помощью йоги – знания, сокрытого в книжечке Гуру. И тогда я вдруг почувствовала, что думаю как Учитель, и впервые поняла, каково это – стоять перед учеником, как она когда-то стояла передо мной. Неожиданно мне пришло в голову, что учить меня, гордую упрямую девчонку, наверное, было задачей потруднее, чем вылечить спину усталому чиновнику. Я принялась составлять план занятий.

Солнце было уже высоко, когда в тюрьме все зашевелились. Сперва через переднюю дверь вошел высокий молодой человек. Он развернулся, облокотился о косяк и так и остался стоять, глаза на людей, идущих мимо по дороге. Через десять минут по дорожке к крыльцу прошел капитан. Молодой человек вытянулся по струнке, отдал честь и почтительно отступил в сторону, давая пройти начальнику.

Капитан махнул рукой в сторону моей камеры.

– Приведите заключенную ко мне, – сказал он.

Молодой человек повернулся и с изумлением взглянул на меня: он впервые меня заметил. Он молча отвел меня к капитану, вышел и закрыл за собой дверь.

– Начнем прямо сейчас, – приказал капитан.

Я кивнула.

– Пожалуйста, встаньте вот тут, – указала я на самую середину комнаты. Он подошел и встал, и я молча оглядела его с ног до головы – в точности как мой Учитель оглядел меня в первый день наших занятий. В эту минуту я поняла, на что тогда смотрела Катрин, ибо одно то, как капитан стоял, поведало мне все о его жизни.

У него были слегка обвисшие брюшко и подбородок и дряблая кожа. Выглядел он как человек, весь день корпящий над бумагами. Его плечи ссутулились, шея застыла от многолетнего напряжения – пытаюсь угодить своему начальству, где бы оно ни было. От боли в спине и нелегкой жизни его когда-то доброе лицо ожесточилось и покрылось морщинами.

Я разглядывала его, слой за слоем, как луковицу: его дряблое и застывшее тело; костенеющие суставы с закупоренными в них внутренними ветрами; его мысли, душащие эти ветры; жизненные невзгоды, беспокоящие его мысли; а в центре – источник всех событий его жизни. И каждый следующий слой – причина предыдущего. А ему и невдомек, что с ним происходит, потому и не может сам разорвать эту порочную цепочку.

Но с чего же начать? С чего бы начал Учитель? Я вновь услышала голос Катрин и заговорила с капитаном, моим самым первым учеником, словами Гуру:

Позы приносят  
чувство благополучия,  
И оно остается с тобой.

II.46

– Позы? Ты имеешь в виду упражнения? – спросил он. – Вот это уже похоже на йогу.

Я улыбнулась.

– По крайней мере, с них мы начнем, – ответила я ему. – Теперь встаньте как можно прямее.

В течение часа я приучала его держать свое тело так, как ему полагалось стоять от природы, как капитан умел стоять до тех пор, пока дурные привычки не согнули и не скрутили его тело. А затем, чтобы он не подумал, что я больше ничего не знаю, я проделала с ним Приветствие Солнцу, которое уже через несколько минут заставило его пыхтеть и отдуваться.

К концу занятия у него был вид человека, уже чего-то достигшего, и я знала, что он это заслужил: я и сама наверняка выглядела точно так же в свой первый день. Даже для того, чтобы просто начать заниматься, требуется немалое мужество, подумала я.

– Теперь я хочу, чтобы вы все это проделывали каждое утро в течение следующей недели, – сказала я. – Это от силы пять-десять минут. А потом продолжим. Позы помогут вам вылечить спину – точно, как говорится в книге, – и я кивнула в сторону книги, все еще лежавшей у него на столе. – Это вылечит вашу спину навсегда.

Капитан радостно кивнул и отправил меня назад в камеру.

Около полудня того же первого дня занятий на пороге тюрьмы появился маленький мальчик. Он был худ, бос, и из одежды на нем были только истрепанные шортики. В руках у него был поднос, покрытый тряпицей. Он зашел в одну из боковых комнат, а затем вернулся с молодым капралом. Они вдвоем прошли в соседнюю камеру, я услышала, как отворилась дверь, а потом мальчик ушел. До меня донесся запах свежесваренного риса и домашнего хлеба, и тут я поняла, что мы с Вечным уже пару дней ничего не ели.

В пути мы к этому привыкли и ели только тогда, когда находили на деревьях плоды или когда какой-нибудь прохожий делился с нами остатками своей трапезы. Но теперь от запаха еды мне невыносимо захотелось есть. Я ждала, когда принесут еду и мне, как вдруг до меня дошло, что ее могут вообще не принести. И в тот же миг появилась рука человека из соседней камеры и пододвинула ко мне через решетку маленькую миску с рисом и бобами.

– Ешь, – донесся шепот из-за стены. – Быстрее! И миску верни. И ради всего святого, чтобы сержант тебя не заметил.

Я быстро проглотила еду, припрятав большую часть для Вечного, и передала миску обратно как раз перед тем, как в двери замаячила тень сержанта.

