

Анатолий Пахомов

ХАТХА-ЙОГА: КОРРЕКТНЫЙ ПОДХОД К ПОЗВОНОЧНИКУ



Киев
Ника-Центр
2010

УДК 615.851.8
ББК 53.59
П21

Пахомов А.

П21 Хатха-йога: корректный подход к позвоночнику /
А. Пахомов. — К. : Ника-Центр, 2010. — 352 с.

ISBN 978-966-521-549-3

В этой книге основатель Киевской школы Йоги, исходя из более чем 20-летнего опыта практики Йоги и 15-летнего стажа преподавания этой дисциплины убедительно доказывает необходимость осознанного подхода к позвоночнику в практике асан. Кроме асан в этой книге доступно описаны основные составляющие садханы (практики), что позволит начинающим получить достаточный объем знаний, необходимый для начала изучения древней системы самосовершенствования — Хатха-йоги. Кроме того, эта книга будет полезна также преподавателям и инструкторам Йоги, так как в ней изложена универсальная авторская методика, позволяющая сохранить молодость и здоровье позвоночника до преклонного возраста.

**УДК 615.851.8
ББК 53.59**

ISBN 978-966-521-549-3

© А. Пахомов, 2010

От автора

Эта книга посвящена всем практикующим йогу. Особенно полезна она будет начинающим, тем, кто намерен изучать древнюю науку совершенствования — йогу. Здесь изложен личный опыт человека, практикующего йогу более 20 лет, и преподающего более 15 лет. Надеюсь, она поможет избежать начинающему на своем пути многих ошибок, порожденных незнанием (авидьей). Ибо йога подобна отточенному инструменту, который при правильном использовании приносит пользу и благо, а при неверном — может нанести вред. Эта книга представляет только небольшую часть Знания, субъективный взгляд, «взгляд изнутри» инструктора йоги на предмет преподавания и изучения. Тем не менее, в ней можно найти материал, без которого вряд ли возможна корректная практика без травм тела и сознания. Несомненно, эта книга может быть полезна людям, преподающим хатха-йогу.

Кроме того, в книге собраны наиболее известные древние трактаты по йоге, переведенные на русский язык, по которым я обучался, которые были моими самыми первыми «учителями» йоги. Прежде всего, всего это Шандилья Упанишада (VI век до н. э.), пожалуй один из самых древних текстов на планете с упоминанием и описанием асан хатха-йоги. Упанишады — это заключительные части Вед. Также это «Хатха-йога-прадипика», написанная дальновидным и опытным практиком Сватмарамой в начале прошлого тысячелетия. Это название может быть переведено как «Прояснение хатха-йоги». Термин «прадипика», однако, означает в действительности «самоосвещающий» или «то, что освещает».

В наше время часто путают раджа-йогу и хатха-йогу, и пытаются начинать практику хатха-йоги с *ямы* (самоконтроля) и *ниямы* (самодисциплины), что зачастую очень тяжело и иногда практически равнозначно насилию над собой. А ведь именно ненасилие (ахимса) является важнейшей предпосылкой раджа-йоги. Дело в том, что лишь немногие люди готовы практиковать раджа-йогу сразу,

большинству же необходимо очистить и подготовить тело и сознание. У многих людей мотивацией для занятий йогой является просто желание избавиться от заболеваний и привести тело в порядок. Это нормально и естественно. И как раз в «Хатха-йога-прадипике» мы видим, что Сватмарама совсем не беспокоится о самоконтроле и самодисциплине в форме ямы и ниямы. Он делает упор на необходимости в первую очередь очистить все тело — желудок, кишечник, дыхательную и другие системы, что приведет тело и ум в состояние, необходимое для практики, придаст им нужные качества. Следовательно, перед тем, как приступить к практике асан, необходимо выполнять шаткарму, а именно: нети, дхаути, басты, капалабхати, тратаку и наули. Хатха-йога начинается с этого.

Также в книге представлены трактаты «Гхеранда-самхита», «Шива-самхита» и известный труд по раджа-йоге — «Йога-сутры Патанджали». Включая все эти трактаты в свою книгу, я хотел создать нечто вроде настольного пособия для начинающего.

Осознавая, как быстро меняется все в этом мире, какой активный информационный обмен сейчас происходит, я отдаю себе отчет в том, что уже, вероятно, через год я бы написал другую книгу, добавил бы в нее больше полезных сведений. Но ждать, когда же эта информация станет полной и завершенной, нет никакой возможности — Знание остается живым до тех пор, пока переходит от человека к человеку. Инструктор йоги — проводник информации и энергии. Истинный проводник не может не преподавать, не делиться знаниями, пока воплощен здесь, в этом мире, поскольку получает информацию не столько для себя, **СКОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТДАТЬ**. К сожалению, в ногу с информационным обменом шагает и информационный обман, иногда неосознанный — в виде Авидьи (заблуждения), иногда — намеренный. Что ж, единственное, что можно пожелать начинающему осваивать Йогу — осознавайте и различайте, учитесь быть открытыми, учитесь слушать и слышать, ощущать и чувствовать.

На вопрос, кто является моим учителем, отвечаю, что легче сказать, кто им не является. Потому что весь мир — мой учитель. Иногда случайно услышанные слова незнакомого человека наталкивают на размышления, которые становятся мотивирующим началом для целой цепи изменений в практике, и, как следствие, — в жизни. Ибо наша жизнь и практика хатха-йоги — суть одно и то же. Покажите мне, как человек практикует асаны, и мне будет понятно многое

из жизни этого человека. Есть ли в его практике спокойствие или все наполнено самолюбованием? Есть ли сила и стабильность или много непонятого для самого человека? Знает ли он, для чего использует тот или иной элемент, или просто делает его, потому что так увидел в книге или услышал на каком-то семинаре? Использует ли человек стандартные последовательности, не анализируя своих потребностей и состояние, или ему ближе самонаблюдение и творческий полет как в практике, так и в жизни?

Мы способны учиться у всех, даже у деревьев и птиц. Обратите внимание на то, что многие упражнения в хатха-йоге названы именами рыб, змей, деревьев, животных и других существ. Готовность учиться и открытость миру — вот залог успеха в этом. Не зря говорят: когда ученик ГОТОВ — Учитель появляется. У меня была возможность убедиться в этом, и не раз.

Если мы достаточно очистили свое сознание, то МИР способен нас обучать. Тут все дело в нашей готовности и открытости. И это обучение может быть как через великих Гуру, так и через обычных людей, а иногда через жизненные обстоятельства, события и даже животных. Например, однажды я сидел за кухонным столом, ждал, когда готовится еда, и размышлял над принципами освоения асан. На столе я заметил маленького жучка — такие иногда поселяются в крупах. Я стал наблюдать за ним. Вдруг жучок, наверное, заметив движение моей руки, замер и притворился мертвым. Прошло довольно много времени, а он не шевелился. Меня одолевало любопытство: почему он не спешит убежать со стола? Вместе с тем я продолжал думать о том, как сформулировать начинающим принцип освоения сложных асан. И тут я понял: МИР меня обучает! Маленькое насекомое показывает мне этот принцип — лучше подольше находиться в более простом положении, избегая опасности, нежели поспешить и получить травму или даже умереть! То есть Терпение — прежде всего. А ведь это так просто и логично! Но зачастую именно несоблюдения такого принципа и является причиной травмы.

Жучок стал для меня учителем, объясняющим принципы выполнения асан. Таких примеров в жизни очень много. Я часто обучаюсь у людей, которые приходят на занятия, у прохожих и, безусловно, у своих прямых Учителей.

Мне хочется здесь поблагодарить тех людей, которые поделились со мной своими знаниями. У некоторых из них я проходил длительное

обучение, а с некоторыми общение было весьма кратковременным. Но время в данном случае — очень относительный фактор, так как мы учимся всю жизнь. И иногда всего несколько фраз могут привести к мощным изменениям в практике йоги и методике преподавания.

Впервые я встретил человека, который серьезно практиковал хатха-йогу, когда мне было лет 14–15. Это был Василий Васильевич Терёхин — преподаватель физической культуры из города Коломыя (Прикарпатье, Украина), на то время практикующий йог с 12-летним стажем. У него я обучился шат-карме и некоторым асанам, а также важнейшему принципу «посвящения плодов практики». Без этого последнего принципа невозможна полноценная практика. Далее в моей практике был период самостоятельного постижения мудрости йоги через древние трактаты. Тогда на территории бывшего постсоветского пространства не было йогов с линиями передач или хотя бы с сертификатами, тем более в глухой провинции. Но практически в каждом городе можно было встретить людей, на свой страх и риск осваивающих и испытывающих на себе древнюю йогу. Это были одиночки-кустари, черпающие знания из самиздатовской литературы. Ошибок в практике на то время делалось много, но дух и стремление к познанию у этих людей были непоколебимы. Литература по йоге — как правило, фотокопии или переписанные от руки переводы трактатов йоги — была на вес золота, и просто так достать ее было практически невозможно. Уже позже появились книги современных мастеров йоги, которые дали новый качественный толчок моей практике асан и других составляющих йоги. И хотя на данный момент я не совсем согласен с принципами выполнения асан и построения последовательностей, которые описаны в этих книгах, но длительное время их авторы являлись моими заочными учителями и кумирами.

С 1989 года мой интерес к йоге перерос в стабильную практику. Причем Йога стала доминирующей составляющей всей моей жизни. В начале 90-х в моей практике было множество экспериментов в плане использования асан. В то время я жил в предгорьях Карпат, до гор можно было дойти пешком, поэтому частенько практиковал на природе. Из-за особенностей карпатского климата практика асан формировалась своеобразно. Только в летние периоды могла идти речь о статических формах, а в осеннее-зимне-весенний период практика сама собой превращалась в динамические связки. Конечно же, этому предшествовал период освоения самих форм в статических режи-

мах в помещении. Сейчас я вижу множество своих ошибок, которые приводили к травмам опорно-двигательного аппарата и в том числе позвоночника. Мне понятны причины, по которым я чуть не умер, практикуя пранаяму в горах и имея на то время смещения позвонков в грудном отделе. Благодаря богатому опыту «как практиковать не надо» сейчас преподавание ведется на ином уровне. Но тогда все было по-другому. Информации было минимум, но рвение к практике и намерение заменяло мне знания. Я отдаю себе отчет, что лишь обладая таким большим опытом неверной практики, я смог в последние годы **сформировать корректный подход к позвоночнику в асанах.**

Обучаясь в медицинском училище, на фельдшерском отделении, встречаясь с множеством людей в больницах, я пытался найти единую схему лечения заболеваний. Мне казалось, что все в этом мире имеет свою структуру, и в любом явлении можно выделить ключевое звено, воздействуя на которое можно добиться нужного результата. И раз йога утверждает, что болезнь есть нарушение циркуляции энергии, значит надо найти причину этого. Понять, почему так происходит, я смог только в 2005–2006 годах, обратив внимание на состояние позвоночника и вегетативную нервную систему. А в то время медицина не давала мне ответа на этот вопрос, но, тем не менее, багаж знаний по анатомии и физиологии тела весьма пригодился мне в дальнейшей деятельности инструктора йоги. Днем я изучал медицину, а все остальное время посвящал практике. Тогда я вел своеобразную жизнь, больше похожую на некий ретрит, практически не имея друзей и не общаясь со сверстниками, в буквальном смысле слова принимая описанные в трактатах рекомендации избегать «обычных людей», а также принципы «брахмачарья». Практиковал, как мне сейчас кажется, чрезмерно много, посвящая практике и день, и ночь. Сейчас я улыбаюсь, вспоминая то время. Тем не менее, должен отметить, что опыт был получен интересный.

К четвертому курсу училища я уже напрочь разочаровался в медицине, и поступать дальше в медицинский институт не видел никакого смысла. Все усилия с еще большим усердием были сосредоточены на изучении и практике йоги. Наиболее близкой к ней сферой в образовании, как мне тогда казалось, был институт физической культуры, и именно туда я и направился получать знания. И не ошибся, так как биомеханика и методология физических упражнений довольно хорошо описаны и изучены. Параллельно я стал

преподавать йогу в Центре туризма и спорта, а, начиная с третьего курса, работал преподавателем ПСМ (повышение спортивного мастерства), специализация — «Хатха-йога». Это была вторая половина 90-х, и в те годы я был, наверное, единственным преподавателем хатха-йоги в Луцке и первым преподавателем йоги в Луцком государственном университете им. Леси Украинки на факультете физической культуры.

Изучая йогу на то время уже больше 10 лет я никогда не обучался у известных преподавателей, мне просто не доводилось встречаться с ними. Вся информацию я получал из трактатов по йоге, которые можно было найти в различных переводах. Таким образом, преподавание йоги на тот момент у меня базировалось на современных знаниях медицины, биомеханики, теории и методики физического воспитания и на сведениях из древних трактатов.

Уже после 2000 года я впервые попал к известным преподавателям йоги Сергею Сидорцову и Александру Таишеву в Чернигов. Мне удалось побывать на нескольких информационно-практических тренингах и получить ценный опыт по работе с телом и сознанием. Дальше было знакомство с Андреем Витальевичем Лаппой — президентом Киевской Федерации йоги. Я переехал в Киев, начал преподавать, снимая спортивные залы и приглашая всех желающих, и одновременно стал обучаться Универсальному стилю йоги у А. Лаппы — одного из опытейших преподавателей СНГ. Параллельно по его приглашению я стал работать в Киевской Федерации йоги, в центре «Идеал».

Дальше были семинары Кали Рей («Трай-йога»), обучение плавности и осознанности. Общение и семинары со Львом Тетерниковым — обучение «Тантра-йоге». И, конечно же, знакомство с Андреем Владимировичем Сидерским, чьи книги я перечитывал по несколько раз и помнил почти наизусть. К сожалению, наше общение было не столь длительным, как бы мне хотелось, так как при встрече Андрей сказал, что больше не преподает йогу. Хотя позже, через 1–2 года, ситуация, видимо, изменилась, и мне удалось попасть на один из семинаров Сидерского в Египте. Затем, гораздо позже, мне удалось получить прямую передачу от величайшего мастера XX века Чогьяла Намкая Норбу Ринпоче на некоторые практики тибетской йоги и Дзогчен. Намкай Норбу Ринпоче один из самых известных из современных практиков Дзогчен.

Таким образом, если в 90-х мое изучение йоги было ровным и очень постепенным, то уже с 2000 года обучение начало обретать некий стремительный характер. К этому времени мои ученики уже становились инструкторами йоги. А я, накопив определенную информацию, начал создавать уникальное направление практики — корректный подход к позвоночнику в асанах. Должен признать, что мне пришлось пересмотреть всю предыдущую практику асан, так как информация, которая попала мне в руки, заставила совершенно по-новому взглянуть на человеческое тело, на роль позвоночника в физиологии и биомеханике движения. Я получил ответы на все свои вопросы, касающиеся ключевых звеньев в процессах возникновения заболевания или выздоровления человека. В это время я стал обучаться у народного целителя, костоправа, *видящего* — Юрия Николаевича Главчева.

Ю. Н. Главчев — это уникальный человек, обладающий прямым восприятием энергии — *виденьем*, излечивший множество людей. Именно благодаря знаниям, полученным от Юрия Николаевича, его помощи в анализе асан, биомеханики отдельных сегментов позвоночника в асанах, я обрел способность различения методов воздействия, вследствие чего появилась возможность возникновения и формирования принципов, которые легли в основу написания этой книги.

Наблюдая за деятельностью Ю. Н. Главчева, я стал свидетелем многих удивительных исцелений. И методика была одна: воздействие на ключевое звено — позвоночник. Когда смещенные позвонки становятся на место — организм выздоравливает, независимо от того, чем человек болен. И хотя на данный момент терапия и медицина перестали меня интересовать, опыт был весьма полезным и именно он стал ключевым в формировании стиля **корректный подход к позвоночнику**.

Информация по корректному подходу к позвоночнику на то время была настолько революционной, что все мои знакомые преподаватели, среди которых были даже бывшие воспитанники, сначала отказывались ее воспринимать. Хотя позже многие из них все-таки начали использовать принципы корректного подхода к позвоночнику в своей инструкторской деятельности. Пожалуй, только ученики Киевской школы йоги (www.ukryoga.com) полностью приняли все изменения. Это был, наверное, тест на открытость людей новым знаниям, на степень доверия к тому, у кого они обучаются. Некоторые

из них начали преподавать вместе со мной и теперь составляют ядро Киевской школы Йоги. Когда методике начали обучаться и зарубежные инструктора было создана Международная Федерация Йоги КПП (корректного подхода к позвоночнику), и все инструкторы, которые имеют право на преподавание представлены там.

Анализируя опыт, могу заключить, что на формирование стиля **корректного подхода к позвоночнику** повлияло множество стилей и направлений хатха-йоги. Кроме вышеописанных, на мою практику также оказала мощное влияние Аштанга-виньяса. Элементы этого стиля специалисты без труда распознают на наших классах йоги.

С благодарностью хочу отметить всех преподавателей учебных заведений, где я изучал медицину и физическую культуру. Именно там я получил знания по анатомии, физиологии, биомеханике, которые легли в основу понимания и анализа, осмысления воздействия различных методов хатха-йоги на человека. Особая благодарность учителю Намкаю Норбу Ринпоче, который вдохновил меня на глубокое изучение тибетской йоги и Дзогчен.

Также отдельная благодарность Леониду Толстихину, директору Центра туризма и спорта на Волыни. Именно благодаря этому человеку, который с 1994 года предоставлял мне зал в Луцке, я начал официально преподавать йогу.

Отдельная благодарность в подготовке книги моим друзьям и коллегам — опытному практику хатха-йоги Татьяне Танской (редактура) и инструктору Киевской школы йоги Сергею Крыжановскому (фото асан), Оксане Алексеевой (om-shanti.ru) за поддержку и распространение идеи в Москве и Королеве, Сергею Фёдорову за консультации по санскритским терминам, а также многим другим коллегам, помогающим в распространении идеи.

Глава 1. Хатха-йога

Практикуя асану, человек приобретает устойчивость тела и ума, свободу от недугов, гибкость конечностей и легкость тела.

Хатха-йога-прадипика

Хатха-йога является древней системой самосовершенствования тела и сознания. Это способ наведения порядка, достижение гармонии сначала в своем теле, а потом внутри сознания, осознание целостности и единства себя, а позже — единства с Вселенной. При правильной практике с помощью хатха-йоги человек достигает здоровья телесного и душевного, спокойствия, уравновешенности, и его ум пребывает в радости.

Само слово «йога» трактуется и переводится неоднозначно. Оно может означать «соединение», «контроль», «узда», «сдерживание», «знание». Это имеет отношение и к состоянию сознания, то есть удержание контроля, освобождение от вритти (волнений ума), и к физическому телу — контроль над ним, обуздание болезней, избавление от заболеваний путем планомерных и регулярных усилий.

Существует множество направлений йоги, которые включают в себя различные методы достижения цели. Но, так или иначе, можно условно выделить две части садханы (самосовершенствования): хатха-йога, основой которой является очищение и совершенствование физического тела, и раджа-йога — часть практики, в процессе которой адепт занимается обузданием ума и очищением сознания.

Хатха-йогой именуется соединение двух энергопотоков, которые присутствуют в нашем теле — «Ха» и «Тха», и их сознательное использование.

Раджа-йога в переводе означает «царственная йога». Это внутренняя работа, освобождение от эго, достижение внутренней свободы, достижение незамутненного состояния сознания, в котором отсутствуют какие-либо волнения. То есть, ум человека находится

в полном спокойствии, неподвижности и самодостаточности. Когда вы пребываете в этом состоянии, на вас не влияет ничто, так как вы видите единство всего.

Именно так формулировал понятие йоги Патанджали в своих «Йога-сутрах», написанных примерно в 200 году до нашей эры. А также описано в упанишадах, в еще более раннее время. Во второй шлоке трактата он пишет: «Йога есть обуздание вритти (волнений), присущих уму». То есть, йога есть достижение состояния *читтавритти-ниродхи*. Если перевести это выражение дословно, то «читта» означает «ум», «сознание», «вритти» — волнения ума, а «ниродха» довольно трудно выразить одним словом — это и успокоение, и равновесие, и непорождение или отсутствие вритти. В целом *читтавритти-ниродха* означает *непорождение видоизменений сознания*.

Таким образом, хатха-йога — это ступень для достижения состояния йоги, состояния *читтавритти-ниродхи*. Как правило, человек не способен сразу перейти к практике совершенствования сознания без предварительной очистки и подготовки физического тела. Поэтому вначале необходимо использовать методы воздействия хатха-йоги.

Хатха и раджа-йога тесно взаимосвязаны и являются частями одной системы. В трактатах можно встретить упоминание о том, что раджа-йога бессмысленна без хатха-йоги, как и хатха-йога без стремления к раджа-йоге также бесполезна. В таком случае она превращается в физкультуру или еще хуже — в йога-спорт.

Проблема в том, что большинство людей отождествляют свое «Я» с телом, поскольку тело является инструментом познания Мира. Получается, что бытие формирует наше сознание, хотя должно быть наоборот. И только сильные практики приходят к тому, что именно сознание определяет их бытие. У обычных же людей состояние тела очень сильно влияет на состояние сознания. Проблемы с телом приводят к катастрофически угнетенному состоянию, вызывают вритти — волнения ума. Мы не можем радоваться жизни, когда у нас умирает какой-то орган, для нас это невыносимо, потому что мы отождествляем себя со своим телом. Если у нас что-то болит, наш ум занят вритти или впадает в депрессию, и нам не до раджа-йоги! Весь мир буквально переворачивается от того, что мы физически страдаем. И только единицы способны удержать равновесие духа и сознания, когда разваливается тело. Таких людей называют *махатмами*.

Именно поэтому, на мой взгляд, раджа-йога для большинства людей бессмысленна без хатха-йоги. Потому что всякие предписания и рекомендации, касающиеся способов достижения равновесия сознания, остаются бесполезными для человека, как только начинаются какие-либо серьезные проблемы с телом. Только в редких случаях, родившись с совершенным телом, человек может пренебречь хатха-йогой и сразу перейти к раджа-йоге.

Хатха-йога же бесполезна без раджа-йоги потому, что просто развивает эго, усиливая инструмент познания — наше тело. Занимаясь только совершенствованием тела, человек превращается в эго-маньяка. Один из моих учителей говорил: «В здоровом теле — здоровый дух. Но, к сожалению, не во всяком теле, бродящем по улицам, остается место для Духа...»

Кстати, обучаясь у разных мастеров йоги, я никогда не встречал человека, который достиг бы с помощью практики идеального состояния тела. Как правило, даже мастера, страдают какими-то расстройствами или заболеваниями. Единственный учитель, которого я признаю как величайшего мастера по работе с человеческим телом — Главчев Юрий Николаевич. Он настраивал тело практически любого человека близко к идеальному состоянию. Но я наблюдал, как и он порой сталкивался с пациентами тело которых «отказывалось» сохранять нормальное состояние и почти сразу же возвращалось к заболеваниям. Видимо древние йоги были правы в том, что выделяли причины заболевания:

1. обычные, вызванные неправильным отношением к телу или неправильными условиями «эксплуатации» тела.

2. кармические причины. В этом случае, заболевание лечится с трудом и требует изменения отношения к миру.

Впрочем, учитель отрицал вторые причины, и всегда считал, что на заболевание можно воздействовать с физического уровня. Здесь нужно видимо рассказать немного о моем учителе, что бы читатель смог понять, что это слова человека непростого, который проявляется с одной стороны как великий целитель с паранормальными способностями, а с другой стороны, тем, кто разрушает большинство эзотерических шаблонов, существующих сегодня. Причем разрушает эти шаблоны он чаще всего фактами, логикой и действиями, подкрепленными результатами, а не только разговорами.

Мой учитель является весьма интересным человеком в плане

того, что обладает способностями видеть ауру, иногда просматривает прошлое, а иногда и будущее. Что бы немного ввести в курс дела, я расскажу несколько примеров из жизни. Главчев Юрий Николаевич является не только моим учителем, но и близким другом, мы иногда путешествуем вместе, он часто бывает у меня дома в гостях. Хотя в начале знакомства он меня скорее пугал и одновременно притягивал своими знаниями и способностями. С виду он обычный человек, и в толпе вы наверное никогда бы его не выделили. Но иногда его глаза выражают глубину и мудрость веков.

Примечательный случай произошел однажды, когда мы намечали обычную поездку за город, в лес. Мы уже собрались, и тут учитель сказал, что на дороге большая вероятность ДТП и сказал, что не поедет и мне не советует. Конечно же поездку мы отложили.

Другой примечательный случай, характеризующий моего учителя — однажды он рассказал мне о древнем трактате, с которого писались ряд упанишад и известных текстов, хотя сам этот исходный текст сейчас неизвестен широкому обществу и хранится пока что втайне, учитель назвал даже его название.

Однажды он показал на карте, где находился материк Атлантида, четко очертив его границы.

Может показаться, что это все факты, не поддающиеся проверке, а значит потенциально нереальные, и что в мире достаточно чудачков. Но на самом деле мне предоставлялось в жизни достаточно возможностей, что бы убедиться в правдивости того, что рассказывает учитель. Пример, произошедший со мной хорошо характеризует практическое применение способностей учителя.

Однажды я был в горах, куда приехал на автомобиле. Взяв палатку, я ушел в горы, а когда вернулся, то обнаружил, что кто-то серьезно повредил мой автомобиль, я не знал, что делать и позвонил учителю, посоветоваться. Автомобиль стоял недалеко от помещения туристического приюта. Юрий Николаевич находился от места происшествия на расстоянии около 1500 км, он посоветовал мне найти виновника. Я сказал — но как? И учитель мне сказал, что виновник должен находиться еще в помещении приюта. И описал мне в точности его приметы — рост, телосложение, цвет волос, прическу, глаза и даже во что он одет! Я все выслушал, вызвал милицию. Каково же было мое изумление, когда участковый нашел виновника и приметы в точности совпали. И подобных примеров, которые мне помогли утвердиться

в вере в гуру было предостаточно, так как я человек по природе скептик и не склонен сразу доверять всему, что слышу.

Однажды мне задали вопрос — сколько лет живут йоги? Ведь они знают правильную диету, они вообще не должны болеть, жить до лет 120 как минимум.

Так ли это? Какая средняя продолжительность жизни йогов?

Средняя продолжительность жизни йогов такая же как и у людей, которые не практикуют йогу. А если и отличается, то не намного. Дело в том, что во-первых никто не заявлял, что йога практикуется для достижения долголетия. Йога практикуется для достижения спокойствия ума. Скажу вам больше, вегетарианцы болеют также как и приверженцы любой другой диеты. На здоровье и продолжительность жизни влияют несколько факторов:

1. Наследственность. Существует много притч и анекдотов (а это из народа, из наблюдения за жизнью) о том, что человек ничем не занимающийся может прожить столько же, как и тот, кто изнуряет себя диетами или упражнениями. А между тем, даже в трактатах по йоге сказано, что наследственность играет важную роль.

2. Наличие опытного Учителя. Дело в том, что сейчас много «упражнений йоги» просто позаимствовано из гимнастики или, попросту, придумано современниками, и они больше вредят позвоночнику и всему телу, нежели помогают человеку. Соответственно — «не все то золото, что блестит». Это тоже, кстати, народная мудрость. А известно, что без хорошего учителя тяжело достичь чего бы то ни было в практике йоги.

3. Упражнения и диеты. В мире хороших специалистов по корректному подходу к телу можно пересчитать на пальцах. А тех кто разбирается в диете и того меньше. Единой диеты для всех не было и быть не может. Все кто утверждают обратное или заблуждаются, или просто хотят заработать на незнании и доверчивости людей. Так же как нет одинаковых листьев на дереве — у каждого организм по качеству восприятия пищи немного отличается. Соответственно нужен индивидуальный подход, причем насколько я убедился, схемы построенной на логике нет. А есть лишь энергетическая совместимость с тем или иным продуктом. Причем эта совместимость присуща конкретному моменту, и через неделю все может поменяться. На питание влияют вид деятельности, склонности, климат, время и т.д. А все эти факторы постоянно меняются.

4. А что касается очистительных процедур, то к ним человек прибегает уже для того что бы устранить нарушения, по крайней мере так случается чаще всего.

5. Факторы внешней среды. Это также немаловажно, где человек живет, каким воздухом дышит и т. д.

6. Йоги больше обращают внимание не на то что бы банально увеличить продолжительность жизни своего тела. А скорее наши усилия направлены на осознание и более качественное проживание того отрезка, который нам положен. Также важно задавать себе вопрос: «Что я могу успеть сделать за свою жизнь для других?»

Хатха-йога, согласно трактату «Хатха-йога-прадипика», начинается с шести очистительных действий (шаткарма), и только после очищения нужно приступать к асанам — осознанным положениям, формам тела. Это — основа, на которой базируется вся последующая практика. Крийи (в переводе «действия») шаткармы очищают тело и позволяют приобрести нужные качества ума для последующей практики. Дальше осваивают асаны — физические упражнения, сопряженные с дисциплинированием ума.

Существует множество нюансов и секретов, приносящих успех в практике. А при их незнании человека ждет множество препятствий, а иногда и травм. Потому йогу лучше изучать у людей сведущих, которые посвятили изучению этой традиции множество лет, и чья практика является успешной как на уровне тела, так и на уровне сознания. К сожалению, сейчас зачастую йога утрируется, вплоть до проведения спортивных состязаний и показательных выступлений, и это происходит не только на Западе, но и в самой Индии. Это свидетельствует о непонимании основ практики, искажении истинной сущности хатха-йоги. Ибо йога — это состояние сознания...

Практикуя йогу, человек достигает состояния, когда у него исчезают вритти — волнения ума. Только когда человек избавляется от волнений ума, он способен познать себя и посмотреть на мир истинным взглядом. Избавившись с помощью практики йоги от волнений ума, в том числе и от заболеваний, в состоянии *читтавритти-ниродхи* человек познает себя. Это и есть основная суть йоги — познание себя и мира.

Если же ум человека поглощен волнениями, он не может познать не только себя, но и окружающий мир, так как вместо реального мира воспринимает лишь вритти. Ум человека в таком случае принимает

форму этих вритти, и мир воспринимается как будто через замутненную призму. Это можно сравнить с попыткой разглядеть дно в озере, когда на его поверхности волны. Рябь мешает что-либо видеть, даже если вода чистая. Эти волны и есть вритти. Только когда вода успокаивается — она становится прозрачной, и тогда человек может увидеть, что на самом деле есть внутри водоема. В противном случае мы видим только волны на поверхности, рябь. Так же, когда человека обуревают вритти, то его ум и его дух принимают форму этих вритти. И по большому счету человек — уже не человек, а как бы само это волнение. Он не видит духа своего, познает не себя, а свои вритти.

Что же такое вритти? Известно пять категорий вритти — волнений ума: истинное знание, ложное знание, сон, память и воображение. Истинное знание основано на непосредственном восприятии энергии, либо же авторитетном источнике, либо на анализе умозаключений. Истинное знание именуется *видьей*. Ложное знание — это заблуждение, то есть знание или понятие, которое основано на ложных утверждениях, оно называется *авидьей*. Сновидения, память и воображение также являются волнениями ума. Эти все состояния считаются препятствиями в йоге. Обратите внимание, что в йоге истинное знание и ложное все равно считаются вритти. То есть, достижение понимания, глубокого знания ничего общего с состоянием йоги не имеет, так же, как и заблуждение. Ни то, ни другое не является йогой; ни то, ни другое ничуть не лучше с точки зрения достижения состояния йоги. Знаете вы или не знаете, радуетесь или не радуетесь этому — все равно. Это — не йога. Каждая из этих вритти — состояние сознания, которое доступно обычному человеку в обычном диапазоне восприятия.

А вот отсутствие всех этих состояний — это *читтавритти-ниродха*. Когда вы осознаете себя, и при этом не будете ни спать, ни бодрствовать, ни размышлять, ни вспоминать, не будете точно знать что-то наверняка или заблуждаться, то тогда вы будете в состоянии йоги. Это кристально чистое состояние сознания.

На самом деле вы не раз испытывали в жизни состояние, подобное *читтавритти-ниродхе*. Например, когда вы были маленьким ребенком, только пришедшим в мир, или когда испытывали экстаз, или когда у вас дух захватывало от какого-то произведения искусства. В этом состоянии ум становится абсолютно пустым. Но оно не является истинным *читтавритти-ниродха*, потому что вы **не осознавали**

этого. Чрезвычайно важно **осознать** тот миг, когда одна мысль уже ушла, а вторая еще не пришла. Только в этом случае можно говорить о достижении *читтавритти-ниродхи*.

Одна из моих учителей — Калиджи — на вопрос, что такое *читтавритти-ниродха*, ответила: это *саччидананда*. Это словосочетание переводится, как состояние блаженства. И однажды, после занятия, я понял, почему она так сказала. До занятия мой ум пребывал в состоянии сильных эмоций и волнений. Но во время практики мне удалось полностью избавиться от этих вритти. И достижение *читтавритти-ниродхи* — успокоение, избавление от страданий, переживаний и мыслей — действительно воспринимается как блаженство. Переход между двумя этими состояниями особенно яркий, если вы погружены в сильные вритти. Ведь все познается в сравнении. Если человек весь день сидел дома, ничего не делал, а тут прилег — особой разницы и не почувствуешь. Но если он весь день долго и тяжело физически работал или путешествовали пешком в горах и после этого, наконец, прилег — ощущения будут отличаться очень сильно. Правда, интерпретации приходят уже потом, когда выходишь из состояния *ниродхи*...

Однако, испытав состояние *читтавритти-ниродхи*, вы поймете, что оно не дает вам никаких конкретных выгод — ни сиддхи не появляются, ни ума не прибавляется, ни эгоизма меньше не становится, ни страх не пропадает. То есть, ничего «заполучить» нельзя, так как уже само по себе состояние самодостаточно и является целью и результатом. Вы просто не будете так сильно к чему-то привязываться, чего-то бояться. У вас навсегда остается воспоминание о состоянии, когда всех этих вритти нет. Поэтому единственное, наверное, что будет отличать человека, достигшего состояния *читтавритти-ниродхи*, — неспособность надолго впасть во вритти. Как ребенку очень увлекательно возиться с машинками и куклами, подросток иногда и может с удовольствием поиграть, но уже не долго, а взрослому — игрушки вообще не интересны.

Когда достигаешь *читтавритти-ниродхи*, приходит состояние **ясности**. В нем отсутствует какое-либо напряжение, когда что-то надоело, или что-то напрягает. И именно из этого состояния рождается сострадание. Когда выходишь из *читтавритти-ниродхи*, то очень сострадательно относишься к просящему что-то человеку, потому что на фоне полного покоя это будет первая вритти, которая возникнет.

И она становится тобой, и ты можешь испытывать сильное сострадание к человеку, внимательно слушаешь его и будешь очень терпелив. Однако это уже не будет состояние *читтавритти-ниродхи*. Но когда ты в нем, то просящий человек и молчащий — это одно и то же, потому что у тебя нет вритти. Ты просто смотришь и понимаешь, что все едино и не имеет смысла говорить или молчать, действовать или не действовать.

Говорить о состоянии *читтавритти-ниродхи* можно много, но только аллегориями. Чтобы понять, что это такое, его нужно просто испытать. Для объяснений ведь нужно подбирать слова, но весь наш язык, мысли, образы — это вритти. А само состояние *читтавритти-ниродхи* — противоположность вритти. Это все равно, что с помощью темноты показывать, что такое свет. Можно перечислить многое и сказать: это все не то. У даосов в восточной философии есть понятие Дао. Что такое Дао? Что бы не называлось словами — это не будет Дао. Или что такое Дзен? Словами объяснить невозможно, потому что это — за пределами слов.

Аналогичное *читтавритти-ниродхе* состояние известно в разных цивилизациях, в различных системах самосовершенствования. И хотя называлось оно разными словами, суть одно и то же. Мудрый человек видит в религиях, философии не отдельные фрагменты, а единство всего. Образно говоря, видит не отдельные листья дерева, а все дерево, на котором они растут. В мире все едино, будь то Дао, Дзен, Йога или другая система самосовершенствования. И даже христианские адепты, описывая свой опыт, говорят о том же, но другими словами. Состояние осознанности они называют наличием Бога в сознании, а состояние просветления — благодатью. То есть, люди, вышедшие за пределы ограничений, которые накладывает ритуальная религия, достигают глубокого понимания и видят единство во всем. А одним из вариантов перевода слова йога есть ЕДИНЕНИЕ.

Люди, испытавшие это состояние, способны спокойно общаться с представителями других направлений, конфессий. Например, подобное мы наблюдаем, когда Далай-лама встречается с каким-то представителем другой религии и или направления. Они спокойно могут разговаривать, общаться, смеяться и находить общий язык, потому что видят единство. А люди, погруженные во вритти, в ритуальные, грубые аспекты, видят только различия, только противоположности. Даже приверженцев одной религии, будь то буддизм

или христианство, вритти заставляют спорить, драться между собой. То есть, когда примитивный ум погружен во вритти, когда человек использует ритуалы, то иногда это еще хуже, чем он бы их вообще не использовал.

Поэтому, когда вы что-то практикуете, спрашивайте себя, осознавайте: это ведет к избавлению от вритти или это углубляет их? Если это увеличивает, к примеру, вашу гибкость и силу, то спросите, достигается ли *читтаврритти-ниродха* или появляется больше вритти, мыслей по этому поводу? Если человек становится более гибким и при этом у него появляется вритти, что он такой замечательный, как здорово все делает — у него увеличивается эго, а это — движение от йоги в сторону. Даже можно сказать — в противоположную сторону. А если с помощью практики он, например, освобождается от волнений по поводу здоровья, так как исчезают заболевания — это путь йоги.

Одна и та же практика при наличии осознания и его отсутствии может дать противоположный эффект. Здесь варианты развития событий могут быть разными. В современной хатха-йоге есть определенные тенденции, которые однозначно не будут способствовать успеху практики. Впрочем, они к йоге относятся ошибочно. Например, гипермобильность опорно-двигательного аппарата — то, чего мы избегаем в нашем направлении, в Киевской школе йоги. Движение к гиперрастяжкам и гипермобильности, по моему мнению, по моим ощущениям, ведет только к усилению эго. Человек приходит и начинает сравнивать: ага, кто-то делает так, а вот я — что же, не могу так, что ли? Я могу даже лучше. А потом человек делает сложную асану, и смотрит: ага, никто не сделал — значит здорово, значит, я — самый крутой йог и продвинулся в своей практике далеко. Почему я так говорю? Потому что все это я видел у себя. Было время, когда я делал сложнейшую асану, никто ее в группе не делает, и я смотрел на всех с улыбкой свысока. Но с практикой приходит состояние вивеки — различения, осознания, и ты понимаешь: что это было? Это же эго! Это вообще — не йога. И ты тогда стремишься растворить эго или избавиться от него.

Наше внутреннее состояние, элементы нашего человеческого сознания одинаковы у всех нас. И ошибочно думать, что у кого-то есть эго, а у меня его нет. Просто нет, потому что ведь я это Я, и я не такой как все! Это уже проявление эго и отсутствие *вивеки*, отсутствие

осознания. Со мной согласятся и опытные психологи, и опытные эзотерики — люди внутри очень похожи. Мы похожи тем набором элементов (реакций, шаблонов), из которых состоит наше сознание. Всякий человек способен чувствовать страх, ревность, злость, жадность или же радость, любовь, сострадание. Все это есть в определенной степени в нас. И уже только осознанность человека позволяет ему тот или иной элемент усилить и сделать его центральным.

Но поймите, что каждый элемент нашего сознания для чего-то дан человеку. И полностью избавиться, скажем, от того же страха невозможно и не нужно, потому что страх — это некий защитный механизм, который позволяет человеку в определенных ситуациях выжить. Но для мудрого человека, для йога, страх не должен быть основным типом реагирования, отношений с миром. Также и эго, эгоизм имеет рациональные зерна. Именно эгоизм позволил выжить человечеству в целом, а отдельному индивиду — жить в обществе. Именно эго обуславливает инстинкт выживания. Если человек полностью лишен эго, он даже пищу перестает принимать, поскольку у него нет инстинкта выживания.

Но опять же, если эго будет центральным типом реагирования — это уже тупик. Кроме «я», «мое», «мне», человек ничего не видит. А если при этом он и еще от страха смерти избавляется — получается камикадзе. Тот камикадзе, который, убивая себя, убивает десятки, сотни, тысячи людей во имя какой-то идеи. Именно таким образом некоторые радикальные религиозные или политические организации зомбируют людей: говорят им, что они избранные, высшие существа, что на небе их уже ожидает рай, только нужно избавиться от бренного тела и наказать побольше неверных, одержимых дьяволом, преступных людишек. И человек с гипертрофированным эго, лишенный страха смерти, садится в самолет и врывается в небоскреб или взрывает себя в толпе с чувством хорошо сделанного праведного дела. Этот человек полностью лишен состояния *вивеки* — **различения**. Вот что на самом деле происходит.

То есть, все элементы нашей личности, которые присутствуют в нас, должны занимать определенное место. А что будет центральным, основным типом реагирования — человек должен выбрать сам. Это может быть внутренняя улыбка, или любовь, или *вивека* — различение и понимание. Каждый может выбрать, каким образом ему реагировать и воспринимать окружающий мир. Или отбросить все —

и воспринимать его непосредственно. Однако это дано не всем. Но поверьте: если вы не сделаете этого сознательно, то либо средства массовой информации, либо кто-то другой сделает это за вас. И вы будете реагировать так, как удобно кому-то, а не так, как нужно вам. И в конце жизни вы оглянетесь назад и поймете, что и в этот раз ничего не успели сделать из того, что хотели. Потому что делали то, что хотели другие.

Говоря о достижении *читтавритти-ниродхи*, хочу также затронуть тему отличия мужской и женской практики йоги. По поводу этой темы есть много спекуляций. Сторонники существования отличий в практике мужчин и женщин утверждают, например, что якобы есть некое эксклюзивное знание, доступное людям определенного пола. Но, на мой взгляд, состояние сознания, состояние йоги будут одинаковы и для мужчин, и для женщин. А вот методы достижения этого состояния могут слегка отличаться, хотя и не кардинально. Ведь строение и функции, скажем, кишечника или дыхательной системы у мужчин и женщин одинаковые, руки-ноги сгибаются в одну и ту же сторону. Именно поэтому мужчины и женщины с успехом занимаются в общих группах. Конечно же, нужно учитывать и осознавать имеющиеся различия в анатомии и физиологии мужского и женского тела, например, при практике перевернутых асан (подробно об этом мы поговорим позже).

Однако нет прямой зависимости между сложностью выполняемых асан и достижением состояния **ЙОГИ**. Те, кто утверждают обратное, возможно, путают Эго и Йогу. Впрочем, у каждого свои мнения, заблуждения и пути достижения намеченных целей. На мой взгляд, в практике мужчин и женщин объединяющих факторов намного больше, нежели отличий. К примеру, намерение, упорство в практике, способность различения, непоколебимая вера, освобождение от страха смерти, культивирование терпения и прощения, достижение спокойствия и равновесия духа и так далее.

В завершении разговора о хатха-йоге хочу подчеркнуть: неверно выполняя асаны, без понимания принципов, по которым строятся эти упражнения, можно принести больше проблем, чем пользы. Помните об этом! В древних источниках описано всего несколько асан, причем точных и детальных описаний там нет. Поэтому для того, чтобы использовать, а тем более преподавать хатха-йогу, даже на уровне «гимнастики», необходимы знания медицины, физиологии, биомеханики, психологии и понимание принципов физического совершенствования. «Гимнастику следует изучать у того, кто про-

поведует медицину», — говорится в учебнике врача Меркуриалиса «Искусство гимнастики», изданном в 1573 году. И эти знания должны быть еще «пропущены» через собственный опыт, чтобы обрести понимание и способность различения. Это, конечно, нужно только инструктору, а практикующему достаточно найти опытного инструктора, что, однако, в наше время сделать не просто.

Но даже если вы разобрались со всеми принципами работы с физическим телом — это всего лишь залог здорового, крепкого тела, не подверженного заболеваниям. После этого начинается работа с умом, в том числе и с эго (*ахамкара*). Вот цитата из древнего трактата по йоге «Гхеранда-самхита»: «Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (*ахамкара*)». По сути, совершенствование в йоге продолжается всю жизнь, и, вероятно, это единственное стоящее занятие, которое может найти себе человек...

В трактатах йоги можно встретить «формулу», которой следует придерживаться начинающему: «Йог не должен прекращать практику даже когда висит на волоске от смерти». Это значит, что если возникают в жизни маленькие или большие проблемы, или наоборот — все идет как по маслу, и ты находишься в «потоке» — практика продолжается. Что бы там ни было, что бы ни случилось — мы практикуем. И позже, по прошествии многих лет, вы понимаете, что именно вот эта практика позволила вам выжить как в переносном, так и в буквальном смысле, позволила не тратить силы на мимолетное и ненужное, сохранить некий стержень внутри. Практика Йоги — это была нить, которая вывела ваше осознание вперед. Просто нужно сказать себе: «что бы не происходило, я все равно практикую». Иногда бывает, что это остается единственным стимулом, чтобы вообще жить дальше. Или же наоборот — в жизни появляется слишком много соблазнов в виде силы, знания, богатства, славы, новых возможностей, и в этом случае лишь практика позволяет сохранить безупречность. Когда во времена Римской империи правители въезжали в побежденные города, где их ждали слава и богатства, они, чтобы не потерять безупречность, ставили возле себя человека, обязанностью которого было шептать им на ухо, что все это — бrenно и они — смертны. Таким напоминанием в нашей жизни может стать практика йоги, если она правильная.

Глава 2. Шаткарма

Тот, в ком жир или слизь избыточны, должен выполнять шаткарму (шесть очищающих техник) прежде всего. Другим, в которых доши сбалансированы, не обязательно делать их. Дхаути, басты, нети, тратака, наули и капалабхати; это известно как шаткарма или шесть процедур.

Хатха-йога-прадипика

Согласно «Хатха-йога Прадипике», тем, у кого не сбалансированы *доши* (недостаток, причина, вызывающая нарушение), следует практиковать шаткарму. *Доши* — это понятие из аюрведы (в переводе *аюрведа* означает *знание о жизни*). Можно сказать, что дошами является сочетание преобладающих стихий эфира, воды, земли, воздуха и огня. Различают три доши: *вату*, *питту* и *капху*. Буквальный смысл ваты — ветер, питты — желчь, капхи — слизь. Вата формируется вибрациями, передающими, преимущественно, свойства эфира и воздуха; питта — огня и воды; капха — воды и земли. Поэтому вата отражает следующие свойства (*гуны*): сухое, подвижное, холодное, легкое, изменчивое, быстрое, тонкое; питта — горячее, легкое, влажное, текучее; а капха — жирное, холодное, тяжелое, медлительное, мягкое, прочное. Комбинация вибраций порожденных ими свойств у человека, дают ему определенный конституциональный тип — *пракрити* (врожденные качества) и *викрити* (приобретенные качества).

По моим наблюдениям, среди людей, которые приходят заниматься йогой, доши сбалансированы где-то у одного из 100. То есть практиковать шаткарму необходимо практически всем...

Базой хатха-йоги является шаткарма (в переводе — «шесть действий»). Это становится ясно из «Хатха-йога-прадипики». Но даже если бы в трактате не упоминалось значение шаткармы, то оно стало бы очевидным, потому что любой, кто начал практиковать

хатха-йогу и использовать шаткарму, может заметить, какое колоссальное воздействие на тело и ум практикующего она оказывает. Такие сильные изменения происходят из-за того, что мы очистили кишечник, используем наули — стимулируем и управляем внутренними органами, уравниваем доши, умеем чистить нос, очищать свой желудок, глаза и дыхательные пути. И мало-помалу оказывается, что уже мы сами своим сознанием изменили свое тело и **формируем свое бытие**.

Очистив все свои полости, человек приобретает устойчивость ума и здоровье тела, то есть получает базовое состояние для практики следующих ступеней хатха-йоги и раджа-йоги. Если тело загрязнено, то практика хатха-йоги будет ущербной, а состояния раджа-йоги практически невозможно достичь. Например, если у человека плохо работает пищеварительная система, то у него ничего не получается в хатха-йоге, а о раджа-йоге даже думать не хочется.

Асаны являются уже следующей после шаткармы ступенью. На занятиях в группах мы используем лишь некоторые шаткармы — наули, капалабхати — и переходим к асанам, потому что существует определенная специфика других шаткарм, которая не позволяет применять их в групповых практиках. В группах мы можем практиковать только часть крий (действий). Из-за этого иногда возникает тенденция, когда шаткарма начинает уходить на второй план. Но этого быть не должно. Шаткарму необходимо практиковать с должным намерением и настойчивостью, особенно людям, которые только начали изучать хатха-йогу. Когда я начинал практиковать йогу, у меня именно так и было — шаткарма составляла базу дневной практики. Я выполнял все шесть действий каждый день длительное время и только потом приступал к асанам и пранаямам. И я заметил, что по силе воздействия на сознание асаны уступают шаткарме, то есть шаткарма имеет более сильное влияние на состояние тела и состояние сознания практикующего. С помощью шаткармы легче изменить свое тело в лучшую сторону, если есть такая необходимость.

Точно также как тело имеет три доши, ум имеет три недостатка. Первым является *мала* (нечистота), вторым — *викшепа* (отвлечение внимания), третьим — *аварана* (покров, иллюзии).

Нечистота представляет собой психологический хлам, который проявляет себя, когда вы усаживаетесь для созерцания. Есть пять типов нечистоты: *кама* (вожделение), *кродха* (гнев), *моха* (заблуждение),

мада (высокомерие или гордыня), *матсарья* (зависть). Все перечисленные нечистоты являются порождениями эго.

Когда через ум проходят различные видения, когда он колеблется и его невозможно успокоить — это *викшепа*. Когда ум не в состоянии понять самого себя, это называется невежеством или *авараной*.

Посредством практики шаткармы центры физического тела, которые ответственны за возбуждение этих дош в уме, стабилизируются. Шаткарма работает на физическом уровне, но воздействует на ум, волны мозга и на блокировку энергии.

Действия шаткармы описаны в трактатах «Хатха-йога-прадипика» и «Гхеранда-самхита», которые вы можете найти в конце книги. Каждую крийю шаткармы можно детально объяснять с различных точек зрения. Они имеют очень глубокое влияние на тело, как на энергетическом уровне, так и на физическом, но, по большому счету, это разделение иллюзорно. В человеке все едино, потому что все взаимосвязано.

В основном крийи шаткармы выполняются с помощью воды и воздуха, а вода является универсальным информационным носителем, поэтому даже если нос или кишечник чистый, то все равно нети и басти имеет смысл делать для очистки более тонкой энергии. Кроме очистительного эффекта, эти упражнения, несомненно, дают и выраженный энергетический эффект — человек чувствует подъем энергии, не в последнюю очередь из-за информационной очистки. Эти упражнения также меняют качества ума, делая его более устойчивым и подконтрольным. Когда человеку подвластны его внутренние органы и он может ими управлять непосредственно сознанием, а не только через вегетативную нервную систему, приобретает уверенность и бесстрашие. Кроме того, освобождается дополнительная энергия, которая у обычного человека поглощается вритти (волнениями), связанными с состоянием тела.

Теперь перейдем непосредственно к крийям шаткармы.

1. Капалабхати

«Капала» означает «череп» или «лоб». «Бхати» означает «свет» или «блеск», «великолепие», а также «восприятие и знание».

Это очистительное упражнение для дыхательных путей. Капалабхати представляет собой технику пранаямы, которая придает

силы всему мозгу и пробуждает дремлющие центры, ответственные за тонкое восприятие. Имеет также выраженное энергетическое действие *пробуждения* тела. Хорошо использовать по утрам или в начале любых тренировок.

В современных условиях города капалабхати следует выполнять каждый день.

Существует несколько описаний техники выполнения капалабхати различными способами, с различным ритмом, соотношением продолжительности вдоха и выдоха. Все это правильно, нигде ошибки нет. Самое главное, чтобы был резкий выдох. С помощью резкого выдоха мы освобождаем легкие от остаточного воздуха. В «Прадиписке» капалабхати описывается как дыхание, «подобное кузнечным мехам». В некоторых описаниях можно встретить комбинацию резких выдохов и спокойных, естественных вдохов (Свами Муктибодхананда Сарасвати). В «Гхеранда-самхите» упоминается три разновидности капалабхати: *вамакрама* (попеременное дыхание, подобно надишодхана-пранаяме), *вюткрама* (с использованием воды), *ситкрама* (с использованием вдоха ртом, подобно шитали-пранаяме).

Дело в том, что наши легкие — это не полость, в которую входят сверху трубки, легкие имеют более сложное строение. Они скорее похожи на крону дерева с множеством разветвлений. И когда мы дышим, мы дышим как бы посередине диапазона. В результате в верхних частях легких (возле ключиц) и в нижних частях (ближе к солнечному сплетению) воздух застаивается и может оставаться там сутками. Такой остаточный воздух удаляется только с помощью капалабхати. И йоги, обладая знанием, используют эту крию каждый день хотя бы 12–108 раз.

Освободиться от застойного воздуха помогает также и полное йоговское дыхание, которое, однако, не относится к шаткарме. При таком дыхании мы делаем постепенный осознанный вдох снизу вверх, подобно наполняющемуся сосуду — заполняем воздухом вначале нижнюю часть легких, затем среднюю и верхнюю. Выдох — в обратном порядке. Вовлечение в процесс вдоха и выдоха всех частей легких позволяет наполнить их свежим воздухом и освободить от остаточного.

Кроме того, во время капалабхати очищается слизистая носа. В воздухе, которым мы дышим, находится много посторонних частиц. Если на слизистую носа попадают бактерии или микрочастицы

пыли, они сразу окутываются слизью во избежание попадания этих частиц в легкие. Такова функция слизистой носоглотки, носовых полостей и частично трахеи. То есть, если у человека в носу образуется слизь — это нормально. Как правило, если нет бактерий, то излишней слизи быть не должно. Если слизь есть — это значит, вы находились в не очень чистом, запыленном помещении.

Есть еще один механизм действия капалабхати. На различных частях нашего тела существуют рецепторы, с помощью которых мы можем воздействовать на внутренние органы. Крупные зоны таких рецепторов находятся на стопах, ладонях, ушах, губах, половых органах, сетчатке глаза, языке, а локальные зоны — практически по всему телу. Воздействуя на такие зоны — выполняя точечный массаж или созерцая свечу — мы активизируем работу внутренних органов. Для различных зон требуется различная интенсивность воздействия. Больше всего рецепторов — и они самые чувствительные — собрано, пожалуй, на сетчатке глаза, на языке и половых органах. Более инертные точки, которые нуждаются в более длительном воздействии, находятся на ладонях и стопах. Кроме того, есть довольно большие зоны по всему телу — на бедрах, руках, животе. Эти зоны похожи на пятна, они называются *мармы*.

В аюрведе *мармы* представляют собой точки, но в принципе они могут рассматриваться как локальные зоны. Допустим, когда мы выполняем асану камня — *пашанасану*, у нас работает множество мышц, и они действуют на мармы. В данном случае через мармы мы активизируем тело таким образом, что оно становится крепким, более мускулистым. Чем интенсивнее воздействие на мармы, тем меньше нужно времени для этого. Например, маюрасана или пашанасана, которые воздействуют на мармы весьма сильно, не нуждаются в длительном выполнении. А уткатасана оказывает менее сильное воздействие, поэтому ее нужно делать дольше. Во время капалабхати мы осуществляем тонкое воздействие потоком воздуха на мармы в полостях носа, которые, как правило, весьма чувствительны. Время использования капалабхати необходимо выбирать индивидуально, по ощущениям.

В связи с тем, что с помощью капалабхати человек очищает дыхательные пути и удаляет остаточный воздух из легких, это упражнение имеет мощное воздействие на сознание. Дыхание является самым важным энергообменным процессом в нашем организме, и сознательное управление этим процессом практически равно-

значно осознанию и управлению всей энергией жизни в теле. Андре ван Лайсбет в своей книге «Пранаяма: Путь к тайнам йоги» писал о следующем физиологическом явлении: во время нормального вдоха жидкость, расположенная вокруг головного мозга, а также сам мозг слегка сжимаются. При выдохе сжатие спинномозговой жидкости уменьшается — имеет место декомпрессия, и мозг слегка расширяется. Принудительный выдох в капалабхати увеличивает массирующее воздействие на мозг за счет увеличения декомпрессии при каждом выдохе. Это механическое воздействие процесса дыхания на мозг подобно массажу и при обычном ритме происходит с частотой 15–18 раз в минуту. А при капалабхати частота этих колебаний достигает 120 раз в минуту, что сопровождается обильным притоком крови, которая питает клетки мозга, а также железы внутренней секреции — гипофиз и эпифиз. Таким образом, капалабхати очищает мозг (что отражается в его названии) и весьма тонизирует всю нервную систему. Впрочем мой учитель рассказывал мне, что ритм движения ликворы и зависит от общего цикла дыхания, но сама жидкость двигается за счет сокращения специальных мышц (не дыхательных). Так или иначе во время капалабхати происходит активация ЦНС.

2. Наули

Наули (волна) — это самая важная из шаткарм. Она приводит к балансу всех дош и является главной практикой очищения в хатха-йоге. Наули воспламеняет пищеварительный огонь, устраняет нарушения пищеварения и все беспорядки в дошах, а также рождает



Фото 2.1. Наули

счастье. Истинность последнего утверждения может ощутить каждый, кто будет практиковать наули не меньше 1080 раз в день.

Техника выполнения: Сделать полный выдох, максимально втянуть живот (*уддияна-бандха*). Для этого глотательным движением перекрывается дыхательное горло, расширяется грудная клетка и поднимается диафрагма. В результате в брюшной полости возникает вакуум, и живот втягивается сам собой. То есть втягивание живота происходит не за счет использования мышц пресса, а за счет работы диафрагмы, которая создает вакуум. Это первый шаг. Далее необходимо выдвинуть прямые мышцы живота посередине так, что визуально это будет выглядеть как вертикальная волна, размещенная на всей длине живота сверху вниз.

Прямые мышцы живота — это две длинные вертикальные мышцы, расположенные в передней части живота, которые идут от точки под центром грудной клетки возле диафрагмы до лобковой кости. В наули вы манипулируете именно этими мышцами, но используются также косые и поперечные мышцы живота.

Когда прямые мышцы живота стянуты вместе и посередине выступает фиксированная волна — это *мадхьяма-наули*. Когда мышцы живота вращаются слева направо, это называется *дакшина-наули*. Когда они вращаются справа налево — это *вама-наули*.

Овладение перемещением волны вправо-влево поперек живота следует начинать после того, как вы научитесь фиксировать волну посередине. Заканчивать перемещение нужно всегда в левую сторону по ходу движения толстого кишечника (*вама-наули*).

Прежде чем пытаться выполнять наули, вы должны уметь правильно выполнять *уддияна-бандху* (см. главу «Бандхи»). Необходимо помнить, что во время *уддияны* — мышцы живота расслаблены, а во время наули они сокращаются, создавая волну.

Легче овладеть упражнением в положении стоя, упираясь прямыми руками в полусогнутые колени. Сначала вы практикуете наули, наклонив тело вперед и опершись руками о бедра чуть выше колен. Если вы овладели этим, то можете практиковать в более выпрямленном положении, опершись руками на верхнюю часть бедер, можно в положении сидя.

Наули и *уддияна* являются очень мощными упражнениями в йоге, которые способны перенаправить энергию в теле особым образом. То количество раз, которое мы используем на занятиях, является совершенно безопасным и очень полезным (108–216 раз).

Практика наули не имеет ограничений у здоровых людей. Наули не выполняется только при острых заболеваниях брюшной полости и во время менструации, а также во время беременности. То есть, у женщин практика наули будет цикличной.

Вы можете встретить школы, где наоборот уддияна и наули рекомендуется для выполнения во время месячных. Здесь каждый из инструкторов йоги исходит из того, чего он хочет, и чего хотят люди, которые пришли в группу. Мы на занятиях в Киевской школе йоги, в основном, преследуем цель избавления от вритти — волнений ума и достижения равновесия энергопотоков. Это равновесие в свою очередь выражается как оздоровление тела, избавление от заболеваний.

В некоторых школах йоги уддияна и ряд других упражнений используются с прагматическими целями, например для остановки месячных. Но это не нужно всем.

В трактате «Гхеранда-самхита» эта практика называется *лаулики*. Слово *лола* означает также «вращение» или «перемешивание, взбалтывание».

Наули, фиксированная посредине, используется также в «Тантра-йоге» для управления энергопотоками. Это мощное упражнение, способное поднять энергию из нижних чакр вверх. Также наули используется при выполнении ваджроли-мудры. Ваджроли больше относится к тантрической традиции, хотя и упоминается в «Прадипике». Ее применяют в индивидуальных практиках и в группах, как правило, не преподают.

3. Басти

Басти — это очищение кишечника. Известно два вида басти: *джала-басти* (с использованием воды) и *сукшма-басти* (без воды).

Более практичной является джала-басти (очищение водой), поэтому здесь приводится именно ее описание. И хотя самой важной шаткармой считается наули, самый мощный эффект воздействия на тело и сознание человека возникает от использования басти.

Техника выполнения. Сесть в водоем (ванну) по пояс. Сидеть лучше на корточках (глубокий вариант *уткатасаны*). Расслабить мышцы тазового дна, выполнить наули — вода вследствие создавшегося вакуума в кишечнике начнет стремительно заполнять его. Наберите

воды, сколько можете, покиньте ванну — и выпустите воду. Затем повторяйте процедуру до тех пор, пока изнутри не будет течь чистая вода. Если трудно расслабить анус, то йоги рекомендуют пользоваться трубочкой. В Индии для этой цели использовалась бамбуковая палочка. У нас можно подобрать подходящую трубочку из подручного материала. Пользуясь такой трубочкой, некоторые йоги ухищряются втягивать воду из небольшой посуды, бадьи или ведра, тогда нет необходимости садиться в ванну или водоем. При выполнении этого упражнения создается мощный энергетический поток снизу вверх, что на физическом уровне можно отследить как подъем воды вверх по кишечнику.

Есть древняя поговорка «чем короче кишечник — тем длиннее жизнь». В данном случае, конечно же, имеется в виду не сама длина кишечника, а то, насколько быстро человек способен вывести из организма ненужные вещества — каловые массы.

Басти является, пожалуй, самым мощным инструментом, овладев которым начинающий может испытать позитивное влияние на свое тело. Все, кто овладели басти, может согласиться со мной, что эта крийя очень эффективна. Человек начинает даже думать по-другому и по-другому относиться к своему телу. В древних трактатах по йоге упоминается, что тело человека, который практикует басти, становится подвластным его воле и прекрасным как у бога любви.

По медицинской статистике, загрязнение кишечника является вторичной причиной возникновения заболеваний в 60–80 % случаев. Первопричиной можно назвать состояние позвоночника. Но если кишечник плохо работает, то очень многие болезни начинаются именно из-за этого. Естественно, если человек очищает свой кишечник, все внутренние органы получают предпосылку для нормального функционирования, даже если имеются какие-то нарушения в позвоночнике.

Необходимо понимать, что если человек ест два раза в день, то в туалет он должен ходить тоже два раза в день. В редких случаях при определенном состоянии дош дефекация будет один раз в день. Но если вы едите три раза в день и ни разу не сходили в туалет, то в кишечнике начинаются гнилостные процессы, ведущие к интоксикации, и это естественным образом отражается на сознании. Не думайте, что сознание существует у нас отдельно от внутренних органов. Мы — цельные существа и все у нас отражается на сознании.

Нарушение работы кишечника будет вызывать у человека агрессию и злобу. Естественно, есть и обратная связь — если человек будет чувствовать агрессию и злобу, у него будут нарушения работы кишечника, причем в сторону запоров. Если человек добрый и мягкий — это будет предпосылкой к тому, чтобы кишечник работал хорошо, но опять же нужно учитывать различные факторы, например, что человек ест, состояние его позвоночника. Каким бы он добрым не был, если он питается неправильно и есть нарушения равновесия дош или смещение позвонков в отделе, отвечающем за работу кишечника, то может наблюдаться нарушение работы последнего.

Наш толстый кишечник состоит из нескольких отделов (фото 2.2). Чуть ниже впадения тонкой кишки в толстую расположена слепая кишка с червеобразным отростком — аппендиксом, дальше идут *восходящая ободочная* кишка, *поперечная ободочная* и *нисходящая ободочная* кишка, а также *сигмовидная* кишка, имеющая S-образную форму. Заканчивается толстый кишечник прямой кишкой. Общая длина толстой кишки достигает 1,5–2 м.

Самый простой вариант басти — очищение нижних отделов кишечника. Эта техника басти может исполняться при необходимости каждый день. Остальные отделы толстого кишечника можно очищать раз в месяц. Такую тотальную очистку можно сочетать с голоданием в этот же день, но это не обязательно.

Для того чтобы очистить прямую, сигмовидную и восходящую кишку, достаточно втянуть воду один раз, а для того, чтобы очистить остальные отделы, нужно большее количество втягиваний воды. Это происходит следующим образом: вначале вы делаете короткие очищение, втягивая воду и выпуская каловые массы до тех пор, когда изнутри не потечет чистая вода. Затем набирается максимальное количество воды. Чтобы протолкнуть

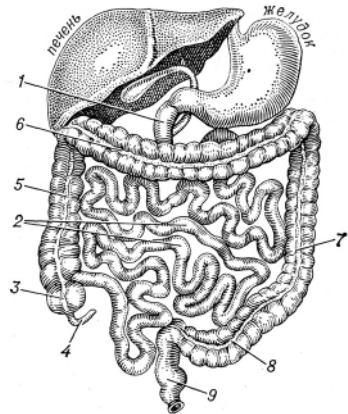


Фото 2.2. Строение кишечника:
1 — двенадцатиперстная кишка, 2 — тонкий кишечник, 3 — слепая кишка, 4 — аппендикс, 5 — восходящая ободочная кишка, 6 — поперечная ободочная кишка, 7 — нисходящая ободочная кишка, 8 — сигмовидная кишка, 9 — прямая кишка

ее глубже в кишечник, нужно сделать *випаритакарани-мудру* (см. главу «Мудры») или же — для начинающих — просто лечь на спину, подложив под область таза сложенное одеяло. Вода начнет затекать в поперечную ободочную кишку, а чтобы она зашла дальше — в восходящую кишку, необходимо подняться и лечь на правый бок.

Для того чтобы вода выходила, нужно проделать все то же, но в обратном направлении: сделать *випаритакарани-мудру* или просто лечь так, чтобы таз был выше плеч, подождать немного, затем лечь на левый бок. Поднявшись, нужно выполнять наули в левую сторону, чтобы выгнать воду из кишечника. Таким образом достигается полное его очищение.

Можно также, не меняя положения тела, втягивать воду, выполняя вначале *мадхьяма-наули* (фиксацию волны посередине). Втянув достаточное количество теплой воды, выполнить много раз *дакшина-наули* (перемещение волны вправо). Затем выполнять *вама-наули* (перемещение волны влево) и освободить кишечник.

Такое полное очищение занимает длительное время. Его лучше делать в выходной день еще и по той причине, что часть воды остается в карманах толстого кишечника. А у набранной воды есть такое пикантное свойство — стремительно выходить в самый неподходящий момент. Причем это, как правило, связано с эмоциональным состоянием человека. Представьте, приходит человек, например, на свидание или сдавать экзамен и тут понимает, что ему нужно срочно бежать на поиски укромного местечка. Со стороны это будет выглядеть весьма эксцентрично. Естественно, если хорошо овладеть наули, то в кишечнике после басти ничего не останется. Но это ведь у опытных практиков...

Некоторые говорят, что во время басти теряется полезная микрофлора кишечника. Это заблуждение. Как правило, об этом заявляют люди, не умеющие выполнять басти, и таким образом оправдывающие свою лень. Я использую басти в своей садхане с 1990 года, и ни разу не наблюдал дисфункции кишечника после использования басти. То же могут подтвердить сотни учеников, которые прошли обучение у меня за эти годы, так как овладение шаткармой является обязательным в нашем обучении.

Даже при полной очистке всех отделов кишечника простой водой с помощью наули микрофлора кишечника нарушаться не будет. Басти является естественной процедурой, мы не используем никаких

внешних приспособлений. Это естественная функция, такая же, как и глотание или переваривание пищи. Просто вследствие *авидьи* (незнания) человек может не знать о таких своих способностях.

Более того, в поддержании здоровой микрофлоры кишечника принимает активное участие аппендикс. Люди раньше думали, что аппендикс — это атавизм, и вырезали его в плановом порядке, чтобы не было воспаления. Но такой подход является проявлением авидьи. Позже исследования медиков показали, что аппендикс выполняет полезную функцию. Во время выполнения басти вода в аппендикс не попадает, но при этом из толстого кишечника вымывается болезнетворная микрофлора и те остатки пищевых волокон, на которых она развивается. Это, в свою очередь, способствует развитию нормальной здоровой бактериальной флоры.

Если бы у всех, кто не практикует басти, было бы нормальное состояние микрофлоры, а у тех, кто начал ее делать, оно бы нарушалось, то техника шаткармы не смогла бы пройти проверку временем. Все практикующие шаткарму вымерли бы от дисбактериоза. Но нарушение микрофлоры кишечника наблюдается и у тех, кто делает басти, и у тех, кто басти не практикует, и даже не слышал о ней. Потому что в 90 % случаев дисбактериоз возникает только вследствие того, что есть нарушения в отделе позвоночника, отвечающем за работу кишечника. Из-за этого кишечник не справляется со своей функцией и нарушается состояние микрофлоры. А басти, равно как и ее отсутствие, — ни при чем. Это надо понимать. Басти просто очищает ваш кишечник от застоя каловых масс и освобождает ваш ум от вритти (волнений) по этому поводу.

Часто спрашивают, чем отличается басти от клизмы? Я бы сказал: насилием. Клизма похожа на басти в той же степени, как усилие отличается от насилия. Разница огромна — и по воздействию на психику, и на физиологию, и на нервную систему, и на состояние всех остальных органов, хотя, казалось бы, внешнее сходство присутствует.

Во время басти человек управляет энергопотоками, обращает вспять энергию и естественным путем втягивает в кишечник воду, причем ровно столько, насколько может создать вакуум в брюшной полости. А во время клизмы вода внешней силой вгоняется в кишечник. Как раз в результате клизмы и могут быть нарушения, однако — не микрофлоры, а состояния мышц кишечника. Потому что, когда кишечник забит каловыми массами, его

мышцы и так перерастянуты, а тут еще засаживается воды пару литров. Мышцы перерастягиваются еще больше и потом не могут нормально сжаться. Поэтому клизма, в отличие от басты, вызывает привыкание.

Здесь, конечно же, нужно учитывать, что если у человека загрязнен кишечник, то лучше сделать клизму, чем вообще не делать ничего. Не умирать же от интоксикации! Но если есть выбор: басты или клизма, то здесь для йогов вопросов быть не должно.

Во время выполнения басты используется принцип *обращения энергетического потока*. Делая наули, мы перенаправляем вверх потоки, которые обычно направлены вниз. На физическом уровне вода начинает двигаться вверх по кишечнику против естественного хода. Этот принцип используется с одной целью — когда мы «отпускаем» обращенный вспять поток, естественный поток энергии намного усиливается. Это можно сравнить с рекой, где вода — это энергия. Когда в реке временно устанавливается плотина, вода скапливается и после того, как мы сознательно эту плотину убираем, — с огромной силой устремляется по естественному руслу, очищая его.

Принцип обращения потока часто используется в хатха-йоге. На нем основаны практически все бандхи, он лежит в основе *випаритакарани-мудры*.

Вследствие использования наули, басты уравнивает доши, очищает кишечник, приводя ум в состояние спокойствия. Но басты является тем упражнением, чрезмерное использование которого может нанести вред. Здесь нужно вспоминать славянскую поговорку «заставь дурака Богу молиться, он и лоб разобьет». Или же вспомнить восточный символ равновесия Дао — переход черного в белое. Любое чрезмерное приложение усилий может привести к переходу в противоположное качество.

Исходя из этого, очищение нижних отделов кишечника можно делать даже каждый день, если у вас есть нарушение работы кишечника, и вы не ходите в туалет столько раз, сколько принимаете пищу. Если же вы ходите в туалет хотя бы один раз в день, ежедневное использование басты тоже не обязательно. Но если есть такой день, когда вы не освободили кишечник — это большая катастрофа для организма. Поэтому необходимо использовать басты.

В классических трактатах говорится, что басты начинающим нужно выполнять каждый день в течение 2–3 месяцев, а затем —

по необходимости. Опытные практики используют басты по необходимости или же раз в 2 недели для поддержания хорошего тонуса.

При осваивании басты часто возникает вопрос, а какую же воду использовать для очистки кишечника? Я отвечаю так: в идеальном варианте — пользуйтесь самой чистой, которую вы можете найти. Если же вы спросите, какой водой пользуюсь я, то отвечу: из-под крана. Я уже много лет практикую так, и ничего плохого со мной не случилось. Если человек корректно использует асаны и у него позвоночник будет в нормальном состоянии, то в любом случае хлорированная вода — это лучше, чем то, что находится у него в кишечнике, поверьте.

Вода для басты должна быть теплой. Если вы сделаете ее холодной водой, то кишечник будет спазмироваться. С другой стороны, я иногда люблю делать холодной водой, потому что это тонизирует. Но начинающим лучше делать теплой, чтобы вы ощущали эту воду внутри, как она вошла и где находится. При этом кишечник будет естественным образом расслабляться.

Иногда женщины жалуются, что во время басты вода втягивается во влагалище. В йоге известно очищение таким образом женских половых органов, и матки в том числе, хотя это не является классической шаткармой. Но у меня вызывает большие сомнения необходимость этой процедуры для всех, хотя я встречал упоминание о ней в трактатах по йоге. Если вы практикуете такое очищение и **знаете, для чего вы это делаете**, то должна быть соответствующим образом подобрана вода, с какими-то, может быть, даже антисептическими свойствами, настоем трав и так далее.

Для тех же, кто хочет избежать попадания воды во влагалище во время басты, мы с одной из моих знакомых нашли способ сделать это. Можно использовать выполнение басты лежа в ванне, при этом ноги необходимо плотно сжать и вода втягивается только в кишечник.