## Как не пропускать занятия

*Первая неделя марта*

Меня всегда поражало, как быстро мы ко всему привыкаем. Шли дни, и я, не теряя времени даром, регулярно занималась йогой и размышляла об уроках, которые преподавала мне Катрин. Можно было подумать, что я удалилась в уединение, ушла в затворничество, да так оно, в общем, и было. За стенами тюрьмы жизнь не баловала разнообразием: порой какой-нибудь крестьянин приходил, чтобы заявить об украденной корове, и так далее, все в этом роде. Каждый день мне молча передавали миску с едой, и это всегда происходило сразу после доставки очередного подноса в соседнюю камеру одним из местных мальчишек. Нам с Вечным едва хватало, а небольшой кувшин с водой мне приносил каждое утро молодой капрал. Я передавала еду Вечному через грязную дырку в стене; песик, привязанный к чахлому дереву, едва дышал от жары. Задолго до наших злоключений я коротко обстригла его прекрасную шерстку, чтобы ему было легче переносить палящее индийское солнце, но все равно ему было очень жарко.

Следующее занятие с капитаном было ровно через неделю. Он приказал привести меня в свою комнату, и я попросила его повторить все, что он уже выучил. Не прошло и пары минут, как я поняла, что он пропустил три, а может, и все четыре дня тренировок. Я остановила его.

– Вы пропускали тренировки, – твердо заявила я. – А в моей книге, той, что лежит у вас на столе, Гуру говорит:

Практика йоги должна быть  
постоянной, без перерывов.

*I.14B*

– Я не пропускал тренировок, – отвечал он тоном человека, не привыкшего к возражениям. Но я знала, что именно сейчас нужно настоять на своем, иначе ему ничто никогда не поможет.

– Пропускали, – настаивала я. – Мне все это ясно, как день, так же, как вам все ясно тогда, когда вы смотрите в глаза настоящему преступнику и сразу можете сказать, виноват он или нет.

– Я хотел сказать, – капитан откашлялся, – что я не пропускал тренировок, я просто решил один раз, что мне нужно не тренироваться.

– Один раз? – иронически улыбнулась я. И вдруг у меня кольнуло сердце: я внезапно вспомнила, как Катрин мне когда-то говорила те же слова с той же ироничной улыбкой.

– Ну, может, может быть, не один, – наконец признал капитан.

– Тогда вы должны сейчас же вернуть мне мою книгу и отпустить меня, – сказала я совершенно спокойно. – Вам никогда не вылечить спину, если вы не будете тренироваться постоянно, понемногу каждый день. Даже Гуру говорит:

А пятое препятствие – это лень.

*I.30E*

Лицо капитана потемнело. Он резко выпрямился, как всегда поморщившись.

– Это была не лень! – возразил он. – Я не ленив! Это все из-за работы! Срочной работы! У меня много обязанностей, понимаешь?

– И так всегда? – холодно отозвалась я. – Не правда ли? Всегда находится что-то важное, что вам совершенно необходимо делать?

Он замолчал и, казалось, задумался.

– А один раз – кажется, только один раз, – у меня не было настроения заниматься, понимаешь? Делать вытяжения, наклоны, пыхтеть и все такое. Человеку моего возраста и с моими обязанностями.

– Довольно, – усмехнулась я, жестом заставив его замолчать. – Я это уже слышала.

– Уже слышала? – он уставился на меня. – У тебя что же, было много учеников? А я думал... Я думал, что я, скорее всего, твой первый ученик.

– Ах, нет, я слышала это не от других, – засмеялась я. – Просто я сама пыталась так же оправдываться перед моим собственным Учителем, потому-то мне все это знакомо. На самом деле это чистой воды лень, и нечего придумывать ей более благородные названия. Всегда возникают какие-то дела, а йога все же требует времени и усилий, пусть и небольших, и поэтому так легко пропускать занятия. Вы совершенно не хотите заниматься. Вы не хотите по-настоящему вылечить свою спину. Вы должны меня отпустить.

– Но я хочу заниматься!.. Я хочу вылечиться. Мне больно, понимаешь?

Он потрогал рукой спину и печально опустил глаза.

– У меня все болит. Я и вправду подумал, что ты сумеешь мне помочь.

Мы немного помолчали. Я видела, как ему грустно. И решила, что, возможно, он готов к следующему, более серьезному шагу. Если он сможет его сделать, то далеко продвинется по пути познания йоги.

– Господин капитан, я вам верю. Я верю, что вы действительно хотите излечиться.

Он поднял глаза, и в его взгляде засветилось даже что-то вроде благодарности.

– Поэтому я прямо сейчас расскажу вам кое-что важное, хотя говорить об этом с вами еще рановато. Но если вы последуете тому, что я скажу, и будете по-настоящему стараться, то ваши занятия йогой станут постоянными. Вы перестанете пропускать тренировки. И тогда все получится.

Он кивнул.

– Рассказывай. Я попробую.

Я кивнула в ответ.

– В книге Гуру говорит:

И если хочешь преодолеть препятствия,  
есть один-единственный путь,  
один ключевой принцип.