Иногда к шаткарме ошибочно причисляют такую процедуру как *шанкха-пракшалана*, путая ее с бастой. Это не правильно. Шанкха-пракшалана — относится к аюрведической панчакарме, лечебным процедурам, и **не относится** к шаткарме хатха-йоги.

На мой взгляд, шанкха-пракшалану нельзя выполнять всем подряд — она должна применяться при определенных расстройствах, так как уменьшает питта дошу, и должна назначаться аюрведическими специалистами при необходимости.

Кроме того, в общераспространенное описание шанкха-пракшаланы входят скрутки, которые являются опасными направлениями подвижности для позвоночника. А нельзя одно лечить, а другое калечить. Конечно, если у человека сильно загрязнен кишечник, и он выполнит шанкха-пракшалану, то ему становится лучше, потому что кишечник хоть как-то прочистится. Но это все равно, что если у человека есть смещения позвонков, и он, скажем, сделает скрутку, при этом ему временно станет немного легче. Но нельзя на этом основании говорить, что скрутка полезна для позвоночника. Скрутка подобна в данном случае дозе для наркомана.

Есть, правда, один нюанс. В «Гхеранда-самхите» описано подобное шанкха-пракшалане упражнение как один из вариантов басти, когда человек выпивает очень много воды и выполняет наули, таким образом, достигая почти того же эффекта. Почему почти? Потому что не используется принцип *обращения потока*. То есть, человек не втягивает эту воду снизу вверх, он просто ее пьет естественным путем и очищает таким образом желудочно-кишечный тракт. Я думаю, такой метод могут использовать немощные люди, которые вследствие либо возраста, либо состояния организма не могут выполнить басти. Подведем итог. Если вы серьезно практикуете йогу, следует научиться делать басти. Но при этом не следует злоупотреблять и выполнять эту процедуру слишком часто. Например, если кишечник работает стабильно то басти можно не выполнять вообще, или выполнять редко, например раз в сезон, «чтобы не разучиться».

4. Дхаути

Дхаути — это очищение желудка. Известно несколько видов дхаути. Например Чанда Капали в «Гхеранде-самхите» упоминает восемь видов дхаути, Сватмарама в «Прадипике» описывает еще один (с помощью ткани). Я опишу самый простой и наиболее действенный вид дхаути — *джала-дхаути* — очищение при помощи воды. Сватмарама также описывает джала-дхаути как отдельное упражнение, и называет его гаджакарани.

Дхаути заключается в наполнении желудка водой и опустошение его посредством рвотного рефлекса. Это производится с помощью воздействия на рецепторы, расположенные на корне языка, которые природа оставила нам для управления направлением перестальтики

желудка и пищевода. Опытные йоги могут выполнять дхаути даже усилием воли. Но они активизируют те же рецепторы просто путем создания мыслеобразов, которые возбуждают эти рецепторы.

Техника выполнения: выпить 1,5–2 литра теплой воды. Вызвать рвотный рефлекс путем раздражения корня языка пальцами. Продолжать до тех пор, пока не выйдет вся выпитая вода. Сначала это может проходить не так легко — вы будете кашлять, чихать, давиться... Но со временем рвотный рефлекс будет таким же обычным, как и глотательный. Дхаути можно выполнять где-то раз в неделю, можно и чаще. Однако людям с преобладанием вата доши не следует практиковать эту крийю чаще одного раза в месяц. Есть люди, которым сложно даются подобные упражнения, или вызывают слишком неприятные ощущения. В йоге нет никаких обязательных упражнений или процедур. Если какое либо упражнение вам не подходит, смело можете его не практиковать. Ибо не человек для йоги, а йога оставлена нам, для того, что бы мы использовали ее с умом и помогали своему организму. Эту процедуру можно отнести к разряду лечебно-профилактических. И использовать ее, как и большинство упражнений йоги желательно под руководством опытного учителя.

Современный человек, особенно живущий в городе, ежедневно вместе с пищей потребляет и содержащиеся в ней токсины, например, консерванты, химические ароматизаторы, стабилизаторы, усилители запаха и вкуса и так далее. Если он к тому же ест не очень свежую пищу, то вместе с ней в организм попадают и совсем бесполезные продукты жизнедеятельности микроорганизмов. Куда деваются в нашем теле эти вредные вещества? Если их очень много, говорят, что человек отравился. Ему плохо — у него понос и рвота. Грубо говоря, токсины настолько сильно воздействуют на пищеварительную систему, что она старается избавиться от них как можно скорее — и через прямую кишку, и через рот. А если их не настолько много, чтобы вызвать такую реакцию?

Вредные вещества с пищевым комком попадают из желудка в кишечник, где и всасываются в кровь. Основная часть токсинов обезвреживается печенью, которая превращает их в вещества, безопасные для организма. Эти вещества выводятся с мочой и калом. Часть токсинов удаляется через кожу, через легкие, а также через слюнные железы и желудок.

Вот мы и подобрались к самому главному — желудок помимо своей моторной (продвижение пищи) и секреторной (выработка

пищеварительных секретов) функций имеет еще и функцию выделения. Медики ведь недаром при отравлении газом прописывают промывание желудка, поскольку часть яда из крови попадает именно туда.

Может возникнуть естественный вопрос, а почему токсины из крови выводятся именно через желудок, а не, скажем, через кишечник, чтобы они ушли оттуда естественным путем с непереваренными остатками пищи? Все очень просто. Основная функция кишечника — всасывающая. То есть, если токсины попадут в кишечник, они всосутся из него в кровь. В желудке же функция всасывания очень низкая.

Выделительная функция желудка, конечно же, не является основной и доля вредных веществ, выводимых через него, весьма небольшая. Но! Вспомним о барьерной, защитной функции печени. Если поступление токсинов в организм регулярно, то печень не успевает с ними справляться, тем более ей нужно выполнять в организме много других важных функций. Представьте, вам после пятидневной рабочей недели предлагают поработать еще и в выходные?! Работа печени нарушается, а нарушение работы одного из компонентов системы влечет за собой, как известно, сбой в работе всей системы. Это приводит к частичному забросу из двенадцатиперстной кишки в желудок тех веществ, которых там быть не должно. В результате на его стенках образуются слизистые комки с остатками желчи, а также с теми токсинами, которые попадают в желудок из крови. Если эту гадость не вывести из желудка посредством рвоты, то она так и останется на его стенках, постепенно разъедая их, или проталкивается дальше в кишечник, где токсины опять всасываются в кровь и попадают в нашу печень. Круг замыкается.

Дхаути позволяет нам избавиться от всего того, что накопилось на стенках желудка, улучшить его работу, а также работу печени. Делать дхаути лучше утром после пробуждения, натошак, чтобы собравшиеся в желудке токсины не смешивались с пищей и не попадали в кишечник.

Кроме грубой очистки тела на физическом уровне, дхаути обладает очень мощным энергетическим эффектом. С его помощью мы можем освободить энергетическое тело от чужеродных «налипаний». Есть такое выражение — «меня от этого человека тошнит». На самом деле это очень точное высказывание. Дело в том, что в экстремальных

ситуациях или при взаимодействии со сложными людьми энергетические волокна в районе живота напрягаются, и мы в результате можем почувствовать тяжесть, напряжение в животе или же тошноту. Иногда при этом на энергетических волокнах образуется некое «налипание». И только с помощью дхаути можно освободиться от него. Те, кто попадал в сложную ситуацию, кто испытывал сильные приступы страха, ужаса, злости, помнят, что иногда после этого возникает тошнота и рвота. Таким образом организм пытается освободиться от чужеродной энергии, «налипшей» на наши энергетические волокна. Если вы, пообщавшись со сложным человеком, чувствуете тошноту — сделайте дхаути.

Дхаути усиливает вата дошу, то есть способствует похуданию и иссушению тела. На голодный желудок при недостаточной вата доше дхаути можно практиковать каждый день некоторое время, например, полгода. Затем, естественно, нужно переходить на более мягкий режим, скажем, раз в 2-3 месяца.

5. Нети

Нети — это очищение носовых ходов. Известно два вида нети: джала-нетти (с помощью воды) и сутра-нетти (с помощью специальной нити). Для джала-нетти йоги рекомендуют использовать специальный чайничек, носик которого мог бы поместиться в ноздрю. Очищение с помощью воды является более практичным и простым.

В нашем климате подобные практики имеют некоторые нюансы. Например, в холодное время года, не следует выполнять эту процедуру перед выходом на улицу. Остатки воды, попавшие в пазухи черепа (фронтальные или гайморовы), могут привести к переохлаждению, что способствует простудным заболеваниям. Потому либо выполняйте в это время нети перед сном, либо вообще замените (особенно начинающие) более длительным выполнением капалабхати. В теплое же время года нети весьма благотворно влияет как на тело, так и на ум практикующего.

Техника выполнения: лить воду в одну ноздрю, наклонив голову так, чтобы вода свободно выливалась из другой ноздри. Потом поменять стороны. Вода должна быть температуры тела. Рекомендуют использовать подсоленную воду, но это не обязательно. Иногда вместо воды пользуются теплым молоком или другими жидкостями.

Нети на грубом физическом уровне очищает слизистую носоглотки от грязи и пыли, а на тонком прочищает ум. На энергетическом уровне у человека возникает более ясное видение и понимание вещей.

6. Тратака

Тратака — это очищение глаз. Это упражнение относится и к созерцательным йоговским упражнениям (внутренняя тратака — *антаранга*), и имеет выраженный очистительный эффект (внешняя тратака — *бахиранга*).

Техника выполнения внешней тратаки: остановить взгляд на какой-либо точке и не мигая смотреть на нее. При этом можно созерцать что угодно — текущую воду, пламя свечи, листок или смотреть в пустоту. Продолжать, пока не начнут течь слезы. Выполнять упражнение 5–30 минут.

По медицинским данным известно, что слеза содержит массу токсических веществ, которые таким образом выводятся из тела. Чаще всего для тратаки используют созерцание пламени свечи.

В практике внутренней тратаки в объект созерцания вглядываются до тех пор, пока перед глазами не проявится его тонкая форма, энергетическая составляющая.

Тратака способствует возникновению состояния *унмани* (отсутствие мыслей), что является этапом в достижении состояния *читтаваритти-ниродхах*. Йоги также используют это упражнение для вхождения в состояние *дхьяны* — созерцания.

В древних трактатах указывается на необходимость соблюдения тайны выполнения техник, что свидетельствует о важности данной части йоги: «Эти практики шаткармы, которые очищают тело, являются секретными. Они дают множество чудесных результатов...», «... и действительно, чтобы быть плодотворной, практика должна держаться в секрете; раскрытая, она становится бессильной».

Глава 3. Бандхи

Прежде, чем приступить к бандхам, давайте вспомним энергетическую структуру человека. В тонком теле человека есть психофизиологические центры, называемые *чакрами* (на санскрите — *колесо, диск, солнце, оружие богов*). Чакры расположены по всему телу, а самые крупные — вдоль позвоночного столба от промежности до макушки головы. Они представляют собой вихри энергии в форме вращающегося конуса, вершина которого (*падма*) лежит на позвоночнике, а основание выходит на переднюю поверхность тела. Их сравнивают с цветком лотоса, имеющим разное количество лепестков и разный цвет, а также со спицами вращающегося зонта.

Для видящего они представляют собой свечение энергии в виде вихрей в районе нервных сплетений и желез внутренней секреции. Чакры еще называют узлами (*грантхи*) или точками (*бинду*).

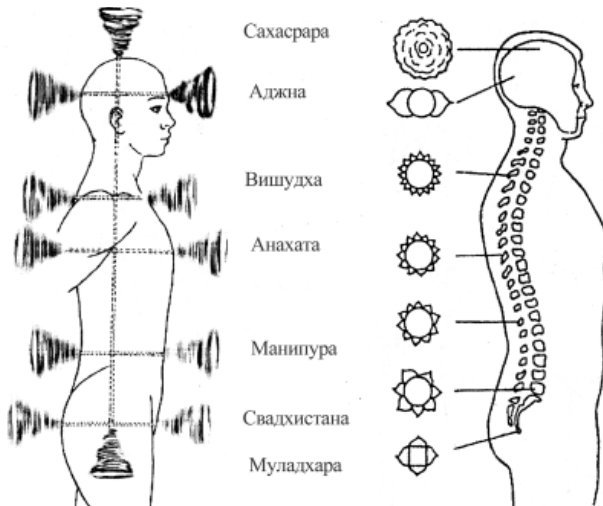


Фото 3.1. Семь чакр

Разные источники по-разному оценивают количество и функции чакр. Наиболее древней является система из четырех чакр; наиболее распространенной в настоящее время — система из семи чакр. Есть системы, в структуре которых упоминают 13, 21 и 49 чакр. Один из моих учителей, обладающий *видением*, Ю. Н. Главчев подтверждает, что можно выделить достаточно большое количество чакр или по-другому — малых энергетических вихрей — по ходу периферической нервной системы, так как любые нервные сплетения и уплотнения, а также железы внутренней секреции светятся более интенсивно, чем остальная часть тела. Именно на основании подобного *видения* была создана система иглоукалывания и рефлексотерапии. Иногда, наблюдая за Ю. Н. Главчевым, я был свидетелем, как он использовал иглы для лечения, хотя сам глубоко не изучал восточную систему иглоукалывания — он просто *видел* точки в тонком теле, на которые необходимо воздействовать. Юрий Николаевич рассказывал, что энергетический вихревой поток, который имеет красный цвет, работает на «втягивание» энергии и обогащает тело из внешней среды, способствуя раздражению мозга; желтая точка представляется более нейтральной, требует надавливания и имеет местное значение, раздражает периферическую нервную систему; через голубой вихрь идет «выброс» энергии наружу; фиолетовый вихрь имеет пульсирующий характер, воздействием на эту точку можно добиться влияния как на центральную, так и на периферическую нервную систему. Учитывая эти факторы нужно подбирать серебряные, медные, железные, каменные иглы, зная их ауру.

Но основных вихрей (чакр) вдоль позвоночника семь. Они расположены в следующем порядке (сверху — вниз): *сахасрара* (расположена на макушке головы), *аджня* (в межбровье), *вишуддха* (в области щитовидной железы), *анахата* (в середине груди), *манипура* (в области солнечного сплетения), *свадхиштхана* (между гениталиями и пупком), *муладхара* (основание позвоночника, причем у женщин самое интенсивное свечение муладхары находится в области клитора, а у мужчин — чуть ниже корпуса в районе яичек).

Чакрам соответствуют определенные звуки (биджа-мантра), символы, буквы алфавита и др. Символы чакр представляют сложные композиции, в которых выделяют основной элемент в виде геометрической фигуры, соответствующей одному из первоэлементов материи.

Кроме того, чакрам соответствуют семь цветов радуги. Причем при недостаточной активности той или иной чакры мой учитель иногда подбирал тот или иной элемент (как правило, металл или камень), который, имея аналогичное по спектру свечение с чакрой, усиливал ее. Для муладхары, имеющей красное свечение, подходит медь, для свадхиштханы и манипуры подходит золото, так как оно имеет и желтый и оранжевый спектр свечения. Для анахаты (зеленый цвет) подходит железо, для вишуддхи (голубой цвет) — алмаз, для аджни (синий цвет) — мел, для сахасары (фиолетовый цвет) — цинк. Но подбирать элементы, усиливающие свечение чакр, может только *видящий*, так как иногда возникают индивидуальные особенности, которые, действуя подобно аллергену, как бы отторгают какой-то металл или камень в целом. Такое бывает редко, но все же это следует учитывать.

Кроме чакр, в теле человека есть и энергетические каналы (*нади*). Их насчитывается 64 тысячи или даже 72 тысячи. Нади соединяют чакры с внутренними органами и, переплетаясь, образуют тонкое тело. Три центральных канала называют *сушумна*, *ида* и *пингала*.

Ида (лунная нади) обеспечивает ток энергии вниз от левой ноздри до левого яичка (яичника). Этот канал по природе своей женский, по нему течет эмоционально-физическая энергия. *Пингала* (солнечная нади) начинается в правом яичке (яичнике), по ней энергия течет вверх к правой ноздре. Этот канал принадлежит к мужскому началу, проводит интеллектуально-ментальную энергию. Между ними расположена *сушумна*, которая проходит через внутреннюю часть позвоночного столба, соприкасаясь с каждой из чакр. По ней восходит вверх основной энергетический поток от муладхара-чакры до сахасары. Ида и пингала поднимаются параллельно вверх вдоль сушумны и соединяются в точке, называемой Брахма-двара (двери Брахмы, сахасара-чакра). Существует мнение, что ида и пингала спирально закручиваются вокруг позвоночника. Мой учитель, обладающий восприятием тонкой энергии утверждает, что ида и пингала не пересекаясь расположены вдоль сушумны. Аналогично этому утверждению я видел древние изображения тибетской йоги. Впрочем, это не имеет, как мне кажется, какого бы то ни было кардинального значения.

В тонком теле имеется система циркуляции праны, подобная системе кровообращения или дыхания. Распределение праны

регулируется при помощи асан, пранаямы, управления жизненными ветрами (*ваю*) праны. Существует пять таких потоков-ветров, связанных с чакрами. Один из ваю, называемый *праной*, связан с анахата-чакрой и поддерживает дыхание. *Апана-ваю* отвечает за выделительные функции и связан с муладхара-чакрой. *Самана-ваю* обеспечивает правильное пищеварение и связан с манипура-чакрой. *Удана* регулирует работу легких и мышц, связан с вишуддха-чакрой. *Вьяна* обеспечивает жизнеспособность организма, связан со свадхиштханой и с аджей.

Частично распределять силу и направления энергопотоков в тонком теле человек может с помощью специальных упражнений — бандх. Общеизвестное значение слова «бандхи» — замок. Буквальное значение — «связывать», «удерживать» или «сжимать». Бандха представляет собой технику, посредством которой удерживаются вместе противоположные полюса энергии (*шакти*). За счет сжатия мышц и органов физического тела шакти накапливается в конкретных центрах. В бандхах используется принцип *випаритакарани*, то есть *обращения потока вспять*. Как я уже говорил, этот принцип можно сравнить с установкой плотины на быстрой реке. Вода некоторое время сдерживается, а после снятия плотины — с гораздо большей силой устремляется по своему руслу, смывая весь застоявшийся мусор. Так и энергия человека на время сдерживается бандхами, а потом с еще большей силой устремляется в своем естественном направлении, устраняя все препятствия. Так работают три бандхи: *мула*, *уддияна* и *джаландхара*. *Набхо-бандха* же наоборот — подобна мосту, соединяющему два берега. Потому первые три бандхи практикуются короткие промежутки времени, а *набхо-бандха* может практиковаться без перерыва длительное время.

Большое преимущество этих упражнений в том, что для их выполнения не требуется специально отведенного времени, и они могут выполняться параллельно практически с любыми занятиями (за небольшими исключениями). Бандхи вполне могут рассматриваться как способ накопления энергии. Аналоги таких упражнений, кроме йоги, можно найти во многих других системах, например, в даосских, буддийских, толтекских техниках и др. Вероятно, они являются естественными «замками», позволяющими управлять внутренними энергетическими потоками. Просто в йоге они лучше всего описаны и приведены в должный порядок.

1. Мула-бандха

Мула-бандха (слово *мула* обозначает *корень, источник, начало*, в целом *мула-бандха* имеет значение *корневой замок*) способствует накоплению, очищению и трансформации половой энергии, обретению контроля над сексуальными импульсами. Устраняет запоры и все связанные с ними неприятности — геморрой, недержание спермы, излишнюю сексуальную возбудимость при недостатке половой силы, потерю аппетита и т. д. Йогины утверждают, что регулярная практика *мула-бандхи* позволяет сохранить молодость тела до очень и очень преклонного возраста.

Мула-бандха и *уддияна-бандха* представляют собой техники, которые перераспределяют и перенаправляют праническое тепло и нервные импульсы из нижних центров в высшие, из более грубых центров в более тонкие.

Йоги считают, что когда промежность постоянно сжимается, прана (энергия) *шакти*, которая обычно вытекает через этот проход, перенаправляется в манипура-чакру, которая является местоположением элемента «огонь» или агни таттвы. Этот центр ответствен за поддержание температуры тела и за регулирование пищеварительного огня.

Часто спрашивают, можно ли выполнять *мула-бандху* отдельно от остальных бандх и на какой фазе дыхания она выполняется. Конечный эффект от соединения *мула-бандхи* и *джаландхары-бандхи* такой же, как от соединения *уддияны* и *джаландхары*. На самом деле для достижения лучших результатов все бандхи нужно выполнять вместе — в *маха-бандхе*, хотя каждую из них можно практиковать отдельно и даже необходимо это делать, чтобы достичь в каждой совершенства. Что касается корреляции с дыханием, то *мула-бандха* может быть использована как в сочетании с задержками дыхания, так и без привязки к какой-либо фазе дыхания. *Мула-бандха* может сочетаться с пранаямой или выполняться как отдельное упражнение.

Чтобы выполнить *мула-бандху*, нужно сесть в падмасану или другую позу с ровной спиной, полностью выдохнуть и сильно напрячь сфинктер мочевого пузыря и прилегающие к нему мышцы. Затем, медленно вдыхая, напрячь анальный сфинктер, нижнюю часть передней стенки живота и мышцы тазового дна, как бы вытесняя содержимое таза вверх. Сделав полный вдох, нужно выполнить

джаландхара-бандху (вытянуть макушку вверх и прижать подбородок к подъёмной ямке) и еще сильнее напрячь мышцы. С началом выдоха поднять голову, отпустив *джаландхару*, и расслабить все.

Воздействие *мула-бандхи* на энергетическом уровне следующее. Над промежностью внутри таза находится энергетическое образование, которое имеет форму яйца и называется *канда*. От него начинаются все нади. Когда мы делаем *мула-бандху*, *канда* сильно сжимается, прана вытесняется в энергетические каналы, и потоки в них усиливаются.

Мула-бандха как бы состоит из трех частей: центральной (*муладхара-мудра*), передней (*ваджроли-мудра*) и задней (*ашвини-мудра*). *Ваджроли-мудра* — это сокращение сфинктера мочевого пузыря, сопряженное с стягиванием и напряжением низа передней стенки живота. *Ашвини-мудра* — сокращение анального сфинктера. *Муладхара-мудра* — сокращение мышц тазового дна; эта мудра стимулирует поток энергии вверх и ее равномерное распределение по всем каналам.

При напряжении всех этих мышц прана поднимается снизу вверх по энергетическим каналам, а после расслабления — направляется вниз, скапливаясь в манипуре-чакре.

Для особо пытливых умом приведу описание *мула-бандхи*, данное Свами Шиванандой в книге «Йога-терапия» (авторизированный перевод Андрея Сидерского, Издательство «София», 1997).

«Над промежностью внутри таза находится образование энергетического тела, именуемое «канда», в форме яйца. Это — небольшое пространство, от которого начинаются все нади — каналы энергетического тела. Сжатием канды прана вытесняется в каналы, отчего потоки в них усиливаются. Эта манипуляция осуществляется с помощью сокращения мускулатуры тазового дна, что называется Муладхара-мудрой — корневым замком.

Муладхара-мудра — центральная часть Мула-бандхи. Кроме того, в Мула-бандху входят также еще задняя ее часть — Ашвини-мудра и передняя часть — Ваджроли-мудра, совмещенная с стягиванием и напряжением низа передней стенки живота. Ашвини-мудра (сокращение анального сфинктера) стимулирует восходящий поток в объеме тонкого тела и в задней части срединного кольца. Ваджроли-мудра — сокращение сфинктера мочевого пузыря с подтягиванием половых органов вверх путем напряжения мышц. Муладхара-мудра стимулирует корневой поток, который распределяется по всем каналам тонкого тела равномерно.

Полная Мула-бандха, сжимая канду со всех сторон, заставляет прану (энергию) подниматься вверх по всем пяти главным каналам — центральному, правому, левому, переднему срединному и заднему срединному, достигая

ахам-грантхи и махад-грантхи (энергетические «узлы»). После того как мышцы, посредством сокращения которых выполняется Мула-бандха, ослаблены, прана из головы направляется вниз, распределяясь по телу и накапливаясь в нижней части живота — в области вихря Манипура-чакры. Оттуда энергия может быть взята непосредственно и использована без дополнительной обработки на любом уровне тонкого тела — такового качество энергии Манипуры (им обусловлена функция Манипуры как основного хранилища и источника жизненной силы).

Таким образом, практика Мула-бандха-мудры собирает энергию всех нижних уровней, из которых наиболее мощной является сексуальная энергия, поднимает ее вверх, модулирует тонкими вибрациями верхних чакр, изменяя тем самым ее «информационное» качество, и затем концентрирует в виде творческой жизненной энергии в хранилище личной силы, откуда она может быть взята для непосредственного использования любой системой, энергетический потенциал которой по какой-либо причине пострадал.

Техника выполнения: Сесть в Падмасану или любую другую созерцательную позу. Полностью выдохнуть. Приостановив дыхание после выдоха, выполнить Ваджроли-мудру, сократив сфинктер мочевого пузыря и подтянув половой орган вверх, как в Маха-бандха-мудре. Медленно вдыхая, выполнить Ашвини-мудру и напрячь нижнюю часть передней стенки живота, прижав ее к спине. Одновременно с этим напрягать мышцы тазового дна. Общее движение должно быть направлено на сжатие внутритазового пространства и как бы «вытеснение» его содержимого вверх. Сделать полный вдох, следует выполнить джаландхара-бандху — вытянув вверх к макушке головы шею, прижать к подъязычной выемке подбородок — и, остановив дыхание, но не перекрывая голосовую щель, еще сильнее напрячь все мышцы внизу, как можно плотнее сжимая Канду в нижней части внутритазового пространства. Начать выдох. Убрать джаландхара-бандху. С медленным выдохом расслабить все. Поначалу остановка дыхания может не практиковаться, так как это иногда вызывает нежелательные последствия, неблагоприятно сказываясь на работе сердца. По мере освоения Мула-бандхи пауза после вдоха может быть несколько увеличена. Желательно дожидаться момента, когда ощущение восходящего потока праны заполнит голову. Тогда очень легко будет проконтролировать его нисходящее движение во время выдоха и собирание праны в области живота.

Для начинающих практика этой мудры должна ограничиваться только десятью повторениями утром и вечером. Постепенно увеличить количество повторений до 20 дважды в день».

Кроме того, возможен более простой вариант исполнения мула-бандхи — в виде сокращения мышц малого таза, например, в практике асан. В таком виде мула-бандха выполняется без привязки к дыхательному циклу, как однократно с удержанием напряжения некоторое время, так и в виде пульсации.

2. Уддияна-бандха

Уддияна-бандха («взлетающая вверх», брюшной замок). В практике *уддияна-бандхи* органы в области живота втягиваются вверх и внутрь, создавая естественный поток энергии вверх; поэтому это слово часто переводится также как «подъем живота».

Уддияна-бандха предотвращает рассеивание энергии в средней части энергетического тела, служит для подъема энергии вверх. Является мощным стимулирующим упражнением для всех внутренних органов. Согласно «Прадиписке», практикой *уддияны* прана поднимается по *сушумне* (центральному энергетическому каналу) вверх. Подъем шакти в теле описывается как подъем птицы. В Упанишадах говорится, что попеременная активность *иды* и *пингалы* захватывает сознание в ловушку, и оно напоминает птицу, привязанную к своему шесту. Она снова и снова пытается улететь, но все время стягивается вниз. Если, однако, шакти *иды* и *пингалы* свести вместе и высвободить через *сушумну*, она будет подниматься и, в конечном счете, освободится в сахасрара-чакре, в высших небесах.

Свами Муктибодхананда Сарасвати в комментариях к «Прадиписке» описывает, что *уддияна-бандха* изменяет движение вниз *апана-ваю* (энергия, стремящаяся вниз из пупочного центра) и объединяет ее с *прана ваю* (энергия, стремящаяся вверх из пупочного центра) и *самана-ваю* (энергия, управляющая пищеварением) в пупочном

центре. Когда две противоположные энергии апаны и праны встречаются в области пупка, там происходит взрывообразное выделение потенциальной силы, которая перемещается вверх по *сушумна нади*. Беря также силу от *удана-ваю*, она поднимается вверх в высшие центры. Это, конечно, является важным событием в садхане практикующего; оно не может произойти в результате двух или трех сеансов практики. Эта техника требует терпеливого и усердного выполнения в комбинации с другими техниками.

Техника выполнения: Уддияна-бандха



Фото 3.2. Уддияна бандха

должна выполняться на пустой желудок. После выдоха задерживается дыхание, перекрывается дыхательное горло, раскрывается грудная клетка, диафрагма поднимается вверх, а брюшная стенка подтягивается к позвоночнику. Но не за счет мышечного напряжения, а за счет создания вакуума в брюшной полости. Это упражнение еще называют *вакуумная уддияна*.

Уддияна-бандха не выполняется при месячных, беременности и при острых заболеваниях брюшной и грудной полости.

Осваивать *уддияну* следует осторожно, чтобы не было болевых ощущений. У опытных практиков при выполнении *уддияны* через мышцы живота можно прощупать позвоночник. Обычно у начинающих живот не втягивается глубоко вследствие того, что кишечник не очищен. Кроме того, при неочищенном кишечнике практика *уддияны* будет вызывать ненужное напряжение и усиление интоксикации, так как происходит прилив крови к кишечнику, который забит каловыми массами. Поэтому для того, чтобы полноценно практиковать *уддияну-бандху*, я бы рекомендовал хорошо почистить кишечник с помощью басты.

3. Джаландхара-бандха

Джаландхара-бандха (шейный замок) регулирует восходящий энергетический поток, а также помогает предотвратить протекание потока *бинду* (жизненная энергия из аджи, некоторые авторы соотносят с эпифизом и его секрецией) ниже *вишуддха чакры*. Хотя *джаландхара* легко выполняется, она является весьма важной практикой.

Техника выполнения:

Вытянуть макушку головы вверх и прижать подбородок к точке, где соединяются ключицы. При этом следует обратить внимание на то, чтобы шея не опускалась вниз, а вытягивалась вверх.

4. Набхо-бандха

Набхо-бандха (небесный, языковый замок). Чанда Капали описывает эту бандху так: «Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык [повернутым] вверх...». Это *набхо-бандха*, отгоняющая болезни от йогина. Предотвращает рассеивание энергии в верхней части энергетического тела. Другое название бандхи — кхечари-мудра.

Кхечари-мудра известна также как набхо-мудра, а Свами Шивананда называет эту практику ламбхика-йогой. Существуют две формы овладения *кхечари-мудрой*. Первая включает в себя постепенное подрезание уздечки языка и его удлинение и является формой этой практики из хатха-йоги; ее может практиковать лишь тот, кто уже очистил свое тело и пользуется указаниями гуру.

Этой мудре обучают еще в раннем возрасте — с двенадцати до шестнадцати лет, когда тело все еще развивается. Сначала язык следует массировать, и это выполняется путем захвата его с помощью куска материи и легкого вытягивания вперед и потягивания из стороны в сторону. Затем очень постепенно уздечка языка подрезается острым и стерилизованным лезвием. При этом появляется немного крови, но никакой боли нет. После этого ранка протирается порошком гуггера и/или порошком каменной соли, либо антисептиком — чтобы не занести инфекцию и чтобы заживление было более быстрым.

Процесс «доения», то есть потирания и вытягивания, выполняется каждый день; подрезание выполняется через день или каждые несколько дней. Когда язык становится удлиненным, он вводится в носовую полость самостоятельно или с помощью пальцев либо тонкого крючкообразного инструмента.

Когда язык вставляется непосредственно в носовую полость, воздух может направляться в любую ноздрю движением кончика языка. Кончик языка будет в состоянии блокировать правый или левый проход; он может быть помещен также несколько ниже, чтобы обе ноздри были открыты. Для того чтобы действительно удлинить язык настолько, чтобы он мог достать до межбровного центра, потребуются много лет постоянной практики.

Второй вариант выполнения — он чаще используется и в раджа-йоге — изложен ниже. Форма *кхечари-мудры* из раджа-йоги является намного более простой и может выполняться каждым.

Техника выполнения:

Кончик языка поднять вверх и прижать к небу сразу за верхними зубами. Эта бандха удерживается все время при выполнении асан, а также может практиковаться практически весь день.

Глава 4. Мудры

Кроме асан, в хатха-йоге широко используются упражнения, называемые мудрами.

Мудра (на санскр. «печать», «знак») — это особые упражнения, иногда напоминающие обычные асаны, но имеющие на порядок более мощное воздействие на тело и сознание. В трактатах по йоге мудры описаны в виде выполнения физических упражнений с определенным сосредоточением внимания. Также в йоге иногда именуются мудрами определенные состояния сознания.

В одном из самых древних из известных трактатов по хатха-йоге упоминается, что существует 25 мудр. Это особые положения отдельных частей тела или тела целиком. В этой главе мы будем подробно говорить о двух важнейших мудрах — випаритакарани-мудре и махамудре.

Следует помнить, что в хатха-йоге существует махамудра как физическое упражнение. Это синоним махамудры как состояния сознания. Не нужно путать эти два понятия. Описание махамудры в виде соединения асаны, бандхи и дхараны можно найти в главе «Асаны».

Мудрами в йоге также называют особые пальцевые замыкания — пальцевые мудры. Пальцевые мудры не упоминаются в известных трактатах по хатха-йоге. Этим мудрам, которые мы широко используем на наших классах в Киевской школе йоги (см. главу «Круг внимания (огня)»), я обучался у Свами Калилакшми Деви, известной также как Килиджи или Кали Рей. Она утверждала, что ей известно больше 500 мудр.

1. Випаритакарани-мудра

Випаритакарани-мудра — это не конкретное положение тела или асана. Это, скорее, принцип помещения «солнца» (солнечного сплетения, область манипура-чакры) вверх, а «луны» (область аджня-чакры, гипофиз и эпифиз) — вниз. В этом положении формируются



Фото 4.1. Ширшасана

особые импульсы нервной системы, которые, специфическим образом действуя на весь организм человека, включают железы внутренней секреции, приводя к активации жизненных сил.

В трактатах эта мудра описывается как стойка на голове или *ширшасана* (фото 4.1). Это уже гораздо позже, с подачи йогов 19–20-го веков випаритакарани-мудра ассоциируется с более упрощенным вариантом исполнения, подобным гимнастическому упражнению «березка», или же близким к незавершенному положению сарвангасаны.

Для выполнения классической випаритакарани-мудры нужно опустить голову на землю и обхватить ее руками. Затем следует поднять ступни высоко вверх и оставаться в таком положении неподвижно. Согласно трактатам йоги, постоянной практикой этой мудры можно освободиться от болезней и сохранять тело в хорошем состоянии. Данное упражнение мо-

жет использоваться **только опытными практиками**. Упоминание о том, что в верхнем положении необходимо оставаться неподвижно, говорит о том, что мышцы корпуса, особенно глубокие мышцы спины, **должны быть способны удержат позвоночник неподвижно**. В Киевской школе йоги я ввел критерий, по которому можно судить о готовности человека выполнить данную мудру: если практикующий способен плавно и спокойно, без рывков, поднять ПРЯМЫЕ ноги вверх — значит, мышцы спины готовы удержать позвоночник ровным (фото 4.2). Если же, чтобы принять такое положение, человеку нужно ноги согнуть или оттолкнуться ими от земли и подпрыгнуть — это свидетельствует о неготовности к использованию в практике випаритакарани-мудры. В таком случае человеку требуется укреплять мышцы корпуса другими асанами.

Випаритакарани-мудра — очень мощное и полезное упражнение. Но организм должен быть способен выдержать такую нагрузку, иначе вместо пользы человек принесет себе вред. Если мышцы спины не удержат позвоночник, что случается в 30–50 % случаев, когда подоб-

ные асаны используются неподготовленными людьми, — это приведет к минимальным смещениям позвонков. Естественно, что не у всех и не сразу. Но «капля камень точит». И регулярно используя не вовремя и не к месту даже очень полезные техники хатха-йоги, человек может получить отрицательный результат. Тело хотя и имеет определенный запас прочности, но всему есть свой предел. Невозможно до бесконечности неправильно относиться к телу и оставаться безнаказанным.

Теперь рассмотрим общераспространенный вариант випаритакарани-мудры в виде «березки» и сарвангасану. Принцип випаритакарани-мудры используется в обеих этих асанах.

В общепринятом варианте випаритакарани-мудры таз укладывается на руки, ноги направлены вверх и удерживаются над тазом. Таким образом, между ногами и тазом образуется определенный угол.

Это упражнение не следует путать с подобным — *сарвангасаной* (стр. 155, фото 60), которая выполняется почти также, но угла между ногами и тазом нет — тело прямое, кисти рук находятся под лопатками и мышцы спины пребывают в большем тоне. Кроме того, в сарвангасане человек выполняет глубокую джаландхара-бандху и асана является более сложной. Исходя из этого, дальше мы будем говорить о более простом варианте випаритакарани-мудры (фото 4.3).

Для позвоночника упражнение в конечном своем результате очень хорошее, но опять же — для тех, кто уже готов к нему. Чтобы осваивать перевернутые упражнения требуется определенный



Фото 4.2. Промежуточный этап выполнения ширшасаны



Фото 4.3. Випарита-карани-мудра

опыт занятий. Но не потому, что опыт добавляет какого-то осознания в этой мудре. Просто у человека, регулярно посещающего занятия, мышцы спины более сильные, чем у обычного человека, и поэтому вероятность смещения позвонков гораздо более низкая. Интересно, что мышцы в этой асане работают преимущественно только в процессе подъема таза вверх, а в конечном положении тела практически не задействованы, так как большую часть веса ног и таза принимают на себя руки. Почему так происходит? Дело в том, что мышцы в перевернутом положении тела не способны в той же мере держать позвоночник ровным, как в нормальном положении — головой вверх. Так сложилось в процессе эволюции и связано с прямохождением. Если привести грубое сравнение: в данной ситуации мышцы будут помогать так же, как корни дерева, которое пытаются установить кроной вниз. Какие бы сильные корни не были, они при этом не помогут.

Тот короткий промежуток времени, когда человек поднимает таз, является потенциально опасным. Опасным тем, что при этом может произойти небольшое смещение позвонков. Если у человека позвонок сместится на какую-то долю миллиметра — зажмется нерв, который отвечает за работу того или иного органа. И в итоге через некоторое время начнется функциональное расстройство органа, которое может перерасти в заболевание, если иннервация не будет восстановлена.

Кроме того, мышцы у человека, как правило, развиты неравномерно — например, одна рука сильнее другой. Также и мышцы спины — правая половина может быть сильнее левой или наоборот. И если в позвоночнике есть минимальное смещение позвонков в ту сторону, которая слабее, сжатие более сильной группы мышц может только усугубить состояние.

Поэтому к данному упражнению следует приступать, предварительно укрепив мышцы и связки другими асанами, а когда осуществляется переход в конечное положение — следует помогать себе руками, подталкивая таз вверх.

Молодые сильные здоровые люди могут подумать, что это все к ним не относится. Но если в группе занимается человек 30, то обязательно находятся такие, у которых мышцы не готовы к выполнению этой асаны. Поэтому на групповых занятиях использовать это упражнение в полной мере для всех и сразу с первого посещения нецелесообразно и даже вредно.

Более того, молодой здоровый человек может не заметить мини-

мальных смещений позвонков сразу, особенно если тело разогрето предыдущими асанами. И когда гораздо позже возникнет какое-либо нарушение в работе органа, иннервация которого нарушена в результате смещения, неопытный человек не способен воссоздать причинно-следственную цепочку и понять причину заболевания. Я утверждаю как преподаватель йоги, имеющий медицинское образование, что около 90 % соматических заболеваний вызваны ущемлением нервов вегетативной нервной системы, которое произошло вследствие смещений позвонков. Обучаясь у одного из своих учителей — народного целителя Юрия Николаевича Главчева (www.glavchev.com) — я имел возможность наблюдать, как при возвращении позвонков на место исчезали различные заболевания, начиная с нарушений в психоэмоциональной сфере (различные страхи, фобии и т.д.) и кончая опухолями, которые современная медицина определяла как показание к плановому или даже срочному оперативному вмешательству. Я не говорю уже о различных гастритах, язвах и прочее.

Размышляя над тем, как преодолевать потенциальную опасность смещения позвонков при использовании перевернутых асан, я ничего не нашел, кроме двух вариантов — либо человек просто практикует, и мышцы со связками укрепляются постепенно. Таким образом, мы проявляем терпение по отношению к своему телу, и затем через полгода или через год — иногда раньше, иногда позже — человек становится готовым выполнять это упражнение. Либо используются элементы йоги с партнером, когда один человек с силой поднимает за ноги другого человека, разгружая его спину.

Если мышцы человека не готовы выполнить випаритакарани-мудру, а она ему по какой-то причине нужна, можно достигать того же эффекта, подкладывая одеяло или подушку под таз. При этом сначала нужно сесть на это одеяло или подушку, а потом плавно лечь на спину. Таким образом, плечи будут внизу, таз — вверху, и у нас получится практически випаритакарани-мудра. Однако это уже индивидуальная практика.

Есть еще один интересный момент, который нужно принимать во внимание при практике випаритакарани-мудры: большинство практикующих на сегодня, по крайней мере, в Украине — женщины. И хотя на Востоке традиционно йогой занимались как мужчины, так и женщины, в Индии и Тибете, насколько я могу судить, среди известных йогов и их учеников-последователей больше мужчин.

У нас же инструкторов-мужчин больше, а среди занимающихся у них — большинство женщин. По крайней мере, так было в моих группах уже на протяжении более десятка лет. Поэтому при практике перевернутых положений нужно учитывать особенности анатомического строения женского тела.

У женщин таз крупнее и тяжелее, чем у мужчин. При этом у большинства женщин центр тяжести тела находится в районе пупка или таза, тогда как у мужчин он расположен в районе грудной клетки или солнечного сплетения. Что это значит? Это значит, что при подъеме таза мышцы спины и живота у женщин должны выполнить большую работу, чем у мужчин. Сравните: что легче поднять — металлический прут или такой же длины булаву?

Но это еще не все. Наклон женского таза вперед значительно больше, чем мужского. Теперь посмотрим на тело человека сбоку и представим, как действует сила притяжения на центр его тяжести. Сила притяжения направлена к центру Земли, поэтому вектор воздействия этой силы, начинающийся в центре тяжести тела, будет направлен вертикально вниз и перпендикулярно поверхности земли. У мужчин этот вектор совпадет с вертикальной осью тела, а у женщин нет, поскольку угол наклона таза вперед больше, а центр тяжести тела расположен ниже. Причем вектор воздействия силы тяжести на тело женщины смещен относительно вертикальной оси тела примерно на расстояние от 2,5 до 7 см. Это означает, что, скажем, при подъеме тяжести женщина затратит усилий примерно на 15% больше, чем мужчина.

Таким образом, поднимая более тяжелый, чем у мужчины, таз в перевернутой асане, мышцы женщины выполняют гораздо большую работу. Кроме того, центр тяжести при этом у нее оказывается выше, и удержать тело вверх ногами тяжелее.

И теперь подумайте, насколько мышцы женщин должны быть лучше подготовлены для выполнения випаритакарани-мудры! Женские мускулы, наверное, раза в 1,5 должны быть крепче, чем у мужчин, чтобы можно было без вреда для здоровья делать перевернутые упражнения. Поэтому здоровому молодому мужчине зачастую эту асану можно делать сразу, а женщине требуется длительная подготовка для укрепления мышц. Это может быть и полгода, и год, и даже несколько лет регулярных занятий. Хотя в последнее время я все чаще встречаю ситуацию, когда и у мужчин мышцы спины деградируют

в силу отсутствия физических нагрузок. Таков стиль современной жизни. Поэтому мужчинам тоже нужно не забывать об этом.

В итоге можно вывести несколько критериев безопасного выполнения перевернутых упражнений, в том числе випаритакарани-мудры. Первым из них является возможность ровно, плавно, без рывков поднять нижнюю часть тела вверх. Если мышцы готовы выполнить такую работу, значит, они готовы удержать потом тело и позвоночник в нормальном состоянии.

Еще один критерий — возможность сохранить ровное дыхание. Наше тело удерживается в вертикальном положении за счет мышц спины, а также грудной и брюшной полостей, которые играют роль своеобразных «поршней». Если человеку не достаточно силы мышц, он вынужден задержать дыхание, чтобы использовать эти «поршни».

Ровное дыхание — в принципе хороший показатель способности выполнять сложные асаны. Здесь нельзя руководствоваться своим эго, думать и переживать, что кто-то уже может сделать такое упражнение, а я еще нет. Необходимо осознавать, что во время занятий есть только вы и ваше стремление к совершенству, никого рядом больше нет и даже на инструктора равняться — неблагодарное дело, поскольку он занимается йогой десятилетиями, поэтому у него совершенно другое состояние мышц, тела. Необходимо ориентироваться не на инструктора, а на свое состояние. Не нужно стремиться к выполнению каких-то сложных форм, тем более, если дыхание сбилось, а внимание упущено еще в предыдущей асане. Какой смысл тогда в выполнении этой формы, если наша задача — достижение состояния йоги, состояния *читтавритти-ниродхи*? В этом случае вообще непонятно, к чему идет человек, если он, начиная выполнять сложную асану, пыхтит и падает. Это даже уже не физкультура, потому что в этом случае сомнительный эффект будет просто от физического упражнения.

Отсюда следует еще один простой критерий: если вы можете выполнить упражнение, но в нем есть опасность — не выполняйте. Ждите до тех пор, пока не будет опасности. Вот и все. Помните о том, что никто моментально не просветлел, когда встал на голову. Но зато очень много людей падают, получают травмы, пытаясь выполнить те асаны, к которым еще не готовы. Поэтому риск довольно большой, а приз сомнительный — удовлетворение чувства собственной значимости, потакание своему эго.

2. Махамудра

Вначале хочется внести ясность в понятие, а также происхождение махамудры в йоге. Трактовок этого термина можно встретить довольно большое количество, в зависимости от того, к какому учению, школе или направлению относится текст. Мы будем рассматривать одно узкое определение и значение махамудры, которое, на мой субъективный взгляд, наиболее отвечает сути. Поэтому не следует воспринимать данный раздел, как пособие для достижения этого состояния или как единственно верное описание махамудры. Скорее здесь будет обозначен мой личный взгляд на махамудру.

Ввиду того, что на начальном этапе длительное время йога развивалась на территории Индии и Тибета, эта традиция испытывала влияние со стороны различных учений, в том числе и буддизма. В буддизме «махамудрой» («великой мудрой») иногда обозначают буддийский путь в целом, всю буддийскую стратегию достижения «освобождения». Мудры трактуются также как символы шести основных буддийских совершенств (парамиты): шесть мудр (шан-мудра) — диадема, браслет, серьги, пояс, колесо и пепел — символизируют реализацию щедрости (дана), нравственного поведения в целом (шила), терпения (кшанти), усердия (вирья), медитативной практики (дхьяна) и мудрости (праджня). Мудры получили и другие интерпретации, например, как обобщения кардинальных достижений буддийской практики вроде очищенности тела, речи, ума и приобретения оккультных «сверхсил».

В йоге есть также определение махамудры как процесса осознания повседневных действий, в результате чего мы обретаем перманентное состояние невовлеченности, бесстрастия, спонтанности и различения. В школе тибетской йоги, где я обучался, подобная практика называется лхатонг. Данная практика является одной из основных наряду с практикой шинэ. Шинэ — это практика достижения состояния спокойствия. Но если в индийских школах говорится о йоге, как о достижении состояния ниродхи (полной остановки мысли), то в тибетской йоге весьма ценным считается достижение предварительного состояния покоя, когда мысль еще протекает, но медленно и человек не вовлекается в мысль. Но нам не всегда удается сразу достичь даже состояния покоя, и иногда наши усилия, направленные на достижение шинэ могут наоборот спрово-

цировать возникновение волнений ума. Для того, что бы справиться с подобными ситуациями в тибетской йоге используют упражнение лхатонг. Оно позволяет практикующему устранять направленную на достижение состояния шинэ деятельность ума, при этом человек может наблюдать возникновение мысли. И хотя во время этих практик мы еще не остановили мысль и не достигли состояния недвойственности, шинэ и лхатонг могут считаться главными практиками, и их можно найти хотя и в несколько ином виде в любой буддийской школе. Эти практики нельзя назвать созерцанием, а скорее для них подходит всем известное слово «медитация». Когда же мысль остановлена, и мы пребываем в состоянии присутствия — в этот момент мы пребываем в состоянии ригпа (исконно самоосвобождающей осознанности).

В других тибетских школах йоги подобное состояние может именоваться махамудрой.

Это подразумевает создание некоего внутреннего пространства, которое не вовлекается в происходящее — так называемого «внутреннего свидетеля». Мы становимся невовлеченными свидетелями внутренних и внешних событий мира, своих переживаний, флуктуаций сознания и своих реакций. Из этого может родиться вивека — различение. И данное состояние является весомой помощью в достижении *читтавритти-ниродхи*.

Основы практики махамудры

Для удержания махамудры человеку необходимо пребывать своим умом в данном состоянии и не отвлекаться ни на что иное. Быть здесь и сейчас. Вначале достичь такого осознания неимоверно трудно, так как ум будет постоянно отвлекаться на посторонние вещи и идеи, а также полностью вовлекаться в происходящие события. Потому на начальных этапах практики рекомендуется сознательное ограничение внешнего влияния. Например, некий период затворничества или просто длительные созерцания в полной тишине и уединенности. В этот период можно выбирать для созерцания, скажем, свое дыхание или стихии — воду, огонь, воздух (небо), землю (горизонт) или пустоту. Следует отметить, что для опытных практиков такой необходимости нет, а есть скорее обратная необходимость — пребывать в обычных, будем говорить «неблагоприятных условиях». Ибо, только находясь в обычных условиях, человек сможет ощутить

всю силу махамудры. Когда он становится способен удерживать непрерывное состояние осознания в состоянии покоя и созерцания можно переходить к практике осознания повседневных действий.

Подготовка тела также важна, ибо наше тело является инструментом познания мира и вместилищем ума. И, несомненно, существует взаимовлияние тела и сознания. Потому для практики махамудры необходимо достижение здоровья, крепкого тела, неподверженного заболеваниям.

Практика махамудры предполагает развитие равновесия, расслабления и естественности. Первое подразумевает достижение равновесия тела, речи и ума. Путь махамудры к достижению равновесия тела — это его расслабление (можно использовать замедление движений как в практике асан, так и в повседневных делах), к равновесию речи — замедление дыхания или его осознание. А достижение равновесия ума означает не цепляться ни за что и ни на что не полагаться, не иметь ни в чем опоры.

Достичь расслабления — это означает снять напряжение ума, оставив все как есть, отбросив все идеи и мысли. Когда тело и ум человека становятся расслабленными, он может без всяких усилий оставаться в естественном состоянии, которое само по себе недвойственно и неподвластно отвлекающим факторам.

Достичь естественности — значит не «принимать» и не «удерживать» ничего, иными словами, йогин не совершает ни малейшего усилия какого бы то ни было рода. Он позволяет уму и мыслям либо остановиться, либо течь самим по себе, ни помогая, ни сдерживая их. Практиковать естественность — это не совершать усилий и быть спонтанным.

Вышесказанное можно обобщить следующим образом:

Суть равновесия — не цепляться.

Суть расслабления — не удерживать.

Суть естественности — не совершать напряженных усилий.

Для того чтобы практиковать махамудру, нужно держать расслабленным как ум, так и тело, но делать это без особого усердия и напряжения; отбросив все сомнения и волнения, оставаться в равновесии.

Практикуя махамудру, все, с чем сталкиваешься, можно отождествлять с «Нерожденной Пустотой» и оставаться естественным и расслабленным.

Сохранять тело расслабленным — не значит полностью отказаться от всех видов деятельности. Действия должны осуществляться, но плавно, расслабленно и спонтанно. Мы не должны устраниваться от своей повседневной деятельности. Так как в идеальном варианте задача — сохранять состояние махамудры в тех условиях, в которых находишься, а не менять условия для достижения состояния (это можно использовать лишь на начальных этапах).

Сохранять ум расслабленным — не значит сделать его нечувствительным или тупым. Следует стремиться повышать и оттачивать его способность к ясному осознанию. Для того чтобы не терять остроту осознания, следует использовать позитивные настроения (например, практику внутренней улыбки) и относиться к событиям жизни с некой долей юмора, не воспринимать все всерьез, уметь смеяться и, прежде всего, над собой.

Отождествлять все с Нерожденной Пустотой означает для достигшего Самосознания и способного удерживать это состояние, что он должен теперь попытаться позволить всему, с чем он сталкивается вовне и что испытывает внутри, достичь освобождения в Пустоте.

Пять заблуждений в практике махамудры

1. Иногда неверно понимают *невовлеченность*, как устранение добродетели и пороков, избегание общения. Неверное трактование пустоты — это непонимание того, что само существование и *пустота* по сути являются одним и тем же. С другой стороны, если у человека есть какое-то понимание этой истины (он не является «пустой чашей» и переполнен собственными суждениями), то он не может непосредственно постичь ее на собственном опыте, о нем говорят, что он сбился с пути махамудры. Необходимо всегда оставаться открытым миру для нового восприятия и знания.

2. Ожидание плодов практики является отходом от махамудры. Практика махамудры должна осуществляться и культивироваться как «действие без наград». Если человек не знает, что практика махамудры (Путь) не отличается, по сути, от достижения цели махамудры (Плод) и что все чудесные обретения содержатся уже в самой практике, он склонен считать, что вначале идет практика, а реализация следует за ней и что таким образом «Просветление» является плодом практики. На повседневном, обычном уровне это, вероятно, верно, но с точки зрения махамудры о таком человеке говорят, что он сбился с пути.

3. Если человек может с искренним усердием совершать усилия в практике махамудры, но не обладает непоколебимой верой в само учение Йоги, он склонен лелеять «тайную» надежду, что однажды встретит учение, превосходящее даже йогу. Это тоже является признаком отхода от махамудры.

4. Тот, кто не знает, что исцеление и исцеленное являются по сути одним, тот склонен придерживаться идеи, что практика йоги (средство исцеления) и желания-страсти (исцеленное или то, что должно быть исцелено) являются абсолютно отличными друг от друга понятиями. Это также отход от идеи махамудры.

5. В практике махамудры со стороны йогина всегда существует тенденция делать слишком много корректив. Тот, кто обнаружит, что постоянно пытается исправить какие-то погрешности, тот наверняка сбился с Пути.

Три основных вида переживаний махамудры

Выполнение созерцательной практики махамудры приводит к трем основным видам переживаний. Это Блаженство, Озарение и Недвойственность.

При переживании Блаженства некоторые люди могут ощутить, как огромный восторг охватывает тело, и этот восторг не ослабевает даже при неблагоприятных обстоятельствах, таких, как слишком сильная жара или холод. Другие могут почувствовать, что и тело, и ум исчезают, а сами они наполняются невероятной радостью — так что часто они начинают громко смеяться. Иные практикующие могут почувствовать себя исполненными вдохновения и энтузиазма либо ощутить безграничный покой, удовлетворенность и счастье. Экстаз может быть таким интенсивным и глубоким, что человек перестает осознавать смену дня и ночи.

Переживание Озарения исходит из состояния ясности и различения (вивека), которые возникают при длительной практике. Убрав посторонние вритти (волнения ума), человек способен ясно взглянуть на себя и на мир вокруг.

Переживая состояние Недвойственности или отсутствие Дуальности, многие могут почувствовать, что все вещи стали пустотными, либо они могут увидеть пустотную природу мира; другие начинают воспринимать все вещи как лишённые самосущности или начинают ощущать, что и тело, и ум на самом деле не обладают су-

ществованием; иногда достигают подлинного постижения Пустоты. Человек становится способным понять единство всего. Ведь одним из вариантов перевода слова «йога» является «единство».

Ни одно из вышеописанных переживаний не может рассматриваться как совершенное и конечное, и не нужно привязываться ни к одному из них. Самым важным и безошибочным является переживание Недвойственности. Переживание же Озарения и Блаженства может привести к заблуждениям и даже может оказаться вредным.

Самым глубинным из всех устных наставлений по махамудре является следующее:

Отбрось все привязанности, не цепляйся ни за что — и суть тут же предстанет пред тобою.

Ядро практики махамудры составляют два положения — несовершенство усилия и невнесение корректив. Однако следует четко понимать, что подразумевается под невнесением поправок. Джетсун Миларепа дал ясное объяснение этого принципа: «Следует знать три вещи относительно практики невнесения поправок. Если не вносятся поправки относительно блуждающих мыслей, а также желаний и страстей — человек попадает в низшие царства. Если не делаются поправки относительно Блаженства, Озарения и Недвойственности — человек попадет в Три Царства самсары. Только относительно имманентного Ума не требуется никаких поправок».

В течение всего дня, во время созерцания и после него следует пытаться не терять «Суть». Другими словами, следует стараться приносить опыт осознания во все виды повседневной деятельности.

Вполне понятно, что человек может отвлекаться во время выполнения повседневных обязанностей, забывая, таким образом, «Суть», но он должен постоянно пытаться возвращать Осознание, и если ему удастся это сделать, «Суть» тут же проявится снова.

Так же, как Йога начинается когда «мы сворачиваем коврики после занятий», практика махамудры не заканчивается с дневными делами, она продолжается и ночью. Следует стремиться к тому, чтобы не терять самоосознание в течение дня или ночи. Чрезвычайно важно практиковать махамудру во время сна и в сновидениях. Но осознание ночью появится только когда будет достаточная практика махамудры днем, так как ночная практика (Йоганидра) более «тонкая» и требует предварительной подготовки днем. Если человек не способен удерживать состояние махамудры в повседневных делах, то следует

вначале уделять больше времени расслаблению, практике асан и созерцанию, создавая таким образом «благоприятные условия». Следует помнить о необходимости совершения практики без особого усердия и перенапряжения, потому иногда нужно сделать отдых на один день. Не следует отчаиваться и испытывать волнения, если не удастся удерживать осознание в течение целого дня. Необходимо упорно и постоянно стремиться к этому. Самый лучший совет в таком случае — практиковать дальше так, как будто удастся удерживать осознание все время.

Как культивировать махамудру в неблагоприятных условиях

После того как удастся удерживать состояние махамудры в благоприятных условиях, можно переходить к усложнению практики.

1. Практикующий может использовать отвлекающие мысли, как часть своего Пути.

2. Создавать ситуации, в которых вы будете чувствовать неудобство и ущемление своего эго, и наблюдать за этими состояниями. Вначале подобные ситуации могут быть созданы в искусственных условиях, в виде тренингов. Также можно использовать желания-страсти с целью достижения осознания. Опытные практикующие могут использовать весь диапазон эгоистических тенденций для их осознания. Это значит, что иногда следует намеренно вызвать в себе такие желания и страсти, как похоть, ревность, ненависть и т. д., а затем наблюдать за ними в самой их глубине. Не нужно ни следовать им, ни отбрасывать их или вносить какие-то поправки — следует просто оставаться в расслабленном и естественном состоянии ясного осознания. Это сложная практика и требует длительной подготовки и предварительной практики в «благоприятных условиях».

3. Использовать сострадание и печаль с целью достижения Реализации. Поскольку при окончательном анализе наша жизнь и жизнь в самсаре оказываются страданием, попробуйте испытать глубокое сострадание ко всем живым существам. При размышлении о человеческих страданиях возникает чувство глубокого сострадания; и в тот самый момент, когда это чувство сострадания появляется, следует практиковать осознанность махамудры применительно к нему. При этом будут возрастать как Мудрость, так и Сострадание.

4. Использовать болезнь с целью достижения Реализации.

Когда вы больны, вам следует практиковать махамудру приме-

нительно к болезни. Также следует с особым вниманием наблюдать за сутью как больного, так и болезни, устраняя таким образом дуальность субъекта и объекта.

5. Использовать идею смерти для осознания. Все что имеет начало, имеет и окончание, будь то вещи, отношения, явления или наше тело. Потому практика махамудры распространяется и на состояние умирания физического тела. Практикующий йогу не испытывает страха перед смертью. Он сможет без страха правильно распознать все видения и переживания, которые имеют место в процессе умирания.

Ошибки при выполнении практики махамудры

Вот как описываются ошибки при выполнении практики махамудры в книге «Учения Тибетской йоги» в изложении ламы Конг Ка:

«1. Если практика махамудры сводится лишь к усилию добиться стабилизации ума, деятельность сознания практикующего будет заторможена или затуманена. Этот тип практики называется «замерзшим льдом» и являет собой неблагоприятную тенденцию, которую следует всячески избегать.

2. Тот, кто пренебрегает ясным «Осознанием», придерживаясь лишь Недвойственности, не увидит и не услышит ничего, столкнувшись с видимыми и осязаемыми объектами, звуками, запахами... Это ошибка, связанная с состоянием инертности.

3. Когда последняя мысль ушла, а следующая еще не возникла — это непосредственное мгновение настоящего являет собой чрезвычайно удивительную вещь, если человек может пребывать в нем; но если он делает это без ясного осознания, он все равно впадает в ошибку инертности.

4. Тот, кто способен поддерживать ясное Осознание, но думает, что в этом и состоит вся махамудра, также впадает в ошибку.

5. Если человек культивирует лишь «Блаженство», «Озарение» и «Недвойственность», не практикуя при этом «наблюдение ума с глубоким проникновением», это не может еще считаться должной практикой махамудры.

6. Тот, у кого развивается неприязнь к проявлениям внешнего мира, скорее всего, сошел с верного пути махамудры.

7. О том, кто сосредоточивается на своем Осознании и культивирует Ум просветляющей Пустоты, говорят, что он практикует махамудру верно. Однако эта «концентрация-усилие» имеет тенденцию снижать ту спонтанность и ту свободу, без которых трудно достичь раскрытия и неограниченного освобождающего Ума. Поэтому нельзя забывать о практике «расслабленности», «неограниченности» и «спонтанности».

Что же тогда является верной практикой махамудры?

Ум в его обычном состоянии сам по себе является практикой. Это значит позволить обычному уму оставаться в своем обычном естественном состоянии. Если же к этому уму добавляется или отнимается что-либо, тогда ум перестает быть обычным, а появляется то, что называется «умом-объектом». Не совершать ни малейшего усилия для выполнения практики, не иметь ни малейшего намерения и в то же время не отвлекаться ни на единое мгновение — это значит практиковать естественный ум должным образом. Таким образом, пока вы в состоянии удерживать свое Самоосознание, чем бы вы ни были заняты, — вы практикуете махамудру».

Глава 5. Корректный подход к позвоночнику в асанах

1. Позвоночник — саркофаг нервной системы

Первая и самая важная функция позвоночника в нашем теле — это защита той части центральной нервной системы, которая проходит у него внутри. И только во вторую очередь позвоночник является частью опорно-двигательной системы. Нервная система представляет собой главный аппарат управления организмом, функционирующий как сложнейшее кибернетическое устройство. Неправильное использование позвоночника может закончиться повреждением этой системы,

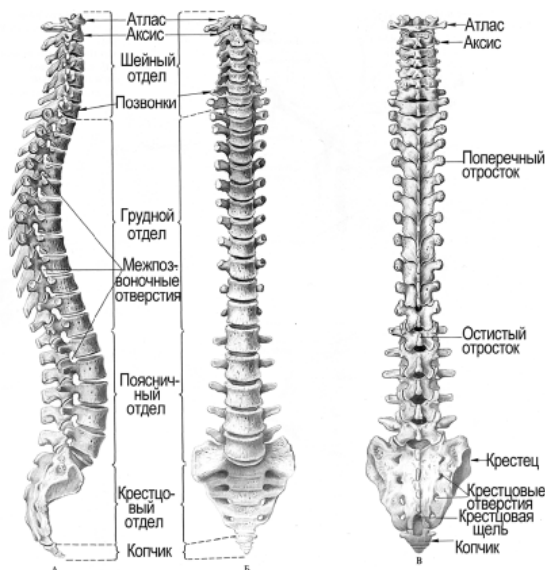


Фото 5.1. Позвоночный столб:

А — вид сбоку, Б — вид спереди, В — вид сзади

отвечающей за работу всех внутренних органов. Правильная же работа с позвоночником, основанная на понимании его функций и возможностей, обеспечит стабильную работу внутренних органов, избавление от существующих заболеваний и здоровье тела.

Наш позвоночник состоит из 33–34 позвонков, между которыми расположены хрящевые прослойки — межпозвоночные диски. Внутри позвонка есть сквозное отверстие. Соединяясь в столб, отверстия всех позвонков составляют вместе позвоночный канал, который является вместилищем спинного мозга. **При неправильной работе с позвоночником в асанах или других физических упражнениях возможно смещение составных элементов позвоночника — позвонков, вследствие чего возникает ущемление или зажатие нервов, которые отходят от спинного мозга, либо их перерастяжение.**

При таких смещениях или, как их еще называют, «подвывихах позвонков» возможны образования межпозвоночных грыж, которые могут сдавливать сосуды или нервы. Первопричина грыж — смещенные позвонки. Я убедился в этом, когда наблюдал, как мой учитель лечил людей. Первое, что он делал, — выставлял на место позвонки. У человека, которому хотели делать операцию по удалению грыжи, проходили все симптомы заболевания, и он полностью выздоравливал. Таким же способом лечились практически все соматические заболевания (заболевания внутренних органов). Имея медицинское образование и обладая знаниями по физиологии и анатомии, я удивился, почему ни я и никто другой ранее никогда не пытались отследить причинно-следственную цепочку «смещение позвонка — соматическое заболевание». В свое время я оставил медицину, так как, сталкиваясь с отклонениями в здоровье людей, я не видел единой системы возникновения и лечения заболеваний. Осознавая беспомощность современной медицины (кроме, пожалуй, хирургии — но и в ней я видел много несовершенства и ошибок) я решил все свои силы перенаправить на изучение йоги. Здесь я надеялся найти ответы на свои вопросы.

Но и йога, подобно медицине, имела множество загадок и открытых вопросов. Например, как так может быть, что у опытных практиков хатха-йоги, занимающихся много лет, возникают серьезные расстройства внутренних органов, боли в спине и болезни позвоночника? Встретив одного из своих учителей — Юрия Николаевича Главчева, видящего и костоправа, — я смог получить ответы на эти вопросы.

И хотя на данное время меня уже не интересует медицина в плане помощи окружающим и деятельности в сфере терапии, я смог для себя ответить на все вопросы, связанные с причиной возникновения 98 % заболеваний. Кроме того, стали понятны основные и второстепенные механизмы воздействия йоговских асан на тело и эффекты избавления от заболеваний. И, конечно же, стали ясны причины, вызывающие заболевания у опытных адептов хатха-йоги, инструкторов.

Тогда пришло понимание необходимости очистки древней практики самосовершенствования от современных заблуждений и ошибок. Мне удалось отследить определенные правила, которые позволили использовать занятия в группах с намного большей эффективностью в плане избавления от заболеваний. И что самое главное — свести к минимуму возможность травм и возникновения нарушения здоровья при групповых и индивидуальных занятиях.

При некорректном подходе к позвоночнику один или несколько позвонков могут сместиться в сторону на расстояние от доли миллиметра до 2 мм. Если это смещение до 1 мм, человек иногда даже ничего и не ощущает. Только долго сидя неподвижно он может почувствовать неприятные ощущения в области спины в этом районе. Это происходит потому, что вследствие смещения позвонка один или несколько нервов перерастянулись или ущемились. Таким образом, возникает искажение нервного сигнала, что приводит к функциональному сбою того органа, за который отвечает этот нерв. Функциональный сбой может перерасти в соматическое заболевание, если не вернуть позвонок на место или же не использовать компенсирующую асану.

Более опасная ситуация возникает, если позвонок сместится еще больше, например, при выполнении противопоказанной асаны. Тогда возникнет гораздо более сильное ущемление нерва вплоть до того, что этот проводящий путь вообще перекроется для импульсов центральной нервной системы. Иногда в таких случаях возникают дистрофические изменения нервов, которые со временем могут стать необратимыми, если человек не будет обращаться к специалистам или же не начнет помогать себе сам, находя положения тела, в которых нерв будет освобождаться. В худшем случае начинаются деструктивные изменения в органе вплоть до его атрофии.

Говоря иными словами, центральная нервная система (ЦНС) в организме — это военачальник, который отдает приказы. Клетки органов — это солдаты, которым с их позиции совершенно непонятна

стратегическая задача: что нужно делать, куда направлять усилия, в какую сторону «бежать» и где начинать военные действия. Это может сделать только тот, кто видит целостную картину. Такая картина есть у ЦНС, потому что она непрерывно получает информацию от всех органов о происходящих в них процессах. Отсылая нервные импульсы — «приказы» — обратно в органы, она настраивает их работу. «Военачальник» пытается устранить неполадку в работе подчиненных, но тут возникает задача: нерв — основной путь передачи информации — либо ущемлен и не способен пропустить нервный сигнал, либо перерастянут — и сигнал искажается. Вследствие этого внутренний орган начинает работать неправильно — возникает болезнь. И как показывает практика — подобная причина лежит в основе возникновения практически всех заболеваний, кроме инфекционных и наследственных.

Я не буду здесь останавливаться подробно на строении спинного мозга и нервной системы в целом, потому что оно весьма сложное. Нам достаточно знать, что через специальные отверстия в позвоночнике от спинного мозга к органам отходит 31 пара спинномозговых нервов. По этим нервам импульсы из всех уголков тела поступают в мозг, а из него — сигналы уходят обратно на периферию. Отдел нервной системы, отвечающий за настройку работы внутренних органов, называется вегетативной нервной системой. Вегетативная нервная система регулирует деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, кожи, желез внутренней секреции, а также обмен веществ и тем самым функциональное состояние всех тканей организма человека.

У человека, как и у других позвоночных, сохраняется сегментарная иннервация тела. Это значит, что каждый сегмент спинного мозга иннервирует определенную область организма. Например, сегменты шейного отдела спинного мозга иннервируют шею и руки, грудного отдела — грудь и живот, поясничного и крестцового — ноги, промежность и органы малого таза (мочевой пузырь, прямую кишку). Более подробная схема строения и связей вегетативной нервной системы приведена на фото 5.2.

Интересно, что ЦНС настраивает работу внутренних органов не одинаково интенсивно на протяжении суток. У каждого органа есть свое время активности. Например, с 5:00 до 7:00 настраивается толстый кишечник, с 7:00 до 9:00 — желудок, с 9:00 до 11:00 — селезенка, поджелудочная железа, с 11:00 до 13:00 — сердце, с 13:00 до 15:00 — тон-

кий кишечник, с 15:00 до 17:00 — мочевой пузырь, с 17:00 до 19:00 — почки, с 19:00 до 21:00 — перикард, с 21:00 до 23:00 — внутренние мышцы грудной, брюшной и тазовой полостей, а также иннервация той части кровеносной и лимфатической системы, которая омывает внутренние органы, с 23:00 до 1:00 — желчный пузырь, с 1:00 до 3:00 — печень, с 3:00 до 5:00 — легкие.

Теперь для понимания принципов выполнения асан нам необходимо углубиться в анатомию. Именно определенные особенности строения позвоночника смогут раскрыть нам секреты успеха или неудачи при выполнении асан.

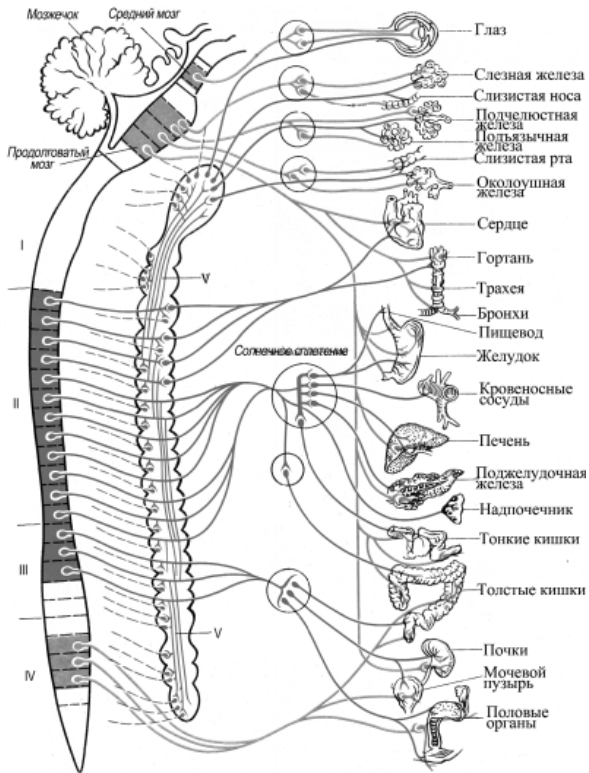


Фото 5.2. Схема строения и связей вегетативной нервной системы человека:
 I — шейный отдел спинного мозга, II — грудной отдел, III — поясничный отдел,
 IV — крестцовый отдел, V — пограничный симпатический ствол

2. Анатомия позвоночника

Позвонки и разновидности их соединения

Позвоночный столб формируют расположенные друг над другом **позвонки**. Позвонок состоит из тела и дуги. Передняя часть позвонка — тело — имеет цилиндрическую форму и является самой массивной его частью. Тело позвонка несет основную опорную нагрузку, через него проходит ось вращения. Сзади от тела в виде полукольца располагается дуга позвонка. Тело и дуга ограничивают позвоночное отверстие. От дуги отходят три парных отростка — поперечный, верхний суставной и нижний суставной, и один непарный — остистый. Остистые отростки позвонков направлены назад, именно их можно прощупать при сгибании спины (фото 5.3, 5.4).

В месте соединения дуги позвонка с телом с каждой стороны имеется две позвоночные вырезки. Располагаясь друг над другом, эти вырезки образуют межпозвоночные отверстия, через которые проходят спинномозговые нервы и кровеносные сосуды. Соответственно, между каждой парой позвонков расположены два межпозвоночных отверстия — по одному слева и справа.

Позвонки соединяются между собой при помощи хряща, суставов и связок.