*I.32*

– Что это за принцип? – спросил капитан.

– А далее Гуру говорит:

Этот принцип – сострадание.

*I.33.B*

Капитан отвернулся и стал смотреть в окно.

– Сострадание? Что ты имеешь в виду? Как это может помочь мне не пропускать тренировки?

– Это что-то, что вам необходимо понять, – тихо сказала я. – Что-то очень важное. Понимаете, нельзя заниматься йогой только для того, чтобы поправить свою спину. Это слишком



мелко. Мы слишком мелки. Если мы что-то делаем только для себя, у нас ничего не получится. Нельзя прилагать усилия к чему-то, что мы делаем только ради себя. Нужно нечто большее.

– Большее? Как что, например?

– Посмотрите, как работает женщина ради своих детей: она способна работать ради них двадцать четыре часа в сутки, день за днем, десять, двадцать лет. Что в сравнении с этим ваша конторская работа! А женщины способны на такое по одной-единственной причине – они делают это не только ради себя. Они делают это и ради других.

Капитан засмеялся.

– Так ты хочешь, чтобы я практиковал йогу не только ради себя, но и ради других? Ты что же, хочешь сказать, что я не сумею вылечить свою больную спину, если не соображу, как по ходу дела вылечить спину еще парочке страдальцев типа меня?

– Ну да, что-то в этом роде, – отвечала я. – Все, что вам необходимо делать, это думать о том, как помочь другим, используя ваши новые знания. Если бы я, например, научила вас всей йоге, у вас прошла бы спина, и вы расхаживали бы повсюду с широкой улыбкой на лице, как могло бы это помочь, скажем, вашему сержанту? Или вашему молодому охраннику?

– Капралу-то? – Капитан ухмыльнулся. – Ну не знаю, как уж нужно постараться, чтобы заставить его хоть пальцем пошевелиться. Ему всегда лень и никогда ничего не хочется. Каждый день мать жарит ему лепешки, и вот он набьет ими брюхо и не спеша отправляется на работу. А тут стоит весь день у дверей и пялится в пустоту.

Капитан помолчал.

– Как может йога помочь ему? Думаешь, она может хоть как-то его оживить, подарить ему интерес к жизни?

– Йога может многое, – отвечала я, – много такого, чего вы и представить себе не можете. Да, несомненно, она сможет изменить его жизнь.

Я выдержала паузу, стараясь привлечь его внимание к тому, что я собиралась сказать дальше.

– Понимаете, теперь, когда он знает, что вы начали заниматься йогой, он будет ждать, чтобы посмотреть, поможет вам йога или нет. А когда она, конечно же, поможет, тогда мы можем и его заставить помочь самому себе. Поэтому, если вы будете испытывать к нему сострадание, будете думать, что, вылечив спину, вы и капралу поможете, тогда вы не будете пропускать тренировки только из-за того, что когда-то вам будет неохота заниматься. Ведь в таком случае вы и ему навредите, понимаете?

Капитан обдумал то, что я ему сказала, но мне было ясно, что эта идея ему пока не настолько понятна, чтобы повлиять на него. Как раз в этот момент распахнулась дверь, и на пороге возник запыхавшийся, красноротый от своего всегдашнего пьянства сержант.

– О! – воскликнул он. – Простите, господин капитан. – Я не знал, что вы... э-э-э... что вы заняты!

Он стоял на пороге пошатываясь и пялился на нас с глупой ухмылкой.

– И этому тоже надо помочь? – тихо спросил меня капитан.

– И этому, – отвечала я.

Он кивнул.

– Я это запомню.

А потом обратился к сержанту:

– Пожалуйста, отведи арестованную назад в камеру.

## Равновесие чувств

*Вторая неделя марта*

Пролетело еще несколько дней. Веревка, которой был привязан Вечный, так растянулась, что он подбирался теперь прямо к дырке в стене, и я теперь могла даже его приласкать. Я начала лучше разбираться в расписании всех трех моих тюремщиков. Капитан работал, как обыкновенно работают чиновники в конторе: он не спеша приходил на работу поздним утром, немного занимался делами, потом долго обедал, болтал с навещавшими его друзьями, пил чай, занимался делами еще некоторое время и уходил домой. Сержант с капралом работали по очереди в течение дня, и один из них всегда оставался ночевать в боковой комнате.

Однажды ночью раздался шум: кто-то колотил в переднюю дверь и разбудил сержанта. Ему пришлось отлучиться вместе с ночным посетителем, и, уходя, он запер за собой дверь. Несколько минут спустя из-за стены соседней камеры раздалось тихое постукивание.

– Девочка, – послышался голос моего соседа, – девочка, ты не спишь?

Я замерла от неожиданности. Я уже потеряла всякую надежду на какое бы то ни было человеческое общение.

– Нет-нет, не сплю!

– Превосходно, превосходно. Нам нужно поговорить. Будь начеку, не идет ли кто. Заключенным строго запрещено разговаривать. Если сержант узнает, он распорядится нам спины своей дурацкой дубинкой. Поняла?

– Поняла, – отвечала я, практически потеряв дар речи.