Тела позвонков соединены хрящевым **межпозвоночным диском** (фото 5.5), который представляет собой круглую плоскую соединительнотканную прокладку, имеющую сложное морфологическое



Фото 5.3. Восьмой грудной позвонок (вид сверху)



Фото 5.4. Восьмой грудной позвонок (вид сбоку)

строение. В центре диска находится упругое пульпозное ядро, которое служит амортизатором вертикальной нагрузки. Вокруг ядра располагается многослойное фиброзное кольцо, которое удерживает ядро в центре и препятствует сдвигу позвонков в сторону относительно друг друга (фото 5.6). В норме фиброзное кольцо образовано очень прочными волокнами. Однако в результате дегенеративного заболевания дисков (остеохондроза), повреждений диска, при неправильных физических нагрузках происходит замещение волокон фиброзного кольца на рубцовую ткань. Волокна рубцовой ткани не обладают такой прочностью и эластичностью как волокна фиброзного кольца. Это ведет к ослаблению диска и при повышении внутридискового давления может приводить даже к разрыву фиброзного кольца.

Основной функцией дисков является амортизация статических и динамических нагрузок, которые неизбежно возникают во время физической активности. Во время выполнения человеком физической работы позвонки испытывают давление и сжимают ядро межпозвоночного диска, которое в результате теряет какое-то количество жидкости. При ослаблении нагрузки ядро восстанавливает первоначальную форму, активно всасывая назад потерянную влагу. И все же продолжительность идеальной работы студенистого ядра не бесконечна. И со временем впитывающая способность ядер уменьшается.

Зачастую изначальная способность или неспособность человека выполнять глубокие прогибы, наклоны и повороты зависит всего лишь от врожденных данных — высоты межпозвоночного диска, которая и определяет амплитуду подвижности одного позвонка относительно другого.

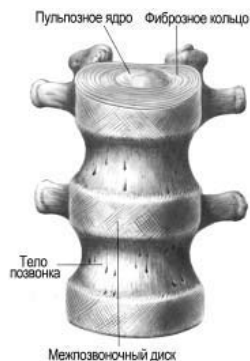


Фото 5.5. Межпозвоночные диски



Фото 5.6. Фасеточные суставы (3-й поясничный позвонок, соединение между 2-м и 3-м поясничными позвонками, горизонтальный распил)

Дуги позвонков соединены **суставами**, которые называются фасеточными. Эти суставы называются парными, это значит что движение в них ограничено в основном амплитудой «вперед-назад». При этом также суставы позвоночника относятся к «сложным» сочленениям. Это значит, согласно механике, что подвижность в них естественным образом ограничена строением. Мы можем в практике йоги сохранять эластичность и здоровую подвижность позвоночника, но развивать дополнительную подвижность не только неразумно но и крайне вредно. Фасеточный сустав образуют верхний суставной отросток нижележащего позвонка и нижний суставной отросток вышележащего позвонка (фото 5.6). На конце эти отростки покрыты суставным хрящом. Суставной хрящ имеет очень гладкую и скользкую поверхность, благодаря чему значительно снижается трение между образующими сустав костями. Концы суставных отростков заключены в соединительнотканый герметичный мешочек, который называется суставной капсулой. Клетки внутренней оболочки суставной сумки продуцируют синовиальную жидкость, которая необходима для смазки и питания суставного хряща. Благодаря наличию таких суставов, между позвонками возможны разнообразные движения, а позвоночник является гибкой подвижной структурой.

Эти суставы по своему строению похожи, скажем, на коленный сустав или локтевой. Но! Поскольку в позвонке есть по две пары суставных отростков с каждой стороны, они образуют четыре фасеточных сустава. Если учитывать еще и хрящевые соединения между телами позвонков, то получается, что каждый из них (за рядом исключений) имеет шесть точек фиксации! То есть каждый позвонок соединен с соседним четырьмя суставами, а его тело зафиксировано хрящевым соединением сверху и снизу.

Поэтому позвоночник как структуру в целом ни в коем случае нельзя сравнивать с другими соединениями костей, например плечевым суставом. Попробуйте зафиксировать некую модель в шести точках и сравните ее способность двигаться с моделью, зафиксированной в одной точке. Понятно, что в первом случае у вас вряд ли получится покрутить модель в разные стороны, а во втором — пожалуйста, хоть на 360 градусов.

Это свидетельствует о том, что подход к позвоночнику должен основываться совершенно на других принципах, нежели к остальным костным структурам, имеющим в своем строении суставы. Чтобы пра-

вильно использовать позвоночник в асанах, нужно понимать, как, где, куда и с какой амплитудой он может совершать безопасные движения. Большое количество точек фиксации обуславливают довольно ограниченную здоровую подвижность позвоночника. Так было задумано природой, чтобы выполнялась главная его функция — защита нервной системы. Непонимание этого факта и чрезмерное развитие подвижности позвоночника приводит к травмам нервной системы. Позвоночник должен быть пластичным, но без патологической подвижности. Не зря в йогических трактатах упоминается, что правильная практика йоги дает «гибкость конечностей и легкость тела». Сложное строение позвоночника требует понимания основ биомеханики и тщательного рассмотрения вариантов подвижности при выполнении асан.

Кроме хрящей и суставов, позвонки соединяются друг с другом и при помощи **связок**. Не следует путать связки с сухожилиями. Связки — это образования, которые соединяют кости друг с другом, а сухожилия соединяют мышцы с костями.

Наиболее важными связками являются передняя продольная, задняя продольная и желтые связки (фото 5.7).

Передняя продольная связка тянется в виде широкой полосы вдоль наружной поверхности позвоночного столба от затылочной кости и 1-го шейного позвонка до тазовой поверхности крестцовой кости. При помощи фиброзных пучков она прочно сращена с надкостницей тел позвонков и более рыхло — с межпозвоночными хрящами.



Фото 5.7. Связки и суставы позвоночного столба (поясничный отдел):

1 — вид спереди (фронтальный распил, удалены тела 1-го и 2-го поясничных позвонков),
2 — вид справа (позвоночный канал частично вскрыт), 3 — вид сзади (дуги и отростки 12-го грудного, 1-го и 2-го поясничных позвонков удалены)

Задняя продольная связка проходит внутри полости позвоночного канала по задней поверхности тел всех позвонков. Эта связка соединена с телами позвонков рыхлой соединительной тканью, а с межпозвоночными хрящами она прочно сращена, образуя в этих местах расширения. Именно задняя связка натягивается при выполнении *джаландхара-бандхи*. Эта анатомическая особенность помогает нам выстраивать на одну линию позвонки при статических фиксациях в шалабхасане с фиксированной *джаландхара-бандхой*.

Желтые связки заполняют расположенную между дугами щель. Они натянуты от внутренней поверхности дуги вышележащего позвонка к наружной поверхности дуги нижележащего позвонка и ограничивают сзади межпозвоночные отверстия. Желтые связки, в силу своей эластичности, сближают позвонки, что противодействует силе ядра межпозвоночного диска, которое, находясь в сжатом состоянии, действует в обратном направлении. Желтые связки, сближая дуги позвонков, подобно мышцам, разгибающим позвоночный столб, выпрямляют последний. При разгибании позвоночника, когда дуги позвонков сближаются, желтая связка, укорачиваясь, не образует складок. При сгибании позвоночного столба она растягивается и не препятствует этому движению.

Кроме того, желтые связки предотвращают вращение позвонков относительно друг друга (Кашуба В. А. Биомеханика осанки — К.: Олимпийская Литература, 2003).

В позвоночном столбе есть также мелкие межостистые, надостистые и межпоперечные связки, связывающие одноименные отростки позвонков.

При смещениях позвонков и разрушении межпозвоночных дисков и суставов связки стремятся компенсировать повышенную патологическую подвижность позвонков (нестабильность), в результате чего происходит гипертрофия связок. Этот процесс ведет к уменьшению просвета позвоночного канала. В этом случае даже маленькие смещения позвонков и, как следствие, — грыжи дисков, а также костные наросты (остеофиты) могут сдавливать спинной мозг и отходящие от него нервы. Такое состояние называется стенозом позвоночного канала. Использование неправильных направлений подвижности позвоночника, в основном, неправильное выполнение скруток и прогибов, может привести к разболтанности позвоночника и стенозу позвоночного канала.

В этом разделе невозможно не сказать также о **мышцах**, которые, не являясь, по сути, соединительным элементом, обеспечивают, тем не менее, стабильность позвоночника. Мышцы спины делятся на две группы: поверхностные и глубокие. При этом поверхностные мышцы, в основном, обеспечивают движение пояса верхних конечностей, а глубокие — поддерживают позвоночный столб и обеспечивают наклоны, прогибы и повороты корпуса.

Глубокие мышцы спины образуют три слоя: поверхностный, средний и глубокий. Наибольшего развития достигают мышцы поверхностного слоя, относящиеся к типу сильных мышц, выполняющих преимущественно статическую работу. Они простираются на всем протяжении спины и задней области шеи от крестца до затылочной кости. Места начала и прикрепления этих мышц занимают обширные поверхности и поэтому при сокращении мышцы развивают большую силу, удерживая в вертикальном положении позвоночник, который служит опорой для головы, ребер, внутренностей и верхних конечностей.

Мышцы среднего слоя ориентированы косо, перекидываются от поперечных отростков к остистым отросткам позвонков. Они образуют несколько слоев, причем в самом глубоком слое мышечные пучки наиболее короткие и прикрепляются к смежным позвонкам; чем поверхностнее лежат мышечные пучки, тем они длиннее и через большее число позвонков перекидываются (от 5 до 6).

В самом глубоком (третьем) слое короткие мышцы располагаются между остистыми и поперечными отростками позвонков. Они имеются не на всех уровнях позвоночника, хорошо развиты в наиболее подвижных отделах позвоночного столба: шейном, поясничном.

Таким образом, функциональной единицей позвоночного столба является **позвоночно-двигательный сегмент**, который состоит из двух смежных позвонков, межпозвоночного диска, нервов, связок и мышц, окружающих каждый сегмент. В норме в позвоночном сегменте имеется некоторая возможность движений позвонков относительно друг друга. Позвоночно-двигательный сегмент является звеном сложной кинематической цепи. Нормальная функция позвоночника возможна только при правильной работе многих позвоночных сегментов.

Нарушение функции позвоночного сегмента проявляется в виде нестабильности или блокады. В первом случае между позвонками возможен избыточный объем движений, так называемая «разболтан-

ность позвоночника», возникающая от длительного использования неправильных поворотов (без использования кумбхак) и скруток, и патологически глубоких прогибов, что может способствовать появлению боли или динамической компрессии нервных структур. В случае сегментарной блокады два позвонка остаются неподвижными. При этом движения позвоночного столба обеспечиваются за счет избыточных движений в соседних сегментах (гипермобильность), что приводит к их нестабильности и может способствовать развитию болевого синдрома.

Ученые утверждают, что одной из причин формирования остеохондроза и грыжи межпозвоночных дисков является мышечная недостаточность, которая в свою очередь является следствием малоподвижного образа жизни, столь присущего современному человеку. В норме, как считают специалисты, мышечная ткань должна составлять не менее 40 % веса мужчины и 35 % — женщины. Но думать о том, что чем лучше развиты мышцы — тем будет выше стабильность позвоночника также неправильно. Иначе все спортсмены и бодибилдеры были более здоровы, чем обычные люди. А согласно современной статистике, продолжительность жизни спортсмена ниже по сравнению с обычным человеком. Мы должны понимать, что спорт, как и полное отсутствие физической активности, являются противоположными полюсами заблуждений современного человека. И только йога и подобные ей системы способны предложить золотую серединку, но только до тех пор, пока они не превращаются в спорт.

В конце прошлого века ученые установили, что мышцы являются своего рода микронасосами, «периферическими сердцами». При их сокращении-расслаблении улучшается тонус кровеносных сосудов и кровоснабжение органов. Этим объясняется то, что при адекватной физической тренировке нормализуются сосудистые расстройства как в области позвоночника, так и в конечностях.

При уменьшении мышечной массы утрачивается транспортная функция мышечной ткани. Зоны, за которые «отвечают» эти ткани, недополучают микроэлементы и воду. Начинаются дегенеративные изменения, выражающиеся в остеохондрозе позвонков и грыжах межпозвоночных дисков.

При смещении позвонков, повреждении позвоночных структур (дисков, связок, суставных капсул) происходит произвольное со-

крашение глубоких мышц спины, направленное на стабилизацию поврежденного участка — мышечный спазм.

Известный российский врач-вертеброневролог Андрей Викторович Долженков в своей книге «Победить боль в спине» пишет, что в результате спазма мышца становится короче естественной длины и поэтому развивает меньшее напряжение при сокращении, то есть ее сила уменьшается. Таким образом, утомленные мышечные пучки снижают свою опороспособность, перекладывая часть предназначенной им работы на другие позвоночно-двигательные сегменты позвоночного столба, а это повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить энергичный разворот туловища спазмированными мышцами грозит надрывом или даже разрывом связки, если она имеет нормальную длину. Если же связка перерастянута и подвижность позвонков из-за этого чрезмерна, то в этом случае возможно повреждение диска.

Отделы позвоночника

В позвоночнике выделяют пять отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый. Крестцовые и копчиковые позвонки срастаясь образуя крестец и копчик. Крестец соединяет позвоночник с тазовыми костями. Нервы, которые выходят через крестцовые отверстия, иннервируют нижние конечности, промежность и тазовые органы.

Шейный отдел позвоночника состоит из 7 позвонков. Они уступают в размере позвонкам других отделов. В поперечных отростках шейных позвонков имеются отверстия, через которые проходят позвоночные артерии и вены. Эти кровеносные сосуды участвуют в кровоснабжении мозга. Остистый отросток VII шейного позвонка несколько длиннее остальных и хорошо прощупывается сзади на шее.

Два верхних шейных позвонка — атлант и аксис — по своему строению отличаются от всех остальных позвонков. Благодаря наличию этих позвонков, человек может совершать разнообразные повороты и наклоны головы. Именно в связи с особым их строением повороты (Но не скрутки! Так как поворот это естественное движение за счет локальных мышц, без применения рычагов, в отличие от скрутки, где рычаги применяются) в шейном отделе позвоночника являются естественным направлением подвижности.



Фото 5.8. Первый шейный позвонок (атлант)



Фото 5.9. Второй шейный позвонок (аксис):

1 — вид спереди, 2 — вид сзади

Первый шейный позвонок — атлант — не имеет тела, а состоит из передней и задней дуг. Дуги соединены между собой боковыми костными утолщениями (латеральными массами), на которых находятся суставные ямки: верхние для сочленения с затылочной костью, нижние — для сочленения со вторым шейным позвонком (фото 5.8).

Второй шейный позвонок — аксис или осевой позвонок — имеет в передней части костный вырост, который называется зубом. Зуб фиксируется при помощи связок в позвоночном отверстии атланта, представляя собой ось вращения первого шейного позвонка. Такое анатомическое строение позволяет нам совершать высокоамплитудные вращательные движения головой (фото 5.9, 5.10).

Поскольку у атланта нет тела, между первым и вторым позвонком нет самой крупной точки фиксации — хрящевого соединения с помощью межпозвоночного диска. Кроме того, между этими позвонками нет желтых связок, препятствующих поворотам. Эти факты, как и то, что суставные поверхности фасеточных суставов позвонков в шейном отделе практически

горизонтальные (фото 5.11), свидетельствует о том, что самой природой предусмотрена высокая подвижность позвоночника в этом отделе.

Между тем, шейный отдел — это наиболее уязвимая часть позвоночника в отношении травматических повреждений. Риск обусловлен слабым мышечным корсетом в области шеи, а также небольшими размерами и низкой механической прочностью позвонков.

Повреждение позвоночника в этом отделе может произойти как в результате выполнения перевернутых асан неподготовленным человеком, так и при запредельном сгибательном или разгибательном движении головы. В последнем случае это называется «хлыстовой травмой» при автомобильных авариях или «травмой ныряльщика» при ударе головой о дно при нырянии на мели. Этот вид травматического повреждения очень часто сопровождается повреждением спинного мозга и может стать причиной летального исхода.

Шейный отдел имеет изгиб в виде буквы «С», обращенной выпуклой стороной вперед — физиологический лордоз. Когда я обучался у Главчева Ю. Н., он поведал мне, что за более чем 25 летнюю практику костоправства он убедился, что смещения костей в шейном отделе не имеют сильного значения, если они не критичны. Так как нервы выходящие через отверстия позвоночника в шейном отделе не отвечают за работу внутренних органов. Но это только у взрослых людей, начиная с 8–9 летнего возраста. И как правило, боли в шее и головные боли связаны с ущемлениями в верхнем грудном отделах. Наблюдая за работой учителя, за тем как он принимает сотни пациентов, я убедился в справедливости его слов, так как вправление позвонков в шейном отделах устраняли и боли в шее и головные боли пациентов. Для меня остается только жалеть, что никакой опытный анатом или физиолог, описывающий человеческое тело не имеет подобных сведений. И часто человеку лечат шейный отдел, хотя причина в грудном.

Грудной отдел позвоночника состоит из 12 позвонков. В норме он имеет форму буквы «С», обращенной выпуклостью назад (физиологический кифоз). Грудной отдел позвоночника участвует в формировании задней стенки грудной клетки. К телам и поперечным отросткам



Фото 5.10. Первый и второй шейные позвонки (вид сзади и справа)



Фото 5.11. Направление суставной поверхности шейного позвонка

грудных позвонков при помощи суставов крепятся ребра. Впереди ребра при помощи грудины соединяются в единый жесткий каркас, формируя грудную клетку. Межпозвоночные диски в грудном отделе имеют очень небольшую высоту, что значительно уменьшает подвижность этого отдела позвоночника. Кроме того, подвижность грудного отдела ограничивают длинные остистые отростки позвонков, расположенные в виде черепицы, а также собственно грудная клетка.

В грудном отделе плоскости фасеточных суставов позвонков приближаются к фронтальной (плоскость, разделяющая тело человека на переднюю и заднюю половины) (фото 5.12). Таким образом, позвонки максимально защищены от возможного смещения вперед-назад, при котором возникает травма, несовместимая с жизнью.

Все это говорит нам о том, что естественная подвижность в грудном отделе крайне ограничена, поскольку основная функция грудной клетки — защита сердца и легких. Поэтому повороты в этом отделе крайне нежелательны. Но я допускаю, что в отдельных случаях они могут применяться опытным практиком в терапевтических целях. Но при этом следует знать, что в тибетской йоге подобные повороты использовались совместно с закрытой кумбхакой (задержкой дыхания).

Позвоночный канал в грудном отделе очень узкий, поэтому даже небольшие объемные образования (грыжи, опухоли, остеофиты) и смещения позвонков приводят к сдавливанию нервов и спинного мозга. Потому все асаны с задействованием грудного отдела должны выполняться с особой осторожностью и пониманием, как и куда можно вытягиваться и сгибаться. Правда страдает человек не от грыж, а чаще от смещения костей. И чаще всего боль в области спины свя-



Фото 5.12. Направление суставной поверхности грудного позвонка

зана именно с механическим смещением костей. А грыжи — наоборот, скорее являются спасением больного, так как предотвращают от полного соприкосновения костей. А то что современная медицина ставит грыжу как причину боли и патологии, — свидетельствует лишь о незнании и безграмотности. Так как операции на грыжах никаких облегчений не приносят. Механическое смещение требует всего лишь механического

вмешательства костоправа или вытяжения и освобождения нерва с помощью терапевтической асаны. Кроме того, необходимо помнить, что именно из грудного отдела спинного мозга отходят нервы, отвечающие за работу сердца, диафрагмы и легких — жизненно важных органов человека. Поэтому ошибки и неправильное использование гибкости позвоночника в этом отделе могут очень дорого стоить.

Поясничный отдел позвоночника состоит из 5 самых крупных позвонков. У некоторых людей в поясничном отделе насчитывается 6 позвонков (люмбализация), однако в большинстве случаев такая аномалия развития не имеет клинического значения. В норме поясничный отдел, так же, как и шейный, имеет легкий плавный изгиб вперед (физиологический лордоз).

Поясничный отдел позвоночника соединяет малоподвижный грудной отдел и неподвижный крестец. Именно за счет этого отдела происходят повороты корпуса.

Позвонки поясничного отдела испытывают значительное давление со стороны верхней половины тела. Так, самый нижний позвонок поясничного отдела человека среднего роста и нормального телосложения, спокойно стоящего с опущенными вниз руками, испытывает нагрузку в 30 кг, если руки поднять вверх, то нагрузка возрастает вдвое, в том же случае, если в его руках будет находиться 10-килограммовый груз, она достигнет 200 кг. Столь огромная сила сжатия обуславливается сложением веса верхней половины тела, веса груза и уравнивающей силы мышцы-разгибателя спины.

При неправильном выполнении прогибов, поворотов, использовании перевернутых асан, при подъеме и переносе тяжестей давление на поясничные позвонки может возрасти во много раз. Все это является наиболее частой причиной изнашивания межпозвоночных дисков в поясничном отделе. Смещения позвонков и значительное повышение давления внутри дисков может привести к разрыву фиброзного кольца и выходу части ядра за пределы диска. Так формируется грыжа, которая может приводить к сдавливанию нервных структур и вследствие этого — к появлению болевого синдрома и неврологических нарушений. Хотя чаще всего грыжа просто свидетельствует о наличии смещений костей. И сама по себе возникает довольно часто и у людей, которые не испытывают болевого синдрома. Таким образом организм наоборот старается спасти от полного ущемления нерв в создавшейся ситуации.

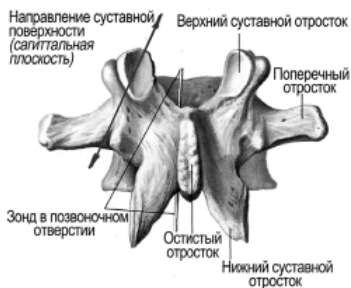


Фото 5.13. Направление суставной поверхности в поясничном позвонке

В поясничном отделе плоскости фасеточных суставов приближаются к сагиттальной (плоскость, делящая тело на правую и левую половины) (фото 5.13). Такое строение, вероятно, максимально предназначено для удержания позвонка от боковых смещений.

Если смотреть сбоку, позвоночный столб в норме имеет S-образную форму. Такая форма обеспечивает дополнительную амортизирующую функцию. При этом шейный

и поясничные отделы позвоночника представляют собой дугу, обращенную выпуклой стороной вперед, а грудной отдел — дугу, обращенную назад. Такая форма обусловлена прямохождением и позволяет часть нагрузки человеческого веса распределить на околопозвоночные связки и мышцы. Кроме того, такая форма создает благоприятные условия для смягчения толчков, возникающих при ходьбе и беге.

3. Направления подвижности позвоночника

Теперь, когда вы обзавелись неким минимумом анатомических знаний, мы можем перейти к рассмотрению того, что происходит в позвоночнике при разных движениях. В каких направлениях мы можем двигать корпусом? Наклоняться вперед, в стороны, прогибаться назад и поворачиваться вокруг вертикальной оси. Вот, пожалуй, и все. Но каждое ли из этих направлений одинаково влияет на состояние нашего позвоночника?

Существует современная концепция некоторых инструкторов йоги, которые утверждают, что чем выше подвижность в каждом суставе тела, включая позвоночник, тем большего успеха в йоге человек достиг. Я утверждаю, что эта концепция ущербна. Это на самом деле ведет человека не только к деструктивным изменениям тела, но и к моральному и духовному тупику. А тело, как известно, являетсяместилищем сознания, инструментом познания мира. И взаимозависимость тела и сознания отдельно доказывать не надо.

На самом деле существуют безопасные и «опасные» направления подвижности позвоночника. Почему? Да потому, что позвоночник как структура из соединенных вместе косточек в корне отличается от всех остальных соединений костей в нашем организме. Более того, только внутри позвоночника проходит центральная нервная система, управляющая жизненно-важными процессами в организме. Поэтому с одинаковой амплитудой сгибаться вперед, назад, в стороны и поворачиваться человеку не только противоестественно, но и вредно.

К опасным направлениям движения позвоночника относятся повороты, наклоны в стороны, глубокие прогибы назад, к безопасным — наклоны вперед и вытяжения. Но если посмотреть в корень их различия, то можно увидеть, что «опасные» направления подвижности, становятся, собственно говоря, опасными, только при неправильном применении (прогибы и повороты при наличии смещений позвонков) и сочетании (например, прогиб со скруткой) или превышении естественной амплитуды подвижности. Поэтому не то, чтобы сложные асаны вообще нельзя делать. Можно. Но нужно уметь их делать и нужно знать, как их делать и когда. Есть притча на эту тему: «... пришел ученик к мастеру и говорит: «Учитель, стойка на голове, это ведь хорошо?!» На что учитель заметил: «Да! Но для этого нужно иметь голову...».

Скрутки

Для начала давайте разделим понятие скрутка и поворот. Поворот — это нормально допустимое направление подвижности, без использования инерции и рычагов. При повороте мы используем локально расположенные мышцы, то есть те, которые природа и предусмотрела для этого.

А если мы используем инерцию (резкие повороты) или рычаги (например упираемся руками) то это уже будет скрутка. И ее можно отнести не к опасным направлениям подвижности, а к вредным.

Давайте представим, что происходит в позвоночнике при его скручивании. Позвонки, как вы помните, соединены при помощи шести суставов, расположенных в разных плоскостях. Поэтому при скручивании позвонки не будут поворачиваться друг относительно друга, как поворачиваются стоящие в стопке блюдца. Пространственное положение позвонков при скрутке искажается — они слегка перекашиваются, при этом их тела приоткрываются, как книжка, в сторону, противоположную скрутке. Таким образом, создается усилие на выталкивание

межпозвоночного диска. И если этот диск «уйдет» слишком сильно в сторону, он потянет за собой позвонки, потому что они соединены сухожилиями и мышцами — происходит смещение позвонков.

Более того, если прощупать мышцы спины в момент скручивания, то можно почувствовать, что с одной стороны позвоночника напряжение мышц очень сильное, а с другой — очень слабое. Это представляет дополнительную опасность для и так нестабильного из-за перекоса позвонков позвоночника. А если уже есть небольшие смещения, — неравномерное напряжение мышцы может его усугубить, вызвав ущемление межпозвоночного диска и, как следствие, межпозвоночную грыжу.

Аналогичные процессы происходят в позвоночнике при наклонах в стороны.

Говоря о мышцах, не могу не привести цитату из книги «Остеохондрозы: практика исцеления» ученого и публициста Марка Жолондза, который убедительно доказывает, что наиболее активное участие в компрессии диска принимают глубокие мышцы позвоночника: «... Мышцы спины имеют разную протяженность. Некоторые длинные мышцы идут вдоль всей спины, другие же настолько коротки, что их протяженность равна всего лишь расстоянию между костными отростками двух соседних позвонков. Совершенно очевидно, что длинные мышцы спины, сокращаясь, сжимают не один-два диска позвоночника, а сразу большое их количество. Во всяком случае, сокращение длинных мышц спины происходит по всей их длине, а не избирательно на малом участке позвоночника, равном высоте одного межпозвоночного диска. Один или (реже) два межпозвоночных диска могут чрезмерно сжимать только короткие мышцы спины, имеющие протяженность не больше поражаемого участка позвоночника. Такие короткие мышцы есть только среди так называемых глубоких мышц спины».

И далее: «Итак, главными виновниками выраженного болевого синдрома в области позвоночника являются боковые и медиальные межпоперечные мышцы поясницы и межостистые мышцы позвоночника, то есть самые короткие его мышцы, прикрепляющиеся к поперечным и остистым отросткам двух соседних позвонков. Чрезмерное напряжение (сокращение) этих мышц и приводит к заболеванию. Причем мышцы могут находиться в таком состоянии неограниченно долгое время, исчисляемое годами. Следовательно, главными повреж-

дающими напряжениями являются напряжения при боковых наклонных и вращательных движениях туловища. Именно в таких движениях принимают участие указанные мышцы (выделение — мое)».

Таким образом, сама природа дала нам в тех местах, где нужна большая подвижность, суставы, подобные плечевому или тазобедренному, а в тех местах, где такая подвижность не нужна, предусмотрела разнообразные защитные механизмы, например большое количество суставов между костными структурами, расположенных в разных плоскостях. Между элементами позвоночника допускается небольшая здоровая амплитуда подвижности, увеличивать которую, все равно, что поджигать фитиль бочки с порохом, на которой сидишь.

Как же определить, насколько можно повернуться, чтобы не нанести вред телу? Как делать правильные повороты? Многие говорят, что в «Гхеранда-самхите» описана скрутка. Да, описана. Так и делайте ее таким образом, как она описана! *«Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи ее ступню за правое колено. Положи (на левую ногу) правый локоть. Лицо обращено вправо. Взгляд — между бровями. Это Матсьендрасана»*, — написано в трактате.

«Без напряжения», то есть, не создавая никаких рычагов и чрезмерных усилий руками. «С прямым животом», то есть, вытягиваясь прежде вверх. **С обязательной фиксацией одной ноги в полулотосе** — при этом возникает определенное воздействие на кровообращение, железы внутренней секреции и другие органы, и именно эта часть в асане является ключевой, если на асану будет смотреть *видящий*. А поворот головы и вытяжение корпуса только усиливает эффект воздействия ноги в полулотосе на железы. «Взгляд между бровями» — означает, что внимание направлено внутрь, человек сосредоточен на ощущениях и «слушает» свое тело. В этом описании не указывается, что нужно применять руки в качестве рычагов для поворота корпуса.

Другими словами, **в повороте для поворота следует пользоваться только мышцами самой спины**. Правда тогда это будет просто поворот, а не скрутка. Причем следует учитывать алгоритм описанной тренировки в трактате — 1:31. То есть, один правильный поворот к тридцати одной асане с симметричным позвоночником.

Эта асана больше похожа не на скрутку позвоночника, а на тонкое воздействие на праническое тело и регуляцию кровоснабжения

определенных зон организма методом пережатия каналов. Анализируя асаны со своим учителем Ю. Н. Главчевым, я убедился, что все асаны, оставленные нам в трактатах по йоге, имеют именно такое глубокое энергетическое влияние на тело человека и, видимо, составлялись людьми, понимающими физиологию, энергологию человека, некоторые из них были также *видящими*.

В «Хатха-йоге-прадипике» (более позднем трактате) упоминается, что асаны оставил Шива. Там приводится описание 15 асан. И только возле скрутки (матсьендрасаны) написано, что эту асану изобрел Шри Матсьендранатх: *«Матсьендрасана. Помести правую стопу за бедро левой ноги, согнутой в колене, а левую стопу у основания правого бедра. Возьмись правой рукой за левую ступню, а левую руку проводи вдоль талии назад. Полностью поверни голову и тело налево. Эту асану изобрел Шри Матсьендранатх»*

И описана она также в одну сторону, правда, уже в другую. И не факт, что это «случайность». Так как в другом асимметричном упражнении, относящемся к мудрам — махамудре, упоминается необходимость выполнения ее на другую сторону.

Описание в «Прадипике» практически совпадает с описанием в «Гхеранда-самхите». И возможно, асана оставлена как вариант мягкой компенсации позвоночника. Здесь алгоритм описанной тренировки: 1:14. Но одну «скрутку» четырнадцать асан с симметричным позвоночником.

В трактате «Шива-самхита», который известен и сегодня, описано только четыре асаны. Три из них — созерцательные: сиддхасана, падмасана и свастикасана, и одна с вытяжением спины — уграсана. То есть алгоритм тренировки вообще другой, но самые главные компоненты присутствуют — удержание позвоночника симметрично и его вытяжение. А в описании мудр встречаем еще випаритакаранимудру с динамическими движениями ног и махамудру. Эти упражнения также включают асану с симметричным положением позвоночника. В «Прадипике» и «Гхеранда-самхите» эти мудры описаны аналогично — с прямым позвоночником.

Неправильное выполнение поворотов и асимметричных асан зачастую является причиной перерастяжения связок, вследствие чего появляется «разболтанность» позвоночника. Дальнейшее выполнение скруток в этом состоянии приводит к временному симптоматическому улучшению (так как, скручиваясь, позвонки на время

расходятся, освобождая зажатый нерв), но в итоге скрутки приводят к еще большей подвижности позвонков. Получается замкнутый круг. Человек вместо улучшения состояния, попадает в зависимость от скруток. В итоге можно наблюдать, как долго практикующий подобным образом не может неподвижно сидеть даже 15 минут, не говоря уже о нескольких часах, необходимых для созерцательных практик.

Правильное использование поворотов и асимметричных асан по типу аштавакрасаны или паршватриконасаны оправдано при сколиозах или смещениях для компенсирующего выравнивания позвоночника. И то только теоретически. Так как на данный момент нет такого йогатерапевта, известного мне, который бы не на словах, а реально мог помочь человеку со сколиозом с помощью скруток. А те, кто заявляют обратное, обманывают других а иногда и себя. Так как при этом нужно точно знать, какой позвонок или сегмент позвоночника в какую сторону сместился и как прикладывать усилия для его возвращения или для компенсации состояния. Здесь хочется вспомнить историю возникновения аштавакрасаны (см. Айенгар. Взгляд на йогу. — К., 1992). Аштавакрасана была изобретена мудрецом Аштавакрой, который был духовным наставником короля Джанаки. Считается, что, будучи еще в утробе матери, Аштавакра услышал, как его отец Кагола пересказывал священные тексты Вед и сделал несколько ошибок. Услышав их, мудрец, который еще не родился, рассмеялся в утробе матери. Отец, разозлившись, проклял сына, и он родился со смещениями позвонков в восьми местах. И для компенсации такого состояния позвоночника мудрец в зрелом возрасте изобрел аштавакрасану — «асану с восемью углами». Только в этой асане его позвоночник выпрямлялся. По незнанию люди используют эту асану, когда им не требуется такой компенсации. Это на самом деле пагубно сказывается на состоянии их позвоночника. Есть асаны, которые можно выполнять только точно зная показания к выполнению. А есть асаны, которые подходят всем. Не понимая различия между ними, можно нанести больше вреда, чем пользы подобной практикой.

Вообще слепое копирование чего бы то ни было, без осознания, зачастую бывает пагубным. Здесь можно вспомнить притчу об одном гуру, у которого было 100 учеников. Однажды, решив совершить омовение на берегу Ганга, он оставил свои четки на берегу, и, чтобы не потерять их, насыпал над ними горку песка. Ученики, подумав, что

это часть ритуала омовения, также насыпали каждый горку песка. Когда же гуру вышел на берег, то вынужден был искать свои четки среди сотни похожих горок песка. Так слепое копирование асан, подобных аштавакрасане, без понимания, зачем изобреталась асана, и без понимания основ физиологии и биомеханики, вместо пользы может принести только вред. Как сказано в трактатах: правильной практикой йоги человек освобождается от заболеваний, а неправильной — только приобретает их.

Теоретически, если четко знать, какой позвонок ушел, в какую сторону, то скруткой можно было бы поставить его на место. Но все на самом деле не так просто. Потому что, как правило, не бывает, что только один позвонок сместился, а все остальные позвонки стоят на месте. А во-вторых, в процентах 80 смещений, где участвует несколько позвонков, они смещаются в разные стороны, а не в одну.

Правда ли, что мануальные терапевты ставят на место позвонки? Те, кто пользовался услугами мануальных терапевтов, могут сказать, что сразу после его посещения становится очень хорошо, а со временем — опять плохо. То есть, улучшение носят временный характер. Хороший мануальный терапевт, конечно же, сможет вернуть позвонки на место. При этом он должен обладать высокой интуицией или видением, то есть он должен знать, какой позвонок, в какую сторону сместился и насколько, и знает, какую силу нужно приложить, чтобы поставить его на место. Но такие способности встречаются редко.

Если человек прислушивается к себе, то он способен самостоятельно компенсировать или даже исправить небольшие смещения позвонков путем вытяжения позвоночника в асанах. Но, например, если смещение серьезное, то компенсация во время простого вытяжения будет улучшать состояние только на короткое время. И здесь зачастую человек начинает допускать ошибку, обращаясь к скруткам, которые будут «спасать» его подобно тому, как очередная доза «спасает» наркомана: чем больше он скручивается, тем больше вынужден дальше скручиваться, пока окончательно не начнет рассыпаться позвоночник. Хотя часто именно скрутками человек и довел себя до такого состояния...

Таким образом, для правильного поворота корпуса нужно использовать те мышцы спины, которые для этого предназначены. Поднимите руки вверх и поверните корпус до упора в сторону. Вот это — все, предел здорового поворота позвоночника. Скрутка может

присутствовать в тренировочной последовательности, но в том виде, в котором она описана в трактатах — используя только мышцы спины. Когда кто-то начинает использовать руки в качестве рычагов при скрутке, то он может скрутить себе все, что угодно. Почему, когда человек покупает новый автомобиль, ему не приходит в голову открыть двери и, упершись ногой в порог, вытягивать их с помощью такого рычага дальше, чем они могут открыться? Он понимает, что так он сломает механизм двери своей машины. Но почему-то, когда он делает асаны, ему приходит в голову поступать так со своим телом... Я даже скажу почему. Все мы одинаковы, и я помню себя в то время, когда еще практиковал неверно и делал глубокие скрутки. И я знаю, что мною двигало — это обычное человеческое эго. Человек начинает применять свой ум, вместо того чтобы осознать мудрость природы. Получается эдакое «горе от ума»: выполняет человек «от ума» какую-то асану, которую никто больше не сможет сделать, или выдумывает новую, без осознания принципов биомеханики и физиологии своего тела и без владения видением, и думает: «Это же «ого-го!» — крутая асана». И смотрит такой «йог» на всех остальных, кто так сделать не может, свысока. А что это такое? Это — человеческое ЭГО. То есть, тот фактор, который является по сути противоположным йоге. В йоге ведется внутренняя работа по искоренению эго, а достижение какой-то гипермобильности, применение гиперсилы и еще чего-то — это выражение эгоизма. Именно он начинает руководить человеком, когда тот занимается, допустим, йога-спортом.

Что такое йога-спорт? На мой субъективный взгляд, это наизнанку вывернутая йога, ее противоположность. Происходят соревнования по асанам: приходит несколько человек, судья называет асану, и кто круче закрутился, тот — лучший йог, тот — чемпион. Ему присваивается титул, медали и «цветы в машину», как сказал один известный йог. Но все бы еще ничего, если бы они делали шпагаты, правильные вытяжения или повороты в тазобедренных и плечевых суставах. Но ведь травмируется в основном позвоночник. Ну, пускай бы люди тешили свое эго и вредили только себе. Но проблема в том, что сторонники йога-спорта говорят о популяризации йоги. Люди видят, как они делают асаны, и по неведению пытаются копировать, что приводит к повреждению тела.

А ведь если взглянуть в корень: почему йоги занимаются физическим телом? Потому что болезнь считается препятствием для

нормального состояния ума, для достижения *читтавритти-ниродхи*. И только по этой причине тело приводится в нормальное состояние — чтобы ум не отвлекался.

Подытожим. Скрутка является опасным направлением подвижности позвоночника. Глубокая скрутка при помощи рук-рычагов — неестественным направлением, чреватым смещениями позвонков и всеми вытекающими отсюда последствиями. Широкая амплитуда движения позвоночника на скручивание предусмотрена природой только в шейном отделе. Об этом свидетельствует особое строение позвонков в этом отделе — атланта и аксиса, еще и соединенных между собой совсем не так, как другие позвонки. Природа мудра: если бы мы не могли крутить головой — нас бы давно съели саблезубые тигры.

Прогибы

Прогибы назад также являются потенциально опасным направлением подвижности, хотя и не таким опасным, как повороты. При правильном их выполнении они весьма полезны. И в прогибах, как и в поворотах, необходимо пользоваться, прежде всего, мышцами, которые предназначены для этого природой. Лягте на живот, поднимите руки и ноги вверх и максимально прогнитесь с помощью мышц спины (макарасана). Это и есть ваш максимально допустимый безопасный прогиб позвоночника назад. Все, что вы предпринимаете дополнительно, включая мышцы ног и рук, будет уже выход из безопасной амплитуды подвижности позвоночника. И если вы способны обосновать использование небезопасных асан в своей индивидуальной программе, то пусть вам сопутствует успех в столь сомнительном предприятии. Но в группе, на мой взгляд, могут подаваться только безопасные асаны, с осознанием цели для чего та или иная асана используется и каково ее воздействие на практикующих, и осознанием, откуда вы ее «взяли».

В трактах по йоге асимметричных прогибов нет вообще, **симметричные** прогибы упоминаются. Так, в «Гхеранда-самхите» 6 асан с прогибом назад из 32 описанных (дханурасана, матсьясана, шалабхасана, макарасана, уштрасана, бхуджангасана), то есть около 20 %. При чем, все они описывают прогиб с использованием практически только мышц самой спины. В бхуджангасане, матсьясане, шалабхасане и макарасане прогиб назад используется с одновременным изометрическим напряжением мышц спины. Такое напряже-

ние мышц укрепляет спину и способствует стабилизации позвонков. В уштрасане и дханурасане прогиб также довольно корректный и не глубокий.

В «Хатха-йога-прадипике» из 15 асан только одна с прогибом назад (дханурасана). В «Шива-самхите» — нет ни одной асаны с прогибом назад.

В построении своей тренировочной программы следует учитывать подобное отношение создателей трактатов по хатха-йоге к направлениям подвижности позвоночника в асанах и осознавать причины этого.

Я не утверждаю, что нужно ограничиваться только асанами, описанными в трактатах. Но если мы вводим новые асаны, то четко должны понимать биомеханику их воздействия, прежде всего, на позвоночник, и точно знать чего мы хотим достичь этой асаной. Эти знания должны основываться на информации современной, традиционной медицины, анатомии, биомеханики, физиологии, а также на древней науке — хатха-йоге. Совершенно недопустимо использовать асаны с картинок из современных книг «по йоге», авторы которых зачастую инвалидностью в старшем возрасте расплачиваются за свои ошибки в практике. Остается только вопрос, кто ответит за вред, нанесенный другим людям? Вопрос, конечно, риторический, так как я отлично понимаю, что у каждого своя карма — и у человека, преподающего неправильные техники, и у тех, кто обучается им. И каждый получает то знание и учителя, которого заслужил. Как говорит мой учитель, у Земли есть предел количества существ в человеческом облике. И регуляция численности населения происходит в виде различных катаклизмов, войн, и в том числе, видимо, некорректной практики, наносящей вред здоровью.

При неглубоких, *правильных* прогибах (когда используются практически только мышцы спины) структура позвоночных сегментов почти не изменятся. И такие прогибы способствуют улучшению трофики диска, межпозвоночных связок и мышц. Как только человек делает глубокий прогиб с использованием рычагов, ядро диска смещается и при этом начинает «тянуть» весь межпозвоночный диск, и как следствие — позвонок, создавая вектор усилия, направленный на выталкивание вперед, а если есть смещения или сколиоз — то вперед-в-сторону. Причем позвоночник прогибается неравномерно. Хуже всего, когда глубокий прогиб сочетается с компрессией дисков

(в «скорпионе» и неправильном выполнении бхуджангасаны). Тогда создается еще более опасное положение. И когда человек возвращается обратно из прогиба, диски могут не вернуться на место. Так могут возникать подвывихи позвонков. Кроме того, если у человека уже есть дегенеративные изменения хотя бы в одном диске, то этот позвоночно-двигательный сегмент, как правило, обездвиживается — возникает сегментарная блокада. А сегментарная блокада, как вы помните, ведет к гипермобильности соседних сегментов, при этом они несут нагрузку, превышающую их нормальные возможности.

Кроме того, следует помнить, что во время прогиба самое мощное усилие возникает в поясничном отделе — в том, который и без прогибов страдает от перегрузок больше всех остальных отделов позвоночника, так как на него приходится вес всей нашей верхней половины тела. Поэтому вероятность деструктивных изменений межпозвоночных дисков в этом отделе гораздо выше, а, следовательно, и опасность смещения больше.

Часто спрашивают, а как же поза змеи (бхуджангасана), описанная в древних трактатах? Ведь там описан прогиб...

Заглянем в трактат «Гхеранда-самхита»: *«Ложись на пол, на живот. Держа ладони на земле, поднимай голову, подобно змее. Огонь пищеварения в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устранены и змееподобная богиня (Кундалини) проснется благодаря упражнению в Бхуджангасане».*

В этом описании нет указания использовать мышцы рук. И даже если учесть возможность неточности перевода на русский язык, думаю, не зря асана названа «змея». Подобно тому, как у змеи нет рук — эту асану необходимо выполнять только с помощью мышц корпуса. По крайней мере, если говорить о практике йоги для начинающих и о практике йоги для здоровья. Если же вы собрались заниматься йога-спортом... Ну, тогда вы можете смело закрыть эту книгу и не терять свое драгоценное время. Кроме того, в тибетской йоге существует весьма интересный способ обезопасить прогибы, впрочем как и другие опасные направления подвижности. Это использования кумбхак.

Теоретически опытный практик может выполнить прогиб в бхуджангасане с включением рук. Но при этом он, во-первых, должен следить за вытяжением позвоночника, создавать вектор усилия, который бы позволил избежать компрессии межпозвоноч-

ных дисков. Во-вторых, подобная практика должна быть обоснована. То есть, человек как минимум себе самому должен обосновать необходимость использования небезопасных техник (включения рычагов для деформации позвоночника), к тому же такая практика должна быть индивидуальна. А в групповых занятиях лучше использовать техники, которые будут безопасны для всех, будут способствовать здоровью.

Перевернутые асаны

Помимо сказанного выше, я отношу к опасным и перевернутые асаны. Мы подробно говорили о них, когда речь шла о випаритака-рани-мудре, но повторить пройденное никогда не лишне.

Например, стойка на голове (ширшасана) для опытного практика является весьма полезной, но для начинающего она совершенно недопустима. В чем ее опасность заключается?

В обычном состоянии нагрузку на позвоночник можно сравнить с пирамидой: шейный отдел несет вес головы, грудной — головы и плеч, поясничный — головы, плеч и грудной клетки. Позвонки в этих отделах в процессе развития прямохождения приспособились в своем строении именно для такого распределения нагрузки. Что же получится, когда мы перевернемся вверх ногами? Массивный таз с мускулистыми ногами весит во много раз больше головы. И та нагрузка, которая приходилась на самые большие поясничные позвонки, вдруг придется на шейный отдел, позвонки которого гораздо меньше и хрупче, и на грудные позвонки, которые вовсе не приспособлены для нее. Здесь можно возразить, что для разгрузки шейного отдела используются руки. Да, верно, опытные практики избегают этой опасности, разгружая шейный отдел при помощи рук. Но для этого практикующий должен уже владеть адхомукха-врикшасаной — стойкой на руках. А каков процент людей среди начинающих, которые могут стоять на руках?..

Пойдем дальше. Перевернем нашу пирамиду. Будет она стоять на вершине? Ну, если нам удастся найти точку равновесия, то, может, и будет. Но для того, чтобы найти эту точку, нужно приложить определенные усилия, то есть иметь достаточные сильные мышцы для этого. А чтобы удержаться в этой точке, нужны еще большие усилия, а также тренированный вестибулярный аппарат. Иначе непривычное к такому положению тело, с недостаточно

тренированными мышцами начинает раскачиваться, позвонки перекашиваются, плюс компрессия дисков из-за нагрузки — и смещение гарантировано.

Как я решаю эту проблему на занятиях? Подход таков: начинаем осваивать ширшасану не раньше, чем после года практики. После проществия года я начинаю заставлять людей выходить на руки из бакасаны. Как только у кого-то получается, можно делать стойку на голове. Знаете, в чем секрет? Мышцы при этом работают совсем не те, которые в ширшасане, но для того, чтобы выйти в это положение требуется правильная практика, осторожность. На самом деле это не является тестом. Просто я останавливаю таких людей, объясняю подробно, почему именно так. Вот такая «защита».

Второй вариант выхода в ширшасану — при помощи партнера, который руками удерживает часть веса тела человека, стоящего на голове. Это — йога с партнером. Очень хорошее направление, в котором можно осваивать различные положения при помощи друг друга, разгружая позвоночник или помогая вытягиваться. Помогать должен человек с опытом, чтобы он сам не упал, не перетянул. Он должен уметь контролировать ситуацию, а в идеале — поднять руками своего партнера. Если в йоге с партнером будут участвовать два неопытных начинающих, то опасность травм не исчезнет, а удвоится.

Иногда спрашивают: а если человек уже стоит на голове, то больше этого делать не нужно? Скажем так: если человек уже спокойно стоит на голове, и никаких проблем на уровне физического здоровья нет, значит, он проскочил опасный этап.

Я говорю о том, что когда на занятие пришли 30 человек, инструктору нужно позаботиться о том, чтобы НЕ НАВРЕДИТЬ никому в процессе тренировки. Каждый инструктор обязан осознанно подходить к выбору упражнений, которые он использует в групповых занятиях йоги.

Наклон вперед с вытяжением

Теперь перейдем к безопасным направлениям движения. Это, прежде всего, вытяжение, которое происходит в таких асанах, как пашчимотанасана и шашанкасана. То есть, это наклоны вперед. При этом мы как бы растягиваем позвоночный столб, расстояние между позвонками слегка увеличивается, межпозвоночные отверстия становятся больше и, если есть небольшое смещение, и, как следствие,

ущемление нерва, последний освобождается и начинает пропускать нервные импульсы. Кроме того, если были легкие смещения позвонков — меньше миллиметра, то в подобные асаны позвонки имеют тенденцию становиться на место.

Нужно также учитывать, что эти асаны полностью симметричны. То есть, мышцы напрягаются симметрично, не возникает перекоса позвонков, а, следовательно, опасность смещения отсутствует. Кроме того, симметрия помогает достижению внутреннего равновесия.

Использование асимметричных вытяжений — это уже индивидуальная практика. Зачастую, при наличии небольших смещений, человек способен сам прочувствовать необходимость асимметричного вытяжения. В таких случаях нужно довериться телу, слушать свое тело, но при этом нужно знать, как правильно вытягивать позвоночник. Иначе может возникнуть ситуация, когда в одном месте человек компенсирует, а в другом создает смещение позвонков. Если вы чувствуете, например в адхомукха-шванасане, необходимость слегка вытянуть и повернуть таз или же потянуться плечами — не нужно препятствовать телу. Обычно неподвижно удерживать асану может только человек с ровным позвоночником, а это большая редкость. То есть, хотя сами асаны определяются как «неподвижные осознанные положения тела», до этого состояния вначале нужно прийти. И только, когда вы освободитесь от *вритти* (волнений) по поводу тела — создастся возможность удерживать тело неподвижно и сосредоточить ум на Бесконечном, освободить ум, сделать его пустым и кристально чистым.

4. Золотое правило подхода к позвоночнику

Как правило, в асанах наш позвоночник, если не рассматривать сейчас йогатерапию при патологических его состояниях, должен удерживаться **ровным**. Естественно, сохраняя физиологические изгибы. В подавляющем большинстве асан, описанных в трактатах йоги, дошедших до наших дней, позвоночник ровный. Различные деформации позвоночника в асанах — «изобретение» наших современников, йогов живших в 19–20-м веках. Причины таких изобретений — это другой вопрос. Укажу одну, пока самую важную причину — это попытка компенсировать смещение позвонков в индивидуальной

практике с одной стороны и слепое копирование практики других людей с другой. Но оставим пока эту тему. Сейчас, на мой взгляд, самое важное — это ответить на вопрос, как правильно практиковать асаны. Это мы попытаемся сделать, анализируя трактаты йоги и опираясь на современные знания физиологии, анатомии, медицины и биомеханики.

Все очень просто. На основании более 20-летнего опыта практики йоги, мне удалось вывести правило выполнения асан — **плечи и таз должны находиться в одной или параллельных плоскостях. Это и есть золотое правило корректного подхода к позвоночнику.**

Выполняя наклоны и прогибы, таз и плечи нужно держать в параллельных плоскостях. При таком подходе есть шанс, что позвонки вернутся на место, если имеется небольшое смещение, или произойдет компенсация (ущемленный нерв на время освободится и наступит улучшение состояния). Потому что в пашчимотанасане мы вытягиваем позвоночник вдоль ног, а в шашанкасане мы еще и компрессируем позвонки особым образом, вследствие чего они могут стать на место, а нервы освободиться.

Золотое правило корректного подхода к позвоночнику относится к общей практике. Используя это правило, мы обеспечиваем безопасную практику в группе и следуем принципу «не навреди». Ибо важнейшей задачей инструктора хатха-йоги является подведение ученика к преддверию раджа-йоги, не повредив физического тела. Известно множество способов достижения состояния *унмани* — исключения внутреннего диалога. И обучаясь у разных учителей, я встречал довольно эффективные методы достижения этого состояния. Должен отметить, что хотя методы эти являются эффективными, но не все из них способствуют сохранению и поддержанию здоровья физического тела. Например, ряд методов «чакрального воздействия» или методов «воздействия на мармы», которым я обучался у некоторых современных мастеров хатха-йоги, будучи весьма эффективными в плане достижения измененных состояний сознания, повреждают со временем физическое тело. Можно, конечно, по-разному относиться к подобной практике. Несомненно, у всех свой *путь*, и, вероятно, найдутся люди, которые готовы жертвовать здоровьем физического тела ради достижения состояний раджа-йоги. Но, на мой взгляд, такая практика является ущербной, так как впоследствии у человека возникает еще больше вритти, связанных с состоянием тела. Впрочем, все существ-

вующее в этом мире имеет свое предназначение. И именно в результате опыта подобных практик и родилась необходимость и возможность исследования истоков традиции и очищения от современных наслоений древней системы совершенствования хатха-йоги. Я называю этот процесс *возвращением к истокам*. И этот процесс происходил вначале в моем сознании, и затем, как следствие — во внешней практике. Впрочем, разделение на внутреннюю и внешнюю практику для меня весьма иллюзорно. Так как внешние проявления являются выражением внутреннего состояния и процессов сознания.

Следует отметить, что существует еще и йогатерапия. Именно йогатерапия призвана исправить или компенсировать различные патологические состояния тела. На практике я убедился, что суть любых заболеваний — это нарушение циркуляции энергопотоков. Возникающая преграда задерживает нормальную циркуляцию энергии. На физическом уровне это часто соответствует зажатым нервам и нарушению иннервации соответствующих внутренних органов.

Согласно йогическим воззрениям, заболевания имеют несколько причин. Это нарушение соотношения дош, неправильный образ жизни и кармические причины. На практике, так или иначе, за исключением инфекционных, травматических и наследственных заболеваний, при наличии соматического заболевания будет присутствовать смещение позвонка. И данное смещение будет выступать ключевым звеном причины заболевания на физическом уровне. Именно обладая этим знанием можно успешно использовать йогатерапию. Но такая практика будет сугубо **индивидуальной**. Вполне логично, некоторые терапевтические асаны могут включать деформацию позвоночника для достижения компенсации (при наличии смещений). **Но использовать терапевтические асаны для здоровых людей совершенно недопустимо.** К сожалению, именно такие асаны без осознания их воздействия на тело человека начали использоваться в 20-м веке для широкого круга. Если же мы обратимся к истокам хатха-йоги — древним трактатам, то найдем там довольно ограниченное количество асан, которые как раз попадают в категорию корректного подхода к позвоночнику.

В Шандилья упанишаде описано 9 асан.

1. Свастика
2. Гомукха
3. Падма
4. Вира

5. Симха
6. Бхадра
7. Мукта
8. Маюра
9. Сиддха

Во всех перечисленных асанах спина ровная.

Согласно описанию асан в «Гхеранда-самхите», «из сотен тысяч асан, 84 из них объяснены Шивой. Эти 84 — выдающиеся асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире». Вот эти асаны:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Сиддхасана | 17. Уткатасана |
| 2. Падмасана | 18. Санкатасана |
| 3. Бхадрасана | 19. Маюрасана |
| 4. Муктасана | 20. Куккутасана |
| 5. Ваджрасана | 21. Курмасана |
| 6. Свастикасана | 22. Уттана-курмасана |
| 7. Симхасана | 23. Мандукасана |
| 8. Гомукхасана | 24. Уттана-мандукасана |
| 9. Вирасана | 25. Врикшасана |
| 10. Дханурасана | 26. Гарудасана |
| 11. Мритасана | 27. Вришасана |
| 12. Гуптасана | 28. Шалабхасана |
| 13. Матсьясана | 29. Макарасана |
| 14. Пашчимоттанасана | 30. Уштрасана |
| 15. Матсьендрасана | 31. Бхуджангасана |
| 16. Горакшасана | 32. Йогасана |

В приведенном описании тридцати двух асан, тридцать одна асана — с симметрично размещенным позвоночником, и одна — с вытянутым позвоночником и поворотом головы в сторону (матсьендрасана).

В «Хатха -йоге-прадипике» Сватмарама есть описания 15 асан:

1. Свастикасана
2. Гомукхасана
3. Вирасана
4. Курмасана
5. Куккутасана
6. Уттана-куккутасана

7. Дханурасана
8. Матсьендрасана
9. Пашчимотанасана
10. Маюрасана
11. Шавасана
12. Сиддхасана
13. Падмасана
14. Симхасана
15. Бхадрасана

Причем 4 из них — лучшие, сказал Шива. Это Сиддха, Падма, Симха, Бхадра. Если мы посмотрим на эти асаны, то все они — симметричные с абсолютно ровным позвоночником. Это еще раз подтверждает, что те, кто оставил описание асан в трактатах, хорошо понимали сущность и функции позвоночника и влияние состояния позвоночника на тело и сознание.

Как бы не выглядело странным, состояние позвоночника влияет не только на тело, но и на состояние сознания практикующего. Причем не только через состояние тела: здоровье или болезни. Например, при смещении позвонков в верхней части грудного отдела будут патологические изменения сознания в виде депрессий, необоснованных страхов или раздражительности. При их компенсации или исправлении подобные состояния сразу же ослабевают и исчезают. Понимая природу подобных состояний, необходимо сознательно относиться к освоению асан. Например, перевернутые асаны можно осваивать только людям, имеющим определенный опыт практики асан и подготовленный позвоночник. Позвоночник готовится путем укрепления мышц, связок и сухожилий в изометрических асанах (макарасана, правильная бхуджангасана, шалабхасана и им подобные). Причем время, когда следует начинать практиковать более сложные асаны, у всех будет индивидуально. Некоторые готовы практиковать те же перевернутые асаны уже через несколько месяцев. Однако чаще всего требуется от полугода до нескольких лет. Подобный подход для европейского склада ума зачастую необычен. Так как преобладающая раджас-гуна заставляет человека суетиться и делать поспешные, несвоевременные и неосознанные поступки, в том числе и в плане освоения практик хатха-йоги.

Все направления подвижности, которые существуют — имеют право на существование. И словосочетание «опасное направление подвижности» обозначает, что в данном направлении в конечной фазе

амплитуды существует точка, после которой дальнейшее развитие подвижности в этом направлении будет представлять угрозу здоровью.

Кроме того, иногда опасные направления подвижности и, как было уже сказано, деформации позвоночника могут быть использованы в терапевтических целях, чтобы вернуть его в нормальное состояние или хотя бы компенсировать смещения. Но при этом необходимо обладать знанием о позвоночнике, а не современными предположениями, которые зачастую как раз вредны.

5. Последствия некорректной практики.

Индивидуальные особенности практики

Думаю, что после всего сказанного нетрудно ответить на вопрос, что же будет, если практиковать неправильно. В результате некорректной практики возникает смещение позвонков, ущемление или перерастяжение нервов, выходящих из позвоночника, искажение или полное блокирование нервных сигналов, идущих по этим нервам к органам и обратно. В итоге, асаны, в которых идет работа с позвоночником, вместо того, чтобы принести нам пользу, наносят вред.

Опытный инструктор йоги, определяя, в какой области тела появились расстройства чувствительности, двигательной функции или функции внутренних органов, может предположить, на каком уровне произошло ущемление нервов.

Зоны иннервации и нарушения, которые возникают вследствие ущемления нервных окончаний, приведены в таблице 1.

Табл. 1

Сегмент	Симптомы нарушений
1-й шейный позвонок Поступление крови к голове, гипофизу, коже головы, лицевым костям, мозгу, внутреннему и среднему уху, симпатической нервной системе.	Головные боли, нервозность, ОРЗ, высокое кровяное давление, мигрени, нервные расстройства, амнезия, хроническая усталость, головокружения.
2-й шейный позвонок Глаза, оптические нервы, слуховые нервы, пазухи, язык, лоб	Воспаление лобных пазух, аллергии, косоглазие, глухота, глазные болезни, ушная боль, хроническая усталость, ослабление речи, некоторые случаи слепоты

Сегмент	Симптомы нарушений
3-й шейный позвонок Щеки, наружное ухо, лицевые кости, зубы, тройничный нерв	Невралгия, невриты, прыщи и угри, аденоиды
4-й шейный позвонок Нос, губы, рот, евстахиева труба	Сенная лихорадка, катар, потеря слуха, аденоиды
5-й шейный позвонок Голосовые связки, слюнные железы, глотка	Ларингиты, хрипота, боль в горле, гнойный тонзиллит
6-й шейный позвонок Шейные мышцы, плечи, миндалевидная железа	Неподвижность в шее, боли в предплечье, тонзиллиты, коклюшный круп
7-й шейный позвонок Щитовидная железа, околоуставные слизистые сумки	Бурситы, простуды, заболевания щитовидной железы
1-й грудной позвонок Рука от локтя до кончиков пальцев, пищевод, трахея	Астма, кашель, затрудненное дыхание, короткое дыхание, боли в нижней части руки, ладонях
2-й грудной позвонок Сердце, включая клапаны и оболочку, коронарные артерии	Функциональные сердечные нарушения, стенокардия
3-й грудной позвонок Легкие, бронхи, плевра, грудная клетка, грудь	Бронхиты, плевриты, пневмония, грипп
4-й грудной позвонок Желчный пузырь, желчные протоки	Болезни желчного пузыря, гепатит, опоясывающий лишай
5-й грудной позвонок Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, низкое кровяное давление, анемия, плохое кровообращение, артриты
6-й грудной позвонок Желудок	Болезни желудка, включая невроты, изжога, диспепсии
7-й грудной позвонок Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язвы, гастриты
8-й грудной позвонок Селезенка	Низкая сопротивляемость организма
9-й грудной позвонок Надпочечники	Аллергии, крапивница

Сегмент	Симптомы нарушений
10-й грудной позвонок Почки	Болезни почек, непроходимость артерий, хроническая усталость, нефриты, пиелиты
11-й грудной позвонок Почки, мочеточник	Плохое состояние кожи, прыщи и угри, экзема и фурункулы
12-й грудной позвонок Тонкий кишечник, циркуляция лимфы	Ревматизм, метеоризм, тенезмы, некоторые виды бесплодия
1-й поясничный позвонок Толстый кишечник, паховые кольца	Запоры, колиты, дизентерия, поносы, грыжи
2-й поясничный позвонок Аппендикс, брюшная полость, верхняя часть ноги	Колики, затрудненное дыхание, повышенная кислотность, варикозное расширение вен
3-й поясничный позвонок Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, болезненные и нерегулярные менструации, выкидыши, недержание мочи, импотенция, боли в коленях
4-й поясничный позвонок Предстательная железа, мышцы поясницы, седалищный нерв	Ишиас, люмбаго, затрудненное, болезненное, частое мочеиспускание, боли в спине
5-й поясничный позвонок Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухшие и слабые лодыжки, боли в ногах, холодные ноги, слабость в ногах, судороги
Крестец Кости, бедра, ягодицы	Заболевания крестцово-подвздошных сочленений и искривление столба
Копчик Прямая кишка, анус	Геморроидальные узлы, зуд, боль в области копчика

Исследуя закономерности работы позвоночника, я обучался у Юрия Николаевича Главчева. Прежде всего, хочу рассказать, что Ю. Н. Главчев — это уникальный человек, обладающий сиддхами (паранормальными способностями), который, пожалуй, оказал самое мощное влияние на формирование направления йоги, в котором работает Киевская школа йоги. Юрий Николаевич способен не только воспринимать энергию непосредственно так, как она течет во Вселенной, но и воспринимать ауру человека, видеть в точности

состояние внутренних органов и тканей. Я его называю иногда просто *видящий*. Но самое интересное, что Ю. Н. Главчев может воссоздавать события прошлого, входя в состояние транса.

С помощью Юрия Николаевича мне удалось разобраться с особенностями воздействия асан на «тонкие» составляющие нашего тела, отслеживать изменения активности чакр, а также заниматься исследованием истоков йогического знания, вплоть до восстановления картины событий, при которых были написаны трактаты йоги.

Обучаясь корректному подходу к позвоночнику у Ю. Н. Главчева, могу отметить некоторые особенности возникновения и лечения заболеваний. Хотя в таблице выше указаны зоны иннервации и связанные с ним сегменты шейного отдела позвоночника, Юрий Николаевич рассказывал, что за свою более чем 20-летнюю практику целительства он не встречал патологий, возникших из-за смещений в шейном отделе. Исключением являлись компрессионные переломы шейного отдела и возникающий при этом паралич физического тела. А вот смещения в грудном, поясничном, крестцовом отделах являются причиной большинства заболеваний.

Хочу привести характерный пример некорректной нагрузки на позвоночник. Когда-то я учился на факультете физкультуры в университете. Не секрет, что не все преподаватели ведут здоровый образ жизни, даже преподаватели физической культуры. Но среди них есть и те, кто очень тщательно следит за своим здоровьем. И у нас на кафедре работал такой преподаватель. Он был чемпионом по марафону среди ветеранов и даже выиграл в Атланте призовое место по марафону. Человеку было за 50, но он каждое утро купался в холодной воде, пробегал не менее 20 км в день, вел абсолютно здоровый образ жизни в отличие от других людей. Это был жизнерадостный, веселый, интересный человек. И вдруг он внезапно умирает. Оказывается, у него был рак желудка. Как?! Я просто не мог найти объяснений... Другие много едят, пьют, курят, целыми днями лежат на диване и им хоть бы что, а вот этот человек, который каждый день имел довольно большую физическую нагрузку, следил за собой и — умер. В то время для меня это было совершенной загадкой. Но на самом деле все имеет свою причину и следствие.

Что такое раковая опухоль? Когда центральная нервная система из-за ущемления соответствующего нерва не может настроить орган, каждая из его клеток начинает жить сама по себе. Импульсы ЦНС не доходят до них, и клетки «принимают самостоятельное решение»

увеличить свое количество, чтобы устранить неполадку. Видимо, так организм пытается найти выход из создавшегося «информационного голода». В итоге количество клеток начинает расти, однако нервная система не может настроить их специфичность. Когда клеткам не приходит сигнал, какие функции они должны выполнять, то они просто начинают множиться и образуют то, что в медицине называют доброкачественной или злокачественной опухолью. Датские ученые во главе с Оле В. Петерсоном из Копенгагена попытались ответить на вопрос: что именно заставляет нормальные клетки в грудных железах перерождаться в злокачественные? Хирургическим путем изъяв злокачественные и нормальные клетки у одного донора, они поместили их в чашку Петри и, изучая на протяжении некоторого времени, перестали замечать между ними отличия! При воздействии раздражения пораженные клетки грудных желез начинали вырабатывать протеины молока и самое главное — прекратились хаотические деления. То есть, при ущемлении нерва в результате смещения и, как следствие, угнетении центральной и периферической нервной системы просто прекращается связь высшего биологического центра с клетками и теряется клеточная функциональность.

Таким образом, из-за некорректной нагрузки на позвоночник, которая сплошь и рядом встречается в современном спорте, у моего преподавателя образовалась раковая опухоль, и он умер, несмотря на самый здоровый образ жизни.

Когда позвонки смещаются даже совсем немного, соединяющие их мышцы «стараются» вернуть их на место и поэтому находятся в состоянии постоянного напряжения. Возникает мышечный спазм. Причем человек не может сознательно расслабить мышцы. А они стремятся удержать позвонок хотя бы в том положении, в котором он находится на данный момент, чтобы не случилось полной катастрофы. Так как, если позвонок сместится еще дальше, он или порвет нервные волокна, или зажмет настолько, что в иннервируемом ими органе начнутся деструктивные изменения.

Более того, продолжительное мышечное напряжение ведет к опасному продолжительному повышению давления в межпозвоночном диске и в результате — к затруднению в нем обмена веществ. В свою очередь, это становится причиной разрушения в диске белкового комплекса, который способствует задержанию воды. В итоге диск как бы усыхает, уплощается и становится хрупким. Есть правда

один нюанс, — мой учитель, Главчев Юрий Николаевич утверждает, что у взрослого человека — все патологии, вызванные смещениями в шейном отделе вызываются исключительно смещениями в грудном отделе. По той причине, что нервы, выходящие через отверстия в шейном отделе перестают функционировать. И он убедился в этом при более чем 25-летней практике костоправства. Все симптомы исчезали, при вправлении именно грудного отдела. Также учитель добавил, что это происходит после 8–9 летнего возраста. Видимо это связано с функцией поворотов позвоночника в шейном отделе.

Уплотнение диска ведет также к развитию повышенной подвижности позвонков. При этом растягиваются капсулы межпозвоночных суставов, заставляя мышцы напрягаться еще больше. Получается замкнутый круг. При этом такая ситуация может длиться годами! Когда же мышцы исчерпывают свой физиологический ресурс, процесс переходит в дистрофическую стадию — они больше не могут выполнять необходимую работу по удержанию позвоночника в нормальном состоянии. И тогда стоит повернуть или наклонить корпус — и, пожалуйста: повреждение костно-хрящевой основы позвоночника.

То есть, если у человека есть такая деформация мышц, то как бы он не вытягивался в шашанкасане или пашчимотанасане, спазмированные мышцы слушаться не будут, потому что от нервной системы пришел приказ: «держаться, во что бы то ни стало». В таких случаях уже следует применять асимметричные асаны, которые будут способствовать возвращению сегмента позвоночника на место. Или же потребуется вмешательство другого человека, который вставит на место позвонок. Но это должен быть специалист, разбирающийся в этой проблеме.

К сожалению, адепты современной медицины с легким сердцем или назначают в таких случаях совсем небезвредные лекарственные препараты или же отправляют человека, скажем, с межпозвоночной грыжей под нож — ему удаляют часть выпавшего диска. Мне этот подход напоминает одну дзеновскую притчу: «... раз болит голова, давайте ееотрежем...».

Я хочу еще раз акцентировать ваше внимание на том, что причиной возникновения межпозвоночной грыжи, а также грыжи Шморля является смещение позвонков. И если это смещение устранить, удастся избавиться и от грыжи, и от болей в спине. Более того, освобожденный в таком случае межпозвоночный диск в той или иной

степени восстанавливает свои функции, и человек, который ранее не мог ни согнуться, ни разогнуться из-за сильнейшей боли, начинает новую жизнь в буквальном смысле.

Предвосхищу вопрос некоторых из вас: а что же делать тем людям, которые в результате хирургического вмешательства все же лишились части диска? Я скажу так: не расстраивайтесь и не переживайте по этому поводу. Дело в том, что человек — это существо, которое лучше всех остальных приспосабливается к новым условиям жизни. Компенсаторная способность нашего организма огромна, поверьте. Например, известен факт, когда один из чемпионатов по марафону — бег на 42 км — выиграл человек с одним легким. Выиграл у людей, которые бежали почти полсотни километров с двумя легкими! То есть, у него отсутствие одного легкого было успешно компенсировано вторым.

Единственное, что нужно помнить очень четко — правило корректного подхода к позвоночнику, опасность скруток и прогибов. Иначе, можно ожидать печальных последствий, поскольку очень редко происходит смещение только одного позвонка. Да и усеченный диск не на 100 % выполняет свои функции. Будьте внимательны к своему организму!

Если вы решите обратиться к специалисту для устранения смещения позвонков, нужно понимать, что после того, как они станут на место, мышцам, связкам и сухожилиям требуется определенное время на восстановление. Ведь они долго находились в перерастянутом состоянии. И здесь для некоторых будет полезна практика асан с вытяжением, для других подойдет лишь шавасана. Иногда потребуется длительный перерыв в практике асан. Желательно, чтобы в каждом конкретном случае этот срок определил человек, который в этом хорошо разбирается не на основании своих догадок, а на основании знания. Но это — в идеальном случае. Если такого человека нет, нужно ориентироваться на собственные ощущения — тело подскажет.

Ю. Н. Главчев изобрел полушуточную классификацию состояния позвоночника у человека. Он говорит, что бывает позвоночник «хрустальный», есть «алюминиевый», а встречается «железный». Что это значит? Это значит, что у каждого человека толщина кости и состояние мышц, связок, дисков — совершенно разные. Например, у худенькой хрупкой девушки минимум мышц; когда на нее смот-

ришь, то кажется, что их и нет вообще, и кости у нее тонкие. Это преобладание вата доши. Если у этого человека происходит смещение, еще и на фоне сколиоза, то бывает, что и по полгода нельзя выполнять асаны. Я наблюдал подобную ситуацию у знакомой, которая практиковала неправильно около двух лет по методике одного известного украинского преподавателя. Некорректной работой в асанах эта девушка добилась того, что Юрий Николаевич вообще запретил ей заниматься. «У тебя хрустальный позвоночник, — сказал он ей. — Как только выполняешь более-менее мощное усилие, у тебя происходит смещение. То есть физической нагрузки никакой не нужно делать, может, полгода. Нужно ходить как хрустальная ваза». К счастью, такие случаи довольно редки.

Любое усилие мышц спины у этой девушки вызывало смещение. Почему? Один из факторов я назвал — слабые мышцы и тонкие кости. Назову еще один фактор — состояние связочного аппарата. Он напрямую зависит от генетической особенности строения, но не менее важный фактор — успел или не успел человек перерастянуть связки.

Однако если правильно подойти к вопросу корректной работы с позвоночником, то можно убрать очень многие факторы, которые могут спровоцировать заболевания.

Нужно, прежде всего, чтобы позвонки не начали смещаться при физических нагрузках в асанах, если таких смещений не было. А если позвонки уже сместились — то хотя бы чтобы человеку не стало хуже после того, как он позанимался асанами. Здесь кроется один из ключевых факторов терапевтического воздействия хатха-йоги. Обычно, когда человек приходит ко мне на занятия, я спрашиваю, какие у него заболевания, есть ли жалобы на позвоночник. И вот показательный пример. Пришла ко мне француженка, которая работала в посольстве Франции. Женщина старше среднего возраста, без особой физической подготовки, с травмой ноги. У нее совершенно ничего не получалось, практически не могла выполнить ни одну асану. Последствия старого перелома ноги не позволяли ей полноценно участвовать в занятиях. Тем не менее, она с упорством регулярно занималась, не пропуская ни одного занятия, и очень огорчалась, когда из-за пробок опаздывала даже на несколько минут. И вот через полгода она подошла и говорит: «Ты знаешь, Анатолий, я была во Франции и делала повторное полное обследование организма. У меня исчезли две кисты груди,

холецистит, панкреатит и аллергия...». У нее была аллергия буквально на все, и она ужасалась на первых занятиях, когда я зажигал восточные благовония, пыталась протестовать, но общими усилиями удалось убедить, что это нормально и никакой химии здесь нет. А через полгода у нее исчезли большинство заболеваний. Единственный нюанс — она не пропускала ни одного занятия. По словам этой женщины, во Франции в медицинском центре спрашивали «А что вы сделали? Как такое может быть?». «Да ничего, просто йогой занималась», — ответила она. Эта женщина в самом начале ничего не сказала мне о своих заболеваниях, иначе я обратил бы на нее более пристальное внимание. А так — она просто делала упражнения вместе со всеми, хотя бы то, что получалось. И вот такой результат.