– Как тебя зовут? – прошептал он.

И тут я впервые осознала, что никто здесь еще ни разу не спросил моего имени.

– Я – Пятница, – прошептала я в ответ. – Меня зовут Пятницей.

– Потому что родилась в пятницу, да? – прошептал он.

– Да, поэтому... Но не только...

– А меня зовут Бузуку, – мой сосед прошептал свое имя по слогам так, что получилось «бууу-зууу-кууу».

– Бузуку? – переспросила я. – Хорошее имя. Оно что-нибудь значит?

– О да, – отвечал он с тихим смешком, – оно означает «Никчемный господин». Наверное, многие думают, что я самый никчемный человечек в этом никчемном, забытом Богом селении.

– Ну я-то так не думаю. Не знаю, что бы мы без вас делали.

– Мы? Ах да, ты отдаешь часть еды своей собаке.

– Да, но... Это не просто собака, понимаете.

– Понятно. Я буду тебе теперь передавать побольше. Но нам нужно поговорить.

Тут входная дверь распахнулась, я заметила на пороге фигуру сержанта, и мы с моим соседом замерли. Но сержант только что-то проворчал себе под нос, завалился в свою комнату, и снова все стало тихо.

В следующий раз, когда капитан вызвал меня к себе, он сидел за своим рабочим столом и жестом указал мне на циновку на полу перед собой.

– Что-то не так, – сказал он.

– Что не так?

– Я делал так, как ты говорила – как в книге написано, ну или как ты говоришь, там написано. Во всяком случае, я занимался каждый день, кроме выходных.

Он взглянул на меня, как провинившийся школьник.

– В выходные можно не заниматься, – разрешила я. – Если выбираете какой-то определенный день или два дня в неделю для отдыха, то это не считается за пропуск занятий. Так что все хорошо.

– Ну хорошо, я так и подумал. И ты была права: одна мысль о сержанте или капрале... – Он вдруг замолчал, отвернулся и некоторое время смотрел в окно. Потом он опять повернулся ко мне и взглянул мне в глаза. – Им так больно, понимаешь... Вроде они просто обычные люди, которые пытаются просто жить, но у них обоих есть что-то за душой. Я ведь не сразу понял это. И вот когда думаешь, что можешь им хоть чуть-чуть помочь, это и мне помогло, понимаешь? Я ни дня не пропустил. Но теперь мне кажется, что у меня ничего не выйдет.

– Почему?

– Понимаешь, когда я начал заниматься йогой каждый день, даже когда я занимался понемногу, у меня все стало болеть. У меня все кости ломит – и колени, и руки, и спину иногда. Они все издают какие-то звуки, будто что-то щелкает, когда я занимаюсь. Может, это просто дело во мне, что-то со мной не так, и йога – это не для меня.

Похоже, он совсем упал духом.

– Что-то щелкает, вы говорите? – сказала я. – Как будто вы хрустите пальцами?

– Ну да! – воскликнул он.

Я улыбнулась:

– Это совершенно нормально, особенно для человека вашего возраста. Понимаете, суставы ваши – особенно в коленях, в шее, в спине и плечах – совершенно застыли и окостеневают с каждым годом все больше. Вы наверняка этого и не замечали. А теперь вы их вытягиваете, раскрываете потаенные уголки, где застоялись внутренние ветры, оттого и эти звуки. Но если вы действительно что-то себе повредите, да так, что у вас по-настоящему заболит, вы мне должны сразу об этом сказать.

Он кивнул, думая уже о чем-то другом.

– Внутренние ветры? – наконец спросил он.

– Об этом позже, – отвечала я, – позже. Сейчас вы должны радоваться, когда слышите эти звуки. А когда суставы раскроются, и внутренние ветры снова высвободятся и задуют в вашем теле, то звуки исчезнут. Вы даже сами не заметите, как это произойдет.

– А все остальное как же? – продолжал настаивать капитан. – Ты же должна меня лечить! А я утром встаю и едва бреду в участок, ковыляя, как утка, так у меня все болит!

Я снова рассмеялась. Подумать только, ведь я тоже надоедала Учителю такими же глупостями, даже говорила почти то же самое!

– У вас все болит, – сказала я, – потому что вы будите мышцы, которые долгое время спали, но если вы их не разбудите, спина у вас никогда не пройдет. Вы и спину-то можете держать прямо только благодаря мышцам. Когда у вас все слегка побаливает, я хочу, чтобы вы вспоминали еще кое-что, что Гуру говорит в Малой книге о йоге. В ней сказано:

Учись сохранять равновесие чувств,

Когда испытываешь

удовольствие или боль.

*I.33D*

– Смысл этих слов в том, что будут дни, когда у вас все будет побаливать, а будут дни, когда вы вдруг совершите прорыв и почувствуете себя превосходно, такова жизнь, все в мире так устроено. Вы должны стараться не отчаиваться, но и не радоваться чрезмерно, потому что пока все будет идти именно так – то вверх, то вниз. Не позволяйте себя отвлечь от цели. У вас есть цель – два человека, за которых вы отвечаете.