Чем его объяснить? Прежде всего, нужно вспомнить уже неоднократно упомянутый факт — позвоночник является саркофагом ЦНС и при неправильном положении позвонков начинается сбой в работе нервной системы и, как следствие, работы внутренних органов. Киста — это начало доброкачественной опухоли. Когда зажатые нервы освобождаются, организм может самонастроиться и хирургическое вмешательство не нужно. Бывает, что рассасываются опухоли размером с кулак, и подобные случаи были в практике Ю. Н. Главчева.

То есть, при выполнении асан, особенно на вытяжение, положение позвонков в зависимости от степени смещения или становится правильным, или приближается к этому состоянию. Пусть это сначала будет только то короткое время, которое выполняется асана. Но вода камень точит. Если выполнять такую асану регулярно, состояние мышц и связок очень постепенно приходит в норму, и небольшие смещения удаётся полностью скорректировать.

Смещения также можно компенсировать асимметричными положениями (паршватриконасана, аштавакрана и т. п.). Но при этом надо обладать полной картиной состояния позвоночника, чтобы не возникла ситуация, при которой одно лечим, а другое калечим. Кроме того, необходимо разбираться в асанах и их биомеханическом воздействии на сегменты позвоночника. Такие асаны выполнять здоровым людям не только не нужно, но и вредно. Еще раз хочу повторить: **использование асимметричных асан возможно только в индивидуальной практике.**

Говоря об асимметричных асанах, хочу привести пример некорректного их использования. На сайте Киевской школы йоги

(www.ukryoga.com) есть раздел «Вопрос-ответ», где каждый человек может задать вопрос по практике йоги и получить консультацию. Все записи сохраняются в сети и их можно просмотреть в архиве. Из этических соображений я не буду цитировать названия йогацентра и фамилию инструктора, автора учебного материала:

Вопрос.

18.11.2006 00:16

Даша:

*Здравствуйте, Анатолий! У меня такая проблема: или в позвоночнике что-то зажимается, или, как говорил врач, блокируется грудной отдел позвоночника (я так понимаю, сжимаются сильно позвонки) и вроде из-за этого или тяжело дышать или боль в области сердца-лопаток, бывает в грудной клетке, больно запрокинуть голову. Сейчас я не в Киеве (на 2 месяца в Дублине), в Киеве ходила заниматься в йогацентр ***, такое тоже случилось несколько раз (последний раз вроде перетянула 1 сторону, когда делала голубиный захват) — исправлял доктор (мануальная терапия, после того как «вправлял» спину перечисленные симптомы исчезли). А тут с докторами не очень. Занимаюсь сама (по кассете ***) или хожу в клуб — минимум 2 раза в неделю, вытягиваюсь, делаю «золотую рыбку» по утрам, лежу на валике (одни сказали вдоль спины, вторые поперек под грудной отдел) — 2 недели уже это не проходит. Если знаете, подскажите, пожалуйста, как могу (и могу ли) я это исправить самостоятельно, при помощи каких упражнений и т.д. Простите за длинный вопрос и беспокойство. Заранее большое спасибо!*

Ответ:

Все верно. Вот слова из трактата по йоге: правильно выполняя упражнения человек будет избавляться от заболеваний, а неправильно практикуя — только приобретать заболевания. Скорее всего, у Вас, вследствие неправильной практики (асимметричный прогиб — одно из худших опасных направлений подвижности позвоночника) произошло смещение позвонков. Из-за этого, видимо, зажались нервы, которые отвечают за работу легких, диафрагмы и т.п.

Мой Вам совет: прекратите неправильную практику асан. Сейчас Вам можно выполнять только вытяжения, по типу наичимоттанасаны и ша-шанкасаны (“заячьи уши”). По приезду в Киев, обратитесь к моему учителю Главчеву Юрию Николаевичу www.glavchev.com. Он поставит позвонки на место. И только, когда он разрешит Вам практиковать асаны дальше в полном объеме — вы можете это сделать. Но помните, что практиковать йогу нужно с пониманием. И обучайтесь у инструктора, имеющего положительный опыт личной практики (хотя бы лет десять. Это не показатель, конечно, но за десять лет человек, неверно практикуя, обязательно столкнется с плодами своей практики и задумается. Наше тело очень крепкое и может годами компенсировать неправильную нагрузку, но всему есть предел) и самое главное —

ИМЕЮЩЕГО ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК (или хотя бы разбирающегося не на словах в этом). Последнее вам послужит маяком, что раз человек себе не навредил — то и Вам поможет. Что происходит в противном случае, к сожалению, Вы уже знаете. Хотя бывают и исключения, человек мог практиковать неверно и понять свои ошибки и начать практиковать корректно. Однажды, в шутку, я с друзьями ввел некую классификацию инструкторов йоги:

1. Инструкторы, которые знают, как практиковать правильно.

1. Те, которые все себе «скрутили», и поняли, как правильно практиковать.

2. Те, которые не успели все «скрутить», и поняли, как правильно практиковать асану.

3. Те, которые все себе «скрутили», и ничего не поняли, продолжая вредить себе и людям.

Кстати, последние — не редкость...

Классификация шуточная конечно, но как бы то ни было печально, к сожалению, в каждой шутке есть доля шутки...

И такие примеры встречаются довольно часто. К сожалению...

Хочется отметить, что проблемы у практикующих некорректно возникают не по злому умыслу инструктора, а вследствие авидьи — заблуждения, отсутствия знания. Это также нужно понимать. Преподавая некорректно, инструктор вовсе не хочет принести вред другим. Но он бязан задуматься над тем, что, если у него возникают серьезные проблемы с позвоночником — необходимо пересмотреть свою практику и методику преподавания. Большинство современных инструкторов выросли на книгах отечественных и зарубежных учителей йоги, эти книги были бестселлерами в свое время. И сейчас иногда возникает тенденция к обвинению тех людей, которые подавали в книгах некорректную практику асан. Но ведь нужно понимать, что тогда это была единственная информация, которой люди обладали, и они честно делились ею с другими, зачастую ставя эксперименты над своим телом. Время идет, приходит новая информация и мы просто должны оставаться открытыми и осознанными.

Теперь перейдем к особенностям индивидуальной практики хатха-йоги.

Что такое правильно подобрать и выполнить асану? Прежде всего, это значит выполнить внешнюю форму, которая будет идеальна для данного состояния конкретного тела. Потому что у каждого человека есть много анатомических особенностей и разные асаны у разных людей будут выполняться совершенно по-разному. Это зависит и от состояния позвоночника, и от состояния суставов, и от особен-

ностей строения тела. Я убедился, что при выполнении, например, карнапидасаны (когда из халасаны (плуга) колени опускаются возле головы) у разных людей будет отличаться крайнее допустимо-полезное состояние. У человека с преобладанием капха доши и вата доши внешняя форма этой асаны будет не одинаковой. У капха типа — длинный корпус, короткие руки и ноги, и опустить колени на пол ему будет гораздо сложнее. В конечной форме этой асаны у него будет присутствовать солидная компрессия дисков, особенно в шейном отделе. А худощавый вата тип — с длинными конечностями и относительно коротким корпусом с легкостью выполнит карнапидасану, опустит колени возле головы без особой компрессии межпозвоночных дисков. Таким образом, каждый человек при выполнении какой-то асаны достигает в итоге формы, максимально полезной именно для него, и углубление асаны в таком случае означает вовсе не насилие над своим телом с целью достичь такого же положения, как у соседа или как нарисовано в книжке, а углубление в определенные состояния сознания со стремлением совершенствоваться в раджа-йоге.

В асанах необходимо слушать свое тело, ловить тот момент, когда принятая форма будет идеальной и двигаться дальше уже не имеет смысла. Это может граничить с максимальной подвижностью сустава, но без его гипермобильности. При этом очень важно отличить то, что телу действительно необходимо, от эгоистических тенденций ума. Например, в положении адхомукха-шванасана (собака головой вниз) иногда практикующие используют потягивающие движения тазом и плечевым поясом. И здесь нужно отследить, зачем вы это делаете. Если не потому, что где-то слышали или читали о том, что так поступают известные инструкторы йоги, а просто чувствуете такую необходимость — отлично. Но в таком случае это будет индивидуальной практикой. Потому что вы этими движениями освобождаете определенный нерв, который, вероятно, зажат. Здесь очень тонкая грань. Если вы чувствуете (это в основном касается не начинающих, а тех, кто уже долго практикует), что вам нужно немного подвигаться в асане или изменить положение — примите то положение, которое вам диктует тело. В целом нужно слушать свое тело, а не свое эго. Только наше эго заставляет нас скрутиться поглубже и прогнуться красиво, телу этого не нужно абсолютно. Как говорили на востоке — где внимание, там и энергия. Если у человека есть проблемная зона, он сосредотачивает там внимание, правильно практикует асаны —

это будет способствовать тому, что вся сила будет брошена в эту область. Если же он практикует неправильно, где бы он не сосредотачивал внимание — хорошего эффекта не будет.

То есть, необходимо чувствовать свое тело и осознавать, что ему нужно на самом деле. В пашчимотанасане, например, используется безопасное направление подвижности — наклон с вытяжением. В этой асане вы можете использовать силу рук и вытянуть «рычагами» корпус глубже практически без противопоказаний. Но в опасных направлениях подвижности так поступать нельзя. Простой «мост» для некоторых людей будет весьма полезным, а для некоторых, вследствие ряда анатомических особенностей, — положением, выходящим за пределы разумной подвижности. Такая асана должна уже практиковаться в индивидуальной программе, а не в группе. Индивидуальная программа должна учитывать уровень подготовки тела, индивидуальные и морфологические особенности конкретного индивида. Потому что, например, у женщин таз наклонен вперед процентов на 10–25 больше, чем у мужчин. Именно поэтому им легче даются прогибы назад, чем мужчинам. Однако как раз из-за этого прогибы назад для женщин получаются более опасными для позвоночника. И кажущаяся легкость выполнения на первых месяцах некорректной практики может обернуться серьезными нарушениями работы тазовых органов впоследствии.

Кроме того, при прогибах нужно еще и учитывать индивидуальные особенности строения межпозвоночных дисков. Чем толще диск, тем глубже человек может прогибаться без каких-либо вредных последствий. Высота диска зависит и от наследственности, и от возраста, и от образа жизни, от соотношения дош. У некоторых людей кости крупные, массивные, а диски не очень большие. В таких случаях здоровая допустимая подвижность будет ниже. Такой человек будет чуть-чуть прогибаться, и сразу почувствует, что позвоночник буквально идет на излом. Ему категорически нельзя делать мост! Максимальная подвижность у него будет достигаться, например, в матсьясане. Я на практике не встречал человека, которому нельзя сделать матсьясану. Это минимальный изгиб позвоночника назад. Его нельзя делать, может быть, тому, у кого межпозвоночный диск вообще практически стерся, или имеются болевые ощущения, что свидетельствует о серьезных смещениях позвонков.

Кстати, высота диска уменьшается с возрастом. Чем старше человек, тем более плоские у него межпозвоночные диски. Кроме того, диск и его студенистое ядро постепенно теряют способность адсорбировать воду. При длительном выполнении шавасаны (позвоночник находится в горизонтальном положении) диск втягивает в себя жидкость, разбухает и слегка разжимает, расталкивает позвонки. При этом если было незначительное смещение и в результате — ощущение дискомфорта и боли в спине, то все это проходит. Подобный эффект наблюдается при корректной работе с позвоночником в асанах, а также при занятиях плаванием или просто длительном нахождении в воде. При серьезных смещениях, как правило, таким образом происходит просто компенсация состояния, но позвонки не становятся на место. Все эти процессы более ярко выражены в молодом возрасте, когда позвоночник еще эластичен, а белковый комплекс межпозвоночных дисков не разрушен и не потерял способности впитывать воду. Поэтому людям среднего и старшего возраста нужно быть особенно внимательными при выполнении асан, в которых есть хоть минимальная опасность.

Другое крайнее состояние — патологическая подвижность позвонков. Однажды ко мне на занятие пришла женщина и сразу же спросила, не выполняем ли мы на тренировках скрутки. Меня заинтересовало, почему она спрашивает именно о скрутках. На что она ответила, что занималась у одного известного украинского преподавателя йоги, но ей пришлось через некоторое время прекратить эту практику. Женщина сообщила, что как только она выполнит скрутку в «йогасанах» ей приходится обращаться к мануальным терапевтам, чтобы собрать «повыскакивавшие» позвонки. Именно по этой причине она уже практически прекратила выполнять асаны. Я ответил ей, что скрутки полностью исключены из нашей практики, мы даже не используем поворотов.

Мой давний знакомый В. также занимался у того же известного украинского преподавателя йоги. Как-то при встрече я поинтересовался, как у него обстоят дела. Знакомый сообщил, что практически не делает асаны, так как уже не может — как только выполняет скрутку, «слетают» позвонки. И подобных примеров более чем достаточно.

Здоровый позвоночник способен выдерживать некорректную практику длительное время, наше тело обладает запасом прочности.

Но со временем у человека, практикующего подобным образом, начинают возникать заболевания внутренних органов, тянущие боли в ногах, боли в спине, неспособность сидеть с ровной спиной неподвижно длительное время. Подобные симптомы могут временно исчезать при повторной «дозе» скруток, пока не исчерпается запас прочности тела. Отсутствие знания не позволяет человеку связать состояние своего тела с неправильной практикой асан. Например, у тех же «йога-спортсменов» гипермобильность суставов, прежде всего суставов позвоночника, приводит к печальным результатам — лет через 5—6 практики у них начинают «сыпаться» все органы. Человек не может понять: почему? Ведь он вегетарианец, не курит, никаких наркотиков не употребляет и вообще — «брахмачарья», со всех сторон почти святой человек, а органы начинают отказывать. И тело дряхлеет. В древнеиндийской медицине аюрведе именно так и считается — все болезни от невежества и заблуждений.

Говоря об индивидуальных особенностях практики, нельзя не сказать о сколиозе. Я столкнулся с тем, что даже специалисты с медицинским образованием и дипломированные инструкторы йоги путают сколиоз и смещение позвонков! Вот пример. Приходит ко мне недавно преподаватель йоги из города Л. (сам инструктор имеет медицинское образование и занимается, кроме йоги, мануальной терапией) и говорит, что у него 2-ая степень сколиоза. Начали мы разбираться, и, как оказалось, никакого сколиоза там нет, а есть S-образное смещение позвонков. При постановке неправильного диагноза — весь терапевтический подход будет неверным. Еще Авиценна утверждал, что правильный диагноз — это наполовину побежденная болезнь.

Отсюда и противоречия: одни говорят — сколиоз лечится, другие говорят — не лечится. Все очень просто — неверная классификация и диагностика. S-образное смещение позвонков не является сколиозом и исправляется в течение двух недель опытным специалистом. А вот сколиоз — заболевание, при котором присутствуют деформации кости позвонка — не лечится. Визуально эти два состояния различить практически невозможно. Здесь необходима помощь человека, который обладает способностью воспринимать информацию напрямую, *виденьем*, или данные рентгена и магнитно-резонансной томографии.

Сколиоз вылечить нельзя, но его можно компенсировать при помощи йоги. Но при этом нужно четко помнить, что перевернутые

упражнения, такие как плуг (халасана), карнапидастана или же сарвангасана, не подходят людям со сколиозом. Особенно это касается начинающих, когда связки и мышцы еще не достаточно укреплены и подготовлены.

При настоящем сколиозе зажатые нервы освобождаются особыми упражнениями, и это будут асаны с вытяжением — принцип «уттана». И теоретически, как раз при сколиозе возникает необходимость использования асимметричных «неправильных» асан, которые человеку со здоровым позвоночником выполнять нельзя.

Хочу подчеркнуть, что основные принципы построения занятия с корректным подходом к позвоночнику в асанах, используемые в практике Киевской школы йоги, полностью подходят как для здоровых людей, так и для людей со сколиозом. Просто для людей со сколиозом требуется еще и использование дополнительных асан с индивидуальным подходом.

Обладая таким «подарком судьбы», как сколиоз — огорчаться не надо. Как показывает практика, если человек занимается правильно, даже если физическое состояние в начале практики оставляло желать лучшего, то его тело может прослужить дольше, чем у человека, родившегося абсолютно здоровым, но не занимающегося йогой. А со временем, укрепив тело правильными упражнениями, можно аккуратно вводить и перевернутые асаны. Главное здесь — не торопить события и проявлять терпение к собственному телу.

6. Основные принципы практики

Практикуя асаны неправильно, можно добиться успеха в неправильном выполнении асан...

Асана — осознанное положение тела. Для того, чтобы эффективно практиковать хатха-йогу, человек должен знать основные принципы практики. Иначе он будет на собственном опыте постигать их через ошибки и травмы.

Подобно тому, как в аюрведе все существующие вещества являются лекарствами, в йоге считается, что количество асан равно количеству видов живых существ, и все они могут быть использованы. И подобно тому, как в аюрведе только при правильном применении лекарств для

больного человека может наступить улучшение и не всякое вещество надо принимать здоровому, — в йоге есть асаны, которые нужны и подходят только для больных и будут не нужны, а, как правило, и вредны для здорового человека. Отсутствие знания (авидья) является причиной многих заболеваний, неправильной практикой человек может навредить себе. Как сказано в древнем трактате по йоге «... правильной практикой йоги человек избавляется от заболеваний, а неправильной практикой — только приобретает их». И это факт.

Итак, рассмотрим основные принципы корректной практики асан. О некоторых из них мы уже подробно говорили, о некоторых еще поговорим. Здесь я хочу их выделить и систематизировать.

Корректный подход к позвоночнику

Этот принцип является самым важным в процессе освоения асан. Ему посвящена не только эта глава, но и вся книга. Я исследовал влияние различных асан на позвоночник здорового человека, а также возможность восстановления позвоночника с патологиями. На данный момент исследования продолжаются. Но результаты уже на начальных стадиях заставили меня принципиально изменить подход к практике асан. Мне пришлось признать ущербность общераспространенной практики «асан», многие из которых предназначены для больных людей и использование их здоровыми людьми пагубно отражается на их позвоночнике. Это вовсе не значит, что в практике йоги есть ошибки. Ошибки делают люди, которые применяют определенные асаны без понимания, не вовремя и не к месту, или же используют упражнения, никогда не относящиеся к хатха-йоге. Иногда люди ошибочно путают йогу и йога-спорт — современное течение, которое имеет некое внешнее сходство с хатха-йогой. Из практик, которые подаются в группах, я принципиально исключил те асаны, которые могут теоретически привести к смещениям позвонков или межпозвоночных дисков. То есть, была поставлена цель — сделать практику такой, при которой человек, пришедший в группу уже с патологиями в позвоночнике, не усугубит свое состояние, а наоборот улучшит его (принцип из медицины — «не навреди»).

Во время совершенствования практики родилось **золотое правило корректного подхода к позвоночнику** — плечи и таз во время практики должны всегда находиться в одной плоскости. Так удастся избежать опасности смещения позвонков.

Таким образом, необходимо **использовать полный арсенал симметричных асан**, в которых удерживается ровный позвоночник, и только затем при необходимости использовать асимметрию. Симметрия выражает уравновешенность и обеспечивает ровное положение позвоночника. Асимметрия чаще всего используется только в положениях конечностей, но *позвоночник при этом ровный*. Асимметрия позвоночника может использоваться в индивидуальной практике для компенсации нарушений, если таковые имеются.

Кроме того, категорически необходимо **правильно выполнять асаны с опасным направлением подвижности позвоночника**. Нужно осознавать опасность, которую представляют повороты и прогибы. Скруток следует избегать, повороты если и выполняются, то с кумбхакой, лучше закрытой на вдохе, а при выполнении прогибов назад нужно учитывать, что в поясничном отделе у нас уже есть прогиб — физиологический лордоз. Чтобы скомпенсировать наличие такого лордоза нужно перед выполнением прогиба назад *поджать копчик вперед и сохранять вытяжение, прогибаясь равномерно и стремясь избежать компрессии межпозвоночных дисков*.

Видели, как выступают художественные гимнастки? Да, очень красиво. Но не долго. Потому что, вместо компенсации поясничного лордоза они его увеличивают, поднимая копчик. Это не может не привести к травмам. Пообщайтесь с профессиональными гимнастками и вы убедитесь в этом. При прогибе у гимнасток, как и у большинства йогов, практикующих глубокие прогибы назад, позвоночник прогибается неравномерно. Он как бы «переламывается» в месте соединения каких-то двух из пяти поясничных позвонков. Межпозвоночный диск между ними с силой выталкивается внутрь со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Копчик желательно как можно дальше поднимать при наклонах вперед с вытяжением. Это позволяет наклониться с максимально ровным позвоночником. Хотя при наклоне это не настолько важно, как при прогибе.

В Киевской школе йоги мы **избегаем гипермобильности опорно-двигательного аппарата**. Одной из целей практики асан в нашем направлении является *укрепление мышц, обеспечивающих стабильность позвоночника*, создание крепкого мышечного корсета. Это ряд асан статического характера с длительной фиксацией. Также используются специально разработанные виньясы, которые помогают укрепить определенные

сегменты опорно-двигательного аппарата с целью более оптимального использования потенциала физического тела. Тело практикующего вследствие занятий должно становиться более крепким и здоровым, что устраняет вритти (волнения ума). Стремление к гипермобильности приводит к травмам и патологиям позвоночника и, на мой взгляд, проистекает от человеческого эго. Правда «закачать» спину практически невозможно, так как стабильность позвоночника зависит не только от мышц. Но косвенно создать предпосылки к более крепкой спине, можно, если делать это с помощью правильных упражнений йоги.

То есть, наша цель — увеличение подвижности человеческих суставов *до разумного предела с учетом влияния на физиологию человека*. Необходимо четко осознавать, что хоть и есть опасные и безопасные направление подвижности, но и в тех, и в других существует предельное состояние, после которого идти «глубже» в плане увеличения амплитуды движения не имеет никакого смысла и даже вредно.

Практику асан можно сравнить с принятием пищи. Неужели мы, насытившись, продолжаем есть, пока нам не станет дурно? Нет. Главная цель принятия пищи — усвоить, обеспечить организм праной и грубыми элементами, из которых строится тело. Нужно поесть с пользой, чтобы исчезло чувство голода и организм пополнился недостающими веществами. И этих веществ должно быть столько, сколько необходимо. Как упоминается в трактатах — хатха-йога не для тех, кто голодает, и не для тех, кто переедает, а для тех, кто умерен в пище... Также и в асанах должна соблюдаться умеренность. Правда, всегда существовали люди, любящие голодать, и обжоры. Так же, видимо, существуют люди, не использующие физические упражнения и использующие их чрезмерно. Но задача истинного садхаки — последователя йоги — найти равновесие, золотую середину между крайними полюсами.

Дыхание во время практики асан

Дыхание во время практики асан должно быть естественным, и желательно — брюшным. Как написано в древних трактатах, овладение дыханием должно быть подобно приручению дикого зверя — постепенно, неспеша и плавно. Иначе этот зверь вас просто убьет. Вначале необходимо достичь идеальной формы асаны, которая не вызывает внутреннего напряжения. Если ваше тело не готово еще принять определенную форму, вам приходится напрягаться. При этом ритм дыхания будет сбиваться, потому что форма еще не доступна вам.

Мне очень нравится сравнение практики хатха-йоги с изготовлением сосуда. Для того чтобы наполнить сосуд (а наполнение асаны — это дыхание и сознание), его нужно вначале изготовить, слепить. Но этого мало. Если мы в слепленный сосуд нальем воду, он разлезется. Его нужно обжечь. А обжигание — это регулярная, терпеливая практика на протяжении определенного промежутка времени с постепенным освоением форм. И в результате обожженный глиняный сосуд держит воду, не меняет своей формы. И нужно понимать, что, освоив идеальную форму, — мы достигаем всего лишь идеальной формы. Форма — это то, что требует наполнения. После этого мы наполняем нашу форму естественным, плавным дыханием, которое позволит нам работать с сознанием и приступить к раджа-йоге.

Когда человек начинает практиковать, у него появляется опыт, он сам начинает понимать, как ему работать с дыханием. Если он начинает опираться на какие-то внешние данные, потому что кто-то сказал, что именно так нужно дышать, могут возникать проблемы. Поэтому, как только вы начнете практиковать, и тело станет готовым, вы поймете, как нужно дышать. Тело вам скажет. Не нужно кувшину думать, какую форму примет налитая в него вода. Вода примет ту форму, которая есть у кувшина. Вот и все.

Также и с бандхами. Когда вы будете практиковать, с опытом вы будете чувствовать, в какой момент необходимо использовать бандху. Говорят иногда, что мула-бандху нужно делать только на выдохе или только на вдохе. Все это ерунда. Когда у вас появится чувство, когда ее надо, а когда не надо делать — тогда вы сможете все сделать правильно. А это приходит только из личного опыта. Вы же, когда пьете, не думаете, что нужно при этом перекрывать дыхательное горло. Оно само закрывается без участия вашего ума. Вот также естественно должно быть и с дыханием, и с бандхами.

Много вопросов возникает по поводу дыхания при виньясах и переходах между асанами. Тут можно сказать одно — дыхание должно сохранять свой ритм, не сбиваться. Иногда при сложных переходах могут быть использованы кумбхаки — задержки дыхания. Когда используется переход с «раскрытием» грудной клетки — будет вдох, когда со «сжатием» — используем выдох. Все просто и следует естественному ходу вещей. Но необходимо помнить, что нужно подстраивать движения под дыхание, а не наоборот. Когда мы в группе практикуем, я говорю всегда: дождитесь своего выдоха и тогда делаем движение.

То есть, не все вместе, потому что это означает, что кто-то будет подгонять дыхание — быстрее вдохнул, быстрее выдохнул. А ритм дыхания должен быть ровным, а движения уже подстраиваются под него.

На начальных этапах практики вообще не нужно связывать асаны и дыхание. Делайте асаны и просто спокойно дышите. Особенно, если это индивидуальная практика дома, а опыта нет. Но я всегда говорю, что самостоятельно асаны не нужно практиковать, поскольку это может быть «изобретение велосипеда». Придите на тренировку, освоите принципы, и тогда уже можно переходить к индивидуальной практике.

Кумбхаки

*Как постепенно укрощаются львы, слоны
и тигры, так и дыхание постепенно осваивается.
Иначе оно убьет практикующего.*

Хатха-йога-прадипика

Дыхание каждого живого существа, входя, производит звук “сох” и выходя — звук “хам”. Эти два звука образуют (слово) “сохам” (“Я есть ТО”) или “хамса” (санскр. “хамса” — лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (при 15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

Дыхание ассоциируется у нас с Жизнью. Для того, что бы убедиться, что кто-то жив — мы смотрим, дышит ли он. Ритм дыхания зависит от состояния сознания и от вида деятельности. Когда мы спокойны, то дышим ровно и ритмично, когда концентрируем внимание — то иногда даже задерживаем дыхание, иногда непроизвольно. Когда наш ум пребывает в нестабильном состоянии — таким же нестабильным становится и наше дыхание.

Вся наша Вселенная пронизана цикличностью. Смена времен года, дня и ночи, или же возникновение и смена целых цивилизаций — все это законы цикличности, присущие нашему Миру. Человек является микроскопической копией Вселенной и естественно, что процессы у него происходят также циклично. Это выражается в общем — как циклы реинкарнаций, во время которых происходит рождение, умирание и вновь рождение. Или если рассмотреть детально — в человеческом теле цикличность

Вселенной представлена в ритме деятельности всех внутренних органов: нервной системы, сердца, почек, печени, кишечника и, конечно же легких. Наши легкие совершают циклические движения около 15 раз в минуту. Все внутренние органы периодически, раз в сутки контролируются автономной нервной системой, которая придает специфичность органу на уровне клеток. Некоторые органы могут управляться одновременно автономной нервной системой и непосредственно волевыми усилиями человека, то есть высшими отделами ЦНС. Часто мы даже не подозреваем, какие резервы скрыты в нашем организме, и какие возможности предоставляются человеку, умеющему управлять мыслью и намерением, а через них внутренними органами.

Обычный человек, в начале своей реинкарнационной цепи управлять общей циклическостью (циклом рождения и смертей) не способен, что вполне логично, так как для этого требуется колоссальный опыт. Лишь обладающие большим опытом люди обретают эту способность, и о таких людях ходят легенды. Но у человека открыты все возможности для своего развития. И от рождения мы можем управлять самым важным циклическим ритмом своего тела (которое представляется микромоделью макрокосмоса) — дыханием.

Дыхание регулируется у человека двумя способами. Первый — когда мы спим, или чем-то заняты и т.д. — мы не замечаем своего дыхательного ритма, оно все время контролируется так называемым «дыхательным центром». Второй способ — сознательный, мы сами задаем ритм или задерживаем дыхание.

В XX веке ученые выяснили, что в продолговатом мозге имеется группа клеток, отвечающих за дыхательные циклы. Дыхательный центр у человека в процессе жизни остается практически все время «работающим». В его клетках ритмично возникают импульсы возбуждения, которые связаны с процессами обмена веществ в его нейронах. Импульсы после возникновения по нервным волокнам достигают дыхательных мышц, диафрагмы и обеспечивают возникновение вдоха и выдоха.

Дыхательный центр управляет двумя основными функциями: двигательной, которая проявляется в виде сокращения дыхательных мышц, и гомеостатической, связанной с поддержанием постоянства внутренней среды организма при сдвигах в ней содержания O_2 и CO_2 .

На данный момент та часть дыхательной системы человека, которая находится в мозге изучена недостаточно хорошо. В основном, наука и медицина черпала знания из экспериментов над мозгом животных, и знания носят по большому счету гипотетический характер, так как нервная система животных и человека не полностью идентична.

Известно, что при периодическом возбуждении так называемых инспираторных нейронов (отвечающих за вдох) возбуждение достигает дыхательных межреберных мышц и мышц диафрагмы, они сокращаются, и происходит вдох. При вдохе легкие растягиваются, и возбуждаются рецепторы, расположенные в их стенках. От них импульсы поступают в продолговатый мозг, и активность инспираторных нейронов резко тормозится. Для того чтобы произошел глубокий выдох, необходимо возбуждение экспираторных нейронов дыхательного центра, которые вызывают сокращение мышц, приводящих к уменьшению объема грудной клетки.

Но кроме этого, в процессе регуляции дыхания принимают участие вышележащие отделы ЦНС, именно это позволяет йогам использовать управление дыханием в процессе занятий. Эта способность позволяет тренировать как тело, так и свой ум.

Необходимо понимать какими свойствами обладают наши легкие, и каким объемом мы можем управлять. Емкость легких условно можно раз на дыхательный, дополнительный, а также остаточный объемы.

Дыхательный объем — объем воздуха, вдыхаемый за один вдох. В покое он равен приблизительно 500 см^3 . Столько же воздуха выходит из легких при спокойном выдохе. Если сразу же после спокойного вдоха, не выдыхая, сделать дополнительный глубокий вдох, то в легкие поступит еще около $1000\text{--}1500 \text{ см}^3$ воздуха, что и составляет дополнительный, или резервный, объем вдоха. Если же после спокойного выдоха сделать дополнительный глубокий выдох, то при максимальной усилении можно выдохнуть еще около $1000\text{--}1500 \text{ см}^3$, что и составит резервный объем выдоха. Жизненная емкость легких отличается в зависимости от возраста, пола, тренированности человека и может достигать 5000 см^3 . Однако даже после самого глубокого выдоха в легких остается около 1000 см^3 воздуха, необходимого для того, чтобы альвеолы легких не спадались, это и есть остаточный объем.

Если знать определенные секреты управления дыханием, то с помощью этих упражнений можно укреплять весь дыхательный аппарат, что делает его более устойчивым к различным простудным

и инфекционным заболеваниям. Например, интенсивный характер дыхания (капалабхати, бхастрика) активизирует работу диафрагмы, что, в свою очередь, обеспечивает активацию работы различных внутренних органов.

Главное же, что обеспечивает дыхательная гимнастика, это обильное снабжение крови кислородом, интенсивное выделение углекислоты. А сам сознательный контроль дыхания — сознательное управление своим настроением и эмоциональной сферой. Известно, что сочетание определенных типов пранаямы может вызвать повышение настроения и общую эйфорию, с помощью других пранаям можно достичь состояния расслабления или полного спокойствия ума.

Если следовать физиологическому взгляду, то «Дыхание — это совокупность процессов, участвующих в обеспечении организма кислородом и выделении углекислого газа». Но для йогина дыхание это нечто намного больше и значительнее. Ведь управляя дыханием мы влияем, как минимум, на состояние сознания, а как максимум — управляем основным потоком энергии в теле (праной).

Считается, что различная по времени задержка дыхания есть не что иное, как сознательная регулировка поступления в организм энергии. Воздух, вдыхаемый нами, понимается йогами как энергия, «прана», которая аккумулируется в организме. Благодаря дыхательным упражнениям организм становится здоровым и более подготовленным к различного рода нервно-психическим перегрузкам.

Если Нади очищены, то дыхание можно останавливать надолго, пищеварение улучшается, слышны (внутренние) звуки Нада и достигается совершенное здоровье.

Хатха-йога-прадипика

Особое место в дыхательных практиках занимают задержки дыхания, называемые еще «кумбхаками». Согласно Упанишадом, кумбхака (задержка дыхания) бывает двух видов — сахита и кевала. Та, которая связана с выдохом и вдохом, называется сахита («вместе с»). Та, которая лишена всего этого, называется кевала («чистая, цельная»). До тех пор пока не станет доступной кевала, рекомендуется практиковать сахиту. Кевала кумбхака — это та задержка дыхания, которая возникает вследствие успокоения ума, она возникает естественным

путем, как «пауза». Эта пауза чаще всего может возникать при длительных расслаблениях или созерцаниях и не связана с волевым усилием человека. Также кевала кумбхака может возникать посередине любого цикла вдоха—выдоха, или между ними. Обычно она становится доступной лишь для опытных практикующих. Осваивать любые дыхательные техники нужно со знающим учителем, или практикующим, обладающим собственным опытом пранаям, хотя бы несколько лет. Следует помнить, что ошибки в пранаяме могут иметь серьезные последствия, вплоть до летального исхода. А правильная практика будет дарить спокойствие ума, легкость тела и радость.

Начинающие вначале осваивают сахиту, то есть волевую задержку дыхания.

Кроме сахита и кевала кумбхак следует разделять задержки после вдоха, после выдоха, а также по середине этих циклов. Также важным является способ выполнения задержки дыхания — с закрыванием просвета дыхательного горла и без закрывания. Первый способ (с закрыванием просвета, как при нырянии) подходит для начинающих осваивать задержки дыхания, а также, когда пранаяма выполняется с бандхами (например, с уддияной). Этот способ будет полезен для терапевтического эффекта при простудных заболеваниях горла. Закрытую кумбхаку можно также использовать в различных асанах, где требуется усилить мышечным корсетом наше тело и обезопасить позвоночник. Например, при выполнении прогибов в дханурасане или бхуджангасане, или при выполнении поворотов (не путать со скрутками), которые, к примеру используются в тибетской йоге. Такое выполнение асан позволяет дополнительно укрепить мышцы и ограничивает излишнюю подвижность позвоночника, оставляя подвижность в безопасном диапазоне. Второй вариант (с открытым дыхательным горлом), или «открытая кумбхака», имеет более сильный тренировочный эффект, так как в нем задействуются дыхательные мышцы, с помощью которых удерживается фиксированным объем воздуха. При выполнении этого варианта задержек, йогин оставляет дыхательное горло открытым, как будто готовится сделать следующий цикл дыхания. Чаще в тренировках используется именно открытая кумбхака, если не требуется выполнение задач, описанных при закрытой.

Кроме того, что кумбхаки одно из самых действенных средств для успокоения ума, различные по продолжительности произвольные задержки дыхания, приводят к постепенному расходу кислородного

резерва и накоплению избытка углекислого газа в организме йогина. В связи с этим большую нагрузку несет аэробная система, и, прежде всего, процессы, связанные с проявлением окислительных способностей. Считается, что задержка дыхания приводит к освобождению энергии (праны) и позволяет лучше ее распределить. В этот момент йог может направить ее в любое место, куда считает необходимым. Во время задержки дыхания организм обучается использовать внутренние резервы и переходит на более оптимальное функционирование. Основным процесс, который интересует нас, происходящий в организме во время задержек — это очищение на клеточном уровне. Практика задержек дыхания является ключевой в методике, используемой в Киевской школе йоги — корректный подход к позвоночнику (КПП). Осваивать задержки дыхания и пранаяму в целом необходимо постепенно, под руководством инструктора. Передать технику кумбхак посредством книги весьма сложно, здесь мы можем только дать основные понятия и рассказать некоторые принципы. Поэтому во время асан на начальных этапах рекомендуется сохранять свободное дыхание, можно брюшное, без задержек. А для обучения практики кумбхак, рекомендуется непосредственно встречаться на занятиях или семинарах со знающим инструктором. Пранаяма не терпит спешки и эгоизма. Не следует переходить естественный барьер комфортности, когда задерживается дыхание. С практикой этот промежуток увеличивается. Пранаяма за редким исключением использует носовое дыхание, так как только носовые проходы наиболее полно обеспечивают регулирование температуры воздуха и защищают от внешних раздражителей (пыли и микробов).

Изучая практику пранаям в асанах, под руководством инструктора, практикующий обучается естественности в практике кумбхак. Это касается не только времени задержек (они должны находиться в комфортном диапазоне), но и геометрии асаны. В асанах с прямой спиной используются оба варианта кумбхак. А, например, задержка дыхания на вдохе должна выполняться при раскрытой грудной клетке, без напряжения. Обычно используется или при ровном корпусе (падмасана, ваджрасана) или на мягких, естественных прогибах (мягкий вариант уштрасаны), а также при вытяжениях с раскрытой грудной клеткой (например, в тадасане с вытянутыми руками). Задержки дыхания после выдоха вводятся в практику раньше. В основном в асанах, где происходит естественное сжатие грудной клетки (например, в пашчимоттанасане или утаннасане). Это только

общие принципы, так как для введения в практику асан кумбхак, нужно знать еще периодичность их использования, в каких именно асанах использовать, в каких нет, и т. д.

Начинающие должны вначале достаточно хорошо овладеть формами тела, затем практика пранаямы вводится сначала в положении сидя, с ровной спиной — в падмасане, ваджрасане или сукхасане. Затем постепенно под руководством инструктора вводится практика пранаямы во время выполнения других асан. Практика пранаям требует терпения и спокойствия, которые приобретаются предварительной практикой асан, шаткарм и бандх.

Осознание и различие (вивека)

В основе различения и осознания методов хатха-йоги лежат исследования влияния различных асан и положений тела на состояние позвоночника, а отсюда — и на состояние всех внутренних органов, включая нервную систему, а также сознание практикующего, так как во многом их состояние связано именно с состоянием позвоночника. После этих исследований я пришел к выводу, что есть упражнения, которые позитивно влияют на состояние позвоночника и благотворно сказываются на здоровье практикующего, а есть положения тела, которые являются вредными для обычного человека со здоровым позвоночником, и могут использоваться только при уже присутствующих нарушениях в позвоночнике для компенсации состояния. На основании этих исследований возникло различие методов практики — вивека.

Пратьяхара

Внимание во время практики асан необходимо направлять внутрь себя, отслеживая ощущения в теле или фиксируя внимание неподвижно в чакрах или других зонах. Следует избегать блужданий ума (викшепа). Физическое положение становится асаной, в том числе, и вследствие осознания.

Плавность движений и постепенность освоения асан и других практик хатха-йоги

Плавность движений обеспечивает контроль и предотвращает травмы. К тому же плавность является выражением осознанности и контроля. А один из вариантов перевода слова «йога» — «контроль».

Даже просто замедлив обычные движения, мы можем прийти к осознанию. А постепенность освоения асан является необходимым атрибутом практики, выражая наше терпение. Только, когда тело и ум готовы, человек при необходимости начинает практиковать сложные асаны. Иначе сложные асаны способны вызывать травмы в теле практикующего и возникновение эгоистических тенденций в уме.

Освобождение от ЭГО (ахамкары)

Эта практика становится актуальной на дальнейших этапах развития осознания (см. главу «Растворение эго»).

Достижение читтаврители-ниродхи

Еще одним важным моментом практики является внутренняя работа в йоге и достижение состояния *читтаврители-ниродхи* — непорождение видоизменений сознания, когда сознание садхаки (практикующего) становится кристально чистым. Этому состоянию предшествует сочетание пратьяхары, дхараны (концентрация внимания) и дхьяны (созерцание). Именно такое состояние ума имеется в виду, когда говорится о более глубоком вхождении в асану, а вовсе не степень использования физического тела.

Иногда в таких случаях используют слово «медитация». Я стремлюсь избегать этого слова, потому что оно не относится к *времени йоги*. В переводе «meditation» обозначает «размышление», то есть вритти, деятельность ума. Это не отражает сути процесса во время практики асан, а тем более состояний дхараны, дхьяны или же состояния *читтаврители-ниродхи*. Потому, когда мне задают вопрос: «Анатолий, а у вас есть медитация на занятиях?». Я отвечаю: «Нет». И спрашиваю, откуда вы взяли слово «медитация»? Это неверный перевод слова «дхьяна». А если неправильный перевод, неправильная терминология будет долго использоваться, это приводит к неправильному пониманию сути процесса. В йоге есть состояние дхараны — это концентрация внимания. Есть состояние дхьяны — это созерцание, которое возникает после длительной концентрации.

Если обратиться к «Хатха-йога-прадипике», то в этом трактате указывается состояние, которое с некой натяжкой можно назвать медитацией. Это — *вичара*. Но опять таки, оно имеет свое название, почему бы его не использовать? Вичара — это, например, создание внутренней улыбки или состояние прощения, когда уже идет работа

с эго. Это анализ своего поведения и состояния ума. То есть, человек не останавливает внутренний диалог, как в *читтавритти-ниродхе*, а создает определенную концепцию для того, чтобы освободиться и избавиться от эго. Это другое состояние. Его также следует практиковать, но не стоит отождествлять одно с другим.

Меня иногда спрашивают: «А что, практикуя неверно асаны нельзя прийти к состоянию йоги, описанному Патанджали — *читтавритти-ниродхе*?».

Наблюдая за практикой многих известных йогов, я пришел к интересному выводу. При неправильной практике асан *читтавритти-ниродха* все равно достигается. И практикуя неверно, скручиваясь, убивая свой позвоночник и усугубляя состояние, человек все равно приходит к состоянию раджа-йоги, но в итоге у него «рассыпается» тело. Так что перед начинающим заниматься йогой всего лишь стоит выбор — достичь этого состояния, сохранив здоровье физического тела, или же развалив тело окончательно. Понятно, что в любом случае мы умрем, и нет возможности сохранять наш инструмент познания — тело — вечно. Но если для вас имеет значение, здоровым или больным вы пройдете свой жизненный путь, — то делайте выбор. Если не имеет значения — практикуйте асаны как попало, и пусть вас не заботит корректный подход к позвоночнику.

Посвящение плодов практики другим живым существам

Это упражнение является основополагающим и важнейшим принципом настоящего практикующего.

7. Мой личный опыт

В начале изучения йоги мне встретился интересный учитель, который объяснил мне основы весьма важных знаний традиционной йоги. Он обучил меня посвящению плодов практики, а это является важнейшим залогом успешных занятий. Позже, много лет спустя, я нашел этот принцип в тибетской йоге. И для меня так и остается загадкой, откуда и как подобные знания могли просачиваться на постсоветское пространство. Люди под строжайшим секретом и покровом тайны делились теми крохами знания, которые им были доступны. К сожалению, на тот момент информации о корректном выполнении асан не было. Первые 12 лет практики у меня не было знающего учителя, понимающего хотя бы как

правильно выполнять асаны. Конечно же, я общался с другими людьми, которые занимались йогой. Но, к сожалению, в то время в круге моего общения не было опытных инструкторов. Были просто люди, которые на своих ошибках пытались обучаться йоге. Многие из них, практикуя неверно, вредили своему телу, получая серьезные травмы. Мы общались, делились опытом. Так я и учился. В то время источниками знания по йоге были трактаты, переведенные на русский язык и, как правило, переписанные от руки или фотокопии самиздатовских экземпляров. Поэтому можно сказать, что в эти годы мои занятия основывались на тех знаниях, которые я черпал из древних трактатов. Первых опытных инструкторов йоги я встретил уже после 12 лет практики. И после обучения у некоторых из них, как ни странно, я вернулся к истокам, к практике йоги, которая описана в трактатах. Возврат, правда, происходил не так мягко, как хотелось бы. Так как на то время моя практика, кроме знаний из трактатов и знаний, которые я почерпнул у опытных инструкторов, в немалой степени базировалась и на эгоистических мотивах. А когда возникла необходимость очистить практику, я помню, как трудно было проходить через ломку стереотипов.

Когда я пришел к выводу о необходимости коренным образом изменить практику, мои близкие помнят мой шок и тяжелое психическое состояние. Получалось, что практически вся предыдущая практика являлась ущербной. Та общераспространенная практика хатха-йоги, которая преподается у нас, является, по сути, наполовину вредительством. Наполовину потому, что большинство асан и упражнений — очень полезны, а вторая половина (скрутки и патологические прогибы, асимметричные положения) — вредны для позвоночника.

Я подумал, что это — конец всему, поскольку я — профессиональный преподаватель йоги и йога для меня была ВСЕМ. Это не только основное занятие в жизни, йога является основным наполнением моей жизни. И представьте ситуацию, когда человек узнает, что все, чем он в жизни занимался, — ущербно. И для него и для других. Это был глубокий шок. Когда я начал менять практику, то даже люди, которые проходили в свое время обучение у меня и на тот момент были инструкторами — не поверили мне. Они сказали, что я все придумываю, для того, чтобы создать новый бренд йоги. Но я их понимал, так как помнил свое состояние, когда все приходилось менять и смотреть на практику асан по-новому. Это нелегко.

Правда, самые близкие люди, коллеги, работающие со мной в Киевской школе йоги, а также ученики поддерживали меня, осознав необходимость корректировки практики. Позже разобравшись во всем, к нам присоединились и другие инструкторы йоги, которые вначале были настроены скептически. Со временем появлялись инструктора, преподающие КПП в разных странах. С 2008 года начали проводиться сертификационные курсы по обучению инструкторов. И с 2009 инструкторы, преподающие КПП (Корректный подход к позвоночнику) объединились в Международную Федерацию йоги www.skrutok.net.

В то же время единственное, что позволило мне преодолеть этот этап, — стремление очистить практику йоги от вредных наслоений, которые к йоге, по большому счету, и не относятся. Я понимал необходимость построения корректной практики, которая не будет нести в себе элементы, способные навредить телу.

После углубления в самоанализ меня даже рассмешила вся эта ситуация. На самом деле мой ужас состоял в том, что мое эго было поражено. Как так, придется исключить почти все асаны, которые больше всего мне нравятся! Они позволяли чувствовать себя почти сверхчеловеком, особенно по сравнению с обычными людьми или начинающими практиковать. И именно такие упражнения подпитывали мое эго. Мне предстояла корректировка не только внешней практики, но и внутренней — и это было самым сложным. Когда мне удалось перебороть свое эго и я решил делать все в соответствии с той информацией, которая у меня была — исключил все скрутки, патологические прогибы и асимметричные положения, то оказалось, что правильных асан неимоверное количество. И на самом деле неправильных, ущербных положений не так уж и много. Мне удалось воссоздать систему тренировки, в которой напрочь отсутствуют опасные асаны, способные навредить телу, позвоночнику. Интересным является тот факт, что эти неправильные положения тела широко распространены. Но самым удивительным оказалось, что когда я сравнил матрицу тренировки, сложившейся в процессе корректировки, я увидел принципы и систему, аналогичную той, которая использовалась в алгоритме тренировки, описанной в трактатах по йоге!

Глава 6. Внутренняя работа в Йоге

1. Унмани и читтавритти-ниродха

Остановка внутреннего диалога именуется в йоге *унмани*. Это преддверие и необходимое условие вхождения в состояние *читтавритти-ниродхи*, что означает «непорождение видоизменений сознания» или другими словами — отсутствие вритти (волнений) ума, кристально чистое состояние сознания.

Состояния унмани человек может достичь через некоторое время интенсивной практики, однако у каждого это время будет разным.

Согласно классическому трактату «Шива-самхита», есть четыре типа садхак (учеников): слабые, умеренные, горячие и очень горячие. Люди не предприимчивые, забывчивые, слабые, ищущие ошибки в учителях, жадные, порочные, любящие сладкое, привязанные к своим женам или мужьям, робкие, непостоянные, болезненные, несвободные, жестокие — это слабые садхаки. С трудом достигают они успеха даже за 20 лет. Они подходят лишь для мантра-йоги.

Умеренные садхаки имеют право на лая-йогу: думающие, милосердные, желающие добродетелей, с приятной речью, избегающие крайностей. Горячие имеют право на хатха-йогу: с постоянным умом, знающие лая-йогу, независимые, полные энергии, великодушные, преисполненные симпатии, прощающие, справедливые, смелые, полные веры, поклоняющиеся своим Гуру, всегда практикующие Йогу — они достигают успеха за шесть лет. Термин «лая» буквально переводится с санскрита как «ритм», «растворение», то есть возврат к состоянию недифференцированного существования (недвойственности), когда индивидуальное сознание йогина (Атман) объединяется с трансцендентным бытием (Брахман). Завершение существования вселенной в конце кальпы (временного цикла) в Ведах и Упанишадах описывается как пралая — великое растворение, возврат в изначальное состояние непроявленного.

Очень горячие, имеющие право на все виды йоги: это те, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, знает Писания, настой-

чив, свободен от влияния эмоций, кого не легко смутить, кто с ранней юности умерен в еде, управляющий своими чувствами, бесстрашный, чистый, искусный, милосердный, помогающий всем, знающий, способный, устойчивый, удовлетворенный, прощающий, с хорошим характером, религиозный, умеющий хранить тайну, с кроткой речью, миролюбивый, имеющий веру в Писания, полный почтения к Богу и к Гуру, кто не тратит свое время в обществе; свободный от гнетущей болезни.

Отсюда вы можете заключить, что для успеха в йоге важен вопрос не «сколько?», а «как?».

Если мне не изменяет память, впервые состояния *унмани* мне удалось достичь после четырех лет упорной практики, это был где-то 1993–94 год. Этот этап у меня ознаменовался как раз и первыми успехами в изучении йога-нидры. На то время у меня не было знающего учителя, и я занимался в основном следуя древним трактатам и общаясь с такими же практикующими. В то время я выполнял в обязательном порядке в день все шесть шаткарм, 2 часа практиковал асаны, 4 часа пранаямы и до 2 часов созерцательных практик. Изредка созерцания занимали больше времени — до 4 часов. Бывали дни, когда практика пранаямы составляла до 6–7 часов. На то время, можно сказать, мои занятия проходили и днем, и ночью, так как среди ночи меня буквально «выбрасывало» из сна. Я садился, записывал сон или сновидение и созерцал пустоту, затем через некоторое время вновь засыпал. Потом цикл созерцания повторялся еще несколько раз за ночь. Помню, что тогда ночные созерцания составляли самую интересную, и как мне казалось, самую важную часть моей жизни. На то время у меня была мания вести дневники, в которые я записывал все, начиная от размышлений над йогой, последовательно-сти шаткарм, количества времени, уходящего на асаны и пранаяму, и заканчивая 5–15 сновидениями за ночь. Через лет восемь практики дневников набралась такое множество, что они стали мне мешать, вызывать вритти, я прямо не знал, что с ними делать. Мне даже начали сниться кошмары, в которых у меня кто-то похищал дневники. У меня возникла серьезная привязка к ним, и это стало помехой в практике. И однажды, в прекрасный летний день, я пошел далеко в горы с полным рюкзаком дневников и все сжег. Тогда, помню, кроме дневников в большой «Ермак» больше ничего не влезло. Ночевать пришлось сидя у костра, благо разжигать было чем.

И хотя практикую йогу с 1989 года, как ни странно, состояния *читтавритти-ниродхи* мне осознанно удалось достичь только в последние годы (видимо, я отношусь к категории «слабых» или «умеренных» садхак). У меня как раз сильно изменилась практика асан, я совершенно забросил пранаяму, переехал с гор, где жил долгое время, в Киев. Тогда я проходил обучение у Андрея Витальевича Лаппы, которому я весьма благодарен. Андрей Витальевич один из самых известных и опытных русскоязычных преподавателей хатха-йоги, который обучался на Востоке у многих известных и неизвестных учителей Йоги. И для меня было большой удачей получать в сжатом виде хотя бы часть этого опыта. Можно сказать, что обучение у Андрея придало структурности моим знаниям. Он меня научил многому, особенно правилам выполнения асан. Параллельно я изучал Аштанга-виньяса-йогу. В Индию тогда поехать никакой возможности не было, благо плоды цивилизации позволяли обойтись и без этого — существовали учебные фильмы. Я сосредоточился на практике асан и выполнял классы Аштанга-виньясы по 6 часов в день, под видео (руководство Поттабхи Джойса и Дэвида Свенсона). Однако сейчас моя садхана совсем другая. Может быть, повлияло изменение стиля практики асан, усиленное воздействие на мармы, может какой-то другой фактор, а, может, просто пришло время, но в любом случае — так, как тогда, я уже не практикую, и считаю даже, что так практиковать нельзя. Но это уже другая история и более детально я рассказал об этом в главе о корректном подходе к позвоночнику.

Хочу сразу успокоить жаждущих — *читтавритти-ниродха* является всего лишь базовым состоянием хатха-йоги. При этом искры из глаз не сыплются, и никакие сиддхи не наступают. *Читтавритти-ниродха* просто является неким критерием готовности человека к раджа-йоге. Вы, наконец, становитесь сами собой! Когда обуздываются вритти, вы просто сосредотачиваетесь на собственной природе, ведь не зря одним из переводов слова «йога» является «обуздание». Погруженные во вритти, мы принимаем форму этих страстей и как бы не являемся сами собой. Обычные люди иногда живут так всю жизнь... После достижения *читтавритти-ниродхи* приходит бесстрашие. То есть, полное отсутствие желаний обладать чем бы то ни было и вообще полное отсутствие желаний. Приходит также еще и ясность. На чем бы вы не сосредоточились — все становится ясным и понятным, вы как бы зрите сущность вещей. Длится это, правда, не долго. А первым плодом

практики остановки внутреннего диалога становится ощущение блаженства из-за отсутствия внутреннего движения. В тибетской йоге это состояние именуется «дэва», а предшествует ему состояние «шинэ» — внутреннего спокойствия, когда мысль еще существует, но движется уже упорядочено, спокойно и подконтрольно, и осознанно.

С практической точки зрения после осознанного опыта *читтаваритти-ниродхи* становится проще оперировать обычными человеческими мотивациями (своими) и целыми блоками явлений в своей жизни. Но думаю, это, скорее всего, лишь следствие более оптимального использования центральной нервной системы вследствие некой «перезагрузки» биокomпьютера (*matrix reloaded*). Это состояние можно сравнить с установкой более продуктивной версии оперативной системы. То, что у обычного человека может занимать всю жизнь и служить далекой целью многие годы, вы способны сделать за считанные месяцы. Единственное — вам становится это не интересным... И тут начинается пересмотр всей жизни, так как интересы и цели обычных людей — для вас уже просто иллюзия. А жить надо, раз уж воплотился здесь. И тогда то, что еще удерживает вас на этой планете — это практика йоги, внутреннее совершенствование — раджа-йога. Только она хоть в какой-то мере еще интересна. Впрочем, дальше вы в принципе делаете то же, что и обычные люди, но уже как бы играя в это, иногда даже вовлекае тесь в события, но уже никогда так глубоко, как раньше. Приходит осознанность...

Начинающему следует понимать, что нет никаких одинаковых ступеней в достижении состояния йоги. Все мы немного отличаемся и у всех нас различный путь. Единственное что нас объединяет — это постоянство и упорство в практике йоги, и тогда каждый человек достигнет успеха в ней, в этом нет сомнений. Однако есть несколько рекомендаций, которые будут косвенно способствовать достижению *унмани*. Почему косвенно? Потому что даже при выполнении этих рекомендаций нет гарантий, что человек достигнет успеха в этом предприятии.

Мне кажется, что здесь дело в том, что у каждого человека имеется свой порог, критическое количество усилий и намерения, необходимые для достижения *унмани*. Имеет значение прежний опыт, накопленный в предыдущих воплощениях, и сила намерения в данном теле. То есть, в зависимости от силы, прикладываемой индивидуумом в данном направлении практики, как непосредственно к конкретным

техникам, так и к намерению, с учетом наличия или отсутствия прошлого опыта, будет варьировать время достижения этого состояния от нескольких месяцев до нескольких лет. Конечно же, сейчас речь идет о достижении осознанного состояния *унмани*. Так как бессознательные состояния безмыслия знакомы нам всем. Но, как и во многих других йогических техниках или состояниях, все решает осознание. Очень важным фактором для достижения успеха в йоге является наличие компетентного учителя. Если сравнить то, что человек может достичь без учителя в течение 10 жизней — то с учителем это можно успеть за несколько лет одной жизни. Но к сожалению найти хорошего учителя весьма сложно. Некоторые думают, что для того, что бы найти учителя нужно поехать в Индию, или еще куда то. И поэтому говорят: «О, у меня сейчас нет возможности поехать в Индию, как я могу правильно практиковать?». Но поверьте, это не обязательно так. Я сейчас бываю подолгу в Индии, и путешествую и просто провожу время в тихих уголках Бхараты. Но хороших учителей в Индии вовсе не больше, чем у нас, это мое мнение. А может и меньше в виду тотальной профанации йоги на современном этапе. Да, тех кто научит вас задерживать дыхание или закладывать ногу за голову много, но это не всегда имеет хоть какое то отношение к йоге. Существует правило — «когда ученик готов, учитель проявится», поэтому следует упорно практиковать и время от времени «оглядываться по сторонам», быть внимательными к тому, что происходит вокруг нас.

На самом деле, далеко не все те, кто думает, что готов, таковыми является. Мне несколько раз в жизни доводилось наблюдать, как настоящие учителя давали полезные наставления, но ученики не замечали и не понимали, кто их учит, и это происходило из-за невнимательности. Иногда учитель может давать наставления в том же городе, но у нас просто «нет времени», ведь так много дел нужно успеть сделать. Поэтому, прежде всего, следует настроиться на осознанность к происходящему вокруг нас.

С одной стороны существует мнение, что все советы, дающиеся в помощь для достижения *унмани* и тем более *читтавритти-ниродхи* совершенно бесполезны, так как имеет значение только личный опыт. Здесь не может быть четких этапов, как например, при разучивании техники вождения автомобиля. Это совсем иная область, выходящая за пределы слов. Должен признать, что это, пожалуй, правильное мнение. Именно следуя этой предпосылке я и начинал

свою практику созерцаний. Каждый день я просто садился, закрывал глаза и сидел неподвижно 1–4 часа. По прошествии, наверное, полугода я осознал, что сидеть просто так неподвижно и думать — совершенно бесполезное занятие. И это был реальный опыт *осознания*. Казалось бы, простая истина, известная всем, но она является глубоким откровением, когда осознаешь это через свой опыт. Думаю, что уже на этом этапе объяснения теряют смысл, так как читающие и не имеющие *опыта созерцания* могут просто пожалть плечами и сказать: «подумаешь, истину открыл...». Но в этом то и вся загвоздка, когда объясняешь опыт словами. Мы можем только говорить вокруг да около, но реально передать опыт словами невозможно, можно разве что обозначить направления движения.

Одной из самых распространенных техник, помогающих в этом направлении, является созерцание дыхания. Именно эту технику я начал использовать при своих последующих попытках созерцания после осознания бессмысленности простого сидения. Дыхание — всегда с нами, и для созерцания дыхания больше ничего не нужно. Ритмичность вдохов и выдохов способно успокоить ум, замедлить внутренний диалог и содействует осознанию.

Время от времени хороший результат по усмирению ума дает смена техник. Можно созерцать различные стихии — воду, огонь, землю (горизонт), тучи, деревья. Например, у меня самый сильный опыт получался с созерцанием текущей воды. В теплое время года я садился на берег горной речки, останавливал взгляд на ее середине и пытался останавливать поток мыслей. Иногда, когда долго не удавалось сохранить неподвижность взгляда, я сооружал из нескольких камней пирамидку, на вершине которой находился маленький камешек. Это сооружение было расположено таким образом, что направление взгляда на верхний камешек совпадало с направлением взгляда на середину реки. Глядя на этот камушек, я постепенно плавно переходил на воду, и поток реки не «уносил» взгляд. Очень важным, по крайней мере для меня, было соблюдать абсолютную неподвижность. И если удавалось не двигаться полтора-два часа, то восприятие реки менялось. Поток как бы останавливался, вода становилась похожей на фотографию. Но стоило хотя бы чуть-чуть пошевелиться, как все пропадало, и нужно было хотя бы минут десять, чтобы добиться подобного эффекта.

В это время в уме также прекращалось всякое течение мыслей — это и есть состояние *уммани*. Я заметил, что если смотреть на воду не

моргая (выполняя тратаку), то остановка мыслей наступает быстрее. Бывало, что практикуя *тратаку* на воду более полутора часов, удавалось продвигаться даже дальше того состояния, когда картинка бегущей воды замирала. Если удавалось сохранять полную неподвижность тела в тратаке, вода становилась не только неподвижной — она начинала приобретать зеленоватый цвет. При этом ощущения физического тела напрочь пропадало, и я как будто сливался с водой. Это сложно объяснить словами, но по сравнению с простой остановкой мыслей, ощущение слияния с водой было каким-то более глубоким и насыщенным. Правда, достижение этого состояния требовало довольно больших усилий, и часто у меня не получалось, а иногда и не хотелось практиковать. Как будто происходило некое насыщение водой.

Созерцание огня также дает хороший результат. Правда, у меня созерцание огня не вызывало *унмани*, скорее, просто наступало глубокое спокойствие и умиротворение — состояние шинэ. Возможно, потому что у меня почему-то не было желания созерцать огонь больше часа подряд, я как-то быстро насыщался. Как правило, я использовал пламя свечи, глядя на него в темноте не моргая. По сути это была практика *тратаки*. Обычно я использовал эту технику перед сном, как преддверие йоганидры. Затем ложился в шавасану и старался расслабить тело и засыпать, сохраняя осознание.

Созерцать горизонт, пожалуй, приятнее всего, особенно в горах. Для этого просто останавливаете взгляд на какой-то точке горизонта. Правда, обычно не удается долго смотреть в одну точку — взгляд начинает «ползти» по горам. Вернее, чаще всего мне не хотелось останавливать взгляд, мне казалось правильным позволять ему очень медленно двигаться. Можно даже сказать, что я сознательно не вмешивался в этот процесс, не препятствовал ему, просто наслаждаясь горными пейзажами. Наверное, из-за этого редко удается достичь состояния *унмани* в результате этой практики. Зато состояние умиротворения длится очень долго, иногда распространяясь даже на следующий день. Подобным эффектом также обладает созерцание облаков. Как правило, для созерцания облаков я избирал шавасану. Лежа на опушке леса в горах так, чтобы часть неба, где находится солнце, была закрыта деревьями, я созерцал движение или неподвижность облаков. Зачастую такое созерцание заканчивалось сном, видимо, из-за горизонтального положения. Но созерцать облака, наверное, легче всего, так как они все время меняют форму и это весьма увлекательно для ума.

Есть еще интересная техника, которую можно использовать в начале своей практики. Она не ведет к *унмани*, но способствует развитию осознания. Это — записывание потока мыслей. Просто сядишь с тетрадкой на коленях и ручкой или карандашом в руке, закрываешь глаза — и пытаешься записать все, что появляется в голове. Потом можно перечитывать записанное. Разобрать удастся не все, но тем не менее вам гарантированы интересные де-жавю или воссоздание нейронных цепей, что также способствует осознанию. Подобным эффектом обладает записывание и перечитывание сюжета сновидений. После этого наблюдается повышение логичности и последовательности мыслей и сюжетов сновидений. И то, и другое становится как бы более упорядоченным и осознанным.

Хороший эффект для достижения состояния *унмани* создает, конечно, практика асан и пранаям. Но при этом существует определенный порядок и правила построения последовательностей асан. Особенно важным является плавность движений в переходах между асанами и в виньясах.

2. Растворение ЭГО

Нет хатха-йоги без раджа-йоги, так же и раджа-йога не дает плодов без хатха-йоги.

На более поздних этапах человек, практикующий хатха-йогу, начинает вплотную подбираться к практике более глубокой, внутренней. Освободившись с помощью хатха-йоги от вритти, связанных с телом, освободившись от различных заболеваний путем правильной практики асан и шаткармы, человек становится готовым к «царственной йоге» — раджа-йоге.

Согласно восточной философии, существует пять *кlesh* — причин страданий:

Авидья — незнание, заблуждение.

Асмита или ахамкара — чувство обособленности, чувство важности, эгоизм.

Рага — привязанность к приятному, стремление к удовольствиям.

Двеша — отвращение, сопровождающее боль.

Абхинивеша — желание жизни, господствующее даже над мудрыми.

В традиции йоги эгоизм (ахамкара) считается одним из самых больших препятствий на Пути («Гхеранда-самхита», глава 1). Человек является по своей сути существом воспринимающим. Эго подобно призме искажает восприятие мира. Из потока восприятия искусственно выделяются и усиливаются отдельные сигналы, образы или идеи. При этом человек теряет объективность восприятия и способность к анализу. Иногда даже теряется адекватность реагирования. Если отследить состояние человека в момент эго-реагирования, то наблюдается излучение энергии во внешнее поле. Человек как бы создает «защиту», тем самым истощая свой энергopotенциал. Соответственно, пребывая в этом состоянии перманентно, человек теряет колоссальное количество энергии. Если попробовать кратко и точно дать обозначение эгоизма, то получится, что это — отождествление способности восприятия с инструментом познания.

Для того чтобы понять эго как явление или процесс в нашем сознании, нам требуется более детально рассмотреть его составляющие. Неверно думать, что в этом мире есть что-то однозначно бесполезное и вредное или же в противоположность ему что-то однозначно полезное. Каждая вещь или явление имеет свои позитивные и негативные стороны. По крайней мере, до тех пор, пока мы погружены в дуальность восприятия мира. Эго как составляющая нашего сознания эволюционирует вместе с человеческим видом, в том числе и помогая ему выжить. На мой взгляд, можно выделить следующие составляющие ахамкары (эго):

Страх смерти

Чувство важности

Чувство жалости

Инстинкт продолжения рода

Остальные компоненты эго (ревность, зависть, гнев и т.д.) являются производными этих четырех. Причем страх смерти можно выделить как отдельную базовую составляющую, которая включена в стереотип неосознанного реагирования и взаимодействия с миром. Страх смерти сковывает человека, лишая его свободы мысли и движения. Избавляясь от этого страха, человек приобретает ясность и свободу мышления.

Эго — это комплекс стереотипов и реакций. Некоторые из них изначально врожденные: инстинкт выживания, страх смерти; а некоторые — приобретенные, например, страх потерять что-либо: работу,

любимую вещь, любимого человека, отношения. Причем страх потерять близкого человека, быть осмеянным, выглядеть глупо или потерять что-либо — это все страх смерти, надевший социальную маску. Чувство собственной важности, значимости выступает в социуме под маской гипертрофированного инстинкта выживания, желания оправдать свое существование, желания самоутвердиться. Но это не значит, что какой-то элемент нашей личности ненужный, вредный или плохой. Эти все элементы должны быть — человек существо социальное, нам нужно общаться друг с другом. Но эти элементы должны занимать свое место и выполнять свои функции, и не становиться центральным способом реагирования. Они не должны закрывать сам МИР вокруг нас.

В ходе межличностного взаимодействия люди начинают играть в определенные социальные игры. Например, вы позволяете почувствовать важность другому человеку, в свою очередь он позволит вам почувствовать вашу. Эдакое вежливое общение: два джентльмена рассказывают друг другу о том, как купили какие-то вещи или побывали в определенном месте Земли, достигли чего-то в жизни и так далее. Один позволяет другому высказаться, чтобы он смог почувствовать важность своего существования, а тот делает ответную услугу: дает выговориться первому и ощутить его собственную значимость. В принципе этим двум людям хорошо вдвоем, потому что они позволили друг другу чувствовать свое эго, важность. А в это время их ум, словно зашоренная лошадь, не способен воспринимать ничего вокруг, кроме «я, я, я»... В таком состоянии человек не может выполнять свое основное предназначение — познавать себя и мир.

В принципе, чувство важности является диаметрально противоположным ощущению отсутствия смысла в жизни. Зачастую именно для того, чтобы избежать признания бессмысленности своего жалкого существования, человек кидается в другую крайность — стремится доказать себе и другим свою важность. Утверждая свою значимость, человек понимает где-то в глубине, что все, что он делает — бессмысленно, потому что не ведет ни к просветлению, ни к расширению сознания, ни к совершенствованию. Допустим, обретение некоего объема материальных вещей или же движение по карьерной лестнице не имеет иной цели, кроме оправдания своего существования и подпитки эго. На самом деле каждый человек в глубине души рано или поздно осознает отсутствие в этой суете какого-либо смысла,

хотя многие избегают думать об этом. И чтобы хоть как-то оправдаться, человек вынужден втискивать свою жизнь в рамки социальных приоритетов и целей. Созданы целые индустрии рекламы, которые заставляют поверить в то, что смысл жизни человека заключается во все более дорогих покупках, владении престижными вещами и посещении престижных мест, дальних поездках, вкусной еде и т. д. Вот человек и чувствует — я и то, и то уже приобрел, значит, это имеет огромное значение, и я нахожусь на высокой социальной ступени, и значит — не зря живу. И здесь необходимо, чтобы был кто-то, кто находится на более низких ступенях. Только в сравнении с другими человек может для себя оправдать бессмысленное накопление материальных средств и бег по социальной лестнице вверх.

Но в любом случае эти потуги заканчиваются смертью. Смерть подводит итог и показывает истинную ценность того, чем занимался человек на протяжении своей жизни и к чему стремился. Все, что человек накапливал в материальном плане, все, кроме собственного осознания, не имеет никакого смысла. И это факт, который осознают все после умирания физического тела. В худшем случае, при совершенно примитивном развитии сознания, после смерти не осознается и этого. И не факт, что Вселенная предоставит еще один шанс пройти урок здесь, на этой планете, имея человеческое тело. На Востоке всегда считалось, что родиться человеком — большая удача. Смерть ставит все на свои места и показывает реальную значимость всего. Во многих культурах было принято считать, что смерть — это важнейший этап жизни.

Для йога смерть — это специя, которая придает вкус жизни. Потому что без осознания своей смерти человек не способен оценить жизнь на самом деле. Потому что обычно человек ценит то, что потерял. Мы все сталкивались с этим. А жизнь мы теряем только во время смерти. Для того чтобы ценить жизнь, нужно понять, что она конечна, и есть смерть — она здесь, недалеко. Осознав это, человек избавляется от страха смерти и от эгоизма в том числе. Только на самом деле осознав, что он умрет, человек способен реально посмотреть на свою жизнь. И начать делать в жизни то, что действительно нужно ему, найти свою дхарму (предназначение, цель). Поэтому очень важно напоминать себе о том, что жизнь конечна и спрашивать себя: а для чего я живу? В нашем обществе не принято задаваться такими вопросами. Большинство из нас образованные люди или мы себя таковыми

считаем. Мы учимся в школах, институтах, но там редко нас обучают задавать и отвечать на этот самый важный вопрос в жизни.

Достигая состояния *читтавритти-ниродхи*, человек понимает и видит все эти элементы своей психики в себе, внутри. Человек достигает состояния вивеки — различения. И если вам кажется до сих пор, что у вас нет эгоизма, или нет страха смерти, поверьте, что вы просто еще не обрели способность *вивеки*. Но когда мы обнаруживаем в себе весь этот идиотизм, амбиции и важность — это не должно быть поводом для уныния и чувства неполноценности.

Не следует испытывать по этому поводу никаких негативных эмоций и ругать себя. Нужно понимать свою природу. Нужно принимать себя таким, какой ты есть, и лучший способ — это поговорить с кем-то или может даже просто записать, если вам не с кем поговорить, и четко объяснить себе, кто ты и что ты способен чувствовать жестокую ревность, жуткие обиды, способен бояться. Знаете, у Владимира Высоцкого есть такая песня: «Я не люблю себя, когда я трушу». Он описывает свои состояния, признается, что они есть, что он хочет от них избавиться. То есть, говорить, что я ничего не боюсь, у меня нет эго и так далее — это тупик. Потому что ты отворачиваешься от самого себя. Все эмоции — и позитивные, и негативные — доступны нам и мы все их испытываем, просто в разной степени. И когда человек достигает понимания, что все так похоже, и когда видит проявление другого человеческого эго, он способен тогда проявлять сострадание, а не насмешки. Потому что, когда человек считает, что у него нет эго, тогда он будет смеяться над другим человеком, не будет понимать, что он такой же. И это уже способность сострадательно относиться к другим людям, понимать их или, по крайней мере, пытаться понимать. Тогда получают совершенно другие взаимодействия с людьми. С такого осознания начинается духовное совершенствование.

Когда об этом говоришь, все кажется простым и легким. Но избавиться от эго, освободиться от страха, контролировать эмоции и честно проживать все чувства — это, возможно, самое сложное, что мы можем сделать в своей жизни, и самое важное. Если вы со мной согласны, то просто представьте, насколько далеко от понимания этого находится большинство обычных людей, даже не задумывающихся о духовном совершенствовании, погруженных в майю (иллюзию) этого мира.

Между тем, даже обретая способность *вивеки* (различения), мы реально еще не меняемся. Различение всего лишь создает предпосылки для реальных изменений. Это самый трудный этап — когда ты уже знаешь себя, какой ты есть на самом деле, а реальные изменения еще не пришли. Совершенствование — это продолжительный труд, который может длиться всю жизнь. То есть, когда ты различаешь свое эго, это еще не значит, что при возникновении каких-то ситуаций ты сможешь управлять им. Ничего подобного. Ты просто сможешь его отличить, осознать его существование, но это уже первый шаг. И затем со временем ты идешь к тому, чтобы замещать какую-то злость, обиду, например любовью, пониманием, состраданием. Начинаешь **сознательно** меняться. Известны специальные упражнения, когда сознательно провоцируются разные ситуации, и человек вместо обычного типа реагирования начинает проявлять что-то другое, то, что будет основано не на шаблонах и стереотипах, а на понимании и на свободе выбора. Допустим, когда кто-то из домашних начинает злиться, вы, как правило, злитесь в ответ, и начинается ссора. Но попробуйте вместо этого сказать: «Да, ты прав». И поговорить с человеком, проявить понимание, хотя внутри чувствуете, что уже тоже закипаете. Если выпускаешь злость в ответ на эмоции другого человека, ты просто начинаешь выяснять, у кого больше эго, и получается детское такое соревнование. Иногда, когда мы еще не готовы искренне ответить любовью и состраданием на злобу, накипевшую злость лучше выпустить, трансформировав ее во что-то другое, что не причиняет вред другим существам. Можно побить посуду, поломать разные предметы, просто покричать по-звериному. Это лучше, чем копить негатив в себе или изливать его на близких.

Но иногда, если мы спокойно реагируем на отрицательные эмоции другого человека, наш собеседник начинает закипать еще больше. Дело в том, что некоторые люди нуждаются во всплеске эмоций, которые они, как правило, получают при ссорах. Но если им выдать эмоцию такой же силы, но в виде любви, они ее тоже «проглотят», будьте уверены. Это трудно, это сложно. Но если для вас важен этот человек — прилагайте усилия, меняйте себя, демонстрируйте любовь вместо злобы. А если вам этот человек не нужен и не важен — не надо себя обманывать и делать из себя праведника, просто уходите, не общайтесь, будьте естественны.

Психологи иногда выделяют еще несколько составляющих внутреннего мира человека, например, стремление к власти, деньгам, желание быть признанным и т. д. Но, на мой взгляд, все это можно отнести к производным чувства важности. Чувство важности — это желание самоутвердиться, почувствовать себя классно (зачастую за счет других), стремление доказать свою уникальность, прежде всего, самому себе, это замкнутые круги внутреннего диалога. Чувство важности — это и дух соревнования, и желание сделать самую сложную асану или высокую формулу пранаямы, и желание учиться у самого крутого гуру Индии, желательно убежденного сединой старца с длинной линией передачи, лучше всего от самого Шивы, в крайнем случае от Бабаджи. Это и описание своих достижений в социуме, призов или регалий, званий и посвящений в духовные дисциплины. Это все маски, которые мы надеваем в присутствии других, или что еще хуже — для самих себя.

Зачастую, если не удалось реализовать чувства важности, человеку приходится снять эту маску и обнажить следующую, которая, несомненно, лежала в основе первой. Это — чувство жалости. Жалости к себе, бедному и несчастному, и ненависти ко всем тем, кто тебя не любит, и не ценит: «вот умру — и тогда вы все пожалеете...». Причем человек способен с не меньшим упоением и удовольствием отдаваться этому чувству, бездумно рассеивая энергию вовне. Чувство жалости — менее хитростная маска, она видимо более древняя в нашем сознании. Если для выражения важности нам, как правило, требуется некий «зритель», присутствие в социуме, то для жалости нам это вовсе не обязательно. Хотя, как правило, зритель способен усиливать и это чувство. Впрочем, даже факт отсутствия зрителя также может послужить поводом для жалости.

И только сняв эту вторую маску, мы обнаружим источник первых двух — страх смерти. Именно страх перед неизбежным, страх перед смертью заставляет человека прятаться, надевать маски. Как только мы становимся способными посмотреть в лицо своей смерти, все маски становятся ненужными. Принимая свою смерть, осознавая факт того, что все, что имеет начало в этом мире — будь то вещь, явление, отношения или сам человек — имеет и окончание, человек способен сохранить равновесие духа и осознание в любой ситуации.

Единственный нюанс, который следует понимать при внутреннем совершенствовании — это необходимость сохранения целостности себя. Это значит, что все элементы нашей психики, сознания

выполняют определенную функцию. И с пользой полностью избавиться от какого-либо элемента сознания невозможно. Именно по этой причине мы используем словосочетание «растворение эго». По большому счету, все, что требуется йогину в этом плане — это расставить все компоненты сознания «на свои места». Например, страх смерти выполняет также и полезную функцию — самосохранения. И если у индивида полностью вытеснить страх смерти (оставив при этом другие составляющие эго), то в результате получается некий вариант камикадзе — в сознании напрочь отсутствует инстинкт самосохранения плюс наличие некой идеи или образ (на основании чувства жалости или ощущения важности себя, своей расы, своего клана и т.д.), искусственно усиленные и выделенные из потока восприятия.

Поэтому для того, чтобы двигаться по пути духовного развития, сохранив при этом объективность восприятия, нам необходима целостность. Любой компонент эго должен иметь место в нашем сознании и выполнять свои полезные функции. Йогин же, осознанно избирая определенные элементы своего сознания, делает их центральными приемами взаимодействия с миром (например, любовь или сострадание), либо же полностью избавляется от призм восприятия, искажающей мир, достигая просветления или освобождения.

Для растворения ахамкары человеку необходимо осознание, некие интроспективные усилия, внутренний анализ. Осознавая, человек обретает способность различения — вивеку. Затем только, обретая с помощью осознания различение, мы способны выполнять внутреннюю работу по духовному совершенствованию.

Часто спрашивают, какие критерии духовного развития? Это сложный и неоднозначный вопрос. Я бы выделил их несколько: человек становится более добрым, способным бескорыстно помогать другим, исчезает страх смерти, чувство важности и жалости к себе, появляется терпение и умение прощать. Если подобного не наблюдается — то духовное совершенствование остается пустыми словами. И неважно, сколько лет человек проведет в Индии, пустынях, горах, непальских монастырях, и сколько лет он практикует асаны. Это в зачет не идет.

Как ни странно, помощником на пути растворения эго является осознание и принятие того, чего мы раньше боялись — осознание и принятие своей смерти. В древности одного просветленного йога

спросили, как правильно прожить жизнь, чтобы не делать ошибок. На что он ответил вопрошающим — живите каждый день так, как будто это ваш последний день. Именно таким образом мы способны растворить наслоения эго и трезво взглянуть на мир, на себя, на свои отношения с миром и другими людьми.

Все познается в сравнении. В противоположность восприятию, преломленному через призму эго, в традиции йоги существует состояние *читтавритти-ниродхи*. Это «чистое» восприятие мира, без ахамкары. Когда вритти остановлены, наш ум подобен кристаллу, и обретает способность принимать форму познающего, акта познания или объекта познания.

Без специальной внутренней работы, даже после десятилетий занятий, упорных тренировок эго не растворяется, а наоборот, имеет тенденцию к усилению. То есть, тело как инструмент познания — совершенствуется, усиливая при этом и эго человека. Практика элементов хатха-йоги без внутренней работы способна завести человека в тупик эволюционного развития. Духовное совершенствование требует больших усилий, чем вся предыдущая практика освоения асан, шаткармы и пранаям. Порой это усилие (абхьяса) длиною в жизнь.

Глава 7. Рекомендации начинающим практиковать хатха-йогу

Шесть причин, разрушающих йогу: переедание, излишнее напряжение сил, болтливость, строгое следование правилам и распорядкам — (как например купание в холодной воде по утрам, еда на ночь, еда из одних только фруктов), длительное пребывание в компании обычных людей и неустойчивость (переменчивость ума). Шесть причин, приносящих успех в йоге: намерение, упорство, способность различения, непоколебимая вера, отсутствие страха и избегание компаний обычных людей.

Сватмарама. Хатха-йога-прадипика

Общие рекомендации для начинающих, которые приходят заниматься на наши классы хатха-йоги:

1. Заниматься асанами предпочтительно на пустой желудок. Если это трудно, можно выпить до занятий чашку чая, сока или молока. После совсем легкой еды до занятий должно пройти не менее часа, после плотной еды — не менее четырех часов. Спустя полчаса после окончания упражнений можно поесть. Следует усвоить сразу: переедание — это первая причина, разрушающая практику йоги. Если вы занимаетесь на вечерних классах, то следует понимать, что, принимая пищу вечером, после занятия — вы будете поправляться. И наоборот, если вы хотите похудеть — вам следует не есть после тренировок, тогда результат появиться очень быстро.
2. Наиболее удобно заниматься асанами босиком на коврике для йоги. Можно использовать любое другое удобное покрытие.
3. Для занятий подойдет любая удобная одежда, не стесняющая движения.
4. Прежде всего, проявляйте терпение к себе. Ахимса — ненасилие, это первый принцип раджа-йоги. Не нужно совершать насилие над телом и пытаться свернуться в асану (особенно если

вы просто «видели ее в одной книжке»), которая пока недоступна вашему телу. Чтобы принять ту или иную асану, тело и ум должны приобрести определенные качества. Осваивать практику нужно постепенно, особенно это касается асан. Выполнять асану самостоятельно дома можно лишь после того, как Вы хорошо усвоите правила построения элементов данной асаны, а также знаете, в каком положении должен быть позвоночник и конечности в этом упражнении. Асанам следует обучаться у человека сведущего, опытного, обладающего пониманием физиологии, биомеханики и анатомии человека, понимающего механизм воздействия упражнений на позвоночник и на тело в целом. Проявляйте терпение к своему телу.

5. Хатха-йога начинается с шаткармы и асан. Шаткарму следует осваивать параллельно с асанами или даже прежде асан.
6. Практика шаткармы должна быть каждый день: наули, капалабхати, нети. В холодное время года в нашем климате нети можно не делать или выполнять вечером, чтобы не выходить на улицу и избежать опасности переохлаждения носовых пазух. Басти используйте при необходимости (в зависимости от соотношения дош и состояния тела), может быть, раз в неделю — полное или частичное с промыванием нижних отделов кишечника каждый день. Если выделительная функция кишечника стабильна — можно ограничиться разом или двумя в месяц. При освоении басти можно делать каждый день в течение нескольких недель, но полную промывку толстого кишечника (прямую кишку, сигмовидную, нисходящую, поперечную ободочную и восходящую кишку) не чаще двух раз в неделю. Тратаку можно выполнять один-два раза в неделю. Дхаути следует делать 1–2 раза в неделю, можно раз в две недели, но с преобладанием вата доши — не чаще раза в месяц.
7. Оптимальный вариант практики асан — через день. Если вы занимаетесь в группе — этого достаточно. Я бы не рекомендовал в первый год практиковать асаны самостоятельно помимо группы. Если уж очень хочется — можно ограничиться просто отдельными простыми, но длительными вытяжениями (пашчимотанасана, уттанасана) при условии, что усвоены правила выполнения асан. Мудры, как и асаны, практикуйте через день. Пратьяхара может практиковаться каждый день. И помните: после освоения правил

выполнения во время асан самое главное — это сосредоточенность ума, а не «крутизна» формы. Избегайте стремления к гипермобильности опорно-двигательного аппарата.

8. Пранаяма практикуется самостоятельно только после трех лет стабильной практики асан. Пранаяму лучше выполнять после асан, но можно отдельно.
9. Дхьяна (созерцание) и йоганидра могут практиковаться каждый день.
10. Если у вас есть проблемы с позвоночником (сколиоз, кифоз, лордоз, или просто неприятные ощущения в спине) — сообщите инструктору. Тогда будет выработан правильный, индивидуальный подход к практике асан. Инструктор сообщит, что в вашем случае нужно делать, а чего делать **нельзя**.

Гигиена тела:

11. Перед практикой асан или утром практикующий принимает водные процедуры. Это может быть душ, ванная, купание в естественном водоеме. Так как тренировки довольно интенсивные, обменные процессы усиливаются и выделение продуктов обмена через кожу также становится сильнее. Поэтому раз в день в обязательном порядке нужно мыться. Людям с преобладанием вата доши все тело достаточно мыть просто водой, а с мылом мыть только подмышками, область таза и ноги. При необходимости вата типу рекомендуется нанесение масел на всю поверхность кожи раз в два дня, сразу после купания. Для питта и капха типов можно мыть все тело мылом, использование масел не рекомендуется.
12. После посещения туалета органы выделения моются водой, можно с мылом. Это полезно не только телу, но и уму практикующего.
13. После каждого приема пищи йогин производит чистку полости рта, можно зубной щеткой. Раз в день также полезно производить массаж десен пальцами, можно во время утренней чистки зубной пастой.
14. Перед занятием следует отключать мобильный телефон и любые другие технические плоды современной цивилизации, чтобы ваш ум пребывал в спокойствии во время практики.

Глава 8. Асаны

1. Тадасана



Фото 1.



Фото 1.1.



Фото 1.2.



Фото 1.2.1.

«Тада» означает «гора». Другое название этой асаны — самастхити.

Стать прямо, вытянуть позвоночник вверх. Вес тела равномерно распределен на обе стопы. Стопы расположены симметрично друг другу — это значит, что вторые пальцы на ногах направлены четко вперед. Живот слегка подтянут, плечи раскрыты, копчик немного поджат вперед.

Обычно комплекс асан начинается с этой формы тела. Следует опустошить свой ум и настроиться на внутреннюю практику параллельно с практикой внешних форм.

2. Шиванатараджасана



Фото 2.



Фото 2.1.



Фото 2.2.



Фото 2.3.

Положение танцующего Шивы. Спина ровная, макушку тянем вверх, плечи раскрыты, опорная нога слегка согнута в колене, упор на носочек. Стопа поднятой ноги подтягивается к середине таза, колено максимально опущено в сторону. Кисти сложены в витабхи-мудру. В легких вариантах при освоении оставайтесь на пятке опорной ноги.

3. Вирабхадрасана III

«Вира» означает «воин», «Бхадра» — «лучший». Также известно, что Вирабхадра — это одно из имен героя, смелого полководца, которого Шива создал из своего волоса (из поэмы «Кумара самбхава»).



Фото 3.

В этой асане позвоночник располагается параллельно полу, опорная нога слегка согнута в колене, а другая нога поднята и вытянута на одну линию с телом горизонтально. Следует обратить внимание, что пра-



вый и левый тазобедренные суставы находятся на одном уровне. Кисти могут быть вытянуты вперед, как на фото, или сложены в витабхи-мудру перед грудью.

Фото 3.1.

4. Уттхитападаасана



Фото 4.



Фото 4.1.

Форма тела с вытянутой ногой. Спина держится ровной, макушка тянется вверх, кисти — в стороны в ваджра-мудре (большой палец спрятан в середину кулака; ваджра — обозначает «молния»). Опорная нога прямая. Другую ногу вытянуть сначала с согнутым коленом вперед и плавно выпрямить. Поднятая нога вытягивается максимально вверх, носочек тянем на себя.

5. Утхитападасана II

Удерживая позвоночник ровным, копчик слегка поджимаем вперед. Опорная нога прямая. Другую ногу вытягиваем назад, но при этом следим, чтобы корпус не наклонился вперед. Ягодичная мышца со стороны поднятой ноги напряжена. Руки в стороны, кисти в ваджра-мудре.



Фото 5.



Фото 5.1.

6. Врикшасана

Врикшасана — положение дерева. Стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать стопу к внутренней поверхности опорной ноги. Руки вытягиваем вверх, стоим неподвижно.



Фото 6.



Фото 6.1.



Фото 7.

7. Уткатасана I

Утката — означает «мощный», «высокий».

Вытянув руки вверх, сгибаем ноги в коленях, позвоночник вытягиваем вверх, плечи раскрыты, локти выпрямлены. Стопы параллельно друг другу. Колени не должны выступать за пальцы ног — это значит, что, опустив взгляд вниз, вы можете увидеть не только колени, но и пальцы. Угол в коленях приближается к 90 градусам. Живот подтянут, дыхание ровное и спокойное. Корпус в этой асане слегка наклонен вперед, мышцы вдоль позвоночника напряжены, корпус ровный, с легким прогибом.

8. Уткатасана II



Фото 8.



Фото 8.1.

Напрягая мышцы вдоль позвоночника в уткатасане I, наклоняем корпус вперед до горизонтального положения. Спина плоская. В легком варианте кисти можно сложить перед грудью или вытянуть в стороны, а в полном варианте — вытягиваем руки вперед. Асана направлена на укрепление мышц спины.

На фото 8.1. — Уткатасана II с джаландхара-бандхой. Та же форма тела (асана), но опускаем подбородок вниз и вытягиваем макушку головы вперед.

9. Уттанасана II



Фото 9.



Фото 9.1.

«Ут» — означает «закрепленный», «тана» — «вытяжение». В этой асане позвоночник зафиксирован и вытягивается. Мышцы вдоль спины напряжены. Вытягиваем корпус параллельно полу, держим спину ровной и плоской. Ноги на ширине таза, руки и спина на одной линии. Фото 9.1 — эта же асана с джаландхара-бандхой. Эта форма тела способствует укреплению спины.

10. Уттанасана



Фото 10.



Фото 10.1.



Фото 10.2.

Удерживая легкие углы в коленях, опускаем корпус вниз и стремимся прижаться к бедрам. Мышцы позвоночника в легком тонусе. Одновременно весом тела растягиваем позвоночник. В этой асане ноги занимают подчиненное положение по отноше-



Фото 10.3.



Фото 10.4.

нию к позвоночнику. То есть, угол в коленях выбирается такой, при котором создаются наиболее благоприятные условия для вытяжения позвоночника. В подобных асанах — с симметрично ровной и вытянутой спиной межпозвоночные отверстия увеличиваются, осво-

бождая нервы вегетативной нервной системы, иннервирующие внутренние органы. Опытные практики могут по ощущениям держать колени прямыми, но при легких углах в коленях вытяжение происходит лучше.

Фото 10—10.1 — облегченный вариант асаны, рекомендуется для начинающих. Здесь колени согнуты сильнее, чтобы была возможность прижать корпус к бедрам.

Фото 10.2—10.3 — желаемые конечные формы.

Фото 10.4 — еще один вариант исполнения, когда руки соединяются за спиной и вытягиваются вперед.

11. Урдхвоуттанасана

«Урдхво» означает «верхнее». Таким образом, название этой асаны можно перевести как «верхнее закрепленное вытяжение».



Фото 11.



Фото 11.1.

Ноги прямые или с небольшими углами в коленях (что предпочтительнее, особенно для начинающих), стремимся выпрямить спину, вытягивая позвоночник: копчик поднять, ребра вниз, макушку вниз-вперед. Плечевой пояс приподнимаем вверх,

но кисти остаются на полу. Руки находятся на таком расстоянии от стоп, чтобы кисти были точно под плечами, а стопы под тазом (фото 11.1). Следим за положением головы: шея должна сохранять одну линию с позвоночником с учетом физиологических изгибов (фото 11.2). При этом 70 % веса тела приходится на стопы и 30 % — на кисти.



Фото 11.2.



Фото 11.3.

На фото 11 показан облегченный вариант для начинающих, когда колени полусогнуты.

На фото 11.3 показан вариант с использованием сету-бандхи: шею вытянуть, голову запрокинуть назад.

12–13. Урдхвачатуранга-дандасана

«Чатур» — означает «четыре», «анга» — конечности, «данда» — палка. В этой асане тело нужно держать ровным, подобно палке, кисти — на ширине плеч, под плечевыми суставами. Для начинающих иногда бывает сложно удержать это положение, в таком случае, можно опустить колени на пол и держать ровным тело от колен до головы.



Фото 12.



Фото 13.

Фото 13 — переходная форма к облегченному варианту чатуранга-дандасаны.

14–15. Чатуранга-дандасана



Фото 14.



Фото 14.1.



Фото 14.2.



Фото 15.

В отличие от предыдущей асаны, в этой форме руки нужно держать согнутыми: в полном варианте (фото 15) — с прямыми углами в локтях, а в облегченном варианте (фото 14) упор выполняем на предплечья, удерживая тело прямым. Если трудно принять даже облегченный вариант асаны, то опустите колени на пол. Можно вначале попробовать выполнить полную форму, а затем перейти к более простой. Поступая так каждое занятие, со временем вы обнаружите, что оставаться в полной форме вы можете все дольше, и необходимость в упрощенных вариантах отпадет сама собой.

Фото 14.1–14.2 — вариант исполнения чатуранга-дандасаны. Для его выполнения сдвигаем стопы вместе и, удерживая тело прямым, поднимаем одну ногу. Остаемся в этом положении несколько циклов дыхания, затем выполняем на другую сторону.

16. Виньяса и урдхвомукха-шванасана



Фото 16.



Фото 16.1.



Фото 16.2.



Фото 16.3.

Переходный вариант (виньяса) между чатурангой и следующей формой (урдхвомукха-шванасана) иллюстрирует корректный подход к позвоночнику — в этом переходе позвоночник находится неподвижным и смена положения ног не влияет на него. Часто неопытные практики осуществляют «перекат» с носочков на подъемы ног в этой форме, что является неправильным, так как в этот момент происходит волнообразный удар по позвоночнику.

Правильная техника выполнения: находясь в урдхвачатуранге, опускаем колени на пол, затем, упираясь на колени, приподнимаем стопы и укладываем их подъемами на пол. Переход в чатуранга-дандасану осуществляется в обратной последовательности.

Урдхвомукха-шванасана — «собака головой вверх». Подобно тому, как собака потягивается после долгого лежания или сна, в этой асане мы вытягиваем все тело от подъемов ног до макушки вверх вперед. Грубой ошибкой является опускание бедер на пол и заламывание позвоночника в прогибе. Эта асана предназначена для вытягивания позвоночника. Минимальный прогиб появляется только на фоне

вытяжения, и то у опытных практиков. Начинаящим же следует держать позвоночник ровным на одной линии с ногами. В легком варианте можно вытягиваться не с подъемов ног, а с колен. Ноги вместе или на ширине таза. Руки на ширине плеч.

17. Адхомукха-шванасана



Фото 17.



Фото 17.1.

Адхомукха-шванасана — «собака головой вниз». Ноги на ширине таза или чуть шире. Руки на ширине плеч. Спина вытягивается на одну линию с руками. Таз выталкиваем вверх-назад, максимально вытягивая позвоночник мышцами спины. Копчик поднимаем, ребра толкаем вниз, макушку вытягиваем вниз-вперед. Голову не следует поднимать, держите голову в таком положении, чтобы шея оказывалась на одной физиологической линии с остальной частью позвоночника. Если корпус уже вытянулся с руками в одну линию, не следует толкать ребра вниз и прогибаться, просто вытягивайтесь. Пятки старайтесь опустить на пол, ноги ровные. Но помним о том, что самое главное в этой форме — вытяжение позвоночника, поэтому при необходимости можно слегка согнуть ноги в коленях и приподнять пяточки, добиваясь выпрямления спины.

Фото 17.1. В «собаке головой вниз» добавляем четыре бандхи. Во время выполнения бандх задерживаем дыхание после выдоха.

18. Марджариасана

Фото 18. Марджариасана — положение кошки. Опускаем колени на пол. Дугой выгибаем спину вверх. Это движение должно начинаться с низа позвоночника и плавно подниматься вверх: вначале поджимаем копчик, затем поднимаем поясничный отдел,



Фото 18.



Фото 18.1.

затем грудной — вверх, а шейный — плавной дугой уходит вниз, опускаем голову. Мышцы живота поджимаем, помогая вытягивать спину дугой вверх.

Фото 18.1. Прогиб вниз. Ноги и руки остаются неподвижно в том же положении, что и в предыдущей форме. Позвоночник плавно, волнообразным движением, начиная с копчика, и до макушки прогибается вниз.



Фото 18.2.

Фото 18.2. Находясь в «кошке», поднимаем одно колено к плечу. Таз нужно держать неподвижно, позвоночник не изгибается в сторону, а только вверх. Стараемся не касаться поднятой ногой пола и максимально подтягивать ногу к плечу, создавая мышечное усилие и оставаясь неподвижно.



Фото 18.3.



Фото 18.4.

Фото 18.3—18.4. Варианты выполнения кошки с вытягиванием правой руки и левой ноги в первом варианте, затем левой руки и правой ноги во втором варианте. В этих модификациях асаны позвоночник ровный. Если сложно держать поднятыми обе конечности одновременно, можно их поднимать поочередно: левая рука, правая рука, левая нога, правая нога. Конечности следует поднимать до положения, параллельного полу, и фиксировать неподвижно несколько циклов дыхания.

19. Аштанганамаскарасана



Фото 19.

«Аштанга» означает «восемь», «намаскар» — приветствие. В этой асане мы соприкасаемся с полом восемью точками: лоб, грудная клетка, две руки, колени, стопы. Голова опущена вджаландхара-бандхе. Руки находятся в легком тонусе, удерживая часть веса тела.

20—21. Прасарита падоттанасана



Фото 20.



Фото 21.

«Прасарита» — означает «широко растянутый», «пада» — «нога», «уттана» — «закрепленное вытяжение».

В этой форме тела ноги широко расставлены, стопы направлены вперед, параллельно друг другу, а позвоночник вытягивается вниз.



Фото 21.1.



Фото 21.2.

В легком варианте руки находятся на полу, а в полном варианте руки захватывают внешние края стоп или большие пальцы ног. В конечной фазе асаны позвоночник свисает вниз из области таза, макушка направлена на линию между стоп. Ширина положения ног выбирается таким образом, чтобы в опущенном состоянии голова чуть-чуть не дотягивалась до пола, сохраняя вытяжение позвоночника. Если голова упрется в пол — следует поставить ноги немного уже. В варианте исполнения на фото 21.2 можно дополнительно весом рук растянуть область спины.

22. Уттана-триконасана

«Трикон» — означает «три угла», «уттана» — «закрепленное вытяжение». Укрепление спины в триконасане. Держим спину ровной, параллельно полу и неподвижно несколько циклов дыхания. Стопы находятся широко и направлены вперед, параллельно друг другу, колени выпрямлены. В полном варианте вытягиваем кисти вперед, а в легком варианте складываем кисти перед грудью вместе (абхая-мудра или «намасте»). В конечной фазе асаны выполняем джаландхара-бандху.



Фото 22.

23. Уттана-ашвароха



Фото 23.



Фото 23.1.



Фото 23.2.

«Ашвароха» — означает «всадник». Выполнение асаны аналогично предыдущей, но ноги слегка согнуты в коленях. Варианты выполнения: руки вытянуты вперед параллельно, сомкнуты или вытянуты в стороны в ваджра-мудре (большой палец помещаем в центр ладони и сжимаем кулак).

24. Бхуджапидасана



Фото 24.



Фото 24.1.



Фото 24.2.



Фото 24.3.



Фото 24.3.1.

«Бхуджа» — означает «рука», «плечо»; «пида» — «давление». Из предыдущего положения опускаем кисти вниз на пол (фото 24). Затем, наклоняясь вниз, заводим руки как можно дальше под ногами назад (фото 24.1). Переносим вес тела больше на руки, укладывая бедра на плечи (фото 24.2) и в легком варианте остаемся в этом положении. В полном варианте поднимаем ноги и скрещиваем лодыжки (фото 24.3–24.3.1). Остаемся неподвижно несколько циклов дыхания, затем смена ног — меняем положение лодыжек. Затем опускаем стопы на пол и переходим в положение как на фото 24.3.

25. Ашвароха

Ашвароха — положение всадника. Из предыдущей формы поднимаем корпус вверх, кисти складываем в витебхи-мудру перед грудью. Копчик слегка поджимаем вперед, плечи раскрыты, макушка вытягивается вверх. Бедра раскрываем и стремимся вытянуть их в стороны на одну линию, при этом копчик не отводим назад. Стопы следует располагать на такой ширине, при которой при вытянутых бедрах на одну линию, колени бы оказались над стопами. Соответственно, если в тазобедренных суставах есть углы и бедра не вытягиваются на одну линию, то стопы будут находиться чуть шире колен.



Фото 25.



Фото 26.

из положения всадника поднимаемся на носочки, кисти разводим в стороны, ладошки держим раскрытыми вверх. Спину стремимся держать ровной, копчик поджимаем слегка вперед, плечи раскрыты.

26. Рудрасана

Рудра — одно из имен Шивы. Рудра считается одним из древних доведических божеств Индии. Считался богом молнии, грома, повелителем бурь и ветров. Поклонялись ему также как целителю, владыке лечебных трав, продлевающему жизнь. Претерпев ряд трансформаций и слившись с Шивой, Рудра стал одним из главных богов индуизма. Для выполнения этой асаны из положения



Фото 27.

27. Триконасана

В этой асане ноги образуют треугольник, от чего и происходит название формы тела. Ноги и руки прямые. Кисти удерживаем на высоте плеч, ладони обращены вниз, позвоночник ровный.

28. Паршваконасана

«Паршва» — означает «сторона», «кона» — угол. Из предыдущей формы сгибаем одну ногу в колене. В конечной фазе асаны таз опускает-

ся на уровень колена. При этом колено согнутой ноги не должно опережать стопу, при необходимости ноги ставим шире. Таз удерживаем в той же плоскости, что и плечи. Руки на высоте плеч. Сохраняем неподвижность несколько циклов дыхания, затем, не опуская рук, плавно выпрямляем колено, возвращаясь в триконасану. Это движение должно длиться один-три цикла дыхания. И затем выполняем асану на другую сторону.



Фото 28.

29. Экапададхомукха-шванасана



Фото 29.



Фото 29.1.

«Эка» — означает «одна», «пада» — «нога», «адхо» — «вниз», «мукха» — «лицо», «голова», «швана» — «собака». Выполняем собаку головой вниз (фото 29), стопы ставим вместе, затем колено одной ноги подтягиваем к плечу на той же стороне тела (фото 29.1). Кисти на ширине плеч, таз выталкиваем вверх-назад. После завершения — выполняем на другую сторону.

30–31. Вирабхадрасана

Вирабхадра — имя легендарного героя, которого Шива создал из своего волоса. Выполняем широкий шаг правой ногой вперед, кисти находятся на полу (фото 30). Стопы располагаем таким образом,



Фото 30.



Фото 30.1.



Фото 31.



Фото 31.1.



Фото 31.2.



Фото 31.3.

чтобы при фронтальном взгляде они оказались на параллельных линиях, а эти линии являются проекциями тазобедренных суставов на пол. Таз располагается на уровне колена, пяточка находящейся сзади ноги поднята вверх.



Фото 31.4.



Фото 31.5.

Легкий вариант выполнения асаны (фото 30; 30.1) — руки остаются на полу, сохраняем неподвижность несколько циклов дыхания. Полный вариант — корпус с прямой спиной поднять вертикально, кисти разместить на поясе (фото 31.2, 31.3) или сомкнуть и поднять вверх (фото 31.4, 31.5).

Вариант выполнения: фото 31, 31.1 — вирабхадрасана II. В этом варианте корпус наклонен вперед, ребра касаются бедра, кисти вытягиваются вперед на одну линию с корпусом, таз на высоте колен.

32. Бакасана



Фото 32.



Фото 32.1.



Фото 32.2.

«Бака» — означает «журавль». Сидя почти на корточках, укладываем колени ближе к плечам, а голени — поближе к плечевым суставам. В легком варианте переносим часть веса тела на руки и припод-

нимаемся на носочки. В полном варианте вес тела переносим на руки и вытягиваемся вверх.

Возможны варианты выполнения — с высоко поднятым тазом (фото 32.1), с высоко поднятой головой (фото 32.2) и средний вариант (фото 32). Осваивая полный вариант, можно для большей опоры сильно сгибать руки в локтях. Кисти находятся не уже, чем ширина плеч. Чем шире локти — тем шире должны быть кисти. При фронтальном взгляде локти не должны выступать в стороны за кисти.

33. Ваджрасана



Фото 33.



Фото 33.1.



Фото 33.2.

Поза алмазной твердости. Иногда эту асану также называют вирасаной — позой героя. Садимся на пятки или слегка разводим пятки в стороны так, чтобы ягодицы опустились на пол. Позвоночник сохраняем ровным, плечи раскрыты, макушка тянется вверх (фото 33).

Варианты исполнений — вытягиваем руки вверх-назад (фото 33.1), округляем спину дугой назад, руки вытягиваются вперед, поджимаем копчик и выполняем джаландхара-бандху (фото 33.2). Во всех этих вариантах сохраняем фиксацию несколько циклов дыхания.

34. Пашанасана

«Пашана» — означает «камень». От практики этой асаны тело становится крепким, подобно камню. Из ваджрасаны опускаем локти на пол, между бедрами, поближе к тазу. Переносим вес тела на локти и стремимся, не поднимая высоко таз, подняться на предплечьях.



Фото 34.



Фото 34.1.

В этой асане мышцы всего тела сильно напряжены. В облегченных вариантах стопы оставляем на полу и поднимаем колени к плечам вверх, стараемся насколько возможно перенести большую часть веса тела на предплечья. Асана немного напоминает бакасану, но в конечной фазе пашанасаны голени не касаются плеч, находясь на некотором расстоянии сбоку.

Людям со сколиозом не рекомендуется.

35. Уштрасана



Фото 35.



Фото 35.1.

«Уштра» — означает «верблюд». Сидя в ваджрасане опускаем руки назад на пол, за область таза. В легком варианте можно прогнуться только корпусом, не поднимая таз. В полном варианте (фото 35) поджимаем копчик вперед и поднимаем таз, затем выполняем плавный прогиб корпусом, голова опущена. Остаемся неподвижно несколько циклов дыхания. Эта асана хорошо укрепляет позвоночник, поэтому оставайтесь в ней подольше, согласно своим ощущениям. Во второй фазе асаны выполняем джаландхара-бандху и остаемся неподвижно еще несколько циклов дыхания (фото 35.1).

Людям со сколиозом можно выполнять только легкий вариант

36. Суптаваджрасана



Фото 36.



Фото 36.1.



Фото 36.2.

«Супта» — означает «уложить». В этой асане мы укладываем спину на пол, ноги находятся в ваджрасане (фото 36.). Колени удерживаем на ширине таза. В легком варианте опускаем на пол не спину, а только локти (фото 36.1) или даже кисти (фото 36.2).

Выполнять следует обращая внимание на ощущения в пояснице. Если присутствует напряжение — асану не делать.

37–38. Виньяса — проброс ног вперед



Фото 37.



Фото 38.

Виньяса — это движение, связка из нескольких асан. Но это движение выполняю с фиксациями в асанах, изображенных на фото 37 и 38. Начинать эту виньясу можно с урдхвачатуранга-дандасаны или с ваджрасаны. Это движение должно быть максимально медленным и ни в коем случае не «рывковым». Асана на фото 37 называется лоласана, от лола — висящий, болтающийся. В лоласане ноги скрещены под корпусом, затем плавно выпрямляются вперед. Некоторое время находимся над полом в упоре на руках с выпрямленными ногами (фото 38) и затем опускаем

прямые ноги на пол. В облегченном варианте эта виньяса может разучиваться поэтапно, без лоласаны. Например: выполняем из урдхвача-туранга-дандасаны шаг левой ногой вперед и укладываем ногу накрест под телом. Сохраняя вес тела преимущественно на руках, подтягиваем накрест правую ногу. Затем опускаем таз, начинаем выпрямлять ноги вперед вверх и, сидя на полу, плавно опускаем прямые ноги на пол. Все эти поэтапные фазы делаем плавно, готовя мышцы к тому, чтобы со временем выполнить полный вариант виньясы. Существует также виньяса проброс ног назад — все действия в обратную сторону.

39—44. Виньяса животом вверх



Фото 39.



Фото 40.



Фото 41.



Фото 41.1.

Это длинная виньяса состоит из нескольких фаз. В каждой фазе существуют длительные фиксации в асанах, которые представлены на фото, а между ними присутствуют движения. Начинаем виньясу из положения на фото 39 (это исходное положение используется для входа во множество асан) — ноги прямые, направлены вперед, руки возле таза на полу, пальцами вперед. Приподнимаем тело на руках,



Фото 42.



Фото 43.



Фото 43.1.



Фото 44.

сгибаем ноги в коленях и переносим таз к ногам (фото 40), остаемся неподвижно несколько циклов дыхания. Затем поднимаем таз максимально вверх, поджимая копчик вверх; фиксация (фото 41). Не меняя положения тела, выполняем джаландхара-бандху (фото 41.1). Следующее движение — не меняя положения рук и ног, отводим таз назад вверх, наклоняемся корпусом вперед, стараемся прижать корпус к бедрам, а таз поднять максимально вверх (фото 42), остаемся неподвижно несколько циклов дыхания. Потом переносим таз снова вперед к ногам и поднимаемся на носочки (фото 43), затем опускаем таз на пол (фото 43.1) и поднимаем прямые ноги вверх, удерживая их ориентировочно под прямым углом к корпусу (фото 44). Сохраняем неподвижность в последней фазе виньясы несколько циклов дыхания.

45–46. Махамудрасана

«Маха» — означает «большая», «мудра» — «печать». Садимся на пол, ноги прямые перед собой в исходное положение (фото 39). Пятку левой ноги упираем в область промежности (между анусом и половыми органами), приподнявшись, садимся на пятку, направ-



Фото 45.



Фото 45.1.



Фото 46.



Фото 46.1.

ляя левое колено вперед, бедра параллельно друг другу. Правая нога прямая, носочек направлен вверх. Левая кисть опускается на пол, впереди левого колена, правой рукой захватываем правую стопу или голень. Вытягиваем позвоночник вверх, выполняем мула-бандху, уддияна-бандху, джаландхара-бандху (один вариант исполнения) (фото 45). Другой вариант исполнения — на задержке дыхания после вдоха, выполняем джаландхара-бандху и пять циклов пульсирующей мула-бандхи. Затем, освободив левую ногу, вытягиваем ее вверх и приподымаемся на руках (фото 45.1). По завершению повторяем эту же серию на другую сторону (фото 46—46.1).

47—48. Маричьясана

Маричи — имя древнего мудреца, сына Брахмы. Садимся на пол с прямыми ногами, исходное положение (фото 39). Левую ногу сгибаем в колене, прижимаем к корпусу, опускаем стопу на пол. Кисти опускаем на пол и, упевшись руками в пол, приподнимаемся на левой стопе. Затем правую ногу поднимаем параллельно полу над землей



Фото 47.



Фото 47.1.



Фото 48.



Фото 48.1.

и удерживаем несколько циклов дыхания (фото 47). Затем, перенеся весь вес тела на левую ногу, захватываем руками правую стопу или голень и сохраняем равновесие (фото 47.1). Затем повторяем серию на другую сторону (фото 48—48.1).

49. Курмасана



Фото 49.



Фото 49.1.

«Курма» — означает «черепаха». В этой асане спина выгибается, подобно панцирю черепахи. Сидя в исходном положении (фото 39),

соединяем стопы вместе на расстоянии длины позвоночника от таза, захватываем их руками. Колени опускаем в стороны вниз. Округлив спину, опускаем голову на сложенные стопы.

50. Толасана



Фото 50.



Фото 50.1.

«Тола» — означает «весы». Выполняем падмасану, кисти опускаем на пол. Затем приподнимаем ноги и корпус на руках. В легком варианте, если не доступна падмасана — садимся скрестив ноги (сукхасана) и приподнимаем только таз, а скрещенные ноги оставляем на полу.

51. Йогамудрасана



Фото 51.



Фото 51.1.

Выполняем падмасану, наклоняем корпус вперед, прижимаем живот к ногам. Кисти вытягиваем вперед. Следим за тем, чтобы корпус наклонялся четко вперед. Если недостаточная гибкость в тазобедренных суставах, можно падмасану заменить сукхасаной или выполнить ардхакурмасану (фото 70).

52. Пурвоттанасана



Фото 52.



Фото 52.1.

переднюю поверхность тела (фото 52). Сохраняем эту форму тела несколько циклов дыхания. Затем выполняем джала-ндхара-бандху (фото 52.1) и сохраняем неподвижность еще несколько циклов дыханий.

«Пурва» — означает «восток», «уттана» — «закрепленное вытяжение». Ввиду того, что традиционно асаны практиковались лицом на восток, передняя поверхность тела называлась восточной. В этой асане мы растягиваем переднюю поверхность тела. Из исходного положения (фото 39) отводим кисти слегка назад, на пол за тазом и устанавливаем их на ширине плеч. Напрягая мышцы корпуса и ног, приподнимаем корпус и ноги на одну линию. Продолжаем толкать таз вверх, растягивая

53. Пашчимоттанасана



Фото 53.



Фото 53.1.



Фото 53.2.



Фото 53.3.

«Пашчима» — означает «запад», «уттана» — «вытяжение». Вытяжение западной поверхности тела. В этой асане мы растягиваем позвоночник, вытягивая его на одну линию. Из всей последовательности асан, представленных в данной книге, в этой асане следует оставаться в два-три раза больше времени, чем в остальных. Другое название подобной асаны, известное из «Шива-самхиты» — уграсана. «Угра» — означает «мощный», «величественный». Именно таким воздействием отличается эта форма тела. Вытяжение в этой асане касается, прежде всего, позвоночника, поэтому ноги занимают подчиненное положение. Ноги устанавливаем в такое положение, в котором будет наиболее удобнее прижать корпус вниз, без напряжения в пояснице и грудном отделах, и вытянуться вперед. Обычно только у опытных практиков возникает удобство при вытяжении с прямыми ногами. Начинающим же следует удерживать легкие углы в коленях. Носочки ног направлены вверх, избегаем «развала» носочков в стороны. При выполнении пашчимот-тан-асаны держим ноги параллельно друг другу вместе, а в уграсане — чуть шире плеч. Следим также за тем, чтобы стопы не заворачивались внутрь, и подошва ноги сохраняла положение, перпендикулярное голени, так, как будто вы стоите на полу. В первой фазе этой асаны мы вытягиваемся вверх позвоночником (фото 53), подбородок слегка опущен, макушкой тянемся вверх, руки захватывают стопы или голень. Затем выполняем бандхи: мула, уддияна, джаландхара (фото 53.1). Выполнение бандх в этой асане не обязательно. Со временем практикующий обучается использовать бандхи в соответствии с своими внутренними ощущениями. Затем опускаем живот и ребра вниз, прижимая их к бедрам (фото 53.2). И в последней фазе вытягиваемся полностью вдоль ног (фото 53.3). Если находиться в этой асане более 20 минут, могут затекать ноги — этого не следует бояться. Оставайтесь в этой асане комфортное количество времени, но желательно не менее 20 циклов дыхания. Выход из асаны совершаем плавно, поднимая корпус и затем руки вверх и потягиваемся.

54. Матсьясана



Фото 54.



Фото 54.1.



Фото 54.2.

«Матсья» — означает «рыба». При взгляде сверху тело практикующего напоминает рыбу. В легком варианте ноги прямые, в полном — в падмасане. Укладываем руки на область таза и крестца, большие пальцы внутрь,

остальные наружу. Отклоняясь назад симметрично, опускаем локти на пол, и прогибаемся назад, толкая область солнечного сплетения вверх (фото 54). В полном варианте, если голова коснулась пола, кисти вытягиваем вдоль прямых ног (легкий вариант) или захватываем стопы в полном варианте (фото 54.1) и сохраняем прогиб с вытяжением между тазом и головой.

Еще один вариант выполнения — сохраняя прогиб, поднять прямые ноги вверх и вытянуть руки в том же направлении, что и ноги. В этой асане не следует максимально запрокидывать голову, а лучше сохранить некоторый запас подвижности, не нагружая шею максимально.

55. Ардхачакрасана



Фото 55.



Фото 55.1.



Фото 55.2.



Фото 55.3.

«Ардха» — означает «половина», «чакра» — «колесо». Ложимся на пол на спину, руки вдоль корпуса, колени подняты вверх, стопы на ширине таза, параллельно друг дру-



Фото 55.4.

гу (фото 55). Поджимая копчик вверх, приподнимаем таз (фото 55.1). Затем, толкая таз вверх, выполняем плавный прогиб корпусом. Мышцы спины, ягодиц и ног в тонусе. Копчик продолжаем направлять вверх, сохраняем неподвижность несколько циклов дыхания (фото 55.2).

Другой вариант выполнения — кисти укладываем на таз в последней фазе асаны и руками с усилием тянем таз от плеч, вытягивая позвоночник (фото 55.3).

Третий вариант выполнения — выпрямляем ноги, сохраняя упор таза на кисти. Руки продолжают тянуть таз от плеч (фото 55.4).

56. Вытяжение в шавасане



Фото 56.

Ложимся на спину и потягиваемся всем телом как после сна.

57. Павана-муктасана



Фото 57.



Фото 57.1.

«Павана» — означает «воздух», «мукта» — освобождение. Ложимся на спину, прижимаясь всей поверхностью спины к полу, подтягиваем согнутые ноги к корпусу. Захватываем колени ладонями (фото 57) или захватываем колени в локти, а кисти выполняют апанапра-на-мудру (фото 57.1).

58 Урдхвопадасана

«Урдхво» — означает «верхний», «пада» — «нога». Лежа на спине, вытягиваем ноги вверх до угла 90 градусов к корпусу, тянем носочки на себя (фото 58), затем выполняем джаландхара-бандху (фото 58.1). Руки вдоль корпуса.

Второй вариант выполнения этой асаны — с захватом стоп (фото 58.3). При этом следует обратить внимание, что спина должна быть прижата к полу полностью. В облегченном варианте захватываем бедра (фото 58.2).



Фото 58.



Фото 58.1.



Фото 58.2.



Фото 58.3.

59–60. Сарвангасана

«Сарва» — означает «все», «анга» — «тело». В этой асане все тело от плеч направляем вверх (фото 60). В промежуточном варианте (фото 59) опорой для таза служат руки. Эту форму иногда называют випаритакарани-мудра. Согласно трактатам йоги, випаритакарани описывается как стойка на голове (ширшасана), поэтому правильно называть эту асану сахаджа сарвангасана или ардха-сарвангасана. Эти



Фото 59.



Фото 60.

асаны являются перевернутыми, и будучи потенциально опасны для неподготовленного человека, могут выполняться **ТОЛЬКО ОПЫТНЫМИ ПРАКТИКУЮЩИМИ**. Более детально о перевернутых асанах мы уже говорили в главах о мудрах и о корректном подходе к позвоночнику. В облегченном варианте для начинающих вполне подходит практика предыдущей асаны — урдхвападасаны.

61-62. Халасана



Фото 61.



Фото 62.

«Хала» — означает «плуг». Из предыдущей асаны (фото 60) опустить очень плавно прямые ноги на пол за головой. Основной упор приходится на плечи. Эта асана также относится к разряду перевернутых и предназначена лишь для опытных практиков. Переходить к ее освоению следует не раньше года обычной практики асан с целенаправленным укреплением мышц спины.

63. Випарита-самаконасана



Фото 63.



Фото 63.1.



Фото 63.2.

«Випарита» — означает «перевернутый», «сама» — «одинаковый», «кона» — «угол». Лежа на спине, разводим ноги в стороны, сохраняя контакт спины с полом, крестец не отрывается от пола. В полном варианте — с захватом стоп (фото 63). В легком варианте захватываем бедра (фото 63.1), сохраняем неподвижность несколько циклов дыхания. Во второй фазе асаны опускаем руки вниз, а ноги держим неподвижно (фото 63.2).

64. Випарита-бхуджапидасана



Фото 64.



Фото 64.1.

«Випарита» — означает «перевернутый», «бхуджа» — «рука», «пида» — «давление», «захват». Лежа на спине, захватываем большие пальцы ног, стопы направляем вверх, вся спина на полу, колени согнуты. Раскрываем тазобедренные суставы, полурасслабленное положение.

65. Йоганидрасана

«Йога» — означает «контроль», «обуздание», «единение»; «нидра» — «сон». Лежа на спине, заводим **ОДНОВРЕМЕННО** обе ноги со скрещенными лодыжками за голову. Эта асана весьма полезна для позвоночника, если ее выполнять правильно. Нельзя закладывать ноги за голову по одной и нельзя перекатываться позвоночником по полу. Заложив ноги за голову, следует сохранять неподвижность. Как правило, выполнить эту форму тела могут лишь опытные практикующие, в легком варианте начинающие могут заменять ее предыдущей асаной — випарита-бхуджапидасаной (фото 64). После асаны — вытягиваемся всем телом в шавасане и отдыхаем несколько циклов дыхания (фото 56).



Фото 65.

66—67. Убхаяпадасана



Фото 66.



Фото 67.1.



Фото 67.1.

«Убхая» — означает «оба», «пада» — «нога». В этой асане мы захватываем обе ноги (фото 66), выпрямляем их вверх (фото 67). В легком варианте удерживаем прямые углы в коленях (фото 67.1).

68. Навасана



Фото 68.

«Нава» — означает «лодка». Из предыдущей асаны отпускаем руки и держим их параллельно полу. Прямые ноги направлены вверх-вперед. Переход к следующей асане — с помощью виньясы проброса ног назад. См. асаны 37—39 в обратном направлении.

69. Шашанкасана

Шашанкасана — «заячьи уши». В этой асане голени приставлены к голове и напоминают заячьи уши. Из исходного положения (фото 69) округляем спину, подтягиваем голову поближе к тазу (фото 69.1). Плавнo накатываемся на голову, перенося часть веса тела на руки (фото 69.2). В полном варианте захватываем стопы руками (фото 69.3). Это одна из лучших асан для осво-



Фото 69.



Фото 69.1.



Фото 69.2.



Фото 69.3.

бождения зажатых нервов. Но ее следует практиковать умеренно и осторожно, особенно людям худощавым, со слабым мышечным корсетом спины и шеи.

70. Ардхакурмасана



Фото 70.

«Ардха» — означает «половина», «курма» — «черепаха». Из предыдущей асаны опускаем таз на пятки, руки вытягиваем вперед, корпус лежит на бедрах.

71. Накрасана



Фото 71.

«Накра» — означает «крокодил». Ложимся на пол на живот, вытягиваем грудной отдел подальше от таза, укладываем лоб на сложенные руки, большие пальцы ног соприкасаются.

72. Шалабхасана



Фото 72.

«Шалабха» — означает «саранча», «кузнечик». Лежа на животе, располагаем кисти пальцами к ногам возле таза, локти слегка согнуты. Лоб на полу, джаландхара-бандха. Плавным усилием поднимаем прямые ноги вверх, над полом. Ноги в коленях не сгибаем, удерживаем на ширине таза или плеч. Сохраняем неподвижность как можно дольше. Эта асана, а также две последующие хорошо укрепляют глубокие мышцы вдоль позвоночника, но должна выполняться с умеренным напряжением и невысоким поднятие ног теми, у кого есть сколиоз.

73. Макарасана



Фото 73.

«Макара» — означает «дельфин», «морское чудовище». Лежа на животе, поднимаем одновременно прямые руки и ноги. Сохраняем неподвижность как можно дольше, но без лишнего напряжения.

Если есть сколиоз — высоко не поднимать ноги и корпус.

74. Сарпасана



Фото 74.



Фото 74.1.

«Сарпа» — означает «змея». Подобно тому, как у змеи нет рук, эта асана выполняется без использования силы рук, а только мышцами корпуса. Плавным движением поднимаем плечевой пояс вверх (фото 74). Во второй фазе асаны выполняем джаландхара-бандху и поднимаем прямые ноги.

Если есть сколиоз — поднимать корпус не максимально, с умеренным напряжением.

75. Уттана-накрасана



Фото 75.

«Уттана» — означает «вытяжение», «накра» — «крокодил». Вытянувшись по полу, укладываем ноги вместе так, чтобы большие паль-

цы ног соприкасались. Руки вытягиваем вперед. Лежим расслаблено несколько циклов дыхания. Переход в следующую асану можно выполнить с помощью связки — урдхвачатуранга-дандасана (12), затем адхомукхашванасана (29), ваджрасана (33) и виньяса проброс ног вперед (37–39).

76. Падмасана



Фото 76.

«Падма» — означает «лотос». Садимся скрестив ноги таким образом, чтобы стопы уложить поверх бедер. Освоение этой асаны может занять от двух недель до пяти лет. Здесь важна гибкость тазобедренных суставов. Эту форму тела следует принимать только тогда, когда гибкость будет развита, и положение не будет вызывать дискомфорта, а наоборот будет приятным. Только тогда асана способствует долгому неподвижному сидению с прямой спиной. Форсировать ее освоение весьма опасно из-за возможности легкого травмирования колен. Если асана пока не доступна — выполняем облегченные варианты: сукхасану (легкую позу) — скрестить ноги под бедрами, или ардхападмасану — одна нога сверху бедер, другая снизу.

77. Йонимудра



Фото 77.

Другое название — шанмукхи-мудра. Эта мудра практикуется для вхождения в состояние *пратьяхары* — когда все чувства и внимание направлены внутрь себя. На одной задержке дыхания после вдоха закрываем руками органы восприятия: большие пальцы закрывают уши, изолируя слух; указательные пальцы — глаза; средние пальцы — ноздри, безымянные пальцы укладывают на верхнюю губу; мизинцы — на нижнюю. Остаемся в этой мудре комфортное количество времени во время кумбхаки — задержки дыхания.

На этом практика асан для начинающих должна заканчиваться. Переходим к последней асане (84) — шавасане.

**СЛЕДУЮЩИЕ АСАНЫ (78–82) ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПРАКТИКУЮЩИХ,
УКРЕПЛЯВШИХ МЫШЦЫ СПИНЫ ПРЕДЫДУЩИМИ
АСАНАМИ НЕ МЕНЕЕ 1-5 ЛЕТ!!!**

78–79. Випарита-врикшасана



Фото 78.



Фото 79.

«Випарита» — означает «перевернутый», «врикша» — «дерево». Эту асану следует осваивать перед випаритакарани-мудрой. Стать прямо, опустить кисти вниз на ширину плеч или чуть шире, плавно, без рывка, поднять прямые ноги вверх. Плавность подъема прямых ног в этой асане свидетельствует о готовности осваивать следующую асану. Вес тела распределяем равномерно между руками. Нельзя использовать силу ног (отталкиваться от пола) для подъема вверх. Если вы не можете, используя

силу корпуса и рук, поднять ноги вверх, значит, следует обратиться к практике более простых форм и укреплять тело.

Фото 79 — вариант выполнения с падмасаной.

80–82. Випаритакарани-мудра

Другое название — ширшасана («шир-ша» — означает «голова»). Более подробно эта форма описана в главе о мудрах.

Исходное положение (фото 80): сидя в ваджрасане опускаем голову вниз, захватываем голову переплетенными



Фото 80.



Фото 80.1.



Фото 80.2.



Фото 81.



Фото 82.



Фото 82.1.



Фото 82.2.

пальцами рук. В этой асане нам необходимо сохранить ровный позвоночник, особенно в шейном отделе. Поэтому не запрокидывайте сильно голову назад. Голова упирается посередине между лбом и теменем. Пальцы рук переплетаем, захватив голову. Предплечья на полу, образуя стороны равностороннего треугольника. Так как шейные позвонки не предназначены для удержания веса всего тела, в этой асане 80 % веса тела приходится на руки — в этом секрет

ее выполнения. Затем переносим вес тела на руки и выпрямляем ноги (фото 80.1), находимся в этом положении несколько циклов дыхания. Затем плавно поднимаем прямые ноги параллельно полу, фиксируемся в этом положении один-два цикла дыхания (фото 80.2). Затем продолжаем плавно поднимать прямые ноги вверх до вертикального положения (фото 81) — это конечная фаза асаны. Находимся в ней неподвижно комфортное количество времени и затем опускаем ноги в обратной последовательности.

Фото 82–82.2 — вариант выполнения ширшасаны с падмасаной. Для выполнения падмасаны в поднятом положении без участия рук требуется достаточная гибкость подготовленных предыдущей практикой тазобедренных суставов.

83. Суптаматсьясана



Фото 83.

«Супта» — означает «положить», «матсья» — «рыба». Сесть в падмасану, опустить тело назад и лечь на спину. Руки можно сложить за головой.

84. Шавасана



Фото 84.

«Шава» — означает «неподвижное тело». Лечь на спину, уложить удобно спину, выпрямить руки и ноги. Расслабить все тело.

Глава 9. Круг Внимания (огня)

Круг внимания — это сочетание асаны, бандх, мудр, пранаямы и дхараны. Этот комплекс получен от Кали Рей («Трай-йога»). Основная цель этой последовательности — очистка, активизация чакр и трех основных энергетических каналов (иды, пингалы и сушумны). Это проявляется в уравнивании сознания и утишении внутреннего диалога, что способствует дальнейшей практике. Круг внимания хорошо выполнять перед созерцательными практиками, а также перед практикой асан. Во время Круга внимания используется дыхание капалабхати (подобно кузнечным мехам, интенсивные вдохи и выдохи, акцент на выдохе). В переданном мне варианте Круга внимания капалабхати использовалось на протяжении почти всего комплекса. Ввиду недостаточной готовности людей к такому интенсиву, мы на занятиях используем капалабхати только два раза (12–24 цикла) во время выполнения ишвара-пранидхана-мудры и сосредоточения в аджня-чакре. В самостоятельной практике, если у вас будет получаться, можно использовать капалабхати во время всего выполнения Круга внимания. Некоторые мудры являются асимметричными, и для того, чтобы уравновесить право-и левосторонние потоки в теле, Круг внимания состоит из двух циклов. Циклы являются зеркальными повторами упражнений с мудрами на другую сторону.



Фото 9.1.

1. Положение: сидя в удобной позе с прямым позвоночником. Лишь идеально выпрямив позвоночник, мы станем готовыми к подобного рода практикам. Следует понимать, что «идеально выпрямленный позвоночник», конечно же, сохраняет физиологические изгибы. Можно использовать падмасану (фото 9.1), сукхасану или

ваджрасану. Очень часто у начинающих нет возможности сразу выполнить пад-масану, а иногда и сукхасану из-за недостаточно раскрытых тазобедренных суставов. Не нужно огорчаться, а следует понять, что эти асаны являются желаемыми, но не обязательными. Более важно выровнять позвоночник, поэтому можно принимать более простые асаны, например, ваджрасану (сесть на пятки). Если ваджрасану также невозможно выполнить, можно сесть на сложенное в несколько слоев одеяло или использовать стул. Главное, чтобы вы могли сидеть без напряжения с ровной спиной. Шея выпрямлена, подбородок слегка опущен вниз, макушка вытягивается вверх, плечи раскрыты. Если вы сидите в ваджрасане или на стуле — слегка разведите колени. Руки на коленях в джняна-мудре (большой и указательный пальцы соединены, остальные прямые, ладонь смотрит вверх). Ровное глубокое дыхание, можно использовать удджайи. Внимание в муладхара-чакре (дхарана).

Следует четко понять, что такое дхарана. Это удержание внимания неподвижно определенное количество времени. Это значит, что необходимо полностью погрузиться в заданную область или точку, а не на фоне мыслей смотреть в данную область. Все другое восприятие должно быть как бы «отсечено».

2. С мула-бандхой внимание поднимаем вверх по позвоночнику к макушке головы — сахасрара-чакре. Это означает, что, удерживая сильно сжатые мышцы малого таза, мы двигаем внимание плавно вверх, как бы скользя внутренним взглядом по позвоночнику вверх, пока не достигнем макушки. В это время кисти в джняна-мудре плав-



Фото 9.2.



Фото 9.3.

максимально вверх-назад. Дыхание уджайи (или можно использовать капалабхати). Несмотря на движение рук, стремимся, чтобы внимание оставалось неподвижным, фиксированным на макушке головы (сахасрара-чакре).

4. Затем соскальзываем вниманием вперед по голове — к межбровью. Кисти в это время перемещаются также в район межбровья (фото 9.4).



Фото 9.4.

но поднимаем вверх (фото 9.2). После того, как внимание достигает макушки головы, мы отпускаем мула-бандху, тогда кисти смыкаются вверх в витабхи-мудру (другое название анджали-мудра). В этой мудре кисти с прямыми пальцами смыкаются симметрично вместе (фото 9.3). Внимание фиксируется в сахасрара-чакре (другое название брахма-чакра). Удерживая глаза закрытыми, мы обращаем взгляд вверх, направляя его в сторону макушки.

3. Внимание остается неподвижным в сахасрара-чакре, кисти с витабхи-мудрой опускаются на макушку (фото 9.4). Во время этого движения взгляд устремлен вверх, к макушке, глаза повернуты максимально вверх-назад. Дыхание уджайи (или можно использовать капалабхати). Несмотря на движение рук, стремимся, чтобы внимание оставалось неподвижным, фиксированным на макушке головы (сахасрара-чакре).

4. Затем соскальзываем вниманием вперед по голове — к межбровью. Кисти в это время перемещаются также в район межбровья (фото 9.4). Переводим внимание в аджня-чакру (район межбровья) и кисти с ишварапранидхана-мудрой помещаем напротив межбровья. Для выполнения этой мудры указательные пальцы подгибаются вниз и смыкаются вторыми фалангами. Большие пальцы накладываются поверх указательных. Позвоночник по-прежнему держим ровным, макушка вытягивается вверх. Выполняем 12–24 цикла капалабхати.

5. Завершив в предыдущем положении капалабхати, некоторое время (по ощущениям) сидим неподвижно. Затем внимание

переводим в вишуддха-чакру (район горла), складываем кисти напротив вишуддха-чакры в анджали-мудру (ладони вместе) (фото 9.6). Все движения в Круге Огня осуществляются очень плавно и осознанно, выражая наше стремление к непорождению видоизменений сознания.

6. Внимание переводим в анахата-чакру (центр груди), складываем кисти напротив анахата-чакры в падма-мудру (фото 9.7). Переход в эту мудру может осуществляться плавным круговым движением кистей из предыдущей мудры вперед-вниз, одновременно опуская запястья на уровень центра грудной клетки. Стремимся к тому, чтобы внимание не захватывалось внешними сигналами, а осознанно перемещалось из одной чакры в другую. Иногда внимание может как бы «проваливаться» в чакры и оставаться там неподвижно длительное время. Не следует препятствовать этому. Оставляйте внимание неподвижным в чакре столько, сколько требуется телу. Сигналом к переходу к следующей части Круга Огня может быть ощущение «насыщенности» данной чакры. Но обычно для подобных состояний требуется длительное развитие чувствительности. Впрочем, иногда у начинающих встречается врожденная повышенная чувствительность.

7. Кисти опускаем в джняна-мудре на колени — удджайи-вдох. Внимание переносим в муладхара-чакру (низ позвоночника, район промежности). Поворачиваем ладони на колени — удджайи-выдох (фото 9.8). Дыхание мед-



Фото 9.5.



Фото 9.6.



Фото 9.7.



Фото 9.8.

ленное и осознанное. Параллельно с удджайи можно также использовать полное йоговское дыхание — вдох снизу вверх. Расширяем на вдохе вначале нижнюю часть легких, затем среднюю и в конце — верхнюю часть легких. Выдох в обратную сторону — сверху вниз.

8. Выполняем махабандху (на задержке дыхания после выдоха выполняем мула-бандху, уддияна-бандху, джаландхара-бандху и набхо-бандху), внимание поднимаем в свадхиштхана-чакру (2–3 см ниже пупка) (фото 9.9). Удерживаем бандхи комфортное количество времени. Выход из бандх осуществляем следующим образом — вначале отпускаем бандхи и только затем открываем просвет дыхательного горла, осуществляем небольшой до-выдох и затем спокойный вдох. Вдох стремимся выполнить, подобный удджайи, одновременно переходя в следующее упражнение.

9. Выполняя удджайи-вдох — поднимаем внимание в манипура-чакру (район солнечного сплетения), одновременно складывая кисти в чин-мудру и располагая их на уровне солнечного сплетения или грудной клетки (фото 9.10). Эта мудра напоминает джняна-мудру, за небольшими отличиями: мизинец, безымянный и средний палец



Фото 9.9.

плотно сжаты (в джняна-мудре они разведены, подобно лепесткам цветка), а указательный палец первой фалангой плотно прижат к среднему и в первом суставе образует острый угол, направляя вторую и третью фаланги, вытянутые на одну линию — вниз, к большому пальцу.

10. Удерживая внимание неподвижно в манипура-чакре, выполняем апанапрана-мудру, кумбхаку (задержку дыхания после вдоха, комфортно максимальное количество времени), мула-бандху, джа-

ландхара-бандху, набхо-бандху (набхо-бандха — поворот языка вверх, удерживается во время Круга внимания все время, впрочем, как и во время многих других йогических практик) (фото 9.11). Для выполнения апанапрана-мудры мы переплетаем все пальцы, затем, направив соединенные указательные пальцы вверх, а большие вниз, прижимаем кисти в район манипура-чакры. Апанапрана-мудра является асимметричной мудрой — так как в переплетенных мизинцах, безымянных и средних пальцах, пальцы одной руки оказываются сверху, а другие снизу. Такое положение, несмотря на кажущуюся несущественность, тем не менее, оказывает весомое влияние на энергопотоки. Поэтому для уравнивания потоков энергии используется второй цикл Круга внимания, где пальцы в данной мудре меняются местами — те, что были внизу, оказываются сверху.



Фото 9.10.

11. Удджайи-выдох, выполняем ида-пингала-мудру. Для этого, освободив кисти от предыдущей мудры, выполняем широкое круговое движение руками, подобно мельнице, и, продолжая это движение, переплетаем руки. Одно плечо должно оказаться над другим, предплечья прижаты и кисти смыкаются так, чтобы середина ладоней соприкасались, а пальцы рук переплелись (фото 9.12). Затем выполняем шуньяку (комфортную по времени задержку дыхания после выдоха) и приподымаем руки, добавляем все бандхи (на задержке дыхания после выдоха — мула-бандха, уддияна-бандха, джаландхара-бандха и набхо-бандха.). Внимание фиксиру-



Фото 9.11.



Фото 9.12.

гую сторону. Например, если вчера в первом цикле использовались мудры с доминирующей левой стороной, то сегодня следует начинать с правой. Таким образом, подобное чередование будет развивать осознанность.

12. Опуская внимание в муладхара-чакру (область промежности, низ позвоночника), выполняем сушумна-мудру. Из предыдущего упражнения мы оставляем в соприкосновении локти, вначале размыка-



Фото 9.13.

ется в вишуддха-чакре (район горла). Ида-пингала-мудра также является асимметричной, потому следует использовать осознанность, запомнить как располагались руки в первом цикле, и во втором цикле выполнить зеркальное положение рук. Впрочем, осознанность следует использовать все время. А то, помните вы или нет какая рука или палец были верхними, скорее является лакмусовой бумажкой вашей осознанности. Кроме того, выполняя на следующем занятии Круг внимания, следует использовать асимметричные мудры на дру-

гую сторону. Например, если вчера в первом цикле использовались мудры с доминирующей левой стороной, то сегодня следует начинать с правой. Таким образом, подобное чередование будет развивать осознанность.

Затем, когда кисти опустятся ниже локтей, мы плавно раздвигаем локти, скользя одним предплечьем по другому и смыкаем кисти. Сушумна-мудра состоит из двух частей. В первой части опущенные кисти соединяются, указательные пальцы выпрямлены и направлены вниз, все остальные пальцы переплетены (фото 9.13). Эта мудра также является асимметричной. В этой части упражнения внимание находится внизу позвоночника. Со вдохом мы переходим ко второй части сушумна-мудры.

13. Со вдохом и мула-бандхой поднимаем внимание вдоль позвоночника вверх к макушке в сахасра-ру-чакру, указательные пальцы, поднимаясь, указывают на позвоночник, кисти выворачиваясь внутрь, сохраняют мудру (фото 9.14). Движение выполняется медленно, кисти остаются сомкнутыми. Ведущим в сцепке движение руки-внимание является **ВНИМАНИЕ**. В конечной фазе движения кисти оказываются обращенными пальцами вверх, а внимание находится на макушке головы, взгляд также направлен вверх.



Фото 9.14.

14. Из предыдущего положения мы, освободив кисти, выполняем широкое кругообразное движение кистями по сторонам



Фото 9.15.



Фото 9.16.



Фото 9.17.

сверху, в это время внимание еще остается неподвижным. Вверху над головой складываем кисти в дэви-мудру и опускаем перед грудной клеткой (фото 9.15–9.16). Внимание скользит из сахасрара-чакры (макушки головы) в анахата-чакру (центр грудной клетки). Дэви-мудра является, пожалуй, самой сложной в этом комплексе, но и самой красивой. Конечная ее фаза представлена на фото 9.17. Попробуем рассмотреть поэтапно ее выполнение. Обратив ладонки к себе, помещаем их рядом друг с другом, мизинцы соприкасаются. Средние пальцы опускаем вниз, начинаем поворачивать ладонки друг к другу, укладывая безымянные пальцы противоположных рук на первые фаланги опущенных вниз средних пальцев, поближе к основанию пальцев. Затем опускаем вниз указательные пальцы, захватывая ими безымянные пальцы другой руки. После этого остается поднять вверх средние пальцы, сомкнуть основание ладоней.

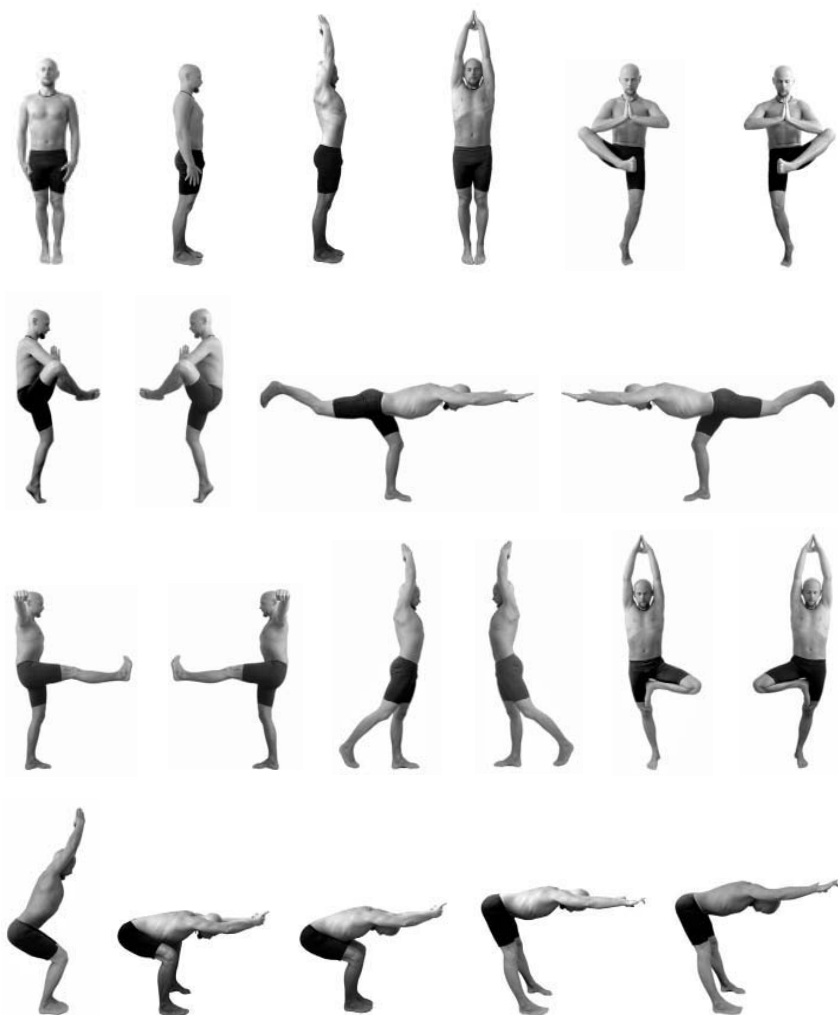


Фото 9.18.

15. Джняна-мудра, кисти на коленях (фото 9.18). Созерцание внутреннего пространства.

Первый цикл Круга внимания завершен. Второй цикл выполняется аналогично первому, но пальцы в мудрах складываются на другую сторону. Например, если в первом цикле в мудре был сверху левый палец, то во втором круге — правый. Асимметричные мудры — апанапрана-мудра, ида-пингала-мудра, сушумна-мудра и дэви-мудра.

Вариант тренировочной последовательности















Трактаты йоги

Хатха-йога-прадипика

«Хатха-йога-прадипика» — один из самых авторитетных трактатов по хатха-йоге. В этой книге Сватмарама описывает садхану, путь йоги. И начинается хатха-йога, прежде всего, с асан и шаткарм. Будучи весьма дальновидным и опытным практиком, Сватмарама понимает, что бесполезно начинать с *ямы* (самоконтроль) и *ниямы* (самодисциплины), пока ум не приведен в должное состояние, не обрел нужные качества. И потому упор делается на практику асан и шаткарм. Вначале нужно овладеть крийями, что приведет тело и ум в состояние, необходимое для практики, придаст уму и телу практикующего нужные качества. Прежде всего, нужно дисциплинировать тело, это база, на которой потом будет основана вся практика. «Прадипика» состоит из четырех частей:

1. Асаны
2. Пранаяма и Шаткарма
3. Мудры и Бандхи
4. Самадхи

Данный перевод собран из нескольких книг (издательств). Здесь приведены шлоки, которые, на мой взгляд, переведены наиболее корректно. Тем не менее, тем, кто намерен глубоко изучать мудрость Йоги, настоятельно рекомендую ознакомиться с различными переводами и комментариями (особенно комментарии Сарасвати) к «Хатха-йога-прадипике». Ибо многие ключевые моменты могут быть поняты через объяснение человека сведущего и настоящего практика.

1. Асаны

1.1. Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науке Хатха-йоги — лестнице, ведущей к достижению вершин Раджа-йоги.

1.2. Йогин Сватмарама после приветствия своего Гуру, излагает Хатха-йогу для достижения Раджа-йоги.

1.3. Сватмарама дает свою «Хатха-йога-прадипику» как свет тем, кто погружен во мрак, порождаемый различными идеями и понятиями.

1.4. Матсьендра, Горакша и иные знали Хатха-видья, и по их милости йогин Сватмарама также изучил Хатха-видью от них.