Капитан выпрямился и встал. При этом было видно, что ему больно, но он не поморщился, хотя и не заметил этого. После этого мы с ним повторили старые упражнения, и я добавила к ним несколько новых стоячих поз, таких как треугольник, чтобы он начал наращивать силы во всем теле. Так или иначе, все это в конце концов поможет его больной спине.

Когда мы наконец закончили заниматься, пот катился с него градом, но он выглядел бодрым и посвежевшим – внутренне и внешне. Он помедлил, прежде чем отослал меня назад в камеру.

– Вот ты сказала... – начал он.

– Я слушаю вас, господин капитан.

– Вот ты сказала, что все будет идти то вверх, то вниз. Но ты сказала «пока». Что значит «пока»?

– Всему свое время, – улыбнулась я. Так Катрин всегда говорила мне.

## Делаем все правильно

*Третья неделя марта*

Люди думают, что тюрьма – это плохо, потому что тюрьма – это несвобода. Но полагаю, если бы можно было расспросить всех узников, когда-либо сидевших в тюрьме, что было самым ужасным в их пребывании за решеткой, они бы сказали, что это, несомненно, клопы. На втором месте были бы блохи, а дальше бы шли такие менее частые посетители, как крысы и огромные тропические тараканы. Поскольку пол был слишком холодным, приходилось спать на соломе, но там находили ночлег и клопы.

Пока я спала, все было еще ничего, чесалось то тут, то там, и сны из-за этого иногда бывали странными. Но когда солнце наконец начинало заглядывать ко мне в камеру через окно, я замечала двух-трех клопов на стене, где они, видимо, предпочитали переваривать пищу – красных, раздутых до размера ногтя, полных моей крови. От расчесанных укусов клопов появлялась сыпь, а потом до нее добирались блохи, так что мы с Вечным часами просто сидели и чесались.

Как я и ожидала, капитан вызвал меня к себе на несколько дней раньше срока. Он начал лучше себя чувствовать, хотя сам еще этого не замечал, и теперь, занимаясь регулярно, он начал даже немножко гордиться этим, впрочем, вполне заслуженно. Я была довольна тем, как он выполнял все обычные упражнения – пока только в течение десяти минут. Но наконец он дошел до того, что мы называем Вытяжением Спины, когда нужно сесть на пол, вытянуть вперед ноги и попытаться ухватиться руками за пальцы ног.

– Капитан, постойте! Отставить!

Он посмотрел на меня снизу вверх; его щека касалась коленей.

– Отставить? Но это одна из моих самых лучших поз!

– Конечно, потому что вы ее неправильно выполняете.

– Ну уж неправда! – воскликнул он, выпрямившись. – Ведь я уже могу прикоснуться головой к коленям!

– Вы можете прикоснуться головой к коленям только потому, что вы жульничаете: у вас колени чуть не наполовину согнуты! А я вам говорила, что колени должны быть выпрямлены! Вот Гуру говорит...

– Гуру говорит, Гуру говорит! Почему твой Гуру никогда не говорит, что я хоть что-то делаю правильно? – жалобно протянул он.

– Гуру говорит, – повторила я с улыбкой, вспомнив свои собственные перепалки с Катрин, – что...

Главное в практике йоги – выполнять все правильно,

Тогда будет заложен надежный фундамент.

*I.14C*

Понимаете, неважно, как поза выглядит в итоге для стороннего наблюдателя, что он видит, когда вы, капитан, прикасаетесь головой к коленям. Важен сам процесс, то, что в результате этого процесса происходит у вас внутри, как процесс выполнения позы начинает выпрямлять и раскрывать внутренние каналы в вашем теле.

– Каналы? – переспросил он.

– Об этом позже! – отвечала я, чувствуя себя точь-в-точь как старая, добрая, ворчливая Катрин. – Пока же, если вы не выполняете позу правильно, если вы жульничаете, пытаетесь

схитрить и подделать позу, просто чтобы хорошо выглядеть, тогда поза не даст вам тех результатов, какие она должна дать. Давайте, попробуйте выполнить ее снова. Не сгибая коленей.

Капитан со стоном снова выпрямил ноги. Он дотянулся руками до голеней, потом сгорбился, как черепаха, и уткнулся лбом себе в колени.

– Не так! – прикрикнула я на него и легонько шлепнула по спине. Такими шлепками меня награждала по десять раз в день Катрин.

Он мгновенно вскочил на ноги и уставился на меня, побагровев от гнева.

– Ты что! Как ты смеешь! Ты... ты... девчонка!

– Может, я и девчонка, но я все еще ваш учитель. Вы опять выполнили позу неправильно, как и в первый раз. Вы схитрили. Но на этот раз, возможно, вы себе самому причинили вред. Я вам говорила, что нужно держать спину прямо. Спина должна быть прямой. Вы должны сгибаться на уровне бедер – складываться, как нож, а не горбить поясницу. Вы ее так повредите, и она будет болеть еще сильнее, чем раньше. Вам нужно научиться меня слушаться; вы должны выполнять позы правильно – так, как говорит Гуру.