1.5. Об этом говорили такие учителя: Шри Адинатха (Шива), Матсьендра, Сабара, Анандабхайрава, Чауранги, Минатха, Горакшанатха, Вирупанша, Билешайя.

1.6. Мантханабхайрава, Сиддхи, Буддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарпати,

1.7. Канери, Пуджяпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Виндунатха, Кака Чандишвара,

1.8. Аллама-Прахудева, Гхода Чоли, Тинтини, Бхануки, Нарадева, Кханда Капалика

1.9. и многие другие великие учителя, победившие смерть и путешествовавшие по всей вселенной, знали науку Хатха-йоги.

1.10. Как дом предохраняет от палящего солнца, так и Хатха-йога предохраняет практикующего от трех видов сжигающего зноя Тапаса (жара страстей). Как черепаха (поддерживает весь мир), так и йога поддерживает тех, кто практикует ее.

1.11. Йогины, стремящиеся к достижению совершенства, должны поддерживать в тайне учение Хатха-видья. Только в тайне это учение действенно и становится неэффективным, если его открыть (непосвященным).

1.12. Йогин должен практиковать Хатха-йогу в маленьком помещении, расположенном в уединенном месте, где нет скал, сырости и огня, в стране, управляемым мудрым владыкой, где люди добры, а пища добывается легко.

1.13. Жилище йогина должно иметь маленькую дверь, быть без окон, невысоким и не длинным; (дом этот) должен быть хорошо обмазан (обожженным) коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоем. Таким должно быть жилище йогина, описанное знатоками практики Хатха-йоги.

1.14. Находясь в таком жилище, освободившись от всякого бес-

покойства, йогин должен практиковать Йогу согласно наставлениям своего Гуру.

1.15. Шесть причин, разрушающих йогу: переедание, излишнее напряжение сил, болтливость, строгое следование правилам и распорядкам (как, например, купание в холодной воде по утрам, еда на ночь, еда из одних только фруктов), пребывание в компании обычных людей и неустойчивость (переменчивость ума).

1.16. Шесть причин, приносящих успех в йоге: намерение, упорство, способность различения, непоколебимая вера, бесстрашие и избегание компаний обычных людей.

1.17. Вот правила ямы и ниямы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость, искренность), астея (не брать ничего чужого), брахмачарья (контроль энергии), уметь прощать, уметь сострадать, уметь терпеть, быть смиренным, умеренность в пище, и соблюдение чистоты — таковы 10 правил ямы.

1.18. Тапас (аскетизм), удовлетворенность (сантоша), вера в Единое, милосердие, поклонение Высшему, изучение древних трактатов, скромность, обладание пронизательным умом, повторение мантр и благотворительность — вот, согласно учению Йоги, 10 правил ниямы.

1.19. В Хатха-йоге на первом месте — асаны. Это первая ступень хатха-видьи. Практикуя асану, человек приобретает устойчивость тела и ума, свободу от недугов, гибкость конечностей и легкость тела.

1.20. Васиштха и другие мудрецы, Матсьендра и иные йогины — все они выполняли асаны. Я приступаю к описанию Асан.

1.21. Свастикасана. Твердо помести обе стопы между бедрами и икрами. Сядь на ровном месте. Это — Свастикасана.

1.22. Гомукхасана. Положивший правую голень на левую, а левую на правую сторону, сделает Гомукхасану, напоминающую вид коровы (гомукха).

1.23. Вирасана. Одна стопа положена под бедро ноги, а второе бедро — на другую стопу. Это — Вирасана.

1.24. Курмасана. Положивший правую голень под левую ягодицу, а левую голень — под правую, сделает то, что йогины называют Курмасана.

1.25. Куккутасана. Прими Падмасану. Просунь руки между бед-

рами и икрами. Твердо помести ладони на землю и поднимись над землей. Это — Куккутасана.

1.26. Уттана-курмасана. Прими куккутасану, обхвати шею руками и останься поднятым подобно черепахе. Это — Уттана-курмасана.

1.27. Дханурасана. Возьми в руки носки обеих ног или лодыжки и прогнись как лук. Это — Дханурасана.

1.28. Матсьендрасана. Помести правую стопу за бедро левой ноги, согнутой в колене, а левую стопу у основания правого бедра. Возьмись правой рукой за левую ступню, а левую руку проводи вдоль талии назад. Полностью поверни голову налево. Эту Асану изобрел Шри Матсьендранатх.

1.29. Она разжигает аппетит, увеличивает желудочный огонь и разрушает страшные недуги тела, пробуждает кундалини и оставливает нектар, текущий из той луны, которая в человеке (сома-чакра).

1.30. Пашчимоттанасана. Выпрями обе ноги подобно палке. Возьмись пальцами рук за пальцы ног, вытяни корпус вдоль ног.

1.31. Пашчимоттанасана — одна из наилучших асан, она заставляет воздух течь через сушумну. Она разжигает желудочный огонь, делает поясницу тонкой и уничтожает все болезни.

1.32. Маюрасана. Положи ладони на землю, поддерживай тело твердо на локтях, прижав их к пупу (пояснице). Подними ноги в воздух, вытянувшись, как палка.

1.33. Маюрасана устраняет недуги живота, водянку, болезни селезенки, уничтожает все недуги, порожденные действием желчи, слизи и газов. Легко переваривается чрезмерная пища и даже смертельный яд.

1.34. Шавасана. Ляг на спину на землю, полностью вытянувшись, как труп. Это Шавасана (поза трупа). Она уничтожает полноту и дает отдых уму.

1.35. Шива дал 84 Асаны. Я опишу 4 самых важных из них.

1.36. Сиддха, Падма, Симха, Бхадра. Из них самая удобная и самая лучшая — Сиддхасана.

1.37. Сиддхасана. Крепко прижми к Иони (промежности) пятку одной ноги, вторую пятку положи сверху половых органов. Подбородок прижми к груди. Держи чувства под контролем. Смотри неподвижно в пространство между бровями. Это — Сиддхасана, открывающая дверь к освобождению.

1.38. Эта Сиддхасана делается также и таким образом: помести правую пятку под половыми органами, а левую — над правой.

1.39. Одни называют ее Сиддхасаной, другие — Ваджрасаной, еще называют ее Муктасаной или Гуптасаной.

1.40. Так же, как умеренное питание — важнейшее в яме, а ахимса (ненасилие) — важнейшее в нияме, так и Сиддхасана — важнейшая из асан.

1.41. Из 84 асан Сиддхасана должна практиковаться всегда. Она очищает все 72000 Нади.

1.42. Самосозерцанием, умеренной пищей и практикой Сиддхасаны за 12 лет йогин достигает йога-сиддхи.

1.43. Когда Сиддхасана выполняется успешно, прана-ваю успокаивается и задерживается Кевала-кумбхакой, другие асаны выполнять уже ни к чему.

1.44. Успех в сиддхасане дает унмани (состояние «не-ума»), и три бандхи делаются сами собой.

1.45. Нет асаны, подобной Сиддхасане, нет Кумбхаки (способа задержки дыхания), подобной Кевала, нет мудры, подобной кхечари и нет Лаи (растворения) подобной Нада (внутренний звук).

1.46. Падмасана. Помести правую пятку на левое бедро, левую пятку — на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за пальцы ног. Подбородком надави на грудную клетку и устремись взор на кончик носа.

Падмасаной называется эта асана, уничтожающая все недуги тела у тех, кто соблюдает яму.

1.47. Помести стопы плотно на бедра противоположных ног. Руки положи на бедра ладонями вверх.

1.48. Смотри на кончик носа и прижми язык к основанию верхних зубов; подбородок прижми к груди и медленно поднимай апана-ваю (мула-бандха).

1.49. Это Падмасана, разрушитель всех недугов. Простым смертным она не доступна, только мудрецам.

1.50. Приняв Падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и концентрируй ум (читта) на Нем (на себе самом). Поднимай Апана-ваю вверх (делая мула-бандху), а Прану с помощью сжимания горла опускай вниз. Прана и Апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-шакти и высшее знание достигается.

1.51. Йогин, сидящий в Падмасане и контролирующий свое дыхание, несомненно, становится освобожденным.

1.52. Симхасана, поза льва. Помести голени по обе стороны ануса и половых органов. Правую голень на левую сторону, а левую — на правую сторону.

1.53. Ладони помести на колени, вытянув пальцы, и устрями взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли.

1.54. Симхасана высоко ценится лучшими из йогов, Она эффективнее вместе с тремя Бандхами.

1.55. Бхадрасана. Помести голени по обе стороны от промежности. Правая голень справа, левая — слева.

1.56. Затем согни бедра, руками обхватив их (и прижав к земле). Это Бхадрасана, разрушающая все недуги. Знающие йогины называют ее Горакшасаной.

1.57. Таким образом, лучшие из йогов, будучи свободными от утомления в практике асан и бандх, должны практиковать очищение нади, мудры и пранаяму.

1.58. Асаны, разнообразие кумбхак, мудры, и концентрация на внутреннем звуке составляют Хатха-йогу.

1.59. Регулярно сосредотачиваясь на наде (внутреннем звуке) и практикуя Хатха-йогу, брахмачарин (не привязывается к чувственным удовольствиям), соблюдающий диету, достигнет успеха за год.

1.60. Митахара — умеренная диета, это молочная сладкая (свежая) пища, посвященная Шиве и оставляющая четверть желудка свободной.

1.61. Йогинам нельзя есть острое, соленое, кислое, пряное и горячее; орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам (кунжут восточный), горчицу, алкоголь, рыбу, мясо животных, творог, сливочное масло, мелкий горох, плоды Chaasa (тропическое растение) и чеснок.

1.62. Пищу остывшую, разогретую, пересоленную, прокисшую йогин должен избегать, как нездоровую. Нужно воздерживаться от согревания у огня, общения с женщинами и от путешествий.

1.63. Горакша говорит: вначале следует избавиться от дурной компании, от согревания зимой у огня, от половых излишеств и от длительных путешествий; от купания рано утром, от голодания, спешки и от тяжелой физической работы.

1.64. Йогин может использовать без опаски следующие вещи: пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло из молока буйволицы, сладости, мед, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую воду. Это благоприятно для тех, кто практикует йогу.

1.65. Пусть йогин ест укрепляющую пищу — сладкую, приготовленную с топленным маслом и молоком — (такая пища) повышает настроение, (улучшает состояние) тела, соответствуя его желаниям.

1.66. Всякий, кто действительно практикует йогу, достигнет успеха, будь он молод, стар или даже дряхл, слаб или болен.

1.67. Успех (Сиддхи) достигается практикой. Как можно достичь успеха без практики? От одного только чтения книг по Йоге успех не придет.

1.68. Сиддхи не достичь ношением одежды йогина или разговорами о йоге. Лишь в безустанной практике — секрет успеха. Это — несомненно, и нет иного.

1.69. Различными асанами, Кумбхаками и другими божественными способами путь Хатха-йоги приводит к плодам Раджа-йоги.

2. Пранаяма

2.1. Когда асаны освоены, пусть йогин, владеющий собой и соблюдающий диету, практикует пранаяму согласно указаниям своего Гуру.

2.2. Когда дыхание движется, тогда и ум беспокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума.

2.3. Человек живет, пока прана (дыхание) есть в теле. Когда Прана покидает тело, его покидает и жизнь. Поэтому нужно замедлять дыхание.

2.4. Загрязненные нади не пропускают дыхание (прану) в Сушумну. Как могут быть достигнуты сиддхи и унмани-авастха (состояние не-ума)?

2.5. Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать Прану.

2.6. Пранаяму нужно практиковать каждый день с саттвическим (светлым, спокойным) разумом. Тогда загрязнения Сушумна-Нади устраняются.

2.7. Сидя в Падмасане, пусть йогин делает вдох через левую ноздрю, задерживает воздух, сколько сможет, и делает выдох через правую ноздрю.

2.8. Затем он должен вдохнуть через правую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через левую ноздрю.

2.9. Он должен сделать вдох той же ноздрей, которой перед тем выдохнул, задержать дыхание как можно дольше и выдыхать медленно, не форсируя выдох.

2.10. Вдохни Прану через левую ноздрю и выдохни через правую и удержи дыхание как можно дольше. Практикуя Пранаяму через иду и пингалу (правую и левую ноздри, правый и левый канал нади), нади йогина, соблюдающего яму и нияму будут очищены за три месяца.

2.11. Рано утром, в середине дня, вечером и в полночь 4 раза нужно практиковать Кумбхаку, пока число дыханий за один раз не достигнет 80, а всего за сутки — 320.

2.12. (При задержке дыхания) сначала появится пот, потом дрожь в теле, и, наконец, дыхание станет устойчивым и неподвижным.

2.13. Вотри выделившийся пот в тело — он придаст телу силу.

2.14. В начале практики (Пранаямы) следует есть пищу, смешанную с молоком и маслом, при установившейся практике это не обязательно.

2.15. Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе оно убьет практикующего.

2.16. Пранаяма освобождает от всех недугов. А от неправильных занятий Йогой недуги только приобретаются.

2.17. Астма, кашель, головная боль, боль в ушах и глазах — эти и другие недуги возникают от нарушения дыхания.

2.18. Постепенно делай вдох, постепенно делай задержку и постепенно выдыхай. Только так человек может достичь Сиддхи.

2.19. Вслед за очищением Нади появляются знаки успеха, такие, как приятный цвет тела, тело становится худощавым и излучает энергию.

2.20. Если Нади очищены, то дыхание можно останавливать надолго, пищеварение улучшается, слышны (внутренние) звуки Нада и достигается совершенное здоровье.

2.21. Тот, в ком доши не уравновешены, сначала должен выполнять Шаткарму (6 очищений). Другим, у которых ветер, желчь, слизь (вата, питта и капха) уравновешены — Шаткарму делать не обязательно.

2.22. Дхаути, Басти, Нети, Тратака, Наули и Капалабхати — так

называются эти 6 очищений. Практики Шаткармы являются секретными. Они дают множество чудесных результатов и очень высоко ценятся выдающимися йогами.

2.23. Шесть действий, очищающие тело, должны храниться в тайне — тогда они дают прекрасные результаты и почитаются великими йогинами.

2.24. Возьми чистый кусок ткани, 4 пальца в ширину и 15 локтей в длину и, как учит Гуру, медленно проглоти его. (Потом) вытащи его обратно. Это называется Дхаути (более мягкая разновидность дхаути — очищение водой).

2.25. Дхаути-карма уничтожает астму, проказу и другие болезни, порождаемые слизью.

2.26. Сядь в сосуд с водой, чтобы она дошла до пупка, тело на носках ног, колени прижаты (Уткатасана), вставь в задний проход маленькую бамбуковую трубку и выполни уддияну и наули. Это — Басти-карма.

2.27—2.28. Правильная практика очищения водой (Басти) очищает Дхату, Индрии, Антах-Карана; делает тело и ум чистыми, усиливает пищеварение, разрушает все расстройства организма.

2.29. А вот Нети-карма. Протащи через ноздри кусок нити длиной в 12 пальцев и вытащи его через рот (более мягкий вариант нети — с помощью воды).

2.30. Нети очищает череп и обостряет силу зрения, удаляет недуги во всем теле выше плеч.

2.31. Смотри, не моргая, на предмет и сосредотачивай мысль, пока слезы не появятся на глазах. Мудрецы называют это Тратака.

2.32. Заболевания глаз и лень удаляются с помощью Тратаки. Тратаку также хранят в тайне, как шкатулку с драгоценностями.

2.33. Вот Наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренности живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют Наули.

2.34. Наули-крия является главной практикой очищения в Хатха-йоге. Она устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, уравнивает доши, рождает счастье и разрушает все недуги.

2.35. Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется Капалабхати, и это разрушает все недуги, (возникающие) от слизи (капхи).

2.36. Выполняя Шаткармы, человек освобождается от избытка дош, и после них можно легко начать практиковать Пранаяму.

2.37. Учителя (Ачарьи) утверждают, что очищение Нади достигается только Пранаямой и ничем иным.

2.38. Гаджа-карани. Сожми анус, подними апану вверх к горлу, и извергни все, что есть в животе. Так Нади (шанкхини) познаются (и очищаются). В Хатха-йоге это называется Гаджа-карани.

2.39. Даже Брахма и другие боги практикуют Пранаяму, поскольку она устраняет страх смерти. От него освобождается каждый, кто практикует Пранаяму.

2.40. Когда дыхание удерживается, ум свободен от мыслей, взгляд направлен в пространство между бровями, тогда нет страха смерти.

2.41. Когда Нади очищены Пранаямой, воздух легко входит в Сушумну и выходит оттуда.

2.42. Когда Прана легко движется в Сушумне, тогда мысль устойчива. Это состояние Манонмани (неподвижности ума), которое достигается, когда ум становится спокойным.

2.43. Чтобы достичь его, применяют разные виды задержки дыхания. Выполнением этих задержек достигаются силы Сиддхи.

2.44. Вот эти восемь Кумбхак: Сурья-бхеда, Удджайи, Ситкари, Шитали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини.

2.45. В конце вдоха делай Джаландхара-бандху, в конце задержки и в начале выдоха делай Уддияна-бандху.

2.46. Джаландхара-бандха. Сожми горло и анус. Прана идет через Брахманади (Сушумну).

2.47. Йогин, направивший Прану вниз и Апану вверх, становится подобным 16-летнему юноше, даже если он был стариком.

2.48. Сев удобно, йогин принимает легкую для него асану и медленно вдыхает через правую ноздрю.

2.49. Он задерживает дыхание, пока воздух не наполнит все его тело от кончиков пальцев до затылка. Затем он медленно делает выдох.

2.50. Снова и снова должна выполняться эта Сурья бхеда, очищающая мозг, уничтожающая глистов в кишечнике и устраняющая болезни, происходящие от действия газов.

2.51. Закрой рот, вдыхай через ноздри — воздух идет через горло к сердцу, создавая шум. Это Удджайи.

2.52. Выполни задержку как прежде. Сделай выдох через левую ноздрю. Это удаляет из горла слизь и увеличивает аппетит.

2.53. Удджайи устраняет все болезни Нади, водянку и расстройство Дхату (кожа, плоть, кровь, костный мозг, жир, семя — 7 дхату). Это нужно практиковать при ходьбе или сидя в асане.

2.54. Вот Ситкари. Вдохни через рот, язык между губами. При этом издается шипящий звук. Выдох через нос. Делая это, йогин становится прекрасен, как бог любви (Камадэва).

2.55. Йогины поклоняются Ситкари, способной разорвать круговорот перевоплощений. Нет голода, нет жажды, нет лени и сонливости.

2.56. Саттва тела становится свободной от помех. Йогин, практикующий это, становится владыкой всех йогин в этом мире.

2.57. Вот шитали. Высунь язык немного изо рта. Сделай вдох и выполни задержку. Медленно выдохни через нос.

2.58. Лихорадка, разлитие желчи, голод, жажда, действие ядов и другие болезни — все это побеждается этой задержкой дыхания, именуемой шитали.

2.59. Бхастрика. Помести стопы ног на противоположные бедра. Это называется Падмасана, разрушитель всех недугов.

2.60. Сделав Падмасану, закрой рот и дыши через нос, пока не почувствуешь давление на сердце, горло и мозг.

2.61. Тогда сделай вдох с шипящим звуком, пока воздух не ударит в сердце, производя шум, и проникнет в тело и в голову.

2.62. Снова вдыхай и выдыхай, подобно кузнецу, быстро работающему своими мехами.

2.63. Держи воздух в своем теле постоянно движущимся (между вдохом и выдохом). Почувствовав усталость, выдохни через правую ноздрю.

2.64. Когда живот станет полным вдохнутого воздуха, закрой ноздри большим, средним и малым пальцами.

2.65. Сделав задержку дыхания по правилам, выдохни через левую ноздрю. Это уничтожает недуги, происходящие от газов, желчи и мокроты и усиливает пищеварение.

2.66. Это легко и быстро поднимает кундалини, очищает нади, удаляет загрязнения у входа в Брахма-Нади (препятствующие вхождению кундалини в Сушумну и ее подъему), и дает удовольствие.

2.67. Бхастрика должна практиковаться обязательно. Она позволяет дыханию (Пране) развязать три узла (Грантхи).

2.68. А вот Бхрамари. Воздух выдыхается с силой, создавая шум, подобный жужжанию пчелы. Это дает йогину состояние восторга в сердце.

2.69. Вот Мурчха. В конце вдоха сделай Джаландхара-бандху. Медленно выдохни. Это приводит к состоянию Мано-мурчха (остановка потока мыслей) и дает наслаждение.

2.70. Вот Плавини. Наполни легкие воздухом до предела, и ты сможешь свободно двигаться по воде подобно плавающему листу лотоса.

2.71. Есть три вида Пранаямы: вдох, выдох и задержка дыхания. Задержка бывает двух разновидностей: Сахита (с вдохом и выдохом) и Кевала (когда вдох и выдох, плавно переходя друг в друга, как бы незаметны).

2.72. Кевала-кумбхака выполняется без вдоха и выдоха. Таков этот вид Пранаямы.

2.73. Кто овладел Кевала-кумбхакой, тот все может в трех мирах. Он может останавливать свое дыхание настолько долго, насколько долго может длиться Кевала-кумбхака.

2.74. Так достигается Раджа-йога. Этой Кевала-кумбхакой пробуждается кундалини, а Сушумна становится свободной от всего нечистого.

2.75. Нельзя достичь совершенства в Раджа-йоге без Хатха-йоги и нельзя достичь успеха в Хатха-йоге без Раджа-йоги. Обе они нужны для достижения Сиддхи.

2.76. В конце Кумбхаки отвлеки мысли от всех объектов. Так йогин достигает Раджа-йоги.

2.77. Вот признаки успеха в хатха-йоге: тело становится худощавым, речь убедительной, ум спокоен, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя под контролем, аппетит хороший, а нади очищены.

3. Мудры

3.1. Как змей Ананта поддерживает Землю со всеми ее горами и лесами, так Кундалини поддерживает всю йога-тантру.

3.2. Когда спящая Кундалини пробуждается благодаря милости Гуру, тогда все Чакры и Грантхи пронзаются.

3.3. Прана идет «дорогой Шунья» (шунья-падави), дорогой Раджа-Патха (шунья-падави и Раджа-патха — названия Сушумны). Тогда мысль освобождается от всяких привязанностей (нираламба) и смерть побеждается.

3.4. Сушумна, шунья-падави, брахма рандхра, маха патха, шмашана, шамбхави, мадхья марга — имена одного и того же.

3.5. Чтобы разбудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахма-двара, следует выполнять мудры.

3.6. Маха-мудра, Маха-бандха, Маха-ведха, Кхечари, Уддияна-бандха, Мула-бандха, Джаландхара-бандха,

3.7. Випаритакарани, Ваджроли и Шакти Чалана — вот эти 10 мудр, побеждающих старость и смерть.

3.8. Адинатха (Шива) дал их и подарил 8 видов божественного богатства мудрости. Они любимы всеми мудрецами и их трудно достичь даже Марутам (Богам).

3.9. Держи их в тайне, как шкатулку с драгоценностями. Никому не выдавай эти тайны, как не выдают никому свои тайны муж и жена.

3.10. Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы.

3.11–12. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверх. Как змея, ударенная палкой, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, (12), так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их.

3.13–14. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это Маха-мудрой. (14) Маха-мудра удаляет худшие неприятности (пять клеш) и причину смерти. Недаром ее называют «Великой Мудрой».

3.15. Сделай ее, вдыхая через левую ноздрю, потом через правую так, чтобы число выполнений с дыханием через правую ноздрю и через левую было равным.

3.16. Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар.

3.17. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются Маха-мудрой.

3.18. Так описана Маха-мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне, и никому не разглашай.

3.19. А вот Маха-бандха. Прижми левую пятку к йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро.

3.20. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (Джаландхара-бандха), сосредоточь мысли между бровями или в Сушумне.

3.21. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни. Сделай это через правую ноздрю столько же раз, сколько через левую.

3.22. Некоторые считают, что Джаландхара-бандха необязательна и что нужно делать Джихва (Набхо) Бандху («замок языка», прижатие языка к верхним зубам при задержке дыхания).

3.23. Эта Бандха останавливает движение Праны вверх по всем Нади, кроме Сушумны, и дарует великие силы Сиддхи.

3.24. Маха-бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех Нади (Тривени) и ум достигает области Кедар (местопребывание Шивы, чистого сознания, в пространстве между бровями).

3.25. Так же как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и Маха-мудра, Маха-бандха не имеют ценности без Маха-ведхи.

3.26. Вот Маха-ведха. Сидя в Маха-бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и Апана останавливаются сверху и внизу Джаландхара-бандхой.

3.27. Подняв тело на руках, мягко ударить ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (Иду и Пингалу), входит в средний канал (Сушумну).

3.28. Солнце, Луна и Огонь (Ида, Пингала и Сушумна) соединяются, и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

3.29. Это Маха-ведха, дающая великие силы Сиддхи. Она устраняет морщины и седые волосы — признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя Йоги.

3.30. Эти три (Маха-мудра, Маха-бандха и Маха-ведха) должны держаться в великой тайне. Они побеждают старость и смерть.

3.31. Их нужно делать каждый день по восемь раз, через каждые три часа. Они создают хорошую Карму и уничтожают плохую. Их практику нужно начинать постепенно.

3.32. Вот Кхечари. Поверни язык назад, в сторону полости черепа. Сосредоточь взор между бровями. Эта мудра называется Кхечари.

3.33. Подрезай (связку под языком) и вытягивай язык, пока он не коснется пространства между бровями. Тогда успех в Кхечари будет достигнут.

3.34. Возьми нож, чистый и острый, как лист колючки, и подрежь немного, на волос, связку под языком.

3.35. Затем вотри туда смесь соли и куркумы. Через семь дней опять подрежь язык на волос.

3.36. Так нужно делать шесть месяцев, пока связка под языком не будет перерезана.

3.37. Перевернув язык назад, коснись им места, где соединяются три Нади (трипатхи). Так делают кхечари-мудру, называемую еще вьома-чакра.

3.38. Йогин, который повернул язык вверх хоть на полсекунды, побеждает недуги, старость и смерть.

3.39. Нет болезни, нет смерти, нет Нидры (сна без сновидений), нет помрачения ума, нет ни аппетита, ни голода, ни жажды у того, кто практикует Кхечари-мудру.

3.40. Тот, кто практикует Кхечари-мудру, не подвержен болезням. Карме и действию времени.

3.41. Мудрецы называли эту мудру Кхечари, так как ум и язык, достигнув Кха, выходит за пределы времени. («Кха» обозначает одновременно и пространство Брахмана, «эфир» и небо, и нёбо в верхней части рта, которого касается язык, повернутый назад.— *Прим. пер.*)

3.42. Кхечари-мудра закрывает отверстие нёба, и семя не покидает человека, даже если он держит в объятиях желанную женщину.

3.43. Повернувший язык вверх, сосредоточив мысли, пьющий Сомарасу (нектар), йогин побеждает смерть за 15 дней.

3.44. Йогин, чье тело наполнено нектаром, не подвержен действию яда, даже если его укусит змея.

3.45. Как огонь не существует без дров, как свет в светильнике не существует без фитиля и масла, так и душа Джива не покидает тело, пока она купается в нектаре Луны.

3.46. Он (йогин) может есть мясо коровы каждый день, может пить вино, но все равно его можно считать рожденным в самом благородном семействе.

3.47. Слово «го» означает язык (коровы). Глотание его уничтожает великие грехи.

3.48. Когда язык входит в отверстие горла, в теле рождается жар, и от этого поток нектара течет с луны. Это называется Амараваруни.

3.49. Когда язык может пить нектар, который имеет то соленый вкус, то сладкий, то вкус меда, то вкус молока, тогда язык закрывает отверстие нёба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание Шастр, любое оружие отвращается, достигаются Сиддхи и бессмертие приходит восемью путями.

3.50. Тот, чье лицо поднято, чей язык закрыл отверстие в горле, тот созерцает Парамашакти (Кундалини), пьет чистые потоки нектара, текущего с луны в 16-лепестковый лотос (в сердце). Он контролирует Прану при практике йоги, свободен от недугов, живет долго, сохраняет тело прекрасным и нежным, как стебель лотоса.

3.51. На вершине позвоночного столба, внутри его (в Сушумне) есть нектар луны (Сомараса). Тот, чей ум полон Саттвы, не затемнен Раджасом и Тамасом, видит свою собственную Атму. Это — тот источник, из которого исходят реки (Нади). С луны течет нектар — сущность тела, и здесь находят свою смерть смертные. Если не практиковать Кхечари-мудру, нельзя достичь Кайясиддхи (Сиддхи тела).

3.52. Сушумна — место встречи трех рек — дает божественную мудрость. Закрыв отверстие горла, познаешь Шунья (великую Пустоту). Кхечари-мудра дает совершенство.

3.53. Есть только одно зерно, из которого возникла вся Вселенная; есть только одна мудра — Кхечари, есть только один Бог — Ниралабха («без опоры», отрешенность сознания от всех объектов), есть только одно состояние — Манонмани (спокойствие ума).

3.54. Вот Уддияна-бандха. Так называют ее йогины, ибо практикой ее Прана влетает в Сушумну.

3.55. Ибо через эту Бандху великая птица Прана непрерывно влетает в Сушумну. Поэтому ее называют Уддияна-бандха.

3.56. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме. Уддияна — тот лев, который убивает слона, смерть.

3.57. Тот, кто постоянно практикует Уддияну, как учил его Гуру, становится молодым, даже если он старик.

3.58. Втягивая внутренности вверх и вниз от пупа, за шесть месяцев он побеждает смерть.

3.59. Уддияна — лучшая из всех Бандх. Делая Уддияну, получаешь освобождение само собой, без усилий.

3.60. А вот Мула-бандха. Плотно прижав Йони пяткой, сожми анус и подними Апану вверх. Так выполняется Мула-бандха.

3.61. Сжатием Муладхары Апана, которая внизу, поднимается вверх. Поэтому йогины называют ее Мула-бандха (замок Муладхары).

3.62. Прижав йони (промежность), снова и снова с силой гони вверх воздух.

3.63. Мула-бандха соединяет Прану и Апану, Нади и Бинду и дает йогину безусловный успех.

3.64. Соединением Праны и Апаны уменьшается количество мочи и кала, а старик становится молодым.

3.65. Апана поднимается вверх, достигает Агни-мандалы и пламя разгорается.

3.66. Огонь и Апана соединяются с Праной, чья природа — Огонь. Тепло тела становится ярким и сильным.

3.67. Тогда Кундалини, почувствовав жар, пробуждается от сна, подобно змее, ударенной палкой, шипя и выпрямляясь.

3.68. Затем она входит в Брахма-нади (Сушумну). Йогин всегда должен практиковать Мула-бандху.

3.69. Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди. Это Джаландхара-бандха, разрушитель старости и смерти.

3.70. Эта Бандха, разрушающая болезни горла, сжимает Нади, останавливает движение вниз нектара, текущего из отверстия горла, поэтому ее называют Джаландхара-бандха.

3.71. Когда Джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадет больше в желудочный огонь (и не сгорит в нем), и дыхание не будет идти неправильным путем между Нади).

3.72. Плотным сжатием горла две Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми. В горле находится Мадхья (средняя) Чакра, называемая Вишуддха. 16 Адхар закрываются этой Бандхой.

3.73. Сожми анус, сделай Уддияну, сожми Иду и Пингалу (Джаландхара-бандхой), заставь дыхание идти верхним путем (через Сушумну).

3.74. Дыхание растворяется (в Сушумне). Так побеждаются болезни, старость и смерть.

3.75. Йоги знают три прекрасных Бандхи, практиковавшиеся великими мудрецами. Этим все Сиддхи даруются Садхакам (последователям) хатха-тантры.

3.76. Божественный нектар, текущий с луны, спускается в солнце. Так стареет тело.

3.77. Есть способ обмануть это «солнце». Только Гуру обучит ему, Шастры ничего не говорят об этом.

3.78. «Солнце» над пупом, «луна» там, где небо. (Их нужно поменять местами). Это — Випаритакарани и этим не овладеть без Гуру.

3.79. Садхака, практикующий это ежедневно, должен много есть, ибо оно разжигает аппетит.

3.80. Если не соблюдать этого, огонь пожрет тело. В первый день переверни голову и подними ноги кверху только на один миг.

3.81. День за днем увеличивай срок. После шести месяцев морщины и седые волосы исчезают. Тот, кто практикует это три часа ежедневно, побеждает смерть.

3.82. Вот Ваджроли-мудра. Практикуя это, Сиддхи достигает даже тот, кто живет обычной жизнью, не соблюдая яму и нияму.

3.83. Для практики Ваджроли нужны две вещи: молоко и женщина, которая может действовать согласно твоему желанию. Второе большая редкость.

3.84. Ваджроли состоит в том, что во время полового акта нужно удерживать внутри семя (и не давать ему покинуть тело). Это относится и к мужчине, и к женщине.

3.85. С помощью тонкой трубки медленно вдувай воздух в отверстие члена.

3.86. Практика должна заставить бинду (семя), готовое упасть во влагиалище женщины, подниматься вверх. А если оно упало, то и семя и жидкость женщины должны быть сохранены путем втягивания их вверх.

3.87. Йогин, сохранивший семя, побеждает смерть. Смерть — от извержения семени, от сохранения его — жизнь.

3.88. Тело йогина, сохраняющего семя, приятно пахнет, и страха смерти нет.

3.89. Семя под контролем ума, а жизнь зависит от семени. Так и ум, и семя защищены (от старости и смерти). Знарок йоги, совершенный в практике, сохраняет свое бинду и женский раджас, втягивая их вверх через орган воспроизведения.

3.90. Сахаджол и Амарол — разновидность Ваджрол. Смешай с водой пепел от сожженного коровьего навоза.

3.91. Натри этим тело. При половом акте делай ваджрол. Это дает счастье и освобождение.

3.92. Это — Сахаджол. Лишь йогинам можно доверить это (знание). Оно превращает йогу в Бхогу (наслаждение) и приносит Мукти (освобождение).

3.93. Эта Йога достигается лишь теми, кто мужествен и мудр, свободными от эго. Она не может быть достигнута тем, кто эгоистичен.

3.94. Амарол. В школе Капаликов учит, что Амарол — это питье того срединного потока, которого достигаешь, покинув один берег реки, полный горечи, и не достигнув другого берега, который уже стал ненужным. (Берега реки и срединный поток — здесь явно метафоры чего-то иного. Существует версия, что имеется в виду употребление срединной струи мочи. — *Прим. пер.*)

3.95. Питье Амари, совершаемое ежедневно, соединенное с практикой Ваджрол, называется Амарол.

3.96. Семя, разреженное практикой Ваджрол, смешивается с пеплом и втирается в верхние части тела, давая божественное зрение (Дивья-дришти). Если женщина практикует ваджрол и сохраняет свой раджас и бинду мужчины за счет правильного сокращения мышц, то она йогиня.

Несомненно, что ни капли раджаса не будет потеряно при выполнении ваджрол; нада и бинду в теле становятся единым целым. Бинду и этот раджас объединяются в теле благодаря практике ваджрол, даруя сиддхи.

Та воистину богиня, кто сохраняет свой раджас, сжимая и поднимая его. Она знает прошлое, настоящее и будущее и постоянно пребывает в Кхечари (то есть сознание перемещается в высшие царства).

Йога, включающая практику ваджрол, приносит совершенство тела. Эта благоприятная йога, наряду с чувственным удовлетворением (бхогой) даже несет освобождение.

3.97. Вот Шактичалана. Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги, Шакти, Ишвари, Кундали, Арундхати — все это синонимы.

3.98. Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к освобождению.

3.99. Парамешвари (Изначальная Богиня, Кундалини) спит, закрывая собой то отверстие, через которое она должна идти в обитель Брахмана (в Сахасраре), свободную от всех страданий.

3.100. Кундалини спит выше Канды. Она дает йогину освобождение и рабство глупцам. Кто знает это, тот знает йогу.

3.101. Кундалини описывается, как свернувшаяся змея. Кто заставит ее двигаться вверх, тот, безусловно, освобождается.

3.102. Между Гангой и Джамной (идой и пингалой) есть молодая вдова (кундалини). Ею нужно овладеть силой, чтобы привести ее к верховному трону Вишну парама Пада (в Сахасраре).

3.103. Ида — это Ганга, Пингала — это Ямуна. Вдова между Идой и Пингалой — Кундалини.

3.104. Пробудив спящую змею, схвати ее за хвост. Эта Шакти, пробудившись от сна, поднимается вверх.

3.105. С помощью Сурья (пингала) сохраняй дыхание и с помощью Кумбхаки управляй (вращай) Шакти (кундалини) полтора часа, утром и вечером.

3.106. На 12 пальцев выше ануса расположена Канда, имеющая 4 пальца в длину. Она круглой формы и покрыта оболочкой, подобной мягкой белой ткани.

3.107. Сложив ноги в Ваджрасану, крепко держи их руками и надавливай на Канду.

3.108. Приняв Ваджрасану и заставив Кундалини двигаться, делай Бхастрику и поднимай ее вверх.

3.109. Сжиманием солнца в Манипуре Кундалини должна быть сдвинута. Даже если йогин будет на пороге смерти, откуда взяться страху смерти?

3.110. Бесстрашно двигая Кундалини полтора часа, вытягивают ее вверх через Сушумну.

3.111. Таким образом кундалини легко выходит из отверстия сушумны. Прана свободно проходит по Сушумне.

3.112. Так ежедневно пробуждают Арундхати (Кундалини), которая спит. Этим йогин побеждает смерть.

3.113. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил Сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть.

3.114. Йогин, ведущий жизнь Брахмачарина и правильно пи-

тающийся, достигает совершенства в управлении Кундалини за 40 дней.

3.115. Приведя в движение Кундалини, постоянно практикуй Бхастрику и Кумбхаку. Откуда появится страх смерти у сдержанного практикующего, занимающегося ежедневно и регулярно?

3.116. Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения 72000 Нади.

3.117. Средняя Нади (Сушумна) распрямляется практикой Асан, Пранаямы и Мудр и Дхараны.

3.118. Дисциплинировав ум и настойчиво практикуя Шамбхави-Мудру и другие Мудры, достигается Самадхи.

3.119. Нет ни земли (Асаны), ни ночи (Пранаяма), ни Мудр без Раджа-йоги.

3.120. Все техники пранаямы должны выполняться с концентрацией ума. Мудрый не позволяет уму вовлекаться в изменения (вритти).

3.121. Эти Мудры даны Адинатхой (Шивой). Тот, кто владеет этим, соблюдая яму, достигает великих сил Сиддхи.

3.122. Кто изучил это от Гуру к Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван Ишварой в человеческом облике.

3.123. Тот, кто следует указаниям Гуру, тщательно практикует Мудры, тот достигает Сиддхи и побеждает смерть.

4. Самадхи

4.1. Я приветствую Гуру (Шиву), благодетеля всех, учащего о Нада, Бинду и Кала. Тот, кто предан Ему, достигает высшего блаженства.

4.2. Сейчас Я начинаю описывать стадии Самадхи, побеждающего смерть, ведущего к блаженству и к растворению в Брахмане.

4.3—4.4. Раджа-йога Самадхи, Унмани, Манонмани, Амаратва, Лая-таттва, Шунья, Ашунья, Парама Пада, Аманаска, Адвайтама, Нираламба, Ниранджана, дживанамукти, Сахаджа, Турия — все это синонимы.

4.5. Как крупинка соли, растворяясь в воде, становится единой с ней, так же состояние единства Атмана и ума называется Самадхи.

4.6. Когда Прана и Манас поглощаются и достигается равновесие — это и есть Самадхи.

4.7. Этим уничтожается двойственность, соединяются Дживатман и Параматман и все мысли исчезают. Это и есть Самадхи.

4.8. Знающий величие Раджа-йоги достигает знания, освобождения, неизменности и Сиддхи благодаря Гуру.

4.9. Без сострадания истинного Гуру самоотречение невозможно, а восприятие истины и Самадхи невозможно.

4.10. Асаны, Кумбхаки и Мудры пробуждают Кундалини Шакти, и Прана поглощается в Шунье (Великой Пустоте).

4.11. Пробудив Шакти, йогин освобождается от действия Кармы и достигает состояния Сахаджа-авастха (изначальной естественности).

4.12. Когда Прана движется по Сушумне, тогда ум поглощен Пустотой (Шунья). Тогда йогин свободен от всех цепей Кармы.

4.13. Приветствую тебя, Амара (Бессмертного), победителя смерти, в рот которого низвергается Вселенная.

4.14. Когда разум успокоен, а воздух движется в Сушумне, тогда достигаются Амароли, Сахаджол и ваджроли.

4.15. Как можно достичь знания, если мысли и дыхание не остановлены? Только тот, кто растворил Прану и мысли, достигает освобождения.

4.16. Зная, как ввести воздух в Сушумну, йогин, сидя в подходящем месте, оставляет воздух в Брахма-Рандхре.

4.17. Солнце и Луна управляются днем и ночью, составляющими время. Время побеждается в Сушумне. Храни это в тайне.

4.18. Из 72000 Нади тела две — Ида и Пингала — важные, остальные не имеют большого значения. Лишь Сушумна содержит Шамбхави-шакти.

4.19. Ваю вводится в Сушумну тем, кто контролирует свое дыхание и кто пробудил Кундалини с помощью «огня» (в области пупа).

4.20. Когда Прана в Сушумне, достигается Манонмани. Все остальное для йогина ни к чему.

4.21. Управляя дыханием, йогин управляет мыслью. Управляя мыслью, он управляет и дыханием.

4.22. Две вещи дают жизнь читте (деятельности сознания) — Прана и Васана (проявленные Кармы). Когда исчезает одно, тогда исчезает и другое.

4.23. Когда мысль поглощается, тогда дыхание останавливается. Когда останавливается дыхание, тогда поглощается и мысль.

4.24. Мысль и дыхание родственны подобно молоку и воде. Если дыхание останавливается в какой-либо чакре, то там же останавливается и мысль. Когда останавливается мысль, тогда прекращается дыхание.

4.25. Если действует мысль, действует и дыхание. Пока оба не остановлены, продолжают действовать все чувства (индрии). Только остановкой их достигается освобождение.

4.26. Мысль так же неустойчива, как и нектар. Когда остановлен поток нектара, тогда останавливается и мысль — а тогда для йогина, живущего на земле, все становится достижимо.

4.27. О Парвати! Когда нектар и дыхание неподвижны, смерть побеждается.

4.28. Когда под контролем мысль и дыхание, тогда под контролем и семя, и тело становится тогда очищенным и здоровым.

4.29. Как мысль — владыка чувств, а дыхание — владыка мысли, так Лая (растворение) — владыка дыхания. Лая порождает звук Нада.

4.30. Это растворение можно называть освобождением или не называть его так, но когда ум растворяется, то переживается экстаз.

4.31. Прекращением дыхания, устранением восприятия (через органы чувств) и остановкой деятельности ума йогин достигает успеха в Лая-йоге.

4.32. Когда прекращается мышление, это Лая. Нет слов, чтобы описать его. Лишь йогины могут постичь это на собственном опыте.

4.33. Я говорю Лая (растворение). Но что такое Лая? Прекращение действия Кармы и забвение всех объектов органов чувств, когда ранее глубоко укорененные желания и впечатления (самсары) перестают повторяться — вот что такое Лая.

4.34. Все Шастры (учения) подобны легко доступным женщинам, а Шамбхави-мудра скрыта, как достойная дама.

4.35. Когда переносишь осознание вовнутрь (однаправлено, в одну точку) и внешний взгляд является немигающим, это Шамбхави-мудра, самая тайная из всех Вед и Шастр.

4.36. Когда йогин делает так, держа при этом ум и Прану поглощенными, достигается Шунья (Великая Пустота) — проявление великого Шамбху (Шивы).

4.37. Шамбхави и Кхечари — разные вещи, но обе дают блаженство, когда ум поглощается в Чит-Сукха Рупа Атмана (в чистом сознании, подлинной природе Атмана), которое — пустота.

4.38. Смотри на свет, немного подняв брови. Это тоже дает состояние Унмани-авастха (безмыслия).

4.39. Все учения ни к чему для того, кто знает Унмани Авастха, приносящее океан блаженства.

4.40. Со взглядом, устремленным на кончик носа, с состоянием унмани, с уравновешенными Солнцем и Луной, воспринимай сверкающий свет — первоисточник всех вещей. Это высшая цель, и нет ничего выше этого.

4.41. Не нужно поклоняться Лингаму ни ночью, ни днем. Лингаму всегда следует поклоняться, заблокировав ночь и день.

4.42. Когда дыхание солнца и луны (Ида и Пингала) течет между бровей (в Сушумне) — это Кхечари мудра.

4.43. Когда из Иды и Пингалы воздух попадает в Сушумну, он поглощается там. Тогда Кхечари-мудра устойчива, тогда достигается Сатья (Истина).

4.44. Кхечари-мудра дает лишнее пространство между Идой и Пингалой, которое называется Вьома-чакра.

4.45. Нектар течет из Сомы-чакры. Когда язык повернут вверх и закрывает отверстие горла, Сушумна закрывается. Поэтому Кхечари так любима Самим Шивой.

4.46. Когда поток нектара останавливается с помощью Кхечари, это дает Унмани естественно, само собой.

4.47. Междубровье — место пребывания Шивы. Здесь мысли поглощаются. Это известно как Турия. Кто достиг этого, того не видит царь смерти.

4.48. Кхечари нужно делать, пока не возникнет Йога-нидра («сон йоги», транс). Кто достиг Йога-нидра, тот недостижим для смерти.

4.49. Ум в состоянии Нираламба (без опоры), не допуская ни одной мысли и самскары, оставаясь отрешенным от всего. Йог подобен кувшину, наполненному и снаружи, и изнутри.

4.50. Без сомнения дыхание поглощается в Сушумне. Тогда дыхание и мысль становятся неподвижными.

4.51. Днем и ночью практикой соединение дыхания и мысли. Это приводит к их действительному соединению.

4.52. Насыщай тело нектаром бессмертия — так достигается совершенное тело и великие силы.

4.53. Помести Шакти в мысль, а мысль — в Шакти. Такое сосредоточение дает высшее состояние (Парамапада).

4.54. Помести Атму в середину Кха, а Кха — в середину Атмы. Сосредоточься на Кха и не думай больше ни о чем.

4.55. У тебя будет все и не будет ничего. Как капля в океане, ты будешь и полным, и пустым.

4.56. Не думай ни о чем-то запредельном, ни о чем-то личном. Прекрати все мысли, все внешнее и все внутреннее.

4.57. И внешняя Вселенная, и внутренние миры — порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, о Рама, достигнешь Нирвикальпа (Необратимого) Самадхи.

4.58. Как камфора, тая в огне, становится единой с пламенем, а капля воды едина с морем, так и мысль растворяется в едином Брахмане.

4.59. Все, что видится и воспринимается, способность познавать и само знание — все это мысли. Когда исчезают познающий и познаваемое, тогда исчезает и двойственность.

4.60. Все во Вселенной — живое и неживое — порождение мысли. Когда мысль достигается в состоянии Унмани, достигается недвойственность.

4.61. Двойственность исчезнет, когда исчезнут все объекты восприятия. Это Кайвалья.

4.62. Великие учителя указали разные пути достижения Самадхи, постигнутые ими на своем опыте.

4.63. Поклоняйся Сушумне, Кундалини, потоку нектара, текущего с луны, Манонмани, Маха-Шакти, Чидатме.

4.64. Я даю практику Нада в Анахата-чакре, как ее описал Горакшанатх для тех, кто не изучал священные писания и не способен понять истину.

4.65. Шри Адинатха (Шива) дал 250000 путей достижения Лаи. Главный из них — путь Нада.

4.66. Сидя в Муктасане и сделав Шамбхави-мудру, йогин сосредотачивается на правом ухе и слышит там звуки Нада.

4.67. Закрыв уши, глаза, нос и рот, он услышит звук в Сушумне и в Анахата-чакре.

4.68. Арамбха, Гхата, Паричая, Нишпатти — эти 4 состояния есть во всех видах Йоги.

4.69. Вот Арамбха Авастха. Брахма Грантха пронизывается Пра-
наемой, в сердце проникает Ананда и в Анахата-чакре слышится звук
Нада.

4.70. Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится бла-
гоухающим и недоступным для болезней.

4.71. Вот Гхата Авастха. Ваю соединяется с Нада, войдя в сере-
дину (Сушумны). Йогин становится устойчивым в Асанах и знанием
он равен богам.

4.72. Вишну Грантха (в горле) пронзается Праной, Ананда прони-
кает в Ати-Шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные
звукам литавр.

4.73. В 3 стадии — Паричая Авастха — слышны звуки подоб-
ные большому барабану. Они достигают Маха шуньи (Великой
Пустоты).

4.74. Тогда достигается состояние Чидананда, блаженство про-
никает всюду и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти,
бедствий, голода и сна.

4.75. Рудра Грантха пронзается Праной и наступает 4 стадия
Нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы.

4.76. Когда мысль едина с объектом — это Раджа-йога. Йогин,
созидающий и разрушающий (мыслью), становится равным
Ишваре.

4.77. Независимо от того, достигнуты Сиддхи или нет, он погру-
жен в непрерывное блаженство. Оно даруется Лаей, и это состояние
достижимо лишь Раджа-йогой.

4.78. Многие практикуют только Хатха-йогу без Раджа-йоги.
Думаю, что их практика не даст плодов.

4.79. Сосредоточение на пространстве между бровями — луч-
ший путь достижения Унмани, Турия, Самадхи в кратчайший срок.
Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лая.

4.80. Сосредоточением на звуке Нада достигают Самадхи йоги-
ны, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно
недоступно — только Шри Гуру Натх его знает.

4.81. Закрыв уши пальцами, сосредотачивайся на звуке, пока не
достигнешь цели.

4.82. По мере практики звук Нада постепенно начинает заглу-

шать все внешние звуки. Так йогин за 15 дней может достичь блаженства.

4.83. В начале практики сосредоточения на Нада слышны разные громкие звуки, но потом они становятся все тише и нежнее.

4.84. Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики — звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.

4.85. В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся разные звуки в теле.

4.86. Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.

4.87. Переноси внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимание ни на что постороннее.

4.88. Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино.

4.89. Подобно тому, как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная Нада, не заботится больше об удовольствиях.

4.90. Нада обуздывает мысль подобно тому, как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений — среди объектов восприятия и чувств.

4.91. Когда мысль, лишенная своей неустойчивой природы, связывается путами Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев.

4.92. Желаящий достичь совершенства в Йоге, должен оставить все мысли и полностью сосредоточиться на звуке Нада.

4.93. Нада подобна ловушке для поимки оленя (мысли). Подобно охотнику, она убивает мысль.

4.94. Нада подобна столбу, к которому привязывают бродячую лошадь (мысль). Йогин ежедневно должен практиковать сосредоточение на Нада.

4.95. Ртуть под действием серы становится твердой и лишенной своей текучей природы. Так и действием Нада мысль становится устойчивой и достигает Нираламба («безопорность», отрешенность от всего).

4.96. Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощенная Нада, не движется.

4.97. Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на Нада, умирает вместе со звуком.

4.98. Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так останавливается Антахкарана.

4.99. Звуки из Анахаты соединяются с Чайтаньей (чистое сознание), мысль поглощается (Паравайрагья) и прекращается, лишенная своих объектов. Это растворение, Лая, ведущее к высшему состоянию Вишну (Вишну Парама Пада).

4.100. Эфир (Акаша) существует до тех пор, пока слышен звук. Беззвучие означает достижение состояния Брахма Параматма (единство Атмана и Брахмана).

4.101. Все, что слышимо в форме звука — это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы, это — достижение Парамешвары.

4.102. Все в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги. Достигший вершин Раджа-йоги побеждает смерть.

4.103. Таттва — семена, Хатха — поле, Вайрагья — вода. Из этих трех вырастает дерево Унмани, дерево Кальпа, дающее все, что пожелаешь.

4.104. Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются. Мысль и Прана поглощаются в Ниранджана (незамутненность).

4.105. В состоянии Унмани тело становится бесчувственным, как пень. Не слышны звуки ни раковины, ни даже большого барабана.

4.106. Йогин, свободный от всех мыслей и всех состояний, становится освобожденным.

4.107. Он не подвластен смерти, Карме, не подвластен никакому воздействию этот йогин, достигший Самадхи.

4.108. Нет ни запаха, ни вкуса, ни звука, ни формы, ни цвета, ни сознания себя, ни сознания другого у йогина, достигшего Самадхи.

4.109. Мысль и не спит, и не бодрствует; нет памяти и нет забвения; нет ни смерти, ни жизни. Органы чувств лишены восприятия — он свободен.

4.110. Нет ни жаркого, ни холодного; ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора для йогина, достигшего Самадхи.

4.111. Находясь в состоянии бодрствования, он, тем не менее, подобен спящему. Не вдыхая и не выдыхая, он поистине свободен.

4.112. Неуязвимый для всякого оружия, непобедимый всеми си-

лами мира, по ту сторону мантр и янтр находится, йогин, достигший Самадхи.

4.113. До тех пор, пока дыхание не пойдет по срединному каналу (Сушумна), до тех пор, пока семя не станет устойчивым от остановки дыхания; до тех пор, пока дыхание не соединит ум с объектом, на котором он сосредоточен, — до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о знании. Преклоняюсь пред Всепривлекательным.

Гхеранда-самхита

Приветствие.

Я склоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой (Изначальным господином), первым возвестившим учение Хатха-йоги. Оно подобно первой ступени на лестнице, ведущей к высотам Раджа-йоги.

1. О йоге тела

1.1. Однажды пришел Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда сказал:

1.2. О наивысший среди йогоинов! О Учитель Йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведет к познанию истины (Таттва-джняна).

1.3. Гхеранда ответил: Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я сообщу тебе, сын мой. Слушай внимательно.

1.4. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (ахамкара).

1.5. Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой йогой достигается познание истины.

1.6. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (карма) и это всегда идет по кругу, как колодезное колесо.

1.7. Точно также, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.

1.8. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необоженный кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение.

1.9. Вот средство для этого (очищения), состоящее из семи частей: очищение, настойчивость, твердость, стойкость, легкость, познание, незапятнанность — садхана (тренировка), состоящая из семи частей.

1.10. Составные элементы 7-частной садханы:

Шесть действий (Шат-карма) дают очищение.

Асаны дают силу.

Мудры дают стойкость.

1.11. Пратьяхара — покой. Пранаяма дает легкость. Дхьяна — восприимчивость своей Сущности.

Самадхи дает неокрашиваемость (незапятнанность, «нирлипта-та»), которая есть освобождение (Мокша).

1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати — 6 действий очищения, которые нужно выполнять.

1.13. Дхаути бывает четырех видов: наружное очищение (Антар-дхаути, омовение). очищение зубов (Дант-дхаути). очищение сердца (Хрид-дхаути). очищение заднего прохода (Мула-садхана).

1.14. Внутреннее Дхаути тоже имеет четыре части: очищение воздухом (Ватасара) очищение водой (Варисара) очищение огнем (Агнисара) Бахиш Крита.

Ватасара-дхаути

1.15. Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход.

1.16. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.

Варисара-дхаути

1.17. Наполни горло водой и пей ее медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь ее выйти из заднего прохода.

1.18. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством ее тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.19. Из всех Дхаути Варисара наилучшая. Кто старательно выполняет ее, тот очищает свое тело и достигает сияющего божественного тела (Дэва-деха).

Агнисара-дхаути

1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это — Агнисара-дхаути, которая приносит йогину

успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

1.21. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне — ее трудно достичь даже богам. Но выполнением ее достигается сияющее божественное тело.

Бахишкрита-дхаути

1.22. Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) — наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.

1.23. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой ее руками, пока она не станет чистой, затем втяни обратно в тело.

1.24. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своем роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрита невыполнима.

Данта-дхаути

1.26. Мытье корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух и обеих ушей — пять видов Данта-дхаути.

Дантамула-дхаути

1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.

1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта дхаути упоминается всеми йогинами.

Джива Садхана

1.29. А теперь я расскажу тебе, как очищается язык. Вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти.

1.30. Три пальца — указательный, средний и безымянный — правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется.

1.31. Три языка свежим коровьим маслом и при этом все время дои его. Затем вытягивай его железными щипцами все больше и больше.

1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.

Карна-дхаути

1.33. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада.

Капала-рандха-дхаути

1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.

1.35. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

Хрид-дхаути

1.36. Хрид-дхаути — очищение сердца — имеет три вида: палкой, при помощи рвоты, при помощи куска ткани.

1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу.

1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой «Дхаути с палкой» уверенно вылечиваются все болезни сердца. (Такова Данта-дхаути.)

Вамана-дхаути

1.39. После еды знающий человек пьет много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняются слизь и желчь.

Вастра-дхаути

1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в четыре пальца и затем вытяни его наружу. Это — очищение платком.

1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезенки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днем.

Мула садхана

1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана-ваю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.

1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.

1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение дает красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

Басти (клизма)

1.45. Упоминается два вида Басти: Джала-басти (водяная клизма) и Сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую — на земле.

Джала-басти

1.46. Вытянувшись в воде в позе Уткатанасана (см.2.27), выполни Джала-басти, поочередно сокращая и сжимая задний проход.

1.47. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.

Сукшма-басти

1.48. В положении Пашчимоттанасана (см.2.22) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяя задний проход.

1.49. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает.

Нети

1.50. Введи тонкую нить длиною с кисть руки в ноздри, а затем вытяни ее через рот. Это упражнение называется Нети (очищение носа).

1.51. Этим упражнением ты достигнешь Кхечари-сиддхи (см.3.27), будут устранены повреждения слизистой оболочки и приобретается великолепная сила зрения.

Лаулики

1.52. Сильными толчками двигай (мышцы) живота то в одну,

то в другую сторону. Это называется Лаулики-йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения.

Тратака

1.53. Смотри на маленькую точку, не мигая и не закрывая глаз, пока не потекут слезы. Мудрецы называют это «тратака».

1.54. Этим упражнением несомненно достигается Шамбхавасиддхи (см.3.64—67). Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.

Капалабхати

1.55. Капалабхати бывает трех видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.

Вамакрама

1.56. Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.

1.57. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.

Вьюткарама

1.58. Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти ее наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.

Ситкрама

1.59. Со звуком «сит» втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва).

1.60. Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут и твое тело станет гибким и подвластным твоей воле.

2. Асаны

2.1. Гхеранда сказал: Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (Асан). Из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой.

2.2. Эти 84 — выдающиеся асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире.

2.3. Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира, Дхану,

2.4. Мрита, Гупта, Матсья, Матсьендра, Горакша, Пашчимоттана, Утката, Санката,

2.5. Маюра, Куккута, Курма, Уттана, Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша, Шалабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Йогасана

2.6. являются этими асанами, которые приносят Сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.

Сиддхасана

2.7. Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется Сиддхасана.

Падмасана

2.8. Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за большие пальцы ног. Прижми подбородок к грудной кости и взгляд направь на кончик носа. Это — падмасана, постепенно изгоняющая все болезни.

Бхадрасана

2.9. Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки за спиной и возьми ими большие пальцы ног.

2.10. В то время, как ты выполняешь Джаландхара-мудру (3.12–13), смотри на кончик носа. Это — Бхадрасана, излечивающая всякие болезни.

Муктасана

2.11. Помести левую лодыжку под задний проход, правую лодыжку — поверх левой. Шея и тело прямые. Это — Муктасана, дающая сиддхи.

Ваджрасана

2.12. Сделай нижние части бедер твердыми, как алмаз; положи ступни по обе стороны от заднего прохода. Это — Ваджрасана, дающая йогину Сиддхи (совершенства).

Свастикасана

2.13. Подошвы между коленями и бедрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется Свастикасана.

Симхасана

2.14. Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу.

2.15. Открой рот, выполняя Джаландхара-мудру и смотри на корень носа. Это — Симхасана, прогоняющая всякие болезни.

Гомукхасана

2.16. Сядь прямо, положи ноги на пол. Ступни за спиной и повернуты вверх. Тело устойчиво. Это — Гомукхасана, похожая на голову коровы.

Вирасана

2.17. Положи одну ступню на бедро другой ноги, вторую ступню — назад. Это Вирасана.

Дханурасана

2.18. Поставь ноги на землю устойчиво, как палки; руками обхвати концы ступней и изогнись (назад), подобно луку. Это Дханурасана.

Мритасана

2.19. Лежание на полу, подобно трупу, называется Мритасана. Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие.

Гуптасана

2.20. Ступни лежат между коленями и бедрами, закрывая задний проход. Это известно как Гуптасана.

Матсьясана

2.21. В Мукта-падмасане лечь плоско, вытянувшись. Обхвати голову локтями. Это — Матсьясана, изгоняющая болезни.

Пашчимоттанасана

2.22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги

и тщательно держи руками концы ступней. Это — Пашчимоттанасана.

Матсьендрасана

2.23. Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи ее ступню за правое колено.

2.24. Положи (на левую ногу) правый локоть. Лицо обращено вправо. Взгляд — между бровями. Это Матсьендрасана.

Горакшасана

2.25. Подошвы ступней, повернутые кверху, держи открытыми между бедрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми кверху.

2.26. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это — Горакшасана, дающая йогину Сиддхи.

Уткатанасана

2.27. Крепко держи пальцы ног на полу, а пятки в воздухе. Положи зад на пятки. Это известно как Уткатанасана.

Санкатасана

2.28. Поставь левую ногу ступней на пол, обвей правую ногу вокруг левой ноги и держи обе кисти на коленях. Это — Санкатасана.

Маюрасана

2.29. Обопрись ладони об пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана.

2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, испорченности (желудочного) сока и другие — такова эта полезная поза.

Куккутасана

2.31. Сидя в позе лотоса, продень руки по локти между коленями и верхней частью бедер. Подними тело высоко, опираясь на локти. Это — Куккутасана.

Курмасана

2.32. Положи лодыжки крест-накрест под промежность. Держи голову, шею и туловище прямыми. Это называется Курмасана.

Уттана-курмасана

2.33. Сидя в курмасане, держи шею обеими руками. Эта поднятая вверх поза, похожая на позу черепахи (Курмасана), называется Уттана-курмасана.

Мандукасана

2.34. Подошвы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Наклони колени вперед. Так будет выполнена Мандукасана.

Уттана-мандукасана

2.35. Оставаясь в мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это — уттана-мандукасана.

Врикшасана

2.36. На внутреннюю сторону внешней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как врикшасана.

Гарудасана

2.37. Голени и бедра прижми к полу, удерживая тело на коленях. Положи обе кисти рук поверх колен. Это называется Гарудасана.

Вришасана

2.38. Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись (левой ступней) земли. Это Вришасана.

Шалабхасана

2.39. Лежа лицом вниз с кистями рук на высоте груди, обопрись ладонями о пол и подними ноги вверх на длину руки. Эту позу мудрецы называют Шалабхасана.

Макарасана

2.40. Лежа лицом вниз, грудью на полу и с вытянутыми нога-

ми, держи голову обеими руками. Это — Макарасана, разжигающая в теле огонь пищеварения.

Уштрасана

2.41. Лежа лицом вниз, раздвинь ноги и положи их на спину; держи ступни руками. Подтяни живот и сильно втяни рот. Эту позу аскеты называют Уштрасана.

Бхуджангасана

2.42. Ложись на пол на живот. Держа ладони на земле, поднимай голову, подобно змее.

2.43. Огонь пищеварения в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устранены и змееподобная богиня (Кундалини) проснется благодаря упражнению в Бхуджангасане.

Йогасана

2.44. Поверни ступни вверх и положи их на колени. Поверх них положи руки вверх ладонями.

2.45. Вдохни и смотри на кончик носа. Это — Йогасана, применяемая йогинами при садхане.

3. Мудры

3.1. Гхеранда сказал: есть 25 Мудр, приносящих йогину сиддхи. Эти Мудры следующие: Маха-мудра, Набхо-мудра, Уддияна-бандха, Джаландхара-бандха, Мула-бандха, Маха-веддха, Кхечари,

3.2. Випаритакарани, Йонимудра, Ваджроли-мудра, Шактичалани-мудра, Тадаги-мудра, Мандуки, Шамбхави, Панчадхарана,

3.3. Ашвини, Пашины, Каки, Матангини, Бхуджангини.

3.4. О мудрах Махешвара (Шива) рассказал Дэви. Этим знанием достигают величайшего успеха.

3.5. Это должно держаться в тайне самым тщательным образом и никому не выдаваться. Это дает йогину блаженство и даже самим Марутам (небесным духам) трудно этого достичь.

Маха-мудра

3.6. Левую пятку прижми к заднему проходу. Вытяни правую ногу и правую ступню. Пальцы этой ноги обхвати руками.

3.7. Сожми горло и смотри между бровями. Эта мудра называется мудрецами Маха-мудра.

3.8. Упражняясь в Маха-мудре, можно излечить кашель при туберкулезе, заворот кишок, увеличение селезенки, несварение желудка, лихорадку и всякого рода (иные) болезни.

Набхо-мудра

3.9. Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык (повернутым) кверху и задерживать дыхание. Это Набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина.

Уддияна-бандха

3.10. Подтяни живот — выше и ниже пупка — к спине. Этим великая птица (Прана) влетает в Сушумну и движется теперь только там. Практикующий Уддияна-бандху побеждает смерть.

3.11. Из всех бандх эта — наилучшая. Ее практикой освобождение достигается легко.

Джаландхара-бандха

3.12. Сжав горло, положи подбородок на грудь. Это Джаландхара-бандха. Этой Бандхой будут перекрыты 16 опор (адхар). Эта бандха вместе с Маха-мудрой уничтожают смерть.

3.13. Успех в Джаландхара-бандхе дает йогину Сиддхи. Тот, кто делает ее шесть месяцев, несомненно станет Сиддха (достигшим Сиддхи, сверхспособностей).

Мула-бандха

3.14. Прижми пятку левой ступни к промежности, сожми анус, затем прижми тщательно пуп к позвоночнику (втягивая живот).

3.15. Правую пятку положи на половые органы. Эта уничтожающая старость Мудра называется Мула-бандха.

3.16. Тот, кто желает пересечь океан бытия, должен выполнять ту Мудру тайно и в уединенном месте.

3.17. Практикой этой Мудры несомненно будет достигнуто совершенство в овладении дыханием. Так упражняйся тщательно, в молчании и без перерыва.

Маха-бандха

3.18. Закрой задний проход левой пяткой, тщательно прижимая ее правой ступней.

3.19. Осторожно двигай пятку, чтобы возбудить мышцу заднего прохода, и медленно вытягивай промежность, в то время как дыхание задерживается Джаландхара-бандхой. Это называется Маха-бандха.

3.20. Маха-бандха — величайшая Бандха, изгоняющая старость и смерть. Этой Бандхой достигают исполнения всех желаний.

Маха-ведха

3.21. Так же, как красота, очарование и юность женщины ничто без мужчины (способного оценить это), так же Мула-бандха и Маха-бандха ничто без Маха-ведхи.

3.22. Сидя в Маха-бандхе, сделай Уддияна-кумбхаку. Это называется Маха-ведха, приносящая успех.

3.23. Йогин, ежедневно выполняющий Маха-бандху и Мула-бандху вместе с Маха-ведхой — наилучший среди тех, кто знает Йогу.

3.24. Для него нет ни старости, ни страха смерти. Эта Маха-ведха йогинами должна тщательно сохраняться в тайне.

Кхечари-мудра

3.25. Разрежь (связку) под языком. Постоянно двигая языком, «дои» его, (смазывая) свежим коровьим маслом и вытягивая железными щипцами.

3.26. Если постоянно делать это, язык становится длиннее. Когда он достигает места между бровями, наступает Кхечари.

3.27. Постепенно двигай язык к середине нёба. Когда язык (завернутый назад), войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло и закроет их, дыхание останавливается. Взгляд направлен на междубровье. Это Кхечари.

3.28. От этого (с йогиним) не произойдет ни обморок, ни жажда, ни усталость, ни болезнь, ни старость, ни смерть, но возникнет сияющее божественное тело (дэва-деха).

3.29. Это тело не может быть обожжено огнем, высушено ветром, смочено водой, укушено змеей.

3.30. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык, коснувшийся отверстия черепа, ощущает вкус нектара.

3.31. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем горький, затем терпкий.

3.32. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворожки, меда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.

Випаритакарани

3.33. У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба — луна.

3.34. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз (и они меняются местами), называется Випаритакарани. Эта Мудра — тайная во всех Тантрах.

3.35. Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется Випаритакарани.

3.36. Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. (Практикующий) достигает Сиддхи и не растворяется даже во время Пралаи.

Йонимудра

3.37. Сидя в Сиддхасане, закрой оба уха большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами; верхнюю губу — безымянными пальцами и нижнюю — мизинцами.

3.38. Сделав несколько раз Каки-мудру (3.86), вдыхай Прану, соединяя ее с Апаной.

3.39. Сосредоточившись на 6 чакрах в их порядке, пусть мудрец пробудит спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамсах, и, поднимая Шакти вместе с Дживой, поместит их в тысячелепестковый лотос (Сахасрара).

3.40. Будучи наполненным Шакти, будучи соединенным с великим Шивой, пусть он (йогин) сосредотачивается на многообразных формах блаженства и радости.

3.41. Пусть он сосредотачивается на соединении Шивы и Шакти, (находимым везде) в этом мире. Будучи преисполненным блаженства, он (йогин) становится единым с Брахманом.

3.42. Эта Йонимудра в высшей степени тайная, она с трудом до-

стижима даже богами. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.

3.43. Ни грех убийства брахмана, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя — ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.

3.44. Эти смертные грехи — как и грехи меньшие — погашаются практикой Йонимудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты должен выполнять ее.

Ваджроли-мудра

3.45. Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.

3.46. Этот метод — высший во всей Йоге — является причиной освобождения для йогина. Этот благодетельный метод дает йогинам совершенство.

3.47. Этим способом надежно достигается Бинду-Сиддхи (власть над семенем), а когда и эта Сиддхи достигнута, то есть ли еще что-либо недостижимое в этом мире.

3.48. Выполняя эту Мудру, йогин достигнет совершенства, даже если он будет погружаться в великое наслаждение.

Шактичалани-мудра

3.49. Великая богиня Кундалини — сила Атмана (Атма-шакти), дремлет в муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее.

3.50. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придет, даже если выполнить десять миллионов йог.

3.51. Как дверь открывается ключом, так Кундалини, пробужденная с помощью Хатха-йоги, открывает дверь Брахмана (Брахма-двара).

3.52. Не обнаженным и не в открытом месте, а одев набедренную повязку и сидя в запертой комнате, пусть йогин практикует Шактичалани.

3.53. Набедренная повязка должна быть шириной в 4 пальца и длиной в локоть; мягкая, тонкая и чисто белого цвета. Привяжи такой кусок ткани к поясу.

3.54. Намажь тело пеплом и, сев в Сиддхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи ее с Апаной.

3.55. Медленно сжимай Ашвини-мудрой задний проход до тех пор, пока Ваю (воздух) с силой войдет в Сушумну и проявит там свое присутствие.

3.56. От запирания воздуха деланием задержки на вдохе, змееподобной богине (Кундалини-шакти) становится душно, и она устремляется вверх к Брахма-рандхра.

3.57. После Шактичалани выполняй Йонимудру. Без Шактичалани Йонимудра не дает успеха.

3.58. Так я объяснил тебе, Чанда Капали, Шактичалани-мудру. Держи ее в тайне и выполняй ежедневно.

3.59. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Поэтому она должна выполняться йогинами, которые стремятся к собственному совершенству.

3.60. Если йогин постоянно выполняет ее, то совершенство в его руках. Он достигает способности принимать любой образ (виграхасиддхи) и его болезни исчезают.

Тадаги-мудра

3.61. Сидя в Пашчимоттанасане, сделай живот полным, как пруд: это великая Тадаги-мудра («печать пруда»), прогоняющая старость и смерть.

Мандуки-мудра

3.62. Закрой рот и двигай концом языка по нёбу. Постепенно ощущается вкус нектара, (текущего из Сомачакры). Это известно как Мандуки-мудра.

3.63. Тот, кто постоянно выполняет Мандуки-мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.

Шамбхави-мудра

3.64. Смотря на место между бровями, созерцай само свое существование. Это Шамбхави-мудра, содержащаяся тайно во всех тантрах.

3.65. Веды, Шастры и Пураны подобны легко доступным женщи-

нам, в то время как эту Мудру следует оберегать (в тайне), как даму из уважаемой семьи.

3.66. Тот, кто знает эту мудру, подобен Адинатха («господин мира»), как сам Нарайана. Он — как Брахма-создатель.

3.67. Истинно сказал Махешвара: кто изучил Шамбхави, тот — [тождественен] Брахману и ничему другому.

Дхарана-мудры

3.68. Шамбхави-мудра объяснена. Теперь узнай о 5 Дхарана-мудрах — а чего только нельзя достичь в этом мире этиими Дхаранами?

3.69. Вместе с этим человеческим телом ты сможешь снова и снова посещать небо (Свар-лока). Быстрый, как разум, ты приобретешь способность путешествовать в небе и сможешь отправиться туда, куда пожелаешь. Эти 5 Дхаран — Земля, Вода, Воздух, Огонь и Эфир.

Притхиви Дхарана Мудра — концентрация на стихии Земли

3.70. Стихия Земли желтого цвета, четырехугольная, связана с Брахмой и ее Биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в Муладхаре) и там фиксируй Кумбхакой (задержкой дыхания) Прану и Читту (внимание) на 2 часа. Эта низшая из Дхаран дает устойчивость и господство над стихией Земли.

3.71. Выполняющий эту Притхиви Дхарана Мудру станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве Сиддха (совершенного).

Амбави Дхарана Мудра — концентрация на стихии Воды

3.72. Стихия воды, белая как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее Биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии Воды (в свадхиштхане) и фиксируй там Прану и Читту 2 часа. Это — сосредоточение на стихии Воды, разрушающее все страдания.

3.73. Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Эта Амбави — великая Мудра, и кто знает ее — тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

3.74. Эту великую Мудру следует тщательно хранить — при разглашении ее сила утрачивается; я действительно говорю правду.

Агни Дхарана Мудра — концентрация на стихии Огня

3.75. Стихия Огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее Биджа (слог) РАМ. Она дает Сиддхи. Фиксируй Прану и Читту там (в Манипуре) 2 часа. Эта Дхарана прогоняет страшный страх смерти.

3.76. Даже если садхака (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет.

Ваяви Дхарана Мудра — концентрация на стихии Воздуха

3.77. Стихия Воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее биджа ЯМ. Сосредотачивайся (на ней в Анахате), фиксируя там Прану и Читту 2 часа. Это Ваяви Дхарана Мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха.

3.79. Эта Мудра не должна открываться тому, кто лукав и не имеет преданности. Если она дается (таким людям), она теряет силу. О Чанда, истинно верно то, что я говорю тебе!

Акаша Дхарана Мудра — концентрация на стихии Эфира

3.80. Стихия Эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, ее биджа ХАМ. Фиксируй там (в Вишуддхе) Прану и Читту 2 часа. Это эфирная Дхарана, открывающая дверь к освобождению.

3.81. Тот, кто знает эту Акаша Дхарана Мудру — настоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти и он не подлежит растворению в Пралае.

Ашвини-мудра

3.82. Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь ее. Повторяй это. Это — Ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

3.83. Ашвини — великая Мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти.

Пашини-мудра

3.84. Заложи обе ступни на шею, крепко держа их вместе, как петлю. Это Пашини-мудра, пробуждающая (Кундалини) Шакти.

3.85. Пашины — великая Мудра, дающая силу и процветание. Садхаки, желающие достичь Сиддхи, должны тщательно выполнять ее.

Каки-мудра

3.86. Вдохни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это Каки (воронья) — мудра, прогоняющая всякого рода болезни.

3.87. Каки — великая Мудра, во всех Тантрах хранимая в тайне. С помощью этой Мудры Человек становится свободным от всех болезней, как (свободен от них) ворон.

Матангини-мудра

3.88. Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот.

3.89. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри. Повторяй это снова и снова. Эта Матангини — великая Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.90. В безлюдном месте тщательно выполняй эту Мудру и ты станешь сильным как слон.

3.91. Тогда йогин ощущает удовольствие, где бы он ни находился. Поэтому он должен выполнять эту («слоновью») Мудру с особой тщательностью.

Бхуджангини-мудра

3.92. Вытянув рот вперед, пей воздух через глотку. Это Бхуджангини («змеиная») Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.93. Этой Мудрой быстро устраняются все болезни живота, какие только существуют, — в особенности несварение желудка.

3.94. Так, о Чанда Капали, объяснена тебе прекрасная глава «Мудра». Ее любят все Сиддха (достигшие) и она отгоняет старость и смерть.

3.95. Все это нельзя сообщать тому, кто лукав и лишен преданности; это нужно сохранять в тайне, ибо (это знание) труднодостижимо даже для богов.

3.96. Это нужно давать искреннему, прямому человеку хорошего происхождения, обладающему душевным покоем и полностью преданному своему духовному учителю. Они (Мудры) дадут (такому человеку) освобождение и счастье в жизни.

3.97. Эти Мудры прогоняют всякие болезни и разжигают огонь пищеварения (аппетит) у того, кто постоянно их выполняет.

3.98. К нему не придет ни старость, ни смерть, ни страх перед огнем, водой или воздухом.

3.99. Кашель, астма, проказа, увеличение селезенки и 20 видов заболеваний слизи, несомненно, устраняются выполнением этих Мудр.

3.100. Что еще сказать тебе об этом, о Чанда? Для достижения Сиддхи нет в этом мире ничего более высокого, чем Мудры.

4. Пратьяхара

Гхеранда сказал:

4.1. Теперь я расскажу тебе о Пратьяхаре (контроль восприятия). Познанием Пратьяхары будут уничтожены такие враги, как похоть и ее подобные.

4.2. Как только Читта, которая непостоянна и склонна блуждать, выходит (через «ворота чувств»), ты должен обуздать ее и привести под контроль Атмана.

4.3. Испытываешь ли ты почести и поношения, слышишь ли звуки приятные или неприятные, отвлеку Читту от этих вещей и приведи ее под контроль Атмана («Я»).

4.4. Воспринимаешь ли ты приятный запах или неприятный — отвлеку (Читту) от этих запахов и приведи под контроль Атмана.

4.5. Заполнено ли твое восприятие медово-сладким, кислым, горьким или каким-либо иным вкусом — отвлеку его от этих вещей и приведи под контроль своего «Я» (Атмана).

5. Пранаяма

Гхеранда сказал:

5.1. Теперь я даю правила пранаямы. Посредством ее человек становится равным богам.

5.2. Для практики Пранаямы необходимы соответствующее место, подходящее время, урегулированное питание и, наконец, очищение Нади.

5.3. Йога должна быть начата не в отдаленной местности, не в диком лесу, не в большом городе и не в людном месте. Если совершать йогу в таких местах, то успеха не достичь.

5.4. В отдаленной местности йогин вызовет подозрение; в лесу

у него нет защиты; присутствие людей будет ему мешать. Поэтому следует этого избегать.

5.5. В хорошей стране со справедливым правителем, где есть качественное питание и нет помех, построй себе хижину и окружи ее изгородью.

5.6. Внутри изгороди сделай колодец и хранилище для воды. Хижина должна быть не слишком высокой и не слишком низкой; в ней не должно быть насекомых.

5.7. Хорошо обмажь эту хижину коровьим навозом. В этом тайном месте ты должен упражняться в Пранаяме.

5.8. Йогу не следует начинать ни зимой, ни ранней весной, ни летом, ни в период дождей. Если йога будет начата в это время, то она принесет лишь болезни.

5.9. Начиная йогу весной или осенью. Тогда, несомненно, йогин останется свободным от болезней и достигнет успеха.

5.10. Каждые два месяца — времена года, начиная с марта и заканчивая февралем. (Так по календарю). Но времена года ощущаются иначе, по 4 месяца.

5.11. (По календарю) весна — март и апрель. Лето — май и июнь. Период дождей — июль и август. Осень — сентябрь и октябрь. Зима — ноябрь и декабрь. Период холодов — январь и февраль.

5.12. Теперь я сообщу тебе о том, как ощущаются времена года. Месяцы от января до апреля ощущаются как весна.

5.13. От марта до июня ощущаются как лето. От июня до сентября — как период дождей. От августа до ноября — как осень.

5.14. От октября до января — как зима. От ноября до февраля — как период похолодания.

5.15. Начало йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесет успех и выполняется без напряжения.

5.16. Кто начинает йогу без соблюдения диеты, тот только навлечет на себя различные заболевания и останется без Сиддхи.

5.17. Пища для йогина: рис, ячменный или пшеничный хлеб, фасоль — чистая и без стручков.

5.18. Йогин должен есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакчу (Arum Colocasia), каккола (вид ягод), зизиф, бананы и фиги.

5.19. Незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, бринджаль, корни и плоды растения риддхи,

5.20. молодые зеленые овощи, черные овощи, листья Патолы,

Виштука (вид шпината), овощи Хималочика — вот виды овощей, которые подходят для йогин.

5.21. Пища — чистая, сладкая и не острая — должна наполнять желудок наполовину. Это — умеренное питание.

5.22. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой, а еще одна четверть должна оставаться для свободного движения газов.

5.23. Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, соленого и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева.

5.24. Также следует избегать плодов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша,

5.25. а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга, Сальмали и Кемука.

5.26. Начинаящий йогу должен избегать путешествий, женщин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чем есть кислый сок.

5.27. Однако йогин должен есть кардамон, мускатный орех и белую гвоздику,

5.28. Розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу.

5.29. Для хорошего настроения пища йогина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

5.30. Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.

5.31. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, не должен голодать, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более 3 часов.

5.32. После того, как жизнь устроена по этим правилам, можно упражняться в Пранаяме. Вначале нужно будет употреблять немного молока с растворенным маслом — два раза в день, утром и вечером.

5.33. Сидя на шерстяной подстилке, положенной на шкуру ан-

тилопы, тигра или траву куша, или же просто на земле, с лицом, повернутым на восток или на север, после очищения Нади, ты должен упражняться в Пранаяме.

5.34. Чанда Капали спросил: О, океан сострадания! Что такое очищение Нади и как его делать? Об этом я хотел бы услышать, расскажи мне об этом. Гхеранда ответил:

5.35. Воздух не проходит через Нади, когда они загрязнены. Как можно тогда иметь успех в Пранаяме и достичь познания истины?

Поэтому сначала нужно упражняться в очищении Нади, а лишь потом в Пранаяме.

5.36. Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры. Очищение с мантрой делается с произнесением Биджа (буквенных слогов — ЛАМ, РАМ и т.д.); очищение без мантры делается с помощью Дхаути.

5.37. Дхаути было описано раньше (гл. I), при упоминании о шести очистительных действиях (Шаткарма). Теперь же, о Чанда, слушай более подробно об очищении Нади с помощью мантр.

5.38. Сев в Падмасану на своем сидении, йогин должен прежде всего, воздать хвалу Гуру, как предписал ему его учитель, а затем уже выполнять очищение Нади для достижения успеха в Пранаяме.

5.39. Знающий йогин сосредотачивается на Ваю-биджа (ЯМ), дымного цвета и полного энергии. Затем вдыхает через левую ноздрю, повторяя 16 раз (ЯМ) (на 16 ударов сердца).

5.40. Затем он задерживает дыхание, 64 раза повторяя (ЯМ), и выдыхает воздух через правую ноздрю, так же 16 раз повторяя (ЯМ).

5.41. В основании пупа (в Манипуре) пребывает Огонь (Агни-таттва). Разжигая этот Огонь, соединяй его с Землей (Притхиви-Таттва в Муладхаре). Сосредоточься на этом соединении.

5.42. Потом вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя Агни-биджа (РАМ). Задержи дыхание, 64 раза повторяя (РАМ), и выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя (РАМ).

5.43. Направь взгляд на конец носа, созерцая там светящееся отражение Луны. Вдохни через левую ноздрю, 16 раз повторив ТХАМ.

5.44. Задерживай дыхание, 64 раза повторяя ТХАМ. Представляй себе, что Нади заполнены нектаром Луны (текущим из Сомы-чакры) и очищаются. Выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя ЛАМ.

5.45. Этими упражнениями Нади очищаются. Затем прими устойчивую сидячую позу и упражняйся в Пранаяме.

5.46. Есть 8 видов задержки дыхания. Сахита, Сурьябхеда, Удджайи, Шитали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Кевали.

Сахита («со вздохом и выдохом»)

5.47. Сахита бывает двух видов: Сагарбха и Ниргарбха. Сагарбха выполняется с Биджа-мантрой. Ниргарбха — без.

5.48. Вначале я расскажу тебе о Сагарбха-пранаяме. В Сукхасане, с лицом, обращенным на восток или север, сосредотачивайся на (образ) Брахмы, полного Раджаса, кроваво-красного цвета и на форме санскритской буквы «А».

5.49. Потом мудрый вдыхает через левую ноздрю, 16 раз повторяя «А». В конце вдоха и в начале задержки дыхания он делает Уддияна-бандху.

5.50. Затем он должен думать о Хари (Вишну), полным Саттвы, черного цвета, и о форме санскритской буквы «У». Задерживая дыхание, он 64 раза повторяет «У».

5.51. Выдыхая через правую ноздрю и 32 раза повторяя «М», нужно думать о Шиве, белом и полном Тамаса, и о форме буквы «М».

5.52. Затем снова вдыхай через правую ноздрю, задержив дыхание и выдыхай через левую, повторяя эти буквы в том же порядке.

5.53. Снова и снова упражняйся в этом. При окончании вдоха и в начале задержки зажимай ноздри большим пальцем, мизинцем и безымянным пальцем правой руки, не пользуясь указательным и средними пальцами.

5.54. Ниргарбха-пранаяма выполняется без буквенной мантры. Продолжительность вдоха, задержки и выдоха от 1 до 100 ударов сердца.

5.55. Такая пранаяма имеет три ступени. Низшая — вдох 12 (ударов пульса), задержка 48, выдох 24. Средняя: 16–64–32. Высшая: 20–80–40.

5.56. На низшей ступени — испарина. На средней — дрожь в позвоночнике, на высшей — тело утрачивает вес. Это — признаки успеха в трех ступенях Пранаямы.

5.57. Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи, Пранаямой устраняются болезни, Пранаяма пробуждает Шакти, Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслия), сознание наполняется блаженством. Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.

Сурьябхеда («проникновение солнца»)

5.58. Гхеранда сказал: Сахита Кумбхака тебе объяснена. Теперь слушай о Сурьябхеда. Вдохни внешний воздух через правую ноздрию.

5.59. С большим напряжением удержи дыхание шестнадцатью Джала-ндхара-мудрами (см.3.12—13) и продолжай задержку дыхания, пока пот не выступит из-под ногтей и из корней волос.

5.60. Есть 10 Ваю (ветров): Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, а также Нага, Курма, Крикара, Девадатта, Дхананджайя.

5.61. Прана движется постоянно в сердце, Апана — в области ануса, Самана — в области пупа, Удана — в шее, Вьяна — проникает через все тело.

5.62. Эти (5 Ваю), начиная с Праны — главные Ваю, называемые Пра-нади. Они относятся к внутреннему телу. Те же Ваю, которые начинаются с Нага — 5 других Ваю.

5.63. Сообщаю тебе области действия этих (других) Ваю: Нага действует в пробуждении, Курма — в открывании глаз,

5.64. Крикара — в (чувстве) голода, Девадатта — при зевании, Дхананджая проникает через все тело и не оставляет его даже после смерти.

5.65. Нага-ваю вызывает пробуждение сознания, Курма-ваю — вызывает зрение, Крикара вызывает голод и жажду, Девадатта — зевание, Дхананджайя порождает речь. Эти 5 Ваю никогда не покидают тело.

5.66. Свяжи все эти Ваю со вдохом через правую ноздрию и подними их от корня пупа, а потом выдохни через левую ноздрию в постоянным устойчивым усилием.

5.67. Снова вдохни через правую ноздрию, удержи дыхание, как предписано, и выдохни тем же способом еще и еще раз.

5.68. Задержка дыхания в Сурьябхеде предотвращает старение и смерть, пробуждает Кундалини-шакти и разжигает огонь тела. Итак, о Чанда, тебе сообщено о великой Сурьябхеда.

Удджайи («побеждающее»)

5.69. Втяни воздух обеими ноздриями. Наполни воздухом рот, сожми воздух во рту.

5.70. Очисти закрытый рот от воздуха, введя воздух обратно в горло и легкие. Выполни Джаландхара-бандху и удержи дыхание со всей силой, и удерживай его так долго, как сможешь.

5.71. Удджайи-кумбхака устраняет все недуги, дает освобождение от слизи и страшных нервных заболеваний.

5.72. Дизентерия, слабость пищеварения, туберкулез и расширение селезенки лечатся этим. Чтобы победить старость и смерть, делай Удджайи-кумбхаку.

Шитали («охлажденное дыхание»)

5.73. Втяни воздух через язык (свернутый в трубку) и медленно наполни живот. Сделай на короткое время задержку и выдохни через обе ноздри.

5.74. Йогин должен всегда делать прекрасную Шитали-кумбхаку. Несварение желудка, насморк и разлитие желчи не возникнут у него.

Бхастрика («кузнечные меха»)

5.75. Точно так же, как кузнечные меха постоянно движутся, так плавно проводи воздух через ноздри внутрь и наружу.

5.76. Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни задержку.

5.77. Мудрый выполняет эту Бхастрика-кумбхаку трижды. Он не имеет ни болезней, ни болей и каждый день здоров.

Бхрамари («подобно пчеле»)

5.78. После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание.

5.79. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки — сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту,

5.80. затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

5.81. Ежедневным упражнением в этой Кумбхаке эти звуки будут познаны, как проявления звука Анахат. В этом звуке есть резонанс.

5.82. В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Бхрамари-кумбхаке способствует достижению Самадхи.

Мурчха («обморочное состояние»)

5.83. Совершив удобную задержку дыхания, отвлеки Манас от всех объектов и направь в место между бровями. Это порождает обморочное состояние ума и дает счастье. Таким объединением Манаса и Атмана достигается блаженство Йоги.

Кевала-кумбхака («исключительная задержка»)

5.84. Дыхание каждого (живого существа), входя, производит звук «сох» и выходя — звук «хам». Эти два звука образуют (слово) «со-хам» («Я есть ТО») или «хамса» (санскр.»хамса» — лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

5.85. Аджапа Гаятри повторяется в 3 местах — в Муладхаре, в Анахате и в месте соединения обеих ноздрей (в аджня-чакре).

5.86. Нормальное тело имеет (среднюю) длину в 96 пальцев (1 палец — около 2 см; всего 6 футов). Обычно воздух выдыхается на 12 пальцев.

5.87. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде — 20 пальцам, при ходьбе 24 пальцам, при сне — 30, при половом акте 36, а при физических нагрузках — еще больше.

5.88. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении легочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает.

5.89. Пока Прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это Кевала-кумбхака.

5.90. Каждое живое существо неосознанно повторяет определенное число этих Аджапа-мантр, но не считает их. Йогины повторяют их сознательно и считают.

5.91. Удвоением количества Аджапа (до 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Манонмани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна кумбхака (задержка).

5.92. Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни Кевала-кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 (ударов пульса).

5.93. Делай Кевали 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай ее 5 раз в сутки, так как я тебе скажу:

5.94. утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай ее 3 раза в сутки — утром, в полдень и вечером.

5.95. Пока не придет успех в Кевали, увеличивай длину Аджападжапы каждый день, от 1 до 5 раз. Кто знает Пранаяму и Кевали, тот настоящий йогин.

5.96. Есть ли еще в этом мире что-либо не достигнутое для того, кто получил успех в Кевала-кумбхаке?

6. Дхьяна-йога

6.1. Гхеренда сказал: существуют три рода Дхьяны (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джьоти) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя, это грубая медитация.

Когда созерцаются Брахман или Пракрити, как масса света — это «световое созерцание».

Когда же созерцается Брахман в форме точки или созерцается Кундалини-шакти — это «тонкое» созерцание.

Стхула Дхьяна

6.2. Закрыв глаза, прочувствуй в своем сердце огромный океан нектара. В океане — остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней.

6.3. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рощу из деревьев.

6.4. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цветов лотоса. Роща эта тонет в прекрасном аромате.

6.5. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами.

6.6. Вокруг жужжат пчелы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней,

6.7. а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нем Божеством.

6.8. Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это — стхула-дхьяна (грубое созерцание).

6.9. В околоплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахасрара) созерцай заключенный в нем 12-лепестковый лотос.

6.10. Он белого цвета и окружен сиянием и его 12 (звуков) Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем.

6.11. Внутри околоплодника этого малого лотоса — три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ).

6.12. Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ—САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.

6.13. На троне созерцай своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умашенного душистой мазью из белого сандала.

6.14. Он увенчан гирляндой из белых цветов, а около него — красная Шакти. Такое созерцание — Стхула Дхьяна.

Джьотир (световая) Дхьяна

6.15. Гхеранда сказал: грубое созерцание тебе уже объяснено. Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).

6.16. В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джьоти) Дхьяна.

6.17. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог ОМ. Созерцай этот огонь. Это — другой способ световой (джьоти) Дхьяны.

Сукшма Дхьяна

6.18. Гхеранда сказал: о Чанда, ты услышал о световом созерцании. Слушай теперь от меня о тонкой (Сукшма) Дхьяне: посредством ее блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.

6.19. Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по «царскому пути» (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости.

6.20. Йогин достигает этого успеха шамбхави-мудрой — устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это — тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно — великая тайна.

6.21. Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100 000 раз выше светового созерцания.

6.22. Так тебе, о чанда, описан путь Дхьяна-йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхьяна столь ценится.

7. Самадхи-йога

7.1. Гхеранда сказал: Самадхи — великая Йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданности ему.

7.2. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чье мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.

7.3. Отделить Ум (манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) — это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний.

7.4. Я — Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Страдание не является уделом «Я», природа которого — абсолютное *саччидананда* (бытие-сознание-блаженство); «Я» всегда свободно и является моей собственной сущностью.

7.5. Самадхи четвертично: Дхьяна-самадхи (Самадхи через созерцание), Нада-самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расананда-самадхи (Самадхи от вкушения нектара), Лая-самадхи (Самадхи растворения). Эти самадхи осуществляются такими методами: Дхьяна-самадхи — шамбхави-мудрой, Нада-самадхи — Кхечари-мудрой, Расананда-самадхи — Бхрамари-мудрой и Лая-самадхи — Йонимудрой.

7.6. Пятый путь к Самадхи — Бхакти-йога, шестой — Маномурчха кумбхака, ведущая к Раджа-йога-самадхи.

Дхьяна-йога-самадхи

7.7. Шамбхави-мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке.

7.8. Помести свое Я в середину Кха, а Кха — в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и Кха и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.

Нада-йога-самадхи

7.9. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари-мудры. Так достигается Самадхи. Все другие (средства) здесь излишни.

Расананда-йога-самадхи

7.10. Медленно вдохни, сделай Бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

7.11. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит Самадхи, знание «со-хам» («Я есть ТО»), возрастает и наступает счастье.

Лая-сиддхи йога-самадхи

7.12. Соверший Йонимудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман — Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман).

7.13. Это ведет к Самадхи недвойственности (Адвайта) (устраняющему двойственность Я: Брахман).

Бхакти-йога-самадхи

7.14. Созерцай в своем сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом.

7.15. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведет к Самадхи и Манонмани.

Раджа-йога-самадхи

7.16. Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соедини Манас с Атманом. Этим соединением ты достигнешь Раджа-йога-самадхи.

7.17. О Чанда! Я сообщил тебе о Самадхи, ведущем к освобождению. Раджа-йога-самадхи, Унмани (безмыслие), Сахаджавастха (естественное состояние) — синонимы, означающие единство Манаса с Атманом.

7.18. Вишну в воде, Вишну в земле, Вишну — в вершинах гор. Вездесущий есть в вихре вулканического огня и в пламени. Весь мир наполнен Вишну.

7.19. Все существа, которые движутся на земле или в воздухе (де-

ревья, кусты, лианы, корни, травы, моря и горные хребты) — знай: во всем этом Брахман. И все это обнаружь в Атмане.

7.20. Атман, пребывающий в теле, есть абсолютное сознание (Чайтанья). В нем, наивысшем, нет мгновений; оно вечное. Познавший его отдельность от тела, будет свободным от страданий и страстей.

7.21. Самадхи недоступно никакому страданию. Свободный от привязанности к своему телу, своему сыну, своей жене, своим друзьям, своим богатствам — существующий свободно от всего — (йогин) достигает полноты Самадхи.

7.22. Шива возвестил много истин — таких, как бессмертие растворения (Лая-Амрита) и другие. Одну из (этих истин), ведущих к спасению, я передал тебе кратко.

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

Шива-самхита

Глава 1. Единственное существование

1.1. Знание вечно, оно не имеет ни начала, ни конца, и на самом деле ничего другого и не существует. Различия, которые мы видим в мире — следствие обусловленности чувств. Когда эта обусловленность прекращается, тогда это знание (Джняна) — одно-единственное, и ничего другого не остается.

1.2. Я, Ишвара, возлюбленный моих почитателей и дающий всему сотворенному (возможность) духовного совершенствования, провозглашаю науку Йоги.

1.3. В ней отбрасываются все те учения спорщиков, которые ведут к ложному знанию. Она предназначена для духовного освобождения тех, ум которых не отвлекается (на постороннее) и которые полностью обращены ко мне.

Расхождение мнений

1.4. Некоторые восхваляют правдивость, другие — очищение и аскетизм; некоторые восхваляют прощение, другие — равенство и искренность.

1.5. Некоторые восхваляют подаяние милостыни, другие жертвоприношения в честь кого-либо из предков. Некоторые восхваляют действие (Карма), другие думают, что отрешенность (Вайрагья) предпочтительнее.

1.6. Иные восхваляют обязанности домохозяина, другие придерживаются жертвенного огня, как высочайшего.

1.7. Некоторые восхваляют Мантра-йогу, другие — частое посещение мест паломничества. Столь различны Пути, которые люди объявляют освобождающими.

1.8. Будучи по-разному связаны в мире, даже те, которые свободны от греха, без слов знают, какие действия хороши, а какие плохи и приводят к противоречиям.

1.9. Те, которые следуют этим учениям, совершая хорошие и пло-

хие поступки, постоянно странствуют в мирах и циклах рождения и смерти, связанные суровой необходимостью.

1.10. Одни, мудрые среди многих и пламенно преданные Исследованию тайного, утверждают, что души множественны, вечны и вездесущи.

1.11. Другие говорят: только о тех вещах можно сказать, что они существуют, которые воспринимаются чувствами; ничего нет за ними, — где же небо и ад? Такова их твердая вера.

1.12. Третьи верят, что мир есть поток сознания и нематериальной сущности; некоторые называют Пустоту — величайшим. Другие верят в две сущности: материю (Пракрита) и дух (Пуруша).

1.13. Так одни, веруя в разнообразные учения, отвернувшись от высшего источника, думают в соответствии со своим пониманием и воспитанием, что этот мир — без Бога.

1.14. Другие верят, что есть Бог, основывая свои утверждения на разнообразных неопровержимых аргументах, основываясь на текстах, провозглашающих различие между душой и Богом, и заботясь об установлении того, что Бог существует.

1.15. Эти и многие другие мудрецы с бесконечно различными именами объявлены в Шастрах ведущими человеческий ум к заблуждению.

1.16. Невозможно описать здесь их учения, полные склок и самодовольства, — так люди скитаются по этому миру, будучи далеки от пути освобождения.

Йога — единственно верный метод

1.17. Изучившим все Шастры (учения) и хорошо их обдумавшим вновь и вновь, эта йога-шастра будет обнаружена как единственно верное и стойкое учение.

1.18. После того, как через Йогу все истинное будет узнано, как действительное, все усилия должны быть направлены на то, чтобы приобрести это. Какая польза тогда от других учений?

1.19. Эта Йога-шастра, которая излагается тебе, есть в Высшей степени тайное учение, которое во всех трех мирах может быть открыто только духовным людям.

Карма-канда

1.20. Есть два пути, следующие Ведам — Карма-канда (ритуалы)

и Джняна-канда (познание). Каждый из них в свою очередь разделяется на две части.

1.21. Карма-канда состоит из предписаний и запрещений.

1.22. Запрещенные поступки после свершения, несомненно, приводят к последующему греху; исполнение тех действий, которые не запрещены, несомненно, приводит к благу.

1.23. Предписания тройственны: нитья (регулярные), наимитика (временные) и камья (желательные). От неисполнения нитья или каждодневных обрядов проистекает грех. С другой стороны, временные или желательные обязанности, будучи сделанными или оставленными не сделанными, производят заслуги или провинность.

1.24. Плоды действия двояки — небеса или ад. Небеса бывают различных родов, так же, как и ады тоже разнообразны.

1.25. Хорошие поступки ведут к небесам, грешные дела ведут к аду. Совершение — естественный результат, Карма, и ничего более.

1.26. Живые существа услаждаются многими удовольствиями на небесах и испытывают множество нестерпимых страданий в аду.

1.27. Результат грешных дел — страдание, добрых дел — счастье. Ради счастья люди постоянно совершают добрые поступки.

1.28. Когда страдания за плохие поступки остались позади, тогда, несомненно, имеет место перерождение. Но и когда плоды добрых поступков исчерпаны, то результат будет такой же.

1.29. Даже на небесах испытывается страдание зависти к высшим удовольствиям других. Поистине нет сомнения в том, что весь этот мир полон скорби.

1.30. Те, кто стремится классифицировать Карму, разделяют ее на две части: добрые и плохие поступки. И те, и другие, каж-дые по-своему, являются настоящим рабством для воплощенных душ.

1.31. Те, кто не стремится к плодам своих действий в этом мире или в последующем мире, могут отказаться от всех поступков, кото-рые были сделаны, увидев их плоды. Подобным образом презираю-щие привязанность к повседневности, они могут использовать самих себя в практике.

Джняна-канда

1.32. Мудрый йогин, понявший истину Карма-канды (деяний), может отказаться от них, и, отбросив все добродетели и пороки, предаться Джняна-канде (знанию).

1.33. Ведические афоризмы о том, что дух должен быть видим, и кроме этого, он должен быть слышим — истинные спасители и податели подлинного знания. Они должны быть изучены с большой тщательностью.

1.34. Тот разум, который приводит к следованию по пути добродетели или порока, — это Я. Все в этом мире, движущееся и неподвижное — из Меня; все вещи сохраняются Мною, все погружается в Меня (во время Пралай), потому что не существует ничего, кроме духа, и Я есть этот дух. Больше не существует ничего.

1.35. Как в бесчисленных кубках, полных воды, видно отражение Солнца, но сущность одна, так и индивиды, как кубки, бесчисленны, но оживляющий их дух един, как Солнце.

1.36. Подобно тому, как во сне душа простым желанием творит многие объекты, а при пробуждении все исчезает, и остается лишь одна душа, так же и этот мир.

1.37. Подобно тому, как из-за иллюзий веревка похожа на змею или раковина на серебро, так и весь мир вложен в Параматму (Вселенский Дух).

1.38. Так же, как после узнавания веревки ошибочное знание — принятие веревки за змею — отбрасывается, так и при пробуждении знания отбрасывается и множественность форм этого мира, основанного на иллюзии.

1.39. Подобно тому, как после узнавания раковины ошибочное знание — принятие раковины за серебро — отбрасывается, так и через познание духа мир оказывается иллюзией.

1.40. Как человеку, который вымазал себе веки мазью, приготовленной из жира жаб, бамбук кажется змеей, так и мир, возникший из Параматмана, только кажется реальным.

1.41. Подобно тому, как узнавание превращает кажущуюся змею всего лишь в веревку, так и духовное знание показывает иллюзорность мира. Как пораженному желтухой глазу все кажется желтым, так и с исчезновением заблуждения (Авидьи) этот мир превращается в Дух. Иллюзию, мешающую увидеть это, устранить труднее всего.

1.42. Когда желтуха уходит и больной видит свет таким, каким он есть на самом деле, так же и когда разрушается неведение, истинная природа духа может быть обнаружена.

1.43. Так же как веревка теперь уже никогда больше не покажется змеей, так и дух, который освободился от всех гун (качеств) и чист, никогда не станет (проявленным иллюзорным) миром.

1.44. Некоторые мудрецы, хорошо знающие священное писание и получившие духовное знание, утверждали, что даже боги, такие как Индра и другие, не вечны, подлежат рождению, смерти и исчезновению.

1.45. Подобно пузырьку в морской воде, возникающему от порыва ветра, этот изменчивый мир возникает из духа.

1.46. Всегда существует только единое, множественное же существует не всегда. Приходит время, когда оно прекращается; все множественности вызываются только иллюзией.

1.47. Все бывшее, существующее и будущее, имеющее форму и не имеющее формы — весь этот мир, — все это вложено в Высший Дух.

1.48. Внушенная владыками внушения появляется Авидья (неведение). Это — источник неправды, и вся ее сущность нереальна. Как может быть этот мир со всеми предшествующими основаниями быть истинным?

1.49. Весь этот мир, видимый и невидимый, появляется из разума. Непризнающий что-либо обретает прибежище в разуме.

1.50. Как пространство пронизывает кувшин одновременно и изнутри и извне, так внутри и вокруг этого постоянно меняющегося мира существует единый вселенский ДУХ.

1.51. Как пространство, пронизывающее пять иллюзорных состояний вещества (земля, вода, огонь, воздух и эфир), не смешивается с ними, так и дух не смешивается с этим постоянно меняющимся миром.

1.52. От богов вниз, к этому материальному миру, все пронизано единым духом. Есть лишь единое *саччидананда* (существование, сознание, блаженство), всепроникающее и не имеющее себе равных.

1.53. Так как оно не освещено ничем другим, то оно — самосветящееся, и из-за этого самосвечения природа духа есть свет.

1.54. Так как дух по своей природе не ограничен временем или пространством, то он бесконечен, всепроникающ и полон самим собой.

1.55. Так как дух не подобен этому миру, составленному из пяти иллюзорных состояний вещества, и подлежит разрушению (в пралае), то он вечен и не разрушается никогда.

1.56. Кроме него нет других сущностей, поэтому он — единственный. Кроме него, все иное — ложно, поэтому это истинное существование.

1.57. Так как этот мир создан неведением, то разрушение скорби означает приобретение счастья, а через знание приходит освобождение от всех видов скорби. Поэтому дух — это блаженство.

1.58. Так как неведение, которое — причина мира, разрушается знанием, то дух есть знание, и это знаниеечно.

1.59. Так же как этот многообразный мир имеет начало во времени, существует Единый, который — истинное Я, не изменяющееся во времени; и Он един и непостижим.

1.60. Все внешние сущности со временем будут разрушены, но дух, который невыразим словами (будет существовать) вне чего-либо иного.

1.61. Ни эфир, ни огонь, ни воздух, ни вода, ни земля, ни их сочетания не совершенны. Совершенен только единственный дух.

Йога и Майя

1.62. Отказавшись от всех ложных желаний и оставив все ложные привязанности мира, йогин видит в своем собственном духе Вселенский дух в его подлинной сущности.

1.63. Увидев свой дух — а это дает счастье, находимое в самом себе, — с помощью своего же духа, он забывает этот мир и наслаждается нерушимым блаженством Самадхи.

1.64. Мать этого мира — Майя (иллюзорность). Мир был создан не из каких-то других принципов, (а из Майи). Когда эта Майя исчезает — тогда и мир, несомненно, перестает существовать.

1.65. Тот, для кого этот мир есть лишь наслаждение, не знает основы Майи и не найдет никакого счастья в богатстве, теле и прочих удовольствиях.

1.66. Этот мир по отношению к человеку предстает в трех различных аспектах — дружественном, враждебном или безразличном. Такова основа мирских дел. Есть различие также и в сущностях — они добрые, злые или безразличные.

1.67. Один лишь дух, через различение, поистине является и сы-

ном, и отцом. Священные тексты описывают мир, чтобы вернуться (назад) из иллюзорности Майи. Йогин же разрушает (для себя) этот мир множественности явлений, понимая, что он — лишь результат неправильной веры.

Определение Парамahanса

1.68. Когда некто освобожден от бесчисленных различений и состояний существования, таких как каста, личность и тому подобное, — тогда он может сказать, что он — незримый разум и чистое единство.

Возникновение или эволюция

1.69. Владыка пожелал создать все свои творения. Из его воли появилась и Авидья (неведение) — мать этого иллюзорного мира.

1.70. Происходит соединение чистого Брахмана и Авидьи, из которого возникает Акаша (пространство, эфир).

1.71. Из Акаши возникает воздух, из воздуха возникает огонь, из огня — вода, из воды — земля. Таков порядок тонких эманаций.

1.72. Из Акаши-воздух, из сочетания воздуха и Акаши возникает огонь, из тройственного сочетания Акаши, воздуха и огня возникает вода, и из сочетания этих четырех возникает земля.

1.73. Качество Акаши — звук, воздуха — движение и прикосновение, огня — форма, воды — вкус, земли — запах. И в этом нет противоречий.

1.74. Акаша имеет одно свойство, воздух — два, огонь — три, вода — четыре, земля — пять свойств: звук, прикосновение, вкус, форма и запах. Это было объявлено мудрым.

1.75. Форма воспринимается глазами, запах — носом, вкус — языком, прикосновение — кожей, звук — ухом.

1.76. Это — органы восприятия.

1.77. Из разума возникает весь мир, видимый и невидимый, и независимо от того, есть мир или нет, существует один только всеобщий разум.

1.78. Земля (в Муладхаре) растворяется в Воде (в Свадхистхане), Вода растворяется в Огне (в Манипуре), Огонь поглощается Воздухом (в Анахата-те), Воздух похищается Эфиром (в Вишуддхе), Эфир поглощается в Авидье, которая исчезает в Брахмане (в Сахасраре).

1.79. Существует две силы — Викшепа (сходящая энергия)

и Аварана (трансформирующая энергия), которые — Великая Потенциальность; и сила и форма их — блаженство. Маха Майя (Великая Иллюзорность), когда она вне разума и вне материальных форм имеет три атрибута: Саттва (гармония), Раджас (активность, энергия) и Тамас (инерция).

1.80. Когда в Авидье преобладает Тамас, она проявляет себя как Дурга. Разум, управляющий через нее, называется Ишвара (Шива).

1.81. Когда в Авидье преобладает Саттва, она проявляет себя как прекрасная Лакшми. Разум, управляющий тогда через нее — это Вишну.

1.82. Когда в Авидье преобладает Раджас, она проявляет себя как мудрая Сарасвати; разум, управляющий через нее, называется Брахма.

1.83. Боги, подобные Шиве, Брахме и Вишну, всегда есть в великом духе. Тела же и все материальные объекты — разнообразные проявления Авидьи.

1.84. Мудрые так объясняют создание мира — таттвы (элементы) и ататтвы (не элементы) произведены так и не иначе.

1.85. Когда вещи наделены качествами, тогда возникают различия посредством слов и имен, но реального различия между ними нет.

1.86. Поэтому все эти вещи и не существуют, а существует только Великое Единое, которое проявляет себя в них. Хотя вещи нереальны, однако, как отражение реального, они во время их существования кажутся существующими на самом деле.

1.87. Существует только полное блаженства совершенное и всепроникающее Единое, и нет ничего иного. Кто постоянно постигает это знание, тот свободен от скорби и смертей круговорота перевоплощений.

1.88. Когда, посредством знания того, что все есть лишь иллюзорное представление и посредством отказа разума от другого мировосприятия, этот мир растворяется в Едином, тогда ум со всей ясностью постигает, что существует только единое и ничего больше. Карма дает Дживе (душе) тело.

1.89. Из Аннамайя Коша, от отца, и в соответствии со своей прошлой Кармой, человеческая душа перевоплощается. Поэтому мудрый считает это прекрасное тело наказанием, существующим для страдания за дела прошлой Кармы.

1.90. Этот храм страдания и наслаждения (человеческое тело), сделанный из плоти, костей, нервов, крови и пронизанный кровеносными сосудами, существует только ради страдания и скорби.

1.91. Это тело, обиталище Брахмы, составленное из пяти элементов — Брахманда (яйцо Брахмы или микрокосм) — было создано для наслаждения и страдания.

1.92. Из соединения духа (Шивы) и материи (Шакти) и через их взаимопроникновение друг в друга рождены все творения.

1.93. Из пятиричной комбинации всех тонких элементов в этом мире произведены бесчисленные грубые объекты. Ум — то, что ограничено ими посредством кармы — это Джива. Джива наслаждается плодами своих дел в этом мире, составленном из пяти элементов.

1.94. Согласно с действием прошлой Кармы всех Джив Я регулирую их судьбы. Джива нематериален и в нем заключены все вещи, но он входит в материальное тело, чтобы испытывать плоды Кармы.

1.95. От уз материи и через свою Карму дживы получают различные имена. В этот мир они приходят снова и снова, чтобы испытывать последствия своей Кармы.

1.96. Когда плоды Кармы уже испытаны, Джива поглощается Парабрахманом.

Глава 2. Микрокосм

2.1. В этом теле Меру — позвоночный столб — окружен семью островами. Там расположены реки, моря, горы, поля и владыки этих полей.

2.2. Там — пророки и мудрецы, а также все звезды и планеты. Там — священные места паломничества; храмы и управляющие храмами.

2.3. Солнце и луна, источники создания и разрушения, также движутся в теле. Эфир, воздух, огонь, вода и земля тоже тут.

2.4. Все существа, которые обитают в трех мирах, тоже могут быть обнаружены в теле. Окружая Меру, они заняты своими делами.

2.5. Обычные люди не знают этого. Знающий это — йогин.

2.6. В этом теле, которое называется Брахманда («Яйцо Брахмы», микрокосм), есть луна, излучающая нектар. Она находится на вершине позвоночного столба (в Соме чакре) и имеет 8 Кала.

2.7. Ее лик обращен вниз и он день и ночь струит нектар. Этот нектар разделяется на две тонкие формы.

2.8. Одна из них по Иде идет через тело, чтобы питать его подобно водам небесной Ганги.

2.9. Этот молочный (лунный) луч слева (Ида). Другой луч, сверкающий, как источник великой радости, проходит через срединный канал (Сушумну) и он управляется луной.

2.10. У подножия Меру расположено солнце, имеющее 12 Кал, а справа расположена Пингала — владыка творения. Его проток устремлен вверх.

2.11. Солнце поглощает излучаемый луной нектар, и это солнце движется через все тело.

2.12. Правый канал, Пингала, символизируется Солнцем, подателем Нирваны. Владыка создания и разрушения движется в нем, проходя благоприятные знаки в эклипике.

2.13. В теле 350000 Нади. Из них особое значение имеют лишь 14.

2.14–15. Сушумна, Ида, Пингала, Гандхари, Хастиджихвика, Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкхيني, Пайясвини, Варуни, Аламбуша, Вишводари и Яшасвини. Из них Ида, Пингала и Сушумна — важнейшие.

2.16. А из них самая высочайшая — Сушумна, и ее особенно любят йогины. Другие Нади подчинены ей.

2.17. Эти Нади похожи на тонкие волокна лотоса и вершины их опущены вниз. Они поддерживаются позвоночным столбом и символически представляют собой Солнце, Луну и Огонь.

2.18. Внутри Сушумны есть Читрини-нади, в ней — тончайший из всех проходов, называемый Брахмарандхра.

2.19. Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре Сушумны, эта Читрини — самая жизненная сердцевина и всего тела, и Сушумны.

2.20. Это ее, дающую радость и бессмертие, Шастры называют «небесным путем». Йогин, медитирующий над этим, разрушает все преграды.

2.21. Двумя пальцами выше ануса и двумя пальцами ниже половых органов находится Адхара лотос (Муладхара), имеющий размеры в четыре пальца.

2.22. В основании Адхара лотоса — прекрасное Йони в форме треугольника, сокровенное и хранящее тайны всех Тантр.

2.23. В Йони — высшая богиня Кундалини, свернувшаяся, как

змея в три с половиной оборота. Она — во «рту» Сушумны (т. е. у входа в Сушумну — *Прим. пер.*)

2.24. Сила, создавшая мир, всегда связана с творением, Она также и богиня речи, но речи непроявленной. Все боги превозносят ее.

2.25. Слева Ида. Обвиваясь вокруг Сушумны, она идет к правой ноздре.

2.26. Справа Пингала. Обвивая Сушумну, она идет к левой ноздре.

2.27. Сушумна находится между Пингалой и Идой. У нее шесть частей, шесть лотосов, шесть сил, известных йогинам.

2.28. Первые пять частей Сушумны известны под разными именами, и они будут описаны дальше по мере необходимости.

2.29. Другие Нади, поднимаясь из Муладхары, идут к различным частям тела: к языку, к половым органам, к анусу, к глазам, ногам, пальцам ног и рук, брюшным органам.

2.30. Из этих 14 Нади выходят более мелкие ветви, так что постепенно их становится 350000, и они располагаются на своих местах.

2.31. Эти Нади распространены по всему телу, они проводники ощущений и они регулируют движение Праны.

2.32. В животе горит огонь пищеварения, расположенный в области «солнца» и имеющий 12 Кала. Знай, что это — огонь Вайшванары. Он рождается из части Моей собственной энергии и энергии, источник которой — тела различных созданий, употребляемых в пищу.

2.33. Этот огонь поддерживает жизнь, дает силу и питание, делает тело полным энергии, уничтожает болезни и дарит здоровье.

2.34. Мудрый йогин, возжигающий этот огонь Вайшванары в соответствии со своими обрядами, каждый день приносит в жертву пищу, следуя наставлениям своего гуру.

2.35. Это тело, называемое Брахманда, имеет много частей. Я перечислил лишь важнейшие из них, которые нужно знать..

2.36. Все здесь перечислить невозможно.

Дживатма

2.37. В этом теле обитает Джива (душа) — всепроникающая, украшенная бесчисленными желаниями и прикованная к телу Кармой.

2.38. Джива обладает многими качествами и является причиной всех событий, испытывая результаты своих Карм, накопленных в прошлой жизни.

2.39. Все, что относится к удовольствиям или страданиям, рождено Кармой. Все существа наслаждаются или страдают в соответствии с результатами своих действий.

2.40. Желания, которые вызывают удовольствие и боль, производятся Дживой в соответствии с прошлой Кармой.

2.41. Джива, в которой добрые и достойные действия преобладали, получает счастливую следующую жизнь.

2.42. Джива, в которой преобладают дела злые, никогда не останется в покое.

2.43—2.44. Из-за испорченности своих собственных Карм человек забывает Брахмана ради материального мира. Из желаний проистекают все заблуждения. Искоренить их трудно, но познание нереальности мира несет спасение, и тогда желания разрушаются.

2.45. Кажущаяся реальность объективного мира — иллюзорна.

2.46. Эта иллюзия живет до тех пор, пока отрицается существование Брахмана.

2.47. Глубоким познанием эти заблуждения рассеиваются.

2.48. Кто не видит Брахмана, тот видит только множество разрозненных вещей.

2.49. Единственное достойное употребление этого тела — как орудия для достижения Нирваны.

2.50. Через разные воплощения Дживу сопровождают изначальные желания (Васаны).

2.51. Если практикующий Йогу желает пересечь океан этого мира, он должен исполнять обязанности своего ашрама, отказываясь от плодов своих дел.

2.52. Нирвана не для того, кто привязан к чувственным объектам и чувственным удовольствиям.

2.53. Когда человек непосредственно видит суть, тогда ритуалы для него не обязательны.

2.54. Цель достигается только через познание. Когда низшие Таттвы (качества) устранены, тогда появляется моя Таттва.

Глава 3. Практика Йоги

3.1. В сердце есть сверкающий лотос с 12 лепестками, на них — 12 букв: ка, кха, га, гха, на, ча, чха, джа, джха, н, т, тха. Здесь обитает Прана, украшенная разными желаниями, сопровождаемая про-

шлыми деяниями (кармой), которая не имеет начала и соединена с Ахамкарой (самосознанием).

3.2. Все видоизменения Праны здесь не могут быть описаны.

3.3–3,5. Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта, Дхананджая — десять основных видов Праны.

3.6. Из них первые пять — главнейшие, а Прана и Апана — высшие.

3.7. Прана находится в сердце, Апана — в области ануса, Самана — около пупа, Удана — в горле, Вьяна движется через все тело.

3.8. Остальные пять исполняют функции: отрыжки, голода, жажды, зевания и икоты.

3.9. Тот, кто знает этот микрокосм тела, тот, будучи свободным от грехов, достигает высшей ступени.

Гуру

3.10. Успехов в Йоге добиваются неослабевающей практикой.

3.11. Только знание, сообщенное из уст Гуру могущественно и полезно. В ином случае знание бесплодно, слабо и может повредить здоровью.

3.12. Тот, кто внимает всегда Гуру, тот достигает плодов знания.

3.13. Гуру — отец, мать, Бог. Ему следует служить делом, словами и мыслями.

3.14. Почитающий Гуру достигнет всевозможных благ.

3.15. Гуру достоин всяческого почитания.

Адхикари

3.16. Вера, самоконтроль и упорная практика — вот залог успеха.

3.17. Тот, кто предается чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания к своему Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предается ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах — тот никогда не достигнет успеха.

3.18. Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к Гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание.

3.19. Практиковать нужно в соответствии с методом, указанным Гуру.

Место

3.20. Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место, сделав подстилку из травы Куша, примет там Падмасану и начнет практиковать Пранаяму.

3.21. Держа тело прямо, с руками, соединенными как для молитвы, пусть он приветствует Гуру и святых покровителей.

Пранаяма

3.22. Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше.

3.23. Вдыхай медленно и спокойно.

3.24. Делай Кумбхаки (задержки) по 20 раз подряд.

3.25. Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

3.26. Через три месяца ежедневных занятий Нади будут полностью очищены.

3.27. Тогда йогин освободится от своих недостатков и сможет приступить к первой стадии практики Йоги, называемой Арамбха.

3.28. Следующие признаки характеризуют тех, у кого Нади очищены.

3.29. Тело их становится гармонично развитым, приятно пахнет, прекрасно выглядит и вызывает к себе любовь. Есть четыре стадии Пранаямы: Начальная стадия: Арамбха авастха. Стадия соединения с высшим Я: Гхата авастха. Стадия знания: Паричая авастха. Стадия окончательного совершенства: Нишпати авастха. Вот первая стадия Пранаямы, Арамбха авастха.

3.30. Она разрушает все грехи и скорби.

3.31. Йогин приобретает следующие качества: аппетит, благожелательность ко всему, красоту, смелость, энтузиазм и силу.

3.32. Теперь я расскажу тебе о великих препятствиях в Йоге. Избавившись от них, йогин легко пересечет океан мировой скорби.

Вещи, которых нужно избегать

3.33. Йогин должен оставить следующее: пищу кислую, вязкую, острую, горькую, соль, горчицу, пищу жареную на масле, чревоугодие, праздное хождение, купание до восхода солнца, длительное смотрение на огонь, посты, пустые разговоры, бесконтрольный секс,

мысли иные кроме Мокши (освобождения), ложь, двойственность, гордыню, жестокое обращение с животными и их убийство, враждебное отношение к кому бы то ни было и присвоение чужого.

Средства

3.34. Сейчас я расскажу тебе о средствах, с помощью которых ты быстро достигнешь успеха в Йоге. Если держать их в тайне, успех придет несомненно.

3.35. Великий йогин должен соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, сладости, камфору, говорить добрые слова, иметь уединенную комнату, слушать речи об истине, исполнять свои домашние обязанности без привязанности к ним, воспевать имя Вишну, слушать музыку, возвышающую душу, быть терпеливым, постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть умеренным и служить Гуру.

3.36. Когда Прана идет через «солнце», Пингалу, (днем) йогин должен принимать пищу. Когда Прана идет через «луну», Иду (ночью), йогин должен ложиться спать.

3.37. Пранаямой нельзя заниматься ни после еды, ни на голодный желудок. Перед занятиями надо съесть немного молока и масла.

3.38. Тот, кто хорошо утвердился в своей практике, в этих ограничениях не нуждается. Пусть Садхака (практикующий йогу) ест небольшое количество (пищи) за один раз и практикует Пранаяму ежедневно в определенное время.

3.39. Когда йогин может по своей воле регулировать (задержку) воздуха и остановить дыхание на такое время, на какое он хочет, он достиг успеха в Кумбхаке (задержке дыхания). Есть ли вещи, которые не подвластны йогину теперь, после успеха в Кумбхаке?

Первая ступень

3.40. Когда на первой стадии Пранаямы тело вспотеет, пот следует втереть, иначе оно теряет свою силу.

Вторая и третья ступень

3.41. На второй стадии тело дрожит, а на третьей подпрыгивает, как лягушка. Наконец оно поднимается в воздух.

Ваю-сиддхи

3.42. Когда йогин, сидящий в Падмасане, сможет подниматься в воздух, — он приобрел Ваю-сиддхи, что разрушает тьму мира.

3.43. Но пока он не достигнет этого, пусть придерживается всех правил и ограничений, изложенных выше. Уменьшение количества кала и мочи, а также уменьшение продолжительности сна будет указывать на его совершенство в Пранаяме.

3.44. Он избавится от скорби, от болезней, от плохо пахнущего пота, слюны и глистов.

3.45. Когда количество слизи, газов и желчи больше не увеличивается, тогда можно не придерживаться строгих предписаний в отношении диеты и отдыха.

3.46. И слишком большое количество пищи, и слишком малое, и полное ее отсутствие ему не повредят. Йогин приобретает Бхучари-сиддхи: он будет двигаться, как лягушка, прыгающая по земле, когда она испуганно убегает от хлопка в ладони.

3.47. Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин не прекращает практики, даже если его жизнь будет держаться на волоске.

3.48. Сидя в уединенном месте, отрешившись от мыслей и чувств и беззвучно повторяя Пранаву (ОМ), он разрушит все препятствия.

3.49. Пранаямой он освободится от всей своей Кармы, прошлой и настоящей.

3.50–51. С помощью практики Пранаямы он освободится от последствий как добрых, так и злых поступков, накопившихся за его прошлые жизни.

3.52. Пересекая океан добродетели и порока, он свободно движется через три мира.

Сиддхи или совершенства

3.53. Он (йогин) должен практиковать задержку дыхания в течение трех гхари (1,5 часа). Этим он достигнет Сиддхи.

3.54. Вак-сиддхи — дар пророчества, Камачари — способность перемещаться в любую область пространства, Дурадриштни — ясновидение, Пракайяправесана — способность вхождения в любые тела, превращение неблагородных металлов в золото, превращение в невидимку и способность движения по воздуху.

Гхата авастха

3.55. Когда с помощью Пранаямы йогин достигает состояния Гхаты, тогда нет ничего во Вселенной, чего бы он не мог совершить.

3.56. Гхата — это то состояние, в котором Прана и Апана, Нада и Бинду, Дживатма и Параматма соединяются.

3.57. Когда йогин приобретает способность задерживать дыхание в течение трех часов, тогда достигается чудесное состояние Пратьяхары.

3.58. Он может созерцать и изучать любые объекты, но при этом дух его остается чист и невозмутим. Когда природа действия различных чувств известна, тогда они могут контролироваться.

3.59. Когда йогин научится выполнять одну Кумбхаку (задержку дыхания) в течение восьми данд (данда — 24 минуты, всего 3 часа 12 минут), то его можно на это время похоронить, и он останется неведимым.

Паричая

3.60. После этого йогин достигает Паричая-авастха, Когда Прана покидает «солнце» и «луну» (иду и пингалу), оставаясь неподвижным и непоколебимым в Сушумне. Тогда йогин входит в состояние Паричая.

3.61. Когда в практике Йоги он достигает силы действия (Крияшакти) и проходит через Чакры, достигая истинного состояния Паричая, тогда он видит тройственный эффект Кармы.

3.62. Тогда пусть он разрушает все Кармы с помощью ОМ, тогда пусть совершает Кайя-вьюха (мистический процесс организации различных скандх тела), чтобы страдать и наслаждаться в одном теле без перерождений.

3.63. Тогда пусть йогин практикует пятичасовую Дхарану (концентрацию) на Вишну, которой достигается управление пятью элементами. Они теперь не могут повредить ему, и он должен выполнить восемь Кумбхак в каждой из чакр.

3.64. Пусть йогин практикует эту Дхарану так: пять гхатик (гхатика — то же, что данда, 24 минуты; всего 2 часа) в Муладхаре, в Свадхиштхане, в Манипуре, в Анахате, в Вишуддхе, в Аджне.

3.65. Мудрый йогин, который постоянно практикует эту Дхарану, не умирает в течение сотен циклов великого Брахмы.

Нишпатти

3.66. Постоянно упражняясь, йогин достигает Нишпатти авастхи (состояния совершенства). Йогин, сжегший все семена Кармы, существовавшие изначально, пьет воды бессмертия.

3.67. Когда Дживан-мукта (освобожденный при жизни) достиг совершенного Самадхи и может вызывать его по желанию, тогда пусть йогин соединит Четана (сознание: от «Читта») с воздухом (Праной) и вместе с силой Крийя-шакти (с пробудившейся Кундалини-Шакти) овладеет шестью чакрами и растворит их в силе, которая — Джняна-шакти, сила знания.

3.68. Знающий Ваю-садхану, он видит тщету всех страданий и удовольствий этого мира.

3.69. Когда опытный йогин, помещая язык в корень нёба, может пить Прана-ваю, тогда приходит полное растворение всех Йог, и он уже не нуждается больше (даже) в Йоге.

3.70. Когда опытный йогин, зная законы действия Праны и Апаны, может «пить» холодный воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, тогда он приобретает право на освобождение.

3.71. Тот мудрый йогин, который пьет каждое утро нектар воздуха в соответствии со своими правилами, разрушает усталость, старость и болезни.

3.72. Когда йогин, повернув язык вверх, может пить нектар, текущий с «луны», расположенной в междубровье, то через месяц он победит смерть.

3.73. Когда, закрыв языком горло и созерцая богиню Кундалини, он пьет нектар, струящийся с «луны», то еще до прошествия шести месяцев он становится мудрецом.

3.74. Когда утром и вечером он пьет воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, созерцая при этом движущуюся богиню Кундалини, он излечивается от чахотки.

3.75. Когда мудрый йогин пьет жидкость днем и ночью через «клюв ворона», его болезни разрушаются и он обретает силы ясно-видения и яснослышания.

3.76. Когда, крепко сомкнув зубы и подняв язык вверх, мудрый йогин пьет нектар очень медленно, он в кратчайшее время побеждает смерть.

3.77. Тот, кто ежедневно делает это упражнение в течение шести месяцев, освобождается от всех грехов и болезней.

3.78. За год он станет подобным Абхайраве (Шиве), приобретет силы и победит все элементы.

3.79. Если йогин может оставаться в течение половины секунды с языком, повернутым назад, он освобождается от болезней, старости и смерти.

3.80. Никогда не умрет тот, кто соединен с Праной и занимается созерцанием, повернув язык.

3.81. Он становится подобным Камадэве (прекрасному богу любви), он не чувствует больше ни голода, ни жажды, ни потребности во сне.

3.82. Он становится совершенно безразличным к миру. Препятствий для него не существует, и он может переноситься куда угодно.

3.83. Он освобождается от перерождений и от влияния добродетели и порока, наслаждаясь вечным благом.

Асаны

3.84. Из 84 Асан я упомяну Сиддхасану, Падмасану, Уграсану и Свастикасану.

Сиддхасана

3.85. Старательно прижав пяткой Йони (промежность), йогин должен поместить другую пятку над лингамом (половым органом), фиксируя взор между бровями. Чувства успокоены, тело совершенно прямое.

3.86. Эта поза — способ быстро достичь совершенства в Йоге.

3.87. Благодаря этой позе, йогин покидает мир и достигает высочайшей цели. Во всем мире нет более тайной позы, чем эта. Созерцанием, совершаемым в этой позе, йогин освобождается от грехов.

Падмасана

3.88. Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь, и выдыхай медленно и непрерывным потоком.

3.89. Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

3.90. Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

3.91. Пранаяма в Падмасане приводит йогина, знающего действие Праны, к освобождению.

Уграсана

3.92. Вытянув ноги и держа их врозь, возьми голову руками и положи ее на колени.

3.93. Тот, кто практикует это, достигает всех Сиддхи. Эта Асана прогоняет все скорби и дает достижение Ваю-сиддхи. Держи это в тайне и не открывай никому.

Свастикасана

3.95. Помести подошвы на бедра, сиди прямо и свободно. Это называется Свастикасана.

3.96. Мудрый йогин практикует это для регулирования дыхания и для достижения Ваю-сиддхи.

3.97. Это также называется Сукхасана.

Глава 4. Мудры

Йонимудра. Священный напиток Кула

4.1. Сильно вдохнув, фиксируй ум в Адхара-лотосе (Муладхаре) и сжимай Йони (анус).

4.2. Представь бога любви Камадэва, обитающего в Брахма-йони и прекрасного, как цветок Бандхука, сверкающего, как 100000 солнц, и прохладного, как 100000 лун. Над этим (Брахма-йони) есть небольшое тонкое пламя, природа которого — чистое сознание. Затем представь себя соединенным с этим пламенем.

4.3. Представь, что это пламя поднимается через Сушумну и через все три тела в их порядке. В каждой из Чакр это пламя порождает нектар (Куламрита), сущность которого — великое блаженство. Его цвет — беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в Кула (в область Муладхары).

4.4. Затем пусть он (йогин) снова входит в Кула практикой Мантра-йоги. Эта Йони (Брахма-йони в Муладхаре) описана мной в соответствии с Тантрами.

4.5. Затем пусть он будет поглощен этой Йони, где сияет пламя смерти — природа Шивы. Так описан способ практики великой Йонимудры. При успехе в ней нет ничего, что не могло бы быть достигнуто.

4.6. Даже Мантры, утратившие силу, с помощью Йонимудры дадут освобождение ученику, прошедшему обряд посвящения и испувавшемуся в нектаре 1000 раз.

4.7. Практикующий Йонимудру не осквернится грехом, даже если убьет 1000 брахманов или обитателей трех миров.

4.8. Или если он убьет своего учителя, выпьет вина, совершит воровство или осквернит ложе своего наставника.

4.9. Кто желает освобождения, тот должен практиковать Йонимудру ежедневно.

4.10. Практикой достигается высшее сознание Йоги, успех в Мудрах и Пранаяме, и победа над смертью.

4.11. Дар пророчества и способность находиться везде, где пожелаешь, тоже приобретается практикой.

Пробуждение Кундалини

4.12. Вот лучшие средства успеха в Йоге, которые следует сохранять в тайне, ибо она — недостижима для всех.

4.13. Когда Кундалини пробуждена милостью Гуру, она легко и свободно пронизывает лотосы.

4.14. Мудры следует выполнять с величайшим старанием и в той последовательности, которая может пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахмарандхру.

4.15. Из всех Мудр лучшие — десять: Маха-мудра, Маха-бандха, Маха-ведха, Кхечари, Джаландхара, Мула-бандха, Випаритакарани, Уддияна, Ваджроли и Шакти-чалана.

Маха-мудра

4.16. Благодаря ей успеха достигли Капила и другие великие мудрецы.

4.17. Прижми Йони пяткой левой ноги; вытянув правую ногу, держи ее руками. Закрыв девять ворот тела, помести подбородок на грудь и концентрируйся на вибрациях ума. Задерживай воздух на вдохе. Потом поменяй положение ног.

4.18. Так даже самый неудачливый йогин придет к успеху.

Все Нади тела пробуждаются, а жизненная сила возрастает. Все грехи и болезни будут побеждены. Тело садхака становится безупречно красивым, смерть удаляется от него, а все желания исполняются.

4.19. С помощью этой Мудры можно переплыть океан мира.

4.20. Храни эту Мудру в тайне и не открывай никому.

Маха-бандха

4.21. После Маха-мудры помести правую ногу на левое бедро, сожми Йони (анус) и поднимай Апану вверх, соединяя ее с Самана-ваю. Прана-ваю направляй вниз и в пупке соедини все три.

4.22. Ваю входит в Сушумну, тело укрепляется, сердце наполняется блаженством.

Маха-ведха

4.23. Когда йогин, выполнив Маха-бандху, соединил Прану с Апаной, он, наполнив тело воздухом, медленно перемещает Прану и Апану вниз.

4.24. Когда йогин с помощью Ваю (воздуха) пронзит узлы (грантхи), находящиеся в Сушумне, тогда должен быть пройден и узел Брахмы.

4.25. Маха-ведха дает Ваю-сиддхи, побеждает старость и смерть.

4.26. Боги, обитающие в Чакрах, дрожат во время Пранаямы, а великая богиня Кундалини, Маха-майя также поглощается на (вершине) горы Кайласы. (Гора Кайласа — символ вершины позвоночного столба, Сахасрара-падмы. Там — обитель Шивы, чистого сознания. — *Прим. пер.*)

4.27. Маха-мудра и Маха-бандха бесполезны без Маха-ведхи.

4.28. Не пройдет и шести месяцев, как практикующий это победит смерть.

4.29. При настойчивой практике успех будет несомненно достигнут.

4.30. Храни это в тайне и не открывай никому.

Кхечари-мудра

4.31. Сидя в Ваджрасане, взгляд устреми между бровями, а язык помести в углублении над горлом, в устье источника нектара.

4.32. Йогин, ежедневно пьющий этот нектар, достигнет Виграхасиддха (власть над своим телом) подобно льву, побеждающему слона смерти.

4.33. Кхечари даже самого нечистого делает чистым.

4.34. В одно мгновение он пересекает океан грехов и, испытав блаженство мира богов, рождается в благородной семье.

4.35. Для практикующего Кхечари-мудру настойчиво, сотни периодов Брахмы — как несколько минут.

4.36. Благодаря Кхечари-мудре достигается высочайшая цель (Йоги) и все грехи побеждаются.

4.37. Храни ее в тайне и не открывай никому.

Джаландхара-мудра

4.38. Прижми подбородок к груди. Огонь в области пупа пьет нектар, выделяемый тысячелестковым лотосом. Джаландхара-мудра препятствует этому.

4.39. Тогда йогин может пить нектар сам и наслаждается бессмертием в трех мирах.

4.40. Эту Бандху нужно практиковать ежедневно.

Мула-бандха

4.41. Крепко прижав анус пяткой, поднимай Апана-ваю. Мула-бандха побеждает старость и смерть.

4.42. Если во время этой Мудры йогин соединяет Апанаваяу с Прана-ваю, тогда это будет Йонимудра.

4.43. А чего не совершит тот, кто овладел Йонимудрой? Сидя в Падмасане, он покинет землю и сможет двигаться по воздуху.

4.44. Чтобы пересечь океан мира, практикуй эту Бандху в тайном месте.

Випаритакарани

4.45. Голову положи на землю, ноги подними вверх и двигай ими кругообразно. Это — Випаритакарани, хранимая в тайне во всех Тантрах.

4.46. Йогин, который практикует Випаритакарани по три часа ежедневно побеждает смерть и не разрушается даже в Пралае.

4.47. Практикующий эту Бандху и пьющий нектар, становится равным Сиддхам.

Уддияна-бандха

4.48. Втягивай внутренности вокруг пупка. Это Уддияна-бандха. Подобно льву, эта Уддияна-бандха убивает слона смерти.

4.49. Йогин, делающий это по пять раз в день, очищает этим свой пупок и этим очищает Ваю тела.

4.50. Желудочный огонь разгорается, а йогин побеждает смерть.

4.51. Этим достигается Виграха-сиддхи.

4.52. Изучив это от Гуру, мудрый йогин настойчиво практикует эту бесценную мудру в спокойном месте.

Шакти-Чалана мудра

4.53. Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в Адхара-лотосе с помощью Апана-ваю. Это — Шакти-чалана, подательница всех сил.

4.54. Она продлевает жизнь и излечивает все болезни.

4.55. Змея Кундалини поднимается практикой этой мудры.

4.56. Тот, кто практикует Шакти-чалани в соответствии с инструкциями Гуру, достигает Виграха-сиддхи и побеждает страх смерти.

4.57. Тот, кто практикует эту Мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху.

4.58. Нет равных этим десяти Мудрам. Даже с помощью одной из них можно стать Сиддхой (достигшим успеха).

Глава 5

5.1. Парвати сказала: О, Господин! О, возлюбленный Шанкара (Шива). Поведай мне ради тех, чьи умы ищут высочайшей цели, о помехах в Йоге.

5.2. Шива сказал: Слушай, о Богиня! Я расскажу тебе о всех препятствиях, что стоят на пути йоги. Бхога (наслаждение) — величайшая из всех помех.

Бхога (наслаждение)

5.3. Половые излишества, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и Шастр, танцы, пение, украшения, семья и дети — все это большие помехи. Сейчас слушай о препятствиях, возникающих от религиозных обрядов.

Дхарма

5.4. Препятствия, создаваемые Дхармой: омовения, соблюдения диеты и священных дней луны, огонь, жертвоприношения, страстное желание освобождения, обеты, посты, молчание, аскетизм, созерцание и объекты созерцания, мантры, подавание милостыни, всемирная слава, монастыри, голодание, поклонение Луне (Чандра-яна) и паломничество.

5.5. А сейчас я опишу, о Парвати, препятствия, проистекающие из знания: сидение в Гомукхасане и практикование Дхаути, различение Нади, изучение Пратъяхары, стремление пробудить Кундалини быстрым движением живота, вступление на путь Индрий и знание действия Нади. Все это — препятствия.

5.6. Теперь, о Парвати, об ошибочных представлениях о диете: мнение, что Самадхи может быть вызвано приемом каких-либо химических веществ или особенной пищи — ошибочно.

5.7. «Дружи с добродетельными и избегай порочных» — и это ошибочное мнение. Измерение легкости или тяжести вдыхаемого или выдыхаемого воздуха — это пустая затея.

5.8. Учение о том, что Брахман находится в теле, или что Он — создатель форм, или о том, что Он сам имеет форму, или же о том, что Он ее не имеет; или что Он есть все — все эти утешающие (ум) учения всего лишь препятствия.

Четыре вида Йоги

5.9. Существуют четыре вида Йоги: Мантра-Йога, Лая-Йога, Хатха-йога и Раджа-йога.

Четыре типа учеников

5.10. Садхаки бывают четырех типов: слабые, умеренные, горячие и очень горячие.

5.11. Люди не предприимчивые, забывчивые, слабые, ищущие ошибки в учителях, жадные, порочные, любящие сладкое, привязанные к своим женам, робкие, непостоянные, болезненные, несвободные, жестокие — это слабые садхаки. С трудом достигают они успеха даже за 20 лет. Они подходят лишь для Мантра-Йоги.

5.12. Умеренные садхаки имеют право на Лая-Йогу: думающие, милосердные, желающие добродетелей, с приятной речью, избегающие крайностей.

5.13. Горячие имеют право на Хатха-йогу: с постоянным умом, знающие Лая-Йогу, независимые, полные энергии, великодушные, преисполненные симпатии, прощающие, справедливые, смелые, полные веры, поклоняющиеся своим Гуру, всегда практикующие Йогу — это Адхиматры, они достигают успеха за шесть лет.

5.14. Очень горячие, имеющие право на все виды йоги: это те, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, знает Шастры, настойчив, свободен от влияния эмоций, кого нелегко смутить, кто с ранней юности умерен в еде, управляющий своими чувствами, бесстрашный, чистый, искусный, милосердный, помогающий всем, знающий, способный, устойчивый, удовлетворенный, прощающий, с хорошим характером, религиозный, умеющий хранить тайну, с кроткой речью, миролюбивый, имеющий веру в Писания, полный почтения к Богу и к Гуру, кто не тратит свое время в обществе; свободный от гнетущей болезни, знакомый с обязанностями Адхиматры, практикующий все виды Йоги — он достигнет успеха за три года.

Практикопаса

5.15. Эта практика позволяет видеть как видимые, так и невидимые объекты, а человек этим очищается.

5.16. На чистом небе, освещенном солнцем, ищи свое божественное отражение, если оно станет видно хотя бы на секунду, ты тотчас же увидишь в небе Бога.

5.17. Тот, кто ежедневно видит тень на небе, тот продлевает свою жизнь и не умрет.

5.18. Когда тень видна полностью, отраженная на небесах, тогда победа достигнута: победив Ваю, он (такой йогин) вездесущ.

5.19. Тот, кто всегда практикует это и знает Параматму, тот становится полностью счастливым.

5.20. Это полезно при путешествиях, женитьбе, тяжелой работе, при волнении и беспокойстве. Это разрушает грехи.

5.21. Упорный йогин, практикующий это постоянно, начинает видеть свою тень в своем сердце и так достигает освобождения.

Раджа-йога

5.22. Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, губы — остальными. Йогин, заключивший таким образом воздух, видит свою душу в форме света.

5.23. Увидевший этот свет хотя бы на мгновение, свободен от грехов.

5.24. Йогин, практикующий это постоянно, забывает свое физическое, тонкое и причинное тело и становится единым с этой душой.

5.25. Кто практикует это в тайне — поглощается Брахманом, и грехи не мешают больше ему.

5.26. Это — верный путь к Нирване. Держи это в тайне. Это — моя любимая Йога. Благодаря такой практике, йогин начинает слышать звуки Нада.

5.27. Первый звук подобен жужжанию пчелы, потом звук флейты, арфы, колокольчиков и рокот грома. Фиксируя внимание на этих звуках, йогин достигает освобождения.

5.28. Когда ум йогина поглощен этим звуком, он забывает все внешнее.

5.29. Этой практикой йогин побеждает доброе, злое и безразличное и, будучи свободным от всех состояний, растворяется в Чидакаше — пространстве сознания.

Тайна

5.30. Нет Асаны, подобной Сиддхасане; нет силы, подобной Кумбхаке; нет Мудры, подобной Кхечари; нет Лаи (растворения), подобного Нада.

5.31. О возлюбленная, даже тот, кто полон грехов, может достичь так освобождения.

5.32. Поклоняющийся Богу и в совершенстве исполняющий лучшее в йоге, пребывающий в спокойном, устойчивом состоянии и позе, пусть мудрый йогин посвятит себя этой Йоге с помощью милости своего Гуру.

5.33. Отдав все свое имущество Гуру, знающему Йогу, и удовлетворяя его своим величайшим усердием, пусть мудрый получит это посвящение.

5.34. Снискав благоволения брахманов и воздавая им за это добром, пусть мудрый с чистым сердцем получит эту йогу в моем доме (храме Шивы).

5.35. Оставив с помощью указанных методов все свои Прошлые тела (кармы) и находясь в своем духовном теле, йогин получит эту йогу.

5.36. Оставив общество людей и сидя в Падмасане, пусть йогин сожмет две Виджняна-нади двумя пальцами.

5.37. Достигая успеха в этом, он становится счастливым и непорочным.

5.38. Тот, кто практикует это, достигает успеха и получает Ваю-сиддхи.

5.39. Он освобождается от грехов и Ваю входит в Сушумну.

5.40. Йогина, который практикует это с упорством, почитают даже боги. Он получает Сиддхи и может быть вездесущим в трех мирах.

5.41. По мере того, как он достигает управления Ваю, он получает власть над своим телом и, мудро обитая в собственном духе, наслаждается миром в этом теле.

5.42. Эта Йога должна храниться в тайне. Открывать ее можно лишь тому, кто обладает всеми качествами йогина.

Различные виды Дхараны

5.43. Пусть йогин сидит в Падмасане и фиксирует внимание на полости рта, поместив язык в основание нёба — этим он погасит голод и жажду.

5.44. Ниже полости горла расположена прекрасная Курма Нади. Когда йогин фиксирует внимание на ней, он достигает великой концентрации на Читте (природе своего сознания).

5.45. Когда йогин постоянно мыслит о том, что ему дан третий глаз (глаз Шивы), тогда он воспринимает огонь, яркий, как молния. Созерцание этого яркого света разрушает все грехи и даже самый слабый садхака достигает высочайшей цели (Йоги).

5.46. Если йогин размышляет об этом свете день и ночь, он видит Сиддхов и может разговаривать с ними.

5.47. Тот, кто созерцает Шунью (пустотность, «Великую Пустоту») всегда, идет он или стоит, спит или бодрствует, тот становится подобным Акаше (пустому пространству) и поглощается в Чидакаше (пространстве сознания).