Он постоял минуту, гневно глядя на меня, и наконец испустил глубокий вздох.

– Ну хорошо. Допустим, я буду делать так, как ты говоришь, – сказал он, снова садясь на пол. – Вот я вытягиваю ноги – совершенно прямо. Не жульничаю, видишь? – воскликнул он, вытянув руки вверх.

– Пока неплохо.

– А теперь я держу спину *очень прямо!* – прорычал он. – И я *складываюсь* – в бедрах, – как ножик, и вот.

Он наклонился к коленям. Все шло отлично.

– Видишь? – рявкнул он. – Видишь?

– Что я должна видеть?

Он ткнул себе в лоб, затем прикоснулся рукой к коленям и раздраженно развел руками.

– Видишь, где моя голова? До колен добрых два фута!

– Ну и хорошо, – сказала я. – Это то, что вы в состоянии сделать сейчас, если выполняете позу правильно. И вы закладываете прочный фундамент на будущее, чтобы суметь окончательно вылечить спину. Ведь наша цель в том, чтобы вас вылечить, а не в том, чтобы вы умели касаться лбом коленей.

Капитан несколько возмущенно пожал плечами, но все же проделал позу правильно. Он и вправду был неглупым и рассудительным человеком, как бы ни старался это скрывать.

Я показала ему еще несколько сидячих поз, чтобы очень постепенно разработать спину, а затем несколько очень мягких скручиваний в талии, предупредив его, что он должен выполнять их только несколько раз и в точности так, как я ему показала. В конце занятия я заставила его полежать без движения некоторое время и отдохнуть в позе полного покоя: оттого эта поза и называется Позой Мертвеца. Потом он выпрямился и сел и, конечно, тут же задал мне новый вопрос.

– Ну вот что, – сказал он, – я видел, как ты выполняешь некоторые позы. А я знаю, что даже если буду очень стараться, то все равно не смогу выполнить их правильно – так, как делаешь их ты.

– Да-да, я знаю. Это один из парадоксов йоги. Чтобы выполнить позу правильно, надо сначала тысячу раз выполнить ее не совсем правильно.

– Значит, можно сказать, что неправильное выполнение позы помогает выполнить ее правильно, – весело заключил он.

– Не помогает, если вы продолжаете делать неправильно то, что учитель уже исправил, – отбрила я, как это сделала бы Катрин. И он отправил меня назад в камеру.

## Мучительный выбор предпочтений

*Четвертая неделя марта*

За месяц пребывания в нашей маленькой грязной тюрьме я научилась справляться с тем обыденным, что мы на воле принимаем как должное. Например, с мытьем.

Мое сари стало липким от пота и грязи, и от меня стало нести так, что я чувствовала этот запах, несмотря на вонь от сточной канавы под окном камеры. Похоже, сержант вовсе не собирался давать мне воды для мытья, и я все еще со страхом замечала, как он на меня пялился, особенно когда бывал сильно пьян. Казалось, он хочет нарочно довести меня до предела. Чтобы посмотреть, что будет.

Но я придумала способ, как сохранять немножко воды каждый день, сливая ее в небольшое углубление в дальнем углу камеры, где было прохладнее, и покрывая этот запас воды сверху соломой. Через несколько дней набиралась большая чашка, и тогда ночью, когда было темно и тихо, я отмывала какую-нибудь одну часть тела или небольшой кусочек своего сари.

Под сари у меня всегда была специальная белая набедренная повязка, какую носят йоги, которую я получила от своего дяди, одного из величайших учителей йоги в Тибете. Когда я стирала свое сари, на мне всегда оставалась эта набедренная повязка, а на плечи я повязывала шаль – на случай, если сержант выйдет из своей комнаты. Вечный тоже становился все грязнее и грязнее, его мучили блохи и сидение без движения. Он, однако, никогда не жаловался. Я провела много часов, строя совершенно невозможные планы, придумывая, как ему помочь.

К четвертой неделе, когда я опять увидела капитана, он уже весьма преуспел в практике йоги, если принять во внимание, каким он был новичком. Он выполнил серию упражнений, которым я его научила, и на этот раз очень старался выполнять все правильно, даже когда ему приходилось замедлять темп или когда он не мог проделать все до конца. Я дала ему закончить занятие, не делая замечаний, потому что и это иногда необходимо ученику. После того, как капитан отдохнул, расслабился и дал телу остыть, он выпрямился и сел, глядя на меня с широкой улыбкой.

– Правда, у меня получается все лучше?

– О да, все лучше и лучше. И мы оба это замечаем. И я хочу поблагодарить вас за то, что вы так упорно и прилежно занимаетесь понемногу каждый день. Я знаю, что и спина ваша понемногу поправляется и что эти двое тоже это замечают.

– Как? Никаких замечаний сегодня? Ты даже не придумала ни одной цитаты из Гуру?

– Я их не придумываю. Я думаю, вы теперь и сами это знаете.

Он задумчиво посмотрел на меня.

– Может, и так, а может, и нет. Время покажет. Ты хочешь сказать, что помнишь наизусть все, что говорил Гуру? – спросил он.

Я кивнула. Мы помолчали. Чтобы он не слишком зазнавался, я добавила:

– Может быть, только одно маленькое замечание.

Капитан слегка нахмурился, но все еще продолжал пребывать в прекрасном расположении духа.

– Ну-ка, ну-ка. Послушаем.

– Все, что вы делали, вы выполняли хорошо. Но вы кое-что пропустили: вы пропустили Позу Лодки.

Капитан скорчил гримасу. По правде говоря, гримаса – типичная реакция человека именно на эту позу: очень трудно сидеть, подняв ноги, вытянув их и держа на весу, пока учитель медленно считает вслух.

– Эта поза – настоящее мучение, – сказал он. – Я начинаю отдуваться, а животу больно, будто по нему ходят ногами. Мне кажется, это моя особенность, просто мое тело как-то не так устроено. Наверняка другим эта поза полезна, да и дается легче. А вот мне – нет. Вот я и решил ее не делать. Во всяком случае, это экономит время: у меня и так полно работы со всеми остальными позами.

– Но смысл-то не в этом, капитан. Я даю вам позы в определенном порядке, и в этом порядке есть свой смысл. Каждая поза уравнивает другую так, что это действует на вас и вашу спину определенным образом, приближая вас к определенной цели. Пропуская даже одну-единственную позу, вы этот процесс прерываете, а от этого страдает конечная цель, причем вы этого даже и не замечаете.

Он продолжал смотреть на меня. Он и вправду становился все лучше и лучше, менялось главное – его настрой. На этот раз он не стал возмущаться и возражать. Я поняла, что он готов идти дальше.

– А Гуру говорит...

– Ага! Гуру говорит! Я так и знал! – но я видела, что он улыбается.

Я улыбнулась в ответ.

– В Малой книге Гуру говорит:

Придет время, когда различия перестанут мучить тебя.

II.48

– Что за различия? – спросил он.

– Различия, – отвечала я, – это предпочтения. По мере того как вы будете продвигаться все дальше и дальше по пути йоги, особенно когда начнут открываться каналы в вашем теле и внутренние ветры будут высвобождаться все больше.

– Опять эти твои каналы и ветры!

– Об этом позже, – повторила я. – Так вот, чем дальше вы будете продвигаться, когда высвободится внутренняя энергия в глубине вашего тела, все будет стремиться к единству, а не к различию.

– Все? Что это «все»?

– Вообще все, – отвечала я. – Но сейчас мы говорим о позах и о том, как вылечить вашу спину. И вы быстрее добьетесь результата, если попытаетесь забыть о предпочтениях, свести к минимуму различия между позами. Это очень поможет вашим внутренним ветрам, что, в свою очередь, поможет вашей спине. А я обещаю очень скоро все это вам как следует объяснить. Так что сейчас вам нужно продолжать выполнять все изученные позы с тем же воодушевлением, с той же радостью при мысли о том, зачем вы занимаетесь йогой, и выполнять все позы. Все этого ради.

– Да, я знаю, ради горького пьяницы и ради лентяя и разгильдяя, – видно было, что он шутит, но я знала, что он не забывает об этих двоих. Сердце мое подпрыгнуло от радости. Если он будет продолжать в том же духе, то все еще может получиться.

Я кивнула.

– Именно так. Понимаете, ни одна поза не важнее другой. Некоторые из них даются вам легче, некоторые – труднее. Все люди разные. Но вы должны подходить к каждой позе с открытым сердцем, зная, что она хоть немного поможет вам в свою очередь помочь тем людям, о которых мы с вами говорили. Потому что, повторяю, практика йоги приводит человека к успеху, только если он делает это ради чего-то большего, нежели он сам. Так что никаких больше гримас, если какая-то поза вам сразу не дается. Самые трудные позы обычно самые полезные для вас и вашей спины. Не поддавайтесь искушению предпочесть одну позу другой –



чем меньше различий в жизни, тем лучше. Именно необходимость различий и предпочтений мучает нас целыми днями и делает нас несчастными. Это мне нравится, то мне не нравится! Она мне нравится, а он – нет! Не хочу делать то, что должен, а лучше сделаю-ка я то, чего мне в данный момент хочется, и так далее.

На этом мы сделали передышку, и он кивнул в знак согласия как хороший ученик; мне даже показалось, что он чуть ли не склонился передо мной в поклоне. Но тут сержант, дыша своим вечным перегаром, потащил меня за руку в камеру. Я сумела украдкой взглянуть на своего соседа Бузуку: ведь я его никогда толком не видела. Он сидел в своей камере в уголке: небольшого роста человек с крупной лысой головой и внушительным брюхом. Когда меня провели мимо него, он хитро и весело мне подмигнул.

## Оттачиваем практику

*Первая неделя апреля*

Капитан вошел в участок с мрачным видом, прошел в свою комнату и с треском захлопнул за собой дверь. Это явно был один из тех дней, когда все идет наперекосяк. Может, это влияние луны. А может, что-то посерьезнее. Он немедленно вызвал меня к себе.

– Так ты говорила, что хруст и щелчки в костях мне не повредят?! Все это в порядке вещей?! Так вот, ты меня доконала! У меня теперь спина так болит, что я едва двигаюсь!

Я зашла ему за спину и пощупала ее в разных местах, и всякий раз он корчился и дергался от боли. Я всем телом чувствовала ветры, закупоренные и сбившиеся в клубок у него в пояснице. Он таки повредил себе что-то.

– Как это вы умудрились? – спросила я.

– Я умудрился?! – он смотрел на меня, как будто не веря своим ушам. – Да я же твоей йогой занимался!

Однако что-то в его голосе было не так, и я сказала:

– А, понятно, вы повредили себе спину, выполняя позы. Какую позу вы делали, когда это с вами произошло?

– Ту, когда садишься и поворачиваешься, чтобы посмотреть назад, – сказал он.

– Так, понимаю, скручивание тела назад. А какой по счету вдох вы делали, когда это произошло?

Я ему раньше очень четко объяснила, что он должен держать эту позу только на протяжении двух или трех вдохов и выдохов, не дольше.

– Восьмой, – с гордостью сообщил он.

– Восьмой? Но я же вам велела прекратить выполнение позы на втором-третьем!

– Да-да, знаю... Но понимаешь, я же не просто какой-то средний ученик. Я очень целеустремленный. Так что я удвоил или даже утроил количество вдохов-выдохов, в течение которых я держу некоторые позы. Видишь ли, я думал, что это вдвое быстрее вылечит мне спину.

Я улыбнулась на эти слова, но мне было очень жалко его бедную спину.

– Так не бывает, капитан.

– Ну конечно, Гуру говорит, – произнес он нараспев, закатив глаза.

– Совершенно верно. Гуру говорит:

Совершенствовать практику йоги нужно постепенно в течение долгого времени.

*1.14А*

Понимаете, спешить нельзя. Поправить спину – не то же самое, что починить какой-нибудь сломанный стул: заменил то, что сломалось, и готово! Это скорее похоже на то, как человек выпрямляет деревце, которое до сих порросло криво. Разрешите задать вам один вопрос. Как долго вы тут корпите над вашими конторскими книгами?

– Я получил чин капитана этого участка больше десяти лет назад, – с гордостью объявил он.

– Я так и думала. Это значит, что ваша спина горбилась тут над бумагами, постепенно привыкая к своему неловкому положению, в течение нескольких тысяч дней, понимаете?

Он хмуро кивнул. Он уже понимал, к чему я клоню.

– Вам не удастся выпрямить ее обратно всего за несколько недель. Вам придется выпрямлять спину медленно, очень постепенно, иначе вы ее только повредите, как можно повредить деревце, если не выращивать его бережно, потихоньку, неуклонно и терпеливо его выпрямляя.

– Насколько медленно? – раздраженно спросил он.

– Ну, не тысячи дней, конечно, которые понадобились, чтобы повредить, вам спину, но и не пару месяцев.

Я жестом указала на кипы покрытых пылью бумаг, лежавших за ковриком, на котором капитан сидел, когда работал.

– Можно пока воспользоваться этими кипами бумаг? Часто они вам нужны?

– Часто? – рассмеялся он. – Да никогда! Это просто копии моих старых рапортов, которые мы посылаем в столицу суперинтенданту. Вранье, за которое мне платят жалованье.

Он постоял некоторое время, уставившись в пол.

Я не стала его больше ни о чем расспрашивать. Я просто взяла из одной пачки стопку бумаг сантиметров десять толщиной и положила на пол у его ног.

– Мы не можем сейчас просто перестать заниматься. А то спина у вас заостенее еще больше, и тогда уж будет совсем тяжело ее разрабатывать. Так что продолжим потихоньку: ближайшую пару недель будем заниматься совсем понемногу. Начнем с Позы Сильного Вытяжения: наклонитесь вниз, но не пытайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Вместо этого прикоснитесь к верхнему листу бумаги в этой стопке.

Он так и сделал.

– Держите позу в течение пяти вдохов-выдохов, – велела я, и он выполнил то, что я ему сказала. Затем он выпрямился, а я взяла один листок сверху и положила его обратно в кучу бумаг.

– Вот так, по листку в день, – сказала я. – Это самый подходящий темп для вашей спины.

– Но здесь же, наверное, несколько сотен листов! – воскликнул он. – Мне понадобится несколько месяцев, чтобы дойти до пола.

– А вы не думайте об этом таким образом, – сказала я. – Думайте, насколько это меньше, чем те годы, которые ушли на то, чтобы согнуть вашу спину.

Последовало долгое молчание: капитан должен был продумать эту мысль. Прямо скажем, не быстро у него это получалось, но я терпеливо ждала. Мне самой теперь казалось удивительным, что, когда я была ученицей Катрин, ей тоже приходилось мириться со всем этим.

– А нет ли какого-нибудь пути побыстрее? – наконец неуверенно проговорил он. – Я имею в виду, конечно, такой путь, который бы мне не повредил.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.