5.48. Йогин, желающий успеха, должен всегда приобретать это знание. Ежедневной практикой в этом он становится единым со мной. Силой этого знания он становится любимым всеми.

5.49. Когда йогин, победив все элементы и устранившись от всех надежд и мирских привязанностей, сидя в Падмасане, фиксирует

взгляд на кончике носа, его ум становится успокоенным, и он обретает силу, называемую Кхечари.

5.50. Великий йогин созерцает свет, чистый, как святая гора Кайласа, и с помощью силы своего опыта он становится владыкой света.

5.51. Вытянувшись на земле, пусть он созерцает этот свет. Все его слабости будут разрушены. Благодаря созерцанию задней части головы, он становится победителем смерти.

5.52. Пища претерпевает изменения в организме. Лучшая ее часть, тонкий экстракт, используется для питания тонкого тела (Лингашариры). Другая часть питает грубое тело, состоящее из семи дхату.

5.53. Третья часть, худшая, выходит из тела с калом и с мочой.

5.54. Когда Ваю движется в теле через все Нади, тогда благодаря Ваю жидкости тела получают необычайную силу.

5.55. Наиболее важных Нади 14. По ним течет Прана.

Семь чакр

Муладхара

5.56. Двумя пальцами выше ануса, двумя пальцами ниже лингама (пениса), на четыре пальца в ширину расположена область, подобная луковице.

5.57. Внутри ее есть йони, с лицом, повернутым назад. Это пространство — корень. Там обитает богиня Кундалини. Она обнимает все Нади и имеет три с половиной оборота. Держа хвост в своем собственном рту, она покоится в отверстии Сушумны.

5.58. Она спит там подобно змее и светится своим собственным светом. Это — богиня речи, и она называется семенем (Биджа).

5.59. Знай эту Кундалини, полную энергии и подобную пламенеющему золоту, обладающую силой (Шакти) Вишну. Это — мать Саттвы, Раджаса и Тамаса.

5.60. Там расположено Кама-биджа (семья любви) прекрасное как цветок Бандхука. Его слог — КЛИМ. Оно сверкает, как отполированное золото и считается йогинами вечным.

5.61. Сушумна охватывает также и его. Прекрасное семя покоится здесь, ярко сияя подобно осенней луне в блеске миллиона солнц и в холоде миллиона лун. Богиня Трипура Бхайрави владеет этими

тремя — огнем, солнцем и луной. Она, Изначальная Сила, называется также Биджа.

5.62. Она наделена силами движения и чувства и циркулирует по телу. Она тонка и имеет вид пламени. Иногда она поднимается, а иногда опускается. Такова Изначальная Сила, покоящаяся в йони и называемая Сваямбху-лингой, саморожденной (не сотворенной никем).

5.63. Все это называется Адхара падма (поддерживающий лотос) и его 4 лепестка обозначены буквами Ва, Ша, Ша, Са.

5.64. Неподалеку от Сваямбху-лингама расположена золотая область Кула. Ее владыка — Двиранда, а богиня — Дакини. В центре лотоса — Йони, где обитает Кундалини. Здесь циркулирует яркая энергия Кама-биджа (семя любви). Мудрый йогин, постоянно концентрирующийся на Муладхаре, приобретает Дардури-сиддхи (сила прыжка лягушки). Постепенно он сможет оставлять землю (и подниматься в воздух).

5.65. Тело становится сияющим, огонь мощным, приходит свобода от болезней, одаренность и вездесущность.

5.66. Йогин знает свое прошлое, настоящее, будущее и их причины. Он овладел неведомыми науками и их тайнами.

5.67. На его языке танцует богиня учения, и он приобретает успех в мантрах.

5.68. Так говорит Гуру. Это разрушает старость и смерть. Практикующий Пранаяму, должен всегда размышлять об этом. Благодаря этому истинному созерцанию, йогин освобождается от грехов.

5.69. Когда йогин медитирует над Муладхарой, его грехи разрушаются.

5.70. Ум получает все, чего бы он ни пожелал. Он видит того, кто дает освобождение, того, кто наилучший и внутри, и извне, и кого следует почитать с величайшим старанием. Лучше него я не знаю никого.

5.71. Тот же, кто поклоняется внешним идолам и оставил Шиву, существующего внутри него — тот подобен тому, кто имел пищу в руках, выбросил ее и отправился на поиски пропитания.

5.72. Ежедневно надо медитировать над Сваямбху-лингамом. Нельзя пренебрегать этим. Все силы придут этим путем.

5.73. При ежедневной практике успех придет за шесть месяцев и Ваю войдет в Сушумну.

5.74. Йогин овладеет своим умом, дыханием и семенем. Это будет успехом как в этом, так и в другом мире.

Свадхиштхана

5.75. Эта чakra расположена в основании лингама (половых органов). Она имеет 6 лепестков: Ба, Бха, Ма, Я, Ра, Ла. Цвет ее кроваво-красный. Владыка ее — Бала, а богиня — Ракини.

5.76. Тот, кто ежедневно размышляет над Свадхиштханой, становится владыкой любви и обожания всех прекрасных богинь.

5.77. Он знает наизусть разные Шастры, и нет науки, неизвестной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется через мир.

5.78. Смерть поглощена им, он же не поглощен ничем. Он приобретает силы Сиддхи, Ваю гармонично движется через все его тело, а возможности тела увеличиваются. Количество нектара, текущего из Сомы-чакры, возрастает.

Манипура

5.79. Лотос Манипуры расположен около пупка. Цвет его золотой: десять лепестков: Да, Дха, На, Та, Тха, Да, Дха, На, Па, Пха.

5.80. Ее владыка — Рудра, податель всех благ, а богиня — Лакини.

5.81. Когда йогин размышляет над Манипурой, он получает Патала-сиддхи (способность спускаться в нижние миры). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и может входить в тело другого.

5.82. Он может создавать золото, видеть посвященных, открывать средства от болезней и находить скрытые сокровища.

Анахата

5.83. Анахата-лотос расположен в области сердца. Цвет его — глубокий кроваво-красный. Семя — Ваю. Двенадцать лепестков: Ка, Кха, Га, Гха, На, Ча, Чха, Джа, Джха, Ня, Та, Тха.

5.84. В этом лотосе расположено пламя, называемое Бана-лингам. Медитацией на нем приобретаются объекты видимого и невидимого мира.

5.85. Владыка лотоса — Пинаки, богиня — Какини. Того, кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, желают небесные девы.

5.86. Он получает неизмеримое знание, знает прошлое настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, и может путешествовать по воздуху.

5.87. Он видит посвященных и богинь, известных, как йогини. Приобретает силу Кхечари и побеждает все, что движется в воздухе.

5.88. Тот, кто ежедневно размышляет над скрытым Баналингамом, достигает Кхечари и Бхучари (уход из мира по желанию).

5.89. Невозможно описать словами важность медитации на этом лотосе. Даже такие боги, как Брахма, держат в тайне этот метод созерцания.

Вишуддха

5.90. Вишуддха-лотос расположен у горла. Цвет его — сияющее золото, лепестков 16: А, Аа, И, Ии, У, Уу, Ри, Рии, Ли, Лии, Е, Аи, О, Ау, Ам, Ах.

5.91. Тот, кто всегда созерцает это — поистине владыка йогингов и заслуживает быть названным мудрым. Медитацией на Вишуддхе йогини сразу постигают все четыре Йоги с их тайнами. Владыка этой Чакры — Чхагаланда, а богиня — Шакини.

5.92. Когда йогин, концентрирующийся на этом тайном месте, чувствует гнев, все три мира начинают дрожать.

5.93. Даже если ум йогина случайно сосредоточится на этом месте, он перестает воспринимать внешний мир и сосредотачивается на мире внутреннем.

5.94. Его тело никогда не слабеет и остается полным сил в течение тысяч лет. Он становится твердым, как алмаз.

5.95. Когда йогин входит в такое созерцание, тысяча лет для него — как минута.

Аджня

5.96. Лотос Аджня расположен между бровями. Владыка его — Шукла Махакала, а богиня — Хакини. Два лепестка: Ха и Кша.

5.97. Внутри расположена вечная Биджа, сияющая подобно осенней луне. Мудрый, знающий это, никогда уже не стремится вниз.

5.98. Там есть ярчайший (сверкающий) свет, хранимый в тайне во всех Тантрах. Созерцанием его достигается величайший успех.

5.99. Я — дающий освобождение. Я — третий лингам в Турие (Турия — экстаз, а также — символ тысячелепесткового лотоса Сахасары). Созерцая его, йогин становится подобным Мне (Шиве).

5.100. Два канала — Ида и Пингала — это Варана и Аси. Пространство между ними — Варанаси (Бенарес, священный город Шивы). Говорят, что Вишванатха (владыка мира) обладает здесь.

5.101. Мудрецы, постигшие истину, не раз говорили о величии этого святого места.

Сахасара

5.102. Сушумна идет вверх вдоль позвоночного столба туда, где расположена Брахмарандхра (отверстие Брахмы). Оттуда, изгибаясь направо, идет к Аджня-чакре и затем к левой ноздре, и называется Гангой (Ганга — священная река, текущая в Индии).

5.103. Лотос, расположенный в Брахмарандхре, называется Сахасара. В центре его — луна. Из треугольной области постоянно течет нектар. Лунная жидкость бессмертия течет через Иду, и этот поток у йогоинов называется Гангой.

5.104. От правой части Аджни, направляясь к левой ноздре, течет Ида. Здесь она называется Варана (текущая на север Ганга).

5.105. Пусть йогин размышляет над местом между Идой и Пингалой, как о Варанаси. Пингала проходит из левой части Аджни к правой ноздре и называется Аси.

5.106. В пространстве между четырьмя лепестками Муладхары обитает «солнце».

5.107. Оно источает яд, который в виде жара течет по Пингале.

5.108. Солнечная жидкость смерти идет к правой ноздре, а лунная жидкость бессмертия течет налево.

5.109. Поднимающееся с левой стороны Аджни и направляющееся к правой ноздре, такое «северное» течение Пингалы называется Аси.

5.110. В Аджне обитает Махешвара (Великий Господь). Йогины изображают над ним три более священные ступени: Бинду, Нада и Шакти — они расположены в лотосе лба.

5.111. Тот, кто постоянно размышляет над скрытым лотосом

Аджня, тот сразу, без сопротивления разрушает все кармы своей прошлой жизни.

5.112. Когда йогин медитирует над этим местом, все формы внешнего мира представляются ему бесполезными.

5.113. Якши, Ракшасы, Гандхарвы, Апсары и Киннары — все они охраняют его стопы и становятся послушными исполнителями его приказаний.

5.114. Обратив язык в углубление нёба, пусть йогин войдет в созерцание, которое разрушает все страхи. У того, чей ум остается здесь неподвижным хотя бы на секунду, все грехи тотчас же разрушаются.

5.115. Все, что достигается в результате концентрации на других пяти лотосах, достижимо благодаря знанию одной лишь Аджни.

5.116. Мудрый, непрерывно пребывающий в созерцании Аджни, освобождается от цепей желаний и наслаждается счастьем.

5.117. Если в момент смерти йогин созерцает Аджню, он поглощается Параматмой.

5.118. Тот, кто медитирует над этим — тот непричастен греху, даже если он совершил преступление.

5.119. Так собственными усилиями йогин освобождается от цепей. Нет слов, чтобы описать всю важность созерцания Аджни. Даже боги, подобные Брахме, учившиеся у меня (Шивы), владеют этим искусством лишь частично.

5.120. Тысячелепестковый лотос помещается над Аджней, в основании нёба, там, где находится отверстие Сушумны.

5.121. От основания нёба Сушумна простирается до Муладхары. Все каналы Нади окружают ее. Эти Нади — семена тайны и источники всех принципов, образующих человека и указывающих дорогу к Брахману.

5.122. В центре Сахасрары — Йони с лицом повернутым вниз.

5.123. Здесь — корень Сушумны вместе с ее отверстием, называемым Брахмарандхра.

5.124. В полости Сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в Сушумне есть сила, называемая Читра (Читрини).

5.125. Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования.

5.126. Положи большой палец на рот. Так воздух, выходящий из тела, останавливается.

5.127. Ваю человека идет по (замкнутому) кругу. Йогины не желают продолжать эту циркуляцию. Нади связаны в восемь узлов, а Кундалини может пронзить эти узлы и выйти из Брахмарандхры, указывая путь к освобождению.

5.128. Когда воздух (Ваю) замкнут во всех каналах, тогда Кундалини освобождает эти узлы и ускоряет выход из Брахмарандхры.

5.129. Тогда жизненная Прана постоянно течет в Сушумне.

5.130. Полость Сушумны в области Адхары — это Брахмарандхра. Тот мудрец, который знает это, освобожден от цепей Кармы.

5.131. Три потока встречаются у рта Брахмарандхры. Омовением в этом месте достигается спасение.

Тайное Тривени: Праяга

5.132. Между Гангой и Ямуной течет Сарасвати. Омовением (в месте слияния трех рек) счастливый получает спасение.

5.133. Ганга — Ида, дочь Солнца, Ямуна — Пингала, а в середине — Сарасвати (Сушумна). То место, где три реки соединяются — наиболее неприступное.

5.134. Тот, кто совершает омовение в месте соединения белой Иды и черной Пингалы, становится свободным от грехов и достигает вечного Брахмана.

5.135. Тот, кто совершает здесь, в Тривени, погребальный обряд над своим предком, добывает освобождение для него и сам достигает высочайшей области.

5.136. Тот, кто ежедневно совершает тройственные обязанности медитацией на этом месте, получает немеркнущую награду.

5.137. Тот, кто однажды искупался в этом месте, наслаждается небесным счастьем, его грехи сожжены, он стал йогиним с чистым умом.

5.138. В каком бы состоянии он ни был, чистый или нечистый, совершив омовение в этом месте, он становится святым.

5.139. В час смерти пусть он совершит омовение в Тривени. Размышляя над этим, он достигнет освобождения.

5.140. Во всех трех мирах нет тайны большей, чем эта. Следует хранить ее с величайшим старанием.

5.141. Если ум хотя бы на полсекунды был сконцентрирован

в Брахма-рандхре, приходит освобождение от всех грехов и достигается высочайшая цель.

5.142. Святой йогин, чей ум поглощен созерцанием Брахмарандхры, становится единым со Мной и достигает Сиддхи.

5.143. Он, человек, познавший Брахмарандхру, — Мой возлюбленный в этом мире; он победил грехи и приобрел право на освобождение. Распространяя знание, он спасает тысячи людей.

5.144. Боги с трудом могут достичь этого знания. Это наиболее бесценное сокровище йогингов. Эта мистерия Брахмарандхры должна держаться в великой тайне.

Мистическая луна

5.145. В середине Сахасары есть Йони, а ниже ее «луна». Пусть мудрец созерцает ее.

5.146. Такого йогина будут любить и все люди этого мира, боги и адепты.

5.147. В середине лба пусть он созерцает молочный океан, потом пусть медитирует на «луне», которая в Сахасаре.

5.148. Луна — источник нектара, и она имеет 16 Кала (степеней нарастания). Пусть он размышляет над ее чистотой. Постоянно так упражнясь, он постигает это за три дня. Тогда будут сожжены все его грехи.

5.149. Будущее откроется ему, ум очистится, и даже если он совершит пять смертных грехов, они разрушатся за одно мгновение такого созерцания.

5.150. Любое положение звезд и планет будет для него благоприятным. Ничто ему не будет грозить, и успех будет способствовать ему во всем. Силы Кхечари и Бхучари откроются ему созерцанием этой луны. Йогин становится адептом, и он становится подобным мне.

Мистическая гора Кайласа

5.151. Выше луны расположен сверкающий тысячелепестковый лотос. Он — вне микрокосма тела, и это — источник спасения.

5.152. Поистине это — гора Кайласа. Там обитает Шива.

5.153. Кто обнаружит это тайное место, тот освобождается от перевоплощений. Он получает силу творить и разрушать.

5.154. Свободен от смерти тот йогин, ум которого сосредоточен

на этом месте, которое — обитель Хамсах (диады Шива+Шакти) и называется Кайласа.

5.155. Поглощением ума в Кула (Шиве) дает полноту Самадхи, в котором йогин находит свое постоянное убежище.

5.156. Постоянным созерцанием этого он забывает мир и обретает великую силу.

5.157. Пусть йогин всегда пьет нектар, стекающий оттуда, где сила Кула (Кундалини) поглощается Параматмой. Так он побеждает смерть.

Раджа-йога

5.158. Знающий это останавливает все волнения (вритти) ума, как бы активны они ни были. Пусть йогин неустанно и самозабвенно стремится приобрести это знание.

5.159. Когда волнения ума остановлены, тогда человек поистине становится йогиним; тогда приходит неделимое и чистое знание.

5.160. Пусть йогин созерцает свое отражение в небе, по ту сторону Космического яйца. При этом пусть он непрестанно думает о Великой Пустоте (Шунья).

5.161. Безначальная и бесконечная пустота имеет блеск 10 миллионов солнц и прохладу 10 миллионов лун. Созерцанием ее обретается успех.

5.162. Пусть йогин каждый день энергично практикует эту медитацию. Не пройдет и года, как полный успех придет.

5.163. Такое созерцание — даже в течение одной секунды — делает человека йогиним, уважаемым во всех трех мирах.

5.164. Все его грехи, несомненно, разрушаются.

5.165. Тот, кто познал это, не возвращается в этот бренный мир. Пусть йогин настойчиво практикует это путем Свадхиштханы.

5.166. Величие этого созерцания не поддается описанию. Кто практикует это, тот знает.

5.167. Созерцанием пустоты приобретаются плоды этой йоги, и Сиддхи достигаются.

5.168. Так я описал раджа-йогу, которую все Тантры хранят в тайне. Теперь я опишу кратко Раджадхираджа-йогу.

Раджадхираджа-Йога

5.169. Сидя в Свастикасане в прекрасном уединенном месте, сво-

бодном от людей и животных, почтивший своего Гуру, пусть йогин практикует это созерцание.

5.170. Веды говорят, что Джива независим и поддерживает сам себя. Пусть йогин сделает свой ум таким же самоподдерживающим, и не созерцает ничего другого.

5.171. Таким созерцанием достигаются Маха-сиддхи. Делая ум пустым, сам он становится совершенно полным.

5.172. Тот, кто практикует это всегда — тот поистине бесстрашный йогин. Он никогда не употребляет слова «Я» и всегда находится в полноте Атмана.

5.173. Что такое освобождение, и что такое узы — он никогда не думает об этом. Он действительно свободен.

5.174. Он истинный йогин, и его почитают во всех трех мирах. Кто созерцает Дживатму и Параматму так, как отношение друг к другу «Я» и «Я есмь», кто отрицает «Я» и «не Я», созерцая неделимое, тот, свободный от всех привязанностей, находит приют в этом созерцании, в котором через знание перенесения и отрицания растворяется все.

5.175. Далекие от того Брахмана, который проявлен в бытии, сознании и блаженстве (*саччидананда*), обманутые бродят вокруг этого (знания), тщетно ведя споры о проявленном и непроявленном.

5.176. Тот, кто смотрит на эту движущуюся и непроявленную Вселенную, которая является действительно непроявленной, — но отдалается от высшего Брахмана — непосредственного проявленного (во всем вокруг нас), тот поглощается этой Вселенной.

5.177. Йогин, свободный от всех привязанностей, постоянно стремится к знанию, и невежество не отягощает его.

5.178. Мудрый, оставив грехи, предметы желаний и общение с людьми, пребывает среди объектов мира, не воспринимая их, как в глубоком сне.

5.179. Отныне он не нуждается даже в наставлениях гуру и собственными силами приобретает знание.

5.180. Путь к знанию лежит только через практику, а потом знание сгорает в своем собственном пламени.

5.181. Хатха-йога ничто без Раджа-йоги, а Раджа-йога — ничто без Хатха-йоги. Пусть мудрый начинает практику с Хатха-йоги, следуя указаниям Гуру.

5.182. Тот же, кто не практикует йогу, тот живет напрасно.

5.183. Мастерство придет со временем. Но пусть йогин ест умеренно, иначе как бы он ни был умен, он не достигнет успеха.

5.184. Пусть его слова будут благодетны, но пусть он говорит немного, немного ест и избегает общества, если он хочет достичь освобождения. Это действительно так.

5.185. Свободный от всего, пусть он практикует Йогу в уединенном месте и в тайне.

5.186. Он может оставаться в обществе и выполнять свою работу, но сердце его должно быть отдано Богу. Тогда он достигнет успеха, даже будучи домохозяином.

5.187. Практикуя Йогу, он непричастен греху.

Мантра

5.188. Джапа-мантрой приобретается счастье и в этом, и в том мире.

5.189. Зная эту высочайшую из мантр, йогин достигает Сиддхи.

5.190. В Муладхаре сверкает, как молния, Биджа (слог семя) речи (АИМ).

5.191. В сердце — Биджа любви (КЛИМ), прекрасная как цветок Бандхука. В Аджне сверкает как 10 миллионов лун Биджа Шакти (СТРИМ). Эти три Биджи (слоги) должны храниться в тайне, они даруют освобождение и наслаждение. Пусть йогин повторяет эти три Мантры и старается достичь успеха. Вся же Мантра — ОМ АИМ КЛИМ СТРИМ.

5.192. Пусть он учится этой Мантре у своего Гуру, пусть повторяет ее не слишком быстро и не слишком медленно, держа ум свободным от всех сомнений и понимая мистическое соотношение между буквами Мантры.

5.193. Мудрый йогин, фиксирующий свое внимание на этой Мантре, исполняющий все обязанности, свойственные его положению, должен выполнять 100000 Хом (огненных жертвоприношений) и затем повторить эту Мантру 300000 раз в присутствии Богини Трипуры.

5.194. В конце этого священного повторения (Джапы) пусть мудрый йогин снова совершит Хому в треугольной пещере с сахаром, молоком, маслом и цветами олеандра.

5.195. Тогда Богиня Трипура Бхайрави смилостивится и исполнит все.

5.196. Почтив Гуру, сконцентрировав ум и повторяя Мантру лежа, он достигнет успеха, даже если он отягощен прошлой Кармой.

5.197. Йогин, концентрирующий свои чувства и повторяющий эту Мантру 100000 раз, приобретает силу привлечения людей к себе.

5.198. Если он повторит Мантру 200000 раз (2 лакха), люди всегда будут исполнять его волю и подчиняться ему.

5.199. 3 лакха — все божества, правящие мирами, так же как и сами миры, подпадают под его власть.

5.200. 6 лакхов — он становится правителем мира, окруженный слугами.

5.201. 12 лакхов — Якши, Ракшасы и Наги поступают под его контроль и повинуются его приказаниям.

5.202. 15 лакхов — он подчиняет себе Сиддхов, Видьядхаров, Гандхарвов, Апсар и получает все их знание.

5.203. 18 лакхов — он отрывается от земли и достигает духовного тела. Он может находиться в этом мире везде, где пожелает и видит сквозь землю.

5.204. 28 лакхов — мудрый йогин становится владыкой Видьядхаров и может принимать любую форму, какую пожелает. 30 лакхов — он становится единым с Брахмой и Вишну. 60 лакхов — он становится Рудрой. 80 лакхов — он становится Всеблаженным. 100 лакхов — великий йогин поглощается в Парама Брахмане.

5.205. О, Богиня! Шива, разрушитель Трипуры, есть первопричина и высочайшая цель. Мудрый, достигший его, неизменен, неразрушим, неизмерим и свободен от зла.

5.206. О, Великая Богиня! Это знание Шивы — величайшее знание (Махавидья), оно должно всегда храниться в тайне.

5.207. Хатха-йога плодотворна, пока хранится в тайне. Открытая, она утрачивает свою силу.

5.208. Мудрый, читающий это ежедневно от начала до конца, постепенно приобретает успех в йоге. Он достигает освобождения.

5.209. Это знание должно излагаться святым людям, жаждущим освобождения. Успех достигается практикой.

5.210. Довольный тем, что имеет, неподвластный чувствам, даже будучи домохозяином, но не поглощаемый его обязанностями, йогин достигает освобождения...

5.211. Пусть он совершает джапу предписанным образом. Имущество и условия жизни домохозяина для успеха не помеха.

5.212. Если он не привязан к жене и детям и практикует Йогу в тайне, следуя Моему учению, то он уже счастлив.

Йога-сутры Патанджали

«Йога-сутры» Патанджали — основополагающий источник классической Йоги. В этом небольшом по объему труде сконцентрирована многовековая мудрость. Но необходимо принять во внимание, что трактат был написан до нашей эры языком, свойственным тому времени. Кроме того, текст претерпел, как минимум, два перевода — с санскрита и с английского.

Глава 1. Самадхипада, или о созерцании

1. Ом! Вот наставления науки Йоги.
2. Йога есть обуздание вритти (волнений), присущих уму.
3. Затем, когда вритти обузданы, наблюдатель сосредотачивается на своей собственной природе.
4. Иначе она имеет ту же форму, что и вритти (волнения).
5. Волнения (вритти) пятеричны, как болезненные, так и безболезненные.
6. Это — истинное знание (прамана), ложное знание, воображение, сон и память.
7. Истинное знание — это умозаключение, авторитетное свидетельство и непосредственное восприятие.
8. Ложное знание — это подделка, иллюзия (митхья), ошибочное убеждение или мнение.
9. Воображение — плод словесного знания, лишённого субстанции.
10. Сон — деятельность сознания, лишённого объективного начала.
11. Память — сохранение прошлого опыта.
12. Все эти пять сдерживаются практикой и бесстрастием.
13. Практика (абхьяса) — усилие, необходимое для успокоения ума.
14. Эта практика станет успешной при постоянной почтительной преданности, непрерывной в течение длительного времени.
15. Бесстрастие — это сознание, в котором господствует отсут-

ствие жажды вещей, как видимых, так и описанных в священных текстах.

16. Это высшее (отсутствие желаний) отмечено безразличием ко всем гунам (качествам) вследствие знания Пуруши.

17. Познательная медитация (вичара) сопровождается размышлением, различением, радостью и ощущением «я есмь».

18. Существует и другая медитация, достигаемая практикой остановки мысли, чтобы оставались только самсары (впечатления ума).

19. Для созданий, не имеющих формы и тех, которые погружены в Лаю (природу цельную), мир является причиной.

20. Для других этому предшествует вера, энергичность, память, самадхи и различение.

21. Самадхи наиболее близкое тем, чье желание наиболее горячо.

22. В дальнейшем появляются различия (в выборе используемых средств) — мягких, умеренных или интенсивных.

23. Или благодаря преданности Ишваре (Всевышнему Господу).

24. Ишвара — особенный Пуруша, которого не затрагивают несчастья, впечатления, действия и их результаты.

25. В нем (Ишваре) — непревзойденное семя всеведения.

26. Не будучи ограниченным во времени, Он (Ишвара) является учителем даже древних.

27. Его (вербальное) выражение — священный слог Ом.

28. Повторение Ом должно делаться с пониманием его значения.

29. Этим путем можно обрести самосозерцание и добиться избавления от препятствий.

30. Слабость, инертность, сомнения, отсутствие энтузиазма, лень, чувственность, блуждание ума, непостоянство — эти состояния читты (ума) являются препятствиями.

31. Боль, отчаяние, нервозность и беспорядочные вдохи и выдохи сосуществуют с этими препятствиями.

32. Чтобы преодолеть препятствия, надо постоянно практиковать (созерцание) на Единую Истину.

33. Воспитывая в себе дружеское отношение к счастливым и сочувствие к несчастным, радость к добродетели и безразличие к пороку, читта (ум) становится чистым.

34. По вашему выбору равновесие ума можно приобрести даже путем выдоха и задержки праны (дыхания).

35. Либо умственное спокойствие вызывается деятельностью высших чувств.

36. Либо созерцанием беспечального света (джйоти).

37. Либо ум выбирает в качестве объекта для концентрации тех, кто не имеет желаний, или рага.

38. Либо в зависимости от знания снов и сновидений.

39. Либо, по желанию, посредством медитации (дхьяны).

40. Он (йог) владеет над силами, простирающимися от мельчайшего атома до величайшей беспредельности.

41. Когда волнение ума находится под контролем, ум становится подобным прозрачному кристаллу и обретает способность принимать форму либо познающего, либо акта познания, либо объекта познания.

42. Споры и аргументация возникают, когда ошибочно смешиваются между собой слово, его правильное значение и знание.

43. Когда память очищена, и ум сияет, как единственный объект, это называют состоянием вне слов и аргументов.

44. Таким образом описываются медитация и сверхмедитация (нирви-кара), имеющая своим объектом тонкое.

45. Область тонкого завершается чистой материей, не имеющей отличительных черт, или линги.

46. Они составляют медитацию с семенем (самадхи).

47. После достижения чистоты сверхмедитативного состояния остается чистый поток Адхиашы (духовного сознания).

48. В этом состоит дар высшей мудрости (праджяны).

49. Праджяна (мудрость), достигаемая в высших состояниях сознания, отличается от той, которую достигают путем достижений и доказательств, относящихся к частному.

50. Это ментальное впечатление (самскара) стоит на пути других впечатлений.

51. Подавление даже этого посредством подавления всех состояний ума достигается самадхи без семени.

Глава 2. Садханапада, или о духовном ученичестве

1. Аскетизм, изучение священных текстов и посвящение поступков Ишваре составляют йоговскую дисциплину.

2. Йоговская дисциплина практикуется с целью достижения самадхи и устранения причин страданий (клеши).

3. Пять причин страданий — это невежество, эгоизм, привязанность, отвращение и желание жизни.

4. Невежество (авидья) — питательная среда для всех других — спящих или ослабленных, чередующихся или действующих в полную силу.

5. Невежество (авидья) — это принятие не вечного, нечистого, злого, не-Атмана, за вечное, чистое, доброе, Атман.

6. Эгоизм есть отождествление способности познания с инструментом познания.

7. Привязанность (рага) — это влечение к тому, что приносит удовольствие.

8. Отвращение — это стремление избежать то, что приносит несчастье.

9. Бесконечная жажда жизни обладает такой силой, что усваивается даже мудрыми.

10. Эти тонкие (причины страданий) должны быть устранены путем развития их противоположностей.

11. Активные (причины страданий) должны быть уничтожены медитацией.

12. Последствия поступков (кармы) коренятся в этих причинах страданий и должны быть изжиты в нынешнем и будущем рождении.

13. Пока существует корень (в форме кармы), он приносит плоды в виде рождения, жизни и опыта.

14. Они (рождение, жизнь и опыт) имеют своим плодом наслаждение или боль в соответствии с тем, что было причиной — добродетель или порок.

15. Для мудреца все является несчастьем вследствие страдания, вызываемого изменениями, тревогами и самскарами (вызванными качествами природы, гунами).

16. Избегайте того горя, которое еще не пришло.

17. Причиной горя, которого можно избежать, является соединение внешнего мира с миром невидимым, зрящего со зримым.

18. Видимый объективный мир состоит из элементов и чувств, имеет природу познания, действия и покоя и служит целям опыта и осознания (освобождения).

19. Ступени гун обособлены и не обособлены, разделены и не разделены.

20. Видящий (Пуруша) есть только сознание зрения, которое, хотя и является чистым, видит посредством изменений разума.

21. Само существование видимого — ради видящего.

22. Хотя это (праkritи) уничтожается для того, кто достиг цели, оно не уничтожается полностью в виду того, что присуще другим.

23. Связь видящего с видимым — основа для познания природы видимых вещей и природы Видящего.

24. Причиной этого является неведение (авидья).

25. Кайвалья, освобождение видящего, есть результат разделения видящего и видимого вследствие устранения неведения.

26. Постоянная практика различения (вивека) есть средство достижения свободы.

27. Его постоянная мудрость — Праджня семерична на заключительной стадии.

28. При устранении нечистоты путем неустанной практики ступеней йоги свет мудрости (джняны) ведет к познанию различения (вивеки).

29. Яма (самоконтроль), нияма (строгое соблюдение требований), асаны (йогические позы), пранаяма (регулирование дыхания), пратьяхара (регулирование и отвлечение органов чувств), дхарана (концентрация внимания), дхьяна (созерцание), самадхи (осознанное сосредоточение) — все это восемь средств йоги.

30. Яма (самоконтроль и сдержанность) включает в себя ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (безбрачие и целомудрие) и апариграха (непринятие даров).

31. Эти пять обетов, неограниченных положением человека, местом, временем или обстоятельствами, образуют великий обет (махаваматам).

32. Нияма (или соблюдение требований) — это чистоплотность, удовлетворенность, аскетичность, изучение писаний и стойкая преданность Ишваре.

33. Когда неподобающие мысли тревожат ум, надо сосредоточиться на том, что противоположно им (пратипакша-бхавана).

34. Поскольку неподобающие мысли и чувства, так же как и насилие, когда исполняются, подготавливаются или обдумываются, когда проявляются в желании, страхе или обмане, будь то в мягкой,

умеренной или сильной форме, имеют результатом бесконечную боль и несчастье, следует размышлять над тем, что противоположно.

35. Когда человек утвердился в ненасилии (ахимсе), враждебность ослабевает в его присутствии.

36. Когда человек утвердился в правдивости, последствия его поступков подвластны ему.

37. Все сокровища приходят к тому, кто утвердился в честности.

38. К тому, кто утвердился в брахмачарье, приходит сила.

39. Тот, кто утвердился в необладании собственностью, приобретает знание о том, каковы были и будут перерождения.

40. За очищением следует выход из тела, а также прекращение контактов с другими.

41. Результатом удовлетворения являются чистота ума, одна-правленность, контроль чувств и способность видения Атмана.

42. Высшее счастье достигается через удовлетворение (сантоша).

43. Посредством тапаса (очистительных действий), вследствие устранения нечистоты возрастают силы в теле и чувствах.

44. Благодаря изучению возникает общность с Богом, проявляющегося в той форме, которая вам больше подходит.

45. Самадхи (осознание) можно достичь, если сделать Господа целью всех действий.

46. Асана, поза, должна быть устойчивой и удобной.

47. Это достигается ослаблением усилий и размышлением о Бесконечном.

48. После этого уже не тревожат двойственности.

49. Когда это осуществлено, следует пранаяма (регулирование вдоха и выдоха).

50. Пранаяма бывает внешняя, внутренняя, неподвижная, регулируется пространством, временем и числом и становится долгой или короткой.

51. Пранаяма, выходящая за пределы сферы внешнего и внутреннего, есть четвертая.

52. Таким образом, ум становится пригодным для дхараны (сосредоточения).

53. Таким образом, уничтожается то влияние тела на ум, которое закрывает свет.

54. Отключение (пратьяхара) есть то, благодаря чему чувства не входят в контакт со своими объектами, но следуют природе ума.

55. Это ведет к полному господству над чувствами (индриями).

Глава 3. Вибхутипада, или о совершенных способностях

1. Концентрация (дхарана) есть фиксация сознания на определенное.

2. Медитация (дхьяна) есть поток, сфокусированный на одно.

3. Эта же медитация, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума, есть самадхи (осознание).

4. Три вместе (дхарана, дхьяна и самадхи) составляют самъяму (самоконтроль).

5. После овладения этим (самоконтролем) приходит праджня (свет мудрости).

6. Приложения самоконтроля (самъямы) различны на различных стадиях.

7. Триада (сосредоточение, медитация и самадхи) — внутренние средства и более действенны в отличие от предшествующих пяти (ненасилие, правдивость, неприисвоение чужого, безбрачие и принятие даров).

8. Но даже они внешние (относительно) самадхи без семени (нирбиджа).

9. Аспект поглощения есть соединение ума с моментом поглощения (ниродха), когда исходящий и поглощающий аспекты исчезают и появляются соответственно.

10. От очищения (самсары) исходит его успокоительный поток.

11. Созерцательная трансформация (самадхи) есть возникновение и разрушение разнонаправленности так, как и однонаправленности.

12. Затем снова появляется ментальная разновидность однонаправленности, когда исчезновение и появление объекта мысли в точности похожи.

13. Этим описываются изменения первичных признаков (дхарм), свойств и видоизменений состояний объектов и ощущений.

14. Объект есть то, что сохраняет скрытые, возникающие или еще неназванные признаки (дхармы).

15. Перемена, вызванная последовательностью, есть причина смены видоизменения (паринамы).

16. Посредством самаьмы над троичным изменением (состоянием, признаком и свойством) приходит знание (джняна) о прошлом и будущем.

17. Слово, предмет и идея проявляются как одно (самскара) и ошибочно смешиваются. Путем самоконтроля над их различиями приходит знание смысла звуков, издаваемых всеми существами.

18. Восприятие ощущений (самскар) дает знание предшествующих рождений.

19. Самаьмой достигается знание других умов.

20. Посредством самаьмы над формой тела и отключения восприимчивости, когда сияние (пракаша) не достигает глаз, происходит исчезновение йога.

21. Существует карма двух видов: деятельная и пассивная. Путем самаьмы, а также через знамения, достижимо знание времени смерти.

22. Путем самаьмы над дружелюбием приходит сила.

23. Осуществлением самаьмы над силами можно приобрести силу слона и т. п.

24. Знание тонкого, скрытого и удаленного достигается созерцанием надфизических способностей (правритти).

25. Путем осуществления самаьмы над Солнцем приходит знание сфер.

26. Над Луной — достигается знание звездных сфер.

27. Над Полярной звездой — приходит знание движения звезд.

28. Над пупочным центром — достигается знание устройства тела.

29. Над точкой основания горла — происходит подчинение (нивритти) голода и жажды.

30. Над бронхами — достигается стойкость (стхайрьям).

31. Над светом (джьоти) в голове дает видение совершенных существ.

32. Интуиция (пратибха) дает знание всего.

33. Над сердцем — дает знание ума (читты).

34. Опыт проистекает из невозможности различать свойства саттвы и пуруши, хотя они и различны между собой. Посредством самаьмы приходит истинное знание самого пуруши.

35. Отсюда идет интуитивное восприятие объектов слуха, осязания, зрения, обоняния и ощущения.

36. Это является препятствием для самадхи, но представляет совершенство уму, направленному вовне.

37. Ум может входить в другое тело, когда ослабевают причины закрепощения и имеется знание процесса вхождения.

38. Посредством самьямы над дыханием удана можно достичь левитации и неприкосновения с водой, трясиной, шипами и т. д.

39. Самьямой над дыханием самана можно усилить внутренний огонь тети.

40. Посредством самьямы над отношениями между акашей и способностью слышать развивается высшая способность слышать.

41. Посредством самьямы над связью тела и акаши и размышления о легкости хлопка можно обрести способность проходить сквозь акашу (пространство).

42. Действительный выход из тела, действия за пределами тела составляют великое надтелесное (махавидеха). Этим уничтожается покров над сиянием.

43. Посредством самьямы достигается власть над пятью элементами в их грубом состоянии, тонком, всепроникающем и приносящем пользу состоянию.

44. Самьямой достигается способность уменьшаться до размера атома и другие силы, а также совершенство тела и непротивление дхарме.

45. Совершенство тела (кая) состоит в красоте, грации, сипе и алмазной твердости.

46. С осуществлением самьямы над действиями, истинной формой, эгоизмом и назначением приходит владение чувствами.

47. Так приобретается быстрота, как у мысли, независимость от органов восприятия и господство над первичной материей.

48. К тому, кто распознал различие между саттвой и пурушей, приходит всемогущество и всезнание.

49. Даже после уничтожения семени зависимости путем уничтожения желаний приходит абсолютная независимость (кайвалья).

50. Пусть от общения с божествами высших сфер не возникает гордости и самодовольства, ибо все еще сохраняется возможность соприкосновения с нежелательным.

51. Посредством самьямы над моментами времени и их последовательностью достигается мудрость, рожденная различением (ви-векой).

52. Вивека дает возможность познать различие между двумя сходными вещами, когда между ними нет различия в классе, признаке или положении.

53. Таракам (интуиция), которая есть полное различающее знание, относящееся ко всем предметам и всем временам, не имеет последствий.

54. Кайвалья (освобождение) достигается, когда есть равенство чистоты между Пурушей и саттвой (духом и умом).

Глава 4. Кайвальяпада, или об освобождении

1. Сверхъестественные силы возникают от рождения, а также зельями, мантрами, подвижничеством и самадхи.

2. Переход в другое жизненное состояние совершается потоком пракрити (природной созидательной силы).

3. Созидательное начало (пракрити) не приходит в движение по случайной причине, но путем удаления препятствий, как в случае с землепашцем.

4. Сотворенные умы возникают только из эгоизма.

5. Там, где есть разница интересов, один ум управляет многими умами.

6. Из них ум, рожденный медитацией (дхьяной), свободен от впечатлений.

7. Карма йогина не является хорошей или плохой. Что касается других, существует три рода кармы.

8. Из этих трех происходит развитие васан (склонностей и инстинктов), которые и вызывают появление результатов карм.

9. Благодаря памяти и впечатлениям (самскарам), существует связь причины и следствия, несмотря на разделение, обусловленное пространством, временем и родом.

10. Они (самскары) не имеют начала, ибо желание жить — вечно.

11. Удерживаемые вместе причиной и следствием, средой и предметом, они (васаны) исчезают с их исчезновением.

12. Прошлое и будущее существует в сварупе (истинной природе), есть лишь разница в состоянии свойств.

13. Они (состояния свойств), проявляющиеся или нет, имеют природу качеств (гун).

14. Вещи реальны вследствие единства внутри модификации (паринамы).

15. Даже если внешний объект тот же самый, есть разница познания по отношению к объекту вследствие разницы в состоянии ума (читты).

16. И если объект, зависящий от одного — единственного ума, не познан этим умом, будет ли он тогда существовать?

17. Объект узнается или не узнается умом (читтой) в зависимости от того, окрашен ум этим объектом или нет.

18. Изменения читты (сознания) всегда известны по причине неизменности ее владыки, Пуруши.

19. Читта (сознание) не обладает собственным светом, как это может быть узнано (через посредство Пуруши).

20. Для него (ума) невозможно быть одновременно и познающим, и познаваемым.

21. В случае познания одного ума другим, нам придется допустить познание познания, и произойдет смешение воспоминаний.

22. Сознание познает свой высший ум (буддхи), когда он в той форме, которая не переходит с места на место.

23. Ум, окрашенный познающим (Пурушей) и познаваемым, способен постигать все вещи.

24. Несмотря на то, что ум испещрен бесчисленными впечатлениями (васанами), он действует для другого, ибо действует во взаимосвязи.

25. У того, кто увидел различие, больше не вызывает сомнение природа Атмана.

26. Тогда ум начинает различать и тяготеет к кайвалье (освобождению).

27. В промежутках возникают мысли из самскар (ментальных впечатлений).

28. Устранение самскар похоже на устранение причин несчастий (клеш), что описано выше.

29. Для неинтересующегося даже высшим познанием в качестве награды за его различительное распознавание приходит самадхи, называемое «Облако Добродетели».

30. Из этого следует свобода от кармы и причин несчастий.

31. Вследствие устранения всех неясностей то, что может быть познано (умом), есть лишь малая часть в сравнении с бесконечностью знания.

32. Три гуны (качества) выполняют задачу, процесс изменения приходит к концу.

33. Последовательность есть то, что соответствует моментам и делается постижимым в конце последней трансформации (гун).

34. Кайвалья, абсолютная свобода, наступает тогда, когда качества, лишённые значения для Пуруши, становятся латентными, скрытыми, или сила сознания утверждается в своей собственной природе.

Шандилья-Упанишада

В первых трех издании книги не была включена эта упанишада, так как на тот момент (2007, 2008, 2009) года я не был с ней знаком. Просто в русском переводе я не встречал ее.

«Упанишады» в переводе обозначают «сидеть около» (учителя). Это тексты разрушающие узы незнания. Упанишады подытоживают Веды («Ведать», «знать», «знание») — древнейшие тексты индоарийской литературы. Существует четыре части вед: Риг-Веда, Сама-Веда, Яджур-Веда, Атхарва-Веда, и относятся они к XV–X векам до н. э. А упанишад известно более 200, некоторые из них переведены на русский. Их относят к VII–III векам до н. э., и классифицируют часто по тематике. Около 20 упанишад можно отнести к йогической тематике, хотя это все относительно, ибо Йога (одна из шести Даршан — ортодоксальных систем индийской философии. Другие пять: Миманса, Веданта, Санхья, Ньяя, Вайшека) понятие объемное и многогранное. Эти упанишады можно считать наиболее древними текстами по Йоге.

Когда точно была написана упанишада узнать весьма сложно. Для установления датировки используют сравнительный анализ знаний и понятий, описанных в тексте, стилистику и т. д.

Упанишада записана со слов Атхарвана, который жил в VI веке до нашей эры в предгорьях Гималаев. Это датировка моего учителя (Главчева Ю.Н), и она не совпадает с датировкой, которую мне предоставляли специалисты по санскриту. Учитель назвал мне относительно точную дату написания Шандилья упанишады и немного рассказал о ее авторе, опираясь на свое прямое видение. Когда я столкнулся с несоответствием даты написания этой упанишады, о которой говорил мой учитель и даты, известной специалистам, я еще два раза обращался к учителю в течение года. Но каждый раз он подтверждал, и называл одну и ту же дату. Так или иначе, я решил оставить ту дату, которую мне сказал учитель, так как в своем обучении я больше доверяю ему, нежели современной науке, к тому же это

не имеет принципиального значения, так как в любом случае этот текст самый старый из приводимых в этой книге.

Автор упанишады, Атхарван, был человек среднего роста, худощавый, сухожильного телосложения со смуглой кожей, монголоидными чертами лица и серо-зелеными глазами. Он был человеком уравновешенного характера, на его лице и движениях тела никогда не наблюдалось недовольства или отсутствия контроля психической деятельности. Атхарван являлся высокодуховной личностью, и познавал наш мир в последнем воплощении. При жизни на Земле был учителем Йоги, так как понимал, что только через здоровое тело возможно более полное постижение Мира и его законов. Ибо весь мир нами воспринимается через тело, как инструмент. Атхарван кроме Йоги занимался врачеванием, был духовным просветителем. Эта упанишада является, пожалуй, одной из самых ранних описаний Йоги.

Кроме того мне пришлось внести правку и в этот текст, так как в начале текста сказано о восьми асанах, а фактически описано девять асан. Вначале я решил, что это ошибка при переводе на русский. Я обратился к источнику, но на санскрите ошибка тоже присутствовала. В виду того что асан действительно описано девять я исправил в самом тексте. Вероятно, ошибку допустил тот человек, который записывал все со слов Атхарвана.

Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;

Пусть наши глаза видят то, что благоприятно, о достойные поклонения!

Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни, отведенным дэвами,

Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел и конечностей!

Пусть славный Индра благословит нас!

Пусть всеведущее Солнце благословит нас!

Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!

Пусть Брихаспати ниспошлет нам процветание и удачу!

Ом! Пусть покой пребудет во мне!

Пусть покой пребудет в моем окружении!

Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!

Глава I

1. Шандилья задал Атхарвану такой вопрос: «Пожалуйста, поведай мне о восьми ангах (ступенях) йоги, которая является средством достижения Атмана».

Атхарван ответил: «Восемь анг йоги — это яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Яма, в свою очередь, подразделяется на десять частей; так же и нияма. Существует восемь асан. Пранаяма бывает трех видов; существует пять видов пратьяхары; столько же видов и у дхараны. Дхьяна бывает двух видов, а самадхи бывает только одного вида.

Яма (воздержанность) бывает десяти видов: ахимса, сатья, астея, брахмачарья, даия, арджав, кшама, дхрити, митахара и шауча.

Ахимса — это непричинение какой-либо боли какому-либо существу в какое-либо время через действия своего ума, речи и тела.

Сатья — это произнесение правдивых слов, которое способствует благополучию существ посредством деятельности ума, речи и тела.

Астея — это отсутствие стремления украсть чужую собственность в действиях ума, речи и тела.

Брахмачарья — контроль сексуальной энергии во всех ситуациях и во всех состояниях в действиях ума, речи и тела. Даия — доброта по отношению ко всем существам во всех ситуациях.

Арджава — сохранение невозмутимости ума, речи и тела при выполнении или невыполнении соответственно предписанных или запрещенных действий. Кшама — это терпеливое отношение ко всем приятным и неприятным вещам, таким как хвала или хула.

Дхрити — сохранение непоколебимости ума во время обретения или потери богатства или родственников.

Митахара — это употребление масляной и сладкой пищи и оставление желудка незаполненным на одну четверть.

Шауча бывает двух видов — внешняя и внутренняя. Внешняя — очищение тела землей и водой; внутренняя — очищение ума. Последняя (т. е. внутренняя шауча) должна достигаться посредством адхьятма-видьи (науки о высшем Я).

2. Нияма (монашеские заповеди) подразделяется на десять видов: тапас, сантоша, астикья, дана, ишварапуджана, сиддханта-шравана, хрих, мати, джапа и врата. Тапас — это освобождение тела посред-

ством соблюдения таких практик, как криччхра, чандраяна и т. д., согласно правилам. Сантоша — это удовлетворенность всем тем, что происходит с нами и приходит к нам без усилий с нашей стороны. Астикья — вера в достоинства или недостатки действий согласно тому, как это утверждается в Ведах. Дана — это пожертвование с верой полученных законным путем денег, зерна и т. д. достойным личностям. Ишварапуджана — это поклонение Всевышнему с чистым умом в соответствии с личными способностями. Сиддханта-шравана — это исследование и анализ значения веданты. Хрих — это скромность и благопристойность, а также стыд, испытываемый при выполнении чего-либо вопреки правилам Вед и общества. Мати — это вера в линии поведения, изложенные в Ведах. Джапа — это повторение мантр, в которое человек посвящен должным образом его духовным учителем, и которое не противоречит правилам Вед. Джапа бывает двух видов — с устным или мысленным произношением. Мысленная джапа относится к созерцанию умом. Устная джапа бывает двух видов — с громким и тихим произношением. Громкое произношение приносит заслугу согласно тому, как об этом утверждается [в Ведах]; [в то время как] тихое [приносит] заслугу в тысячу раз [большую]. Мысленная [джапа приносит] заслугу в десять миллионов (крору) раз [большую]. Врата — регулярное соблюдение предписанных Ведами действий и воздержание от запрещенных.

3. Существует девять [основных] асан (положений тела) — свастика, гомукха, падма (лотос), вира, симха, бхадра, мукта и майура. Свастика — это положение сидя с вертикальной спиной без напряжения и помещением каждой ступни между бедрами и коленями другой.

4. Гомукха — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы левой ступни под правой ягодичей и подошвы правой ступни под левой ягодичей, что напоминает гомукху (лицо коровы).

5. Падма (лотос) — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы каждой ступни на бедро другой ноги; правая рука держится за палец правой ноги, а левая — за палец левой ноги. Эту позу, о Шандилья, восхваляют все.

6. Вира — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением одной ступни на бедро другой ноги, а другой ступни — под соответствующим [противоположным бедром].

7—8. Симха — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием подошвы левой пятки к правой стороне [бедра] и наоборот. Разместите свои руки на коленях, вытяните вперед пальцы, откройте рот и осознанно зафиксируйте свой взгляд на вершине носа. Эта асана всегда восхваляема йогами.

9. Сиддха — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к промежности и помещением пятки правой ступни над гениталиями с сосредоточением ума на месте между двумя бровями.

10. Бхадра — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и крепким прижиманием лодыжек обеих стоп друг к другу напротив нижней части гениталий и крепким охватом колен руками. Это — бхадра, которая уничтожает все болезни и яды.

11. Мукта — это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к правой стороне нижней части гениталий и наоборот.

12—13. Майура (букв. «павлин») — это стойка тела в горизонтальном положении на руках, когда ладони упираются в землю, локти упираются в живот по бокам от пупка, голова и ноги подняты и не касаются земли. Это — поза под названием майура, которая уничтожает все грехи.

14. Этими позами уничтожаются все болезни внутри тела; все яды устраняются. Пусть человек, который не способен практиковать все эти положения, посвятит себя практике любого [из них], которое он найдет легким и приятным. Тот, кто овладевает этими положениями тела, тот овладевает тремя мирами. Тот, кто практикует яму и нияму, должен практиковать пранаяму; благодаря этому нади (тонкие каналы тела) очистятся.»

15. Тогда Шандиля задал Атхарвану такой вопрос: «Каким образом очищаются нади? Сколько их? Как они возникают? Какие вайю (жизненные потоки) находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне о теле все, что следует знать». В ответ на этот вопрос Атхарван сказал следующее: «Длина этого тела — девяносто шесть перстов (1 перст=3/4 дюйма=1.9 см). Прана простирается на двенадцать перстов за пределы тела. Тот, кто посредством практики йоги укорачивает свою прану внутри своего тела, делая ее равной или не меньшей огню в нем, становится величайшим из йогов. У людей область огня, которая имеет форму треугольника

и сияет как расплавленное золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область (огонь) имеет форму четырехугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя. В двух перстах выше ануса и в двух перстах ниже пениса находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела. В девяти перстах от (или выше) центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре перста в длину и ширину. В ее середине — пупок. В нем расположена чакра (диск) с двенадцатью спицами. В середине чакры странствует джива (Атман), направляемая своими хорошими и плохими деяниями. Как паук носится туда и сюда в пределах паутины тонких нитей, так и прана перемещается здесь. В этом теле джива движется на пране. Местопребывание кундалини находится в середине пупка и над ним. Кундалини-шакти имеет форму восьми пракрити (материй), и она свернута восемь раз. Движение вайю (жизненных потоков) проверяет должным образом пищу и напитки повсюду вокруг скандхи. Она закрывает своей головой (открытие) брахмарандхры и во время (практики) йоги пробуждается огнем (в апане); тогда она сияет с огромным великолепием в акаше сердца в форме мудрости. Существует четырнадцать главных нади, обусловленных кундалини, расположенной в центре. Их названия — ида, пингала, сушумна, сарасвати, варуни, пуша, хастиджихва, яшасвини, вишводхари, кухух, санкхини, паясвини, аламбуса и гандхари. Из них сушумна считается поддерживающей вселенную и путем к спасению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до брахмарандхры головы, будучи невидимой, тонкой и вайшнавской (или имеющей природу шакти Вишну). Слева от сушумны находится ида, а справа — пингала. Луна движется в иде, а солнце — в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце — раджаса. Аспект яда связан с солнцем, а аспект нектара — с луной. Они обе направляют (или указывают) время, а сушумна наслаждается временем (или поглощает его). Позади и рядом с сушумной находятся сарасвати и кухух соответственно. Между яшасвини и кухухом находится варуни. Между пушей и сарасвати находится паясвини. Между гандхари и сарасвати находится яшасвини. В центре пупка — аламбуса. Перед сушумной находится кухух, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже кундалини находится варуни, который простира-

ется повсюду. Яшасвини, которая прекрасна (или относится к луне), доходит до больших пальцев ног. Пингала идет вверх к правой ноздре. Паясвини идет к правому уху. Сарасвати идет к верхней части языка, а шанкхини — к левому уху, [в то время как] гандхари начинается позади иды и идет к левому глазу. Аламбуса идет вверх и вниз из корня ануса. От этих четырнадцати нади простираются другие (младшие нади); от них, в свою очередь, простираются другие нади, а от них, в свою очередь, остальные; так это должно быть познано. Как лист дерева ашваттха (фикус религиозный) и других пронизан мельчайшими волокнами, так и это тело пронизано нади.

«Прана, апана, самана, удана, व्याна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая — эти десять вайю (жизненных потоков) перемещаются во всех нади. Прана перемещается в ноздрах, горле, пупке, двух больших пальцах ног и в нижних и верхних частях кундалини. Вяна перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. Апана перемещается в анусе, гениталиях, бедрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах (ноги), пупке и в местопребывании ануса огня. Удана находится во всех суставах, а также в руках и ногах. Самана пронизывает все части тела. Наряду с огнем в теле она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам нади и пронизывает все тело наряду с огнем. Огонь вайю, начинающийся с наги, идет к коже, костям и т. д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает расы (соки) и др. Помещая воду над огнем и пищу над водой (или в ней), она идет к апане и, наряду с ней, раздувает огонь в центре тела. Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник праной для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т. д. И, наряду с саманой, она переносит сок (или сущность) по всем нади и перемещается в теле в форме дыхания. Вайю выводит урину, фекалии и т. д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции праны — вдох, выдох и кашель. [Функции] апаны — выведение фекалий и мочи. [Функции] व्याны — [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] уданы — поддержание тела прямым и т. д. [Функции] саманы — пита-

ние тела. [Функции] наги — рвота и т. д.; [функции] курмы — движение век; [функции] крикары — вызов чувства голода и т. д.; [функции] девадатты — вызов лени и т. д.; [функции] дхананджаи — порождение мокроты.

Обретя таким образом полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади.

16. Человек, обладающий ямой и ниямой, избегающий всяческой компании, закончивший свой курс обучения, наслаждающийся истиной и добродетелью, победивший [свой] гнев, занятый служением своему духовному учителю и бывший послушным своим родителям, хорошо просвещенный во всех религиозных практиках и знающий о своей стадии жизни, должен отправиться в священную рощу, изобилующую фруктами, корнеплодами и водой. Там он должен выбрать приятное место, всегда наполненное звучанием Вед, часто посещаемое познавшими Брахмана, которые стойко выполняют обязанности своей стадии жизни, и где много фруктов, корнеплодов, цветов и воды. Или [же] в храме, или на берегу реки, или в деревне, или в городе он должен построить красивую монастырскую обитель. Она не должна быть ни слишком большой, ни слишком высокой, должна иметь маленькую дверь, быть хорошо вымазанной коровьим навозом и иметь все виды укрытия. Там, слушая толкование веданты, он должен начать заниматься йогой. В начале совершив поклонение Винаяке (Ганеше), он должен поприветствовать своего ишта-дэвату (избранное покровительствующее божество) и, сидя в любом из вышеупомянутых положений тела на мягком сидении лицом на восток или на север и подчинив их, просвещенный человек, удерживающий свои голову и шею вертикально и зафиксировавший свой взгляд на основании носа, должен созерцать сферу луны между своими бровями и вкушать нектар (текущий оттуда через его глаза). Вдыхая воздух через иду в течение двенадцати матр (примерно одна секунда), он должен медитировать на расположенную в животе сферу огня как на окруженную пламенем и имеющую в качестве ее семени слог «ра»; затем он должен выдыхать воздух через пингалу. Снова вдыхая его через пингалу и удерживая его [внутри], он должен выдохнуть его через иду (это составляет один цикл упражнения). В течение периода двадцати восьми месяцев он должен практиковать шесть циклов этого упражнения за одно занятие во время каждой сандхьи из трех (т. е. утром, в полдень и вечером) и в промежутках между ними. Благодаря

этому нади становятся очищенными. Тогда тело становится легким и ярким, [пищеварительный] огонь увеличивается [внутри] и наступает проявление нады (внутреннего звучания).

17. Пранаяма считается выравниванием и сочетанием праны и апаны. Она бывает трех видов — выдох (речака), вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Они связаны с буквами (санскритского) алфавита (для правильного выполнения пранаямы). Поэтому только пранава (слог «ОМ») считается пранамой. Сидя в позе лотоса, следует медитировать на Гаятри, визуализируемую на кончике носа в образе краснокожей девушки, окруженной бесчисленными лучами образа луны, восседающей на хамсе (лебеди) и держащей жезл в ее руке. Она — видимый символ буквы «А». Видимый символ буквы «У» — это Савитри, молодая белокожая женщина с диском в ее руке и восседающей на Гаруде (орле). Видимый символ буквы «М» — это Сарасвати, чернокожая женщина преклонного возраста, восседающая на быке и держащая трезубец в ее руке. Он должен медитировать на то, что единственная буква [санскрита] — всевышний свет — пранава (ОМ) — является истоком и источником этих трех букв «А», «У» и «М». Вдыхая воздух через иду в течение шестнадцати матр, ему следует в это время медитировать на букву «А»; удерживая этот воздух в течение шестидесяти четырех матр, ему следует в это время медитировать на букву «У»; затем он должен выдыхать воздух в течение тридцати двух матр, медитируя в это время на букву «М». Он должен практиковать вышеприведенное упражнение много раз.

18. Затем, обретя способность долгое время находиться в удобной позе для медитации и сохраняя полный самоконтроль, для устранения загрязнений сушумны йог должен сидеть в падмасане (позе лотоса) и, вдыхая воздух через левую ноздрю, он должен удерживать его как можно дольше, а затем выдыхать его через правую. После этого снова вдыхая его теперь уже через правую и удерживая его, он должен затем выдохнуть его через левую, делая это таким образом, чтобы он вдыхал воздух через ту же ноздрю, через которую он выдыхал его перед этим, и задерживал дыхание. В связи с этим приходят на ум следующие стихи:

«В начале вдыхая воздух (прану) через левую ноздрю, согласно правилу, он должен выдохнуть его через другую; затем, вдыхая через правую ноздрю, необходимо задерживать дыхание и выдыхать через другую ноздрю. У тех, кто практикует согласно этим правилам

через правую и левую ноздри, нади станут очищенными в течение трех месяцев.»

19. Он должен практиковать задержку дыхания на восходе солнца, в полдень, на закате и в полночь медленно до восьмидесяти [раз в день] в течение четырех недель.

20. На ранних стадиях появляется пот; на средней стадии — сотрясение тела, а на последней — левитация в воздухе. Эти [результаты] обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса.

21. Когда пот возникает во время упражнения, он должен хорошо вытереть свое тело. Благодаря этому тело становится устойчивым и легким.

22. На ранней стадии его практики лучше всего питаться пищей, включающей в себя молоко и топленое масло (гхи). Придерживающийся этого правила становится настойчивым в своей практике, и у него не возникает какого-либо тапы (ощущения жжения в теле).

23. Как львы, слоны и тигры постепенно приручаются, так же и дыхание — когда им правильно управляют [— оказывается под контролем]; иначе оно убивает практикующего.

24. Он должен (насколько это согласуется с его здоровьем и безопасностью) должным образом выдыхать, должным образом вдыхать и задерживать дыхание должным образом. [Только] таким образом он достигнет успеха.

25. Благодаря такой выполняемой одобренным способом задержке дыхания и очищению нади наступает увеличение сияния [пищеварительного] огня, отчетливое слышание [духовных] звуков и [хорошее] здоровье.

26—30. Когда нервные центры стали очищенными благодаря регулярной практике пранаямы, воздух легко прокладывает свой путь через рот сушумны, которая находится в середине. Сокращением мускулов шеи и сокращением ануса (это относится к апане) прана (дыхание) идет в сушумну-нади, которая находится посередине. Втягивая апану вверх и принудительно опуская прану вниз от горла, йог избавляется от старости и становится на вид шестнадцатилетним.

31. Сидя в удобном положении, втягивая воздух через правую ноздрию и удерживая его внутри от кончиков волос на голове до ногтей пальцев ног, он должен выдохнуть его через ту же ноздрию. Благодаря

этому мозг становится очищенным, а болезни в нади разрушаются. Вдыхая воздух через ноздри с шумом [как если бы для заполнения места] от сердца до шеи и удерживая его [внутри] максимально долго, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому голод, жажда, лень и сон не возникают.

Вдыхая воздух через рот (широко открытый) и удерживая его настолько долго, насколько это возможно, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому устраняются (такие болезни, как) гулма, плиха (болезни селезенки), связанные с желчью, лихорадка, а также голод и т. д.

Теперь мы перейдем к кумбхаке («задержке дыхания»). Она бывает двух видов — сахита и кевала. Та, которая связана с выдохом и вдохом, называется сахита («вместе с»). Та, которая лишена всего этого, называется кевала («чистая, цельная»). До тех пор, пока вы не достигнете совершенства в кевале, практикуйте сахиту. Для того, кто овладел кевалой, нет ничего недостижимого в трех мирах. Благодаря кевале-практике задержки дыхания возникает знание кундалини. Тогда его тело становится худым, лицо — безмятежным, глаза — ясными, он слышит [духовные] звуки отчетливо, становится свободным от всех болезней и побеждает свою семенную жидкость (бинду), его пищеварительный огонь усиливается.

Сосредоточение ума на внутреннем объекте, в то время как глаза смотрят вовне без закрывания и открывания век, называется вайшнави-мудра. Эта тайна скрытана во всех тантрических работах.

32. С умом и дыханием, поглощенными внутренним объектом, йог, хотя он в действительности не видит объекты вовне и под ним, все же [как будто] видит их глазами, в которых зрачки неподвижны. Это называется кхечари-мудра. В качестве ее сферы восприятия у нее имеется [только] один объект, и она очень благотворна. [Тогда] подлинное местопребывание Вишну, которое является пустотой и не-пустотой [одновременно], снисходит на него и озаряет его.

33. С полузакрытыми глазами и неколеблющимся умом, зафиксировав свой взор на вершине своего носа и растворяясь в солнце и луне, он, после пребывания в таком состоянии непоколебленным, [начинает осознавать] то, которое является сияющим, всевышней истиной и пребывающим за пределами всего (трансцендентальным). О Шандилья, знай, что это — Тат (То).

34. [Дополнительно] растворяя звук в свете и слегка поднимая

брови — такова разновидность прежней практики. Она вызывает состояние унмани, которое обеспечивает разрушение ума.

35. Поэтому он должен практиковать кхечари-мудру. Тогда он достигает состояния унмани и проваливается в йоговский сон (транс). Для того, кто достигает этого йоговского сна, время не существует. Помещая ум между шакти и шакти в середине ума и созерцая ум умом, о Шандилья, будь счастлив.

36. Помести Атман посреди акаши и акашу посреди Атмана и, уменьшив все до акаши, не думай о чем-либо еще.

37. [Затем] тебе следует не позволять мыслям появляться [в твоём уме], будь они внешними или внутренними. Отказываясь от всех мыслей, сам стань абстрактной мыслью.

38. Как растворяются камфора в огне и соль в воде, так же и ум растворяется в таттве (сущности Истины).

39. То, что называется манасом (умом) — это знание всего познаваемого и его ясное представление. Когда теряются и знание, и постигаемый объект, тогда нет никакого другого пути (остается только одно).

40. Отказом от всякого познания объектов он (ум) растворяется, а когда ум растворяется, кайвалья (единственность, свобода) одна только остается.

41. Для разрушения читты имеются два пути — йога и джняна. О царевич среди мудрецов, йога — это (принудительное) сдерживание модификаций ума, а джняна — их всестороннее исследование.

42–45. Когда модификации ума сдерживаются, он (ум) воистину обретает покой. Так же, как деятельность людей прекращается с прекращением движения солнца (т. е. с закатом), так и с прекращением модификаций ума завершается этот цикл рождений и смертей. Модификации праны предотвращаются [тогда], когда у человека нет какого-либо стремления к этому мирскому существованию или когда он удовлетворил имеющиеся у него желания — через изучение религиозных книг, компанию хороших людей, равное отношение ко всему, практику йоги или длительную медитацию с неослабным вниманием на любой желаемый (высший) объект или через непоколебимую практику недвойственной истины.

46. Задержкой дыхания после вдоха и т. д., непрерывной практикой этого, которая не вызывает усталости, и медитацией в уеди-

ненном месте останавливаются колебания ума. Посредством правильного осознания истинной природы звука, которая проявляется в самом конце произношения слога ОМ (т. е. ардхаматра), и правильного постижения сущупти (состояния глубокого сна без сновидений) сознанием модификации праны сдерживаются.

47. Когда проход у основания нёба, который подобен колоколу (увула), закрывается языком с усилием и когда дыхание идет через [верхнее отверстие], тогда колебания праны прекращаются.

48—50. Когда сознание (самвит) растворяется в пране и когда посредством практики прана проходит через верхнее отверстие в двадашанта (двенадцатый центр) над нёбом, тогда колебания праны прекращаются. Когда глаз сознания (т. е. духовный или третий глаз) становится спокойным и ясным настолько, чтобы быть способным отчетливо видеть в прозрачной акаше на расстоянии двенадцати перстов от вершины носа, тогда колебания праны прекращаются. Когда мысли, возникающие в уме, пресекаются при безмятежном созерцании мира таракы (звезды или глаза) между бровями и [таким образом] устраняются, тогда колебания прекращаются.

51. Когда знание, которое имеет форму познаваемого, благотворно и незатрагиваемо любыми модификациями, возникает в человеке и известно только как ОМ и ничто другое, тогда колебания праны прекращаются.

52. Длительной медитацией на акашу, которая находится в сердце, и созерцанием ума, свободного от васан (тенденций), прекращаются колебания праны.

53. Этими методами и различными другими, подсказанными [собственным] мышлением и полученными через контакт со многими (духовными) руководствами, колебания прекращаются.

54. Благодаря сдерживанию открыв дверь кундалини, необходимо вызвать открытие двери мокши. Закрывая своим ртом дверь, через которую нужно идти, кундалини в форме спирали спит, свернувшись в кольца подобно змее. Тот, кто заставляет эту кундалини двигаться, тот — освобожденный человек. Если эта кундалини находится в верхней части шеи какого-либо йога, то это направляет его к освобождению. [Если она спит] в нижней части [тела], то это обуславливает бремя такого невежественного человека. Оставляя две нади — иду и другую [пингалу], она [прана] должна двигаться в сушумну. Это — всевышнее местопребывание Вишну. Необходимо практиковать

управление дыханием с сосредоточением ума. Разумный человек не должен позволять уму пребывать в чем-либо еще.

55. Не следует поклоняться Вишну только днем. Не следует поклоняться Вишну только ночью; но должно всегда поклоняться Ему, и не следует поклоняться Ему просто в течение дня и ночи.

56. Порождающее мудрость отверстие (около увулы) имеет пять проходов. О Шандилья, это — кхечари-мудра; практикуй ее.

57. У того, кто сидит в кхечари-мудре, вайю (жизненный поток), который прежде проходил через левую и правую нади, теперь проходит только через среднюю (сушумну). В этом нет никакого сомнения.

58. Ты должен поглощать воздух (жизненный поток) через пустоту («шунью», т. е. через сушумну) между идой и пингалой. В этом месте находится кхечари-мудра, и это — место Истины.

59. Опять же, это — кхечари-мудра, которая расположена в акаша-чакре (в голове) в месте нираламбы («без опоры») между луной и солнцем (т. е. между идой и пингалой).

60—61. Когда язык был удлинен на длину калы (перста) надрезанием основания языка (*graepum lingum*) и растиранием и вытягиванием его (т. е. языка), зафиксируй свой взор на месте между двумя бровями и закрой горло языком, завернутым вверх и назад (в горло). Это — кхечари-мудра. С языком и читтой (умом),двигающимися в акаше (кхечари), человек с его завернутым вверх и назад языком становится бессмертным. Твердо прижимая левую пятку к промежности, вытянув вперед правую ногу и держась за ее стопу обеими руками, вдыхая воздух через ноздри, практикуй кантха-бандху, задерживая дыхание на выдохе. Этим устраняются все несчастья; тогда яд переваривается и превращается в нектар. Астма, болезни селезенки и ануса и нечувствительность кожи устраняются. Это — средства взятия праны под свой контроль и устранения смерти. Прижимая промежность левой пяткой, поместите другую стопу поверх левого бедра; вдохните воздух, прижмите подбородок к груди, сожмите промежность и медитируйте (так долго, насколько это возможно) на свой Атман как на расположенный внутри вашего ума. Таким образом достигается прямое восприятие Истины и сиддхи. Вдыхая находящуюся вовне прану и наполняя ней живот, сосредоточьте прану умом в середине пупка, на вершине носа и в пальцах ног во время каждой сандхьи (за-

ход и восход солнца) или в любое другое время. [Таким образом] йог становится свободным от всех болезней и усталости.

62. Сосредотачивая свою прану на вершине носа, он обретает контроль над элементом воздуха; сосредотачивая ее в середине своего пупка, он устраняет все болезни; сосредотачивая ее в пальцах ног, он делает свое тело легким. Тот, кто пьет воздух (втягивая его) через язык, уничтожает усталость, жажду и болезни.

63. Тот, кто пьет воздух своим ртом две сандхьи и последние два часа ночи, — в том через три месяца воцаряется благодатная Сарасвати (богиня речи), присутствуя в его вак (речи) (т. е. он становится красноречивым).

64. Через шесть месяцев он освобождается от всех болезней. Втягивая воздух языком, удерживай воздух у основания языка. Мудрец, вкушающий нектар таким образом, наслаждается всем благополучием.

65. Зафиксировав Атман в самом Атмане между бровями, [вдыхая] через иду и выдыхая прямо через этот [центр между бровями] тридцать раз, даже больной человек освобождается от болезни.

66. Тот, кто втягивает воздух через нади и удерживает его в течение двадцати четырех минут в пупке и по бокам от него в животе, освобождается от болезни.

67—69 (а). Тот, кто в течение месяца три раза в день (три сандхьи — на восходе солнца, в полдень или полночь и на закате) втягивает воздух через язык, выдыхая прямо через центр между бровями тридцать раз, и задерживает свое дыхание в середине своего пупка, становится свободным от всех лихорадок и ядов. Тот, кто задерживает прану вместе с умом на вершине носа даже в течение одной мухурты (1/15 времени дня или ночи, в среднем 48 минут), уничтожает все грехи, которые были совершены им в течение сотни рождений.

69 (б). Через самамю на Тару (Ом) он постигает все вещи. Удерживая ум на вершине носа, он обретает знание мира Индры; удерживая его ниже, он обретает знание мира Агни (огня). Через самамю на читту глаза он обретает знание всех миров; уха — знание мира Ямы (бога смерти); по бокам от ушей — знание мира Ниррити; позади уха — знание мира Варуны (вод); на читту левого уха — знание мира Вайю (ветра); горла — знание мира Сомы (луны); левого глаза — знание мира Шивы; головы — знание мира Брахмы (брахмалоки); передней части стоп — знание мира Аталы; стоп — знание мира

Виталы; лодыжек — знание мира Ниталы; икр ног — знание мира Суталы; коленей — знание мира Махаталы; бедер — знание мира Расаталы; поясницы — знание мира Талаталы; пупка — знание мира Бху (земного); живота — знание мира Бхувар (тонкого, астрально-го); сердца — знание мира Свар; в месте выше сердца — знание мира Махар; на читту горла — знание мира Джана; на читту места между бровями — знание мира тапаса; на читту головы — знание сатьялоки (мира Истины).

Выходом за пределы дхармы и адхармы познается прошлое и будущее. Самьямой на звук, порождаемый любым существом, познается значение звука (или язык) этого живого существа. Самьямой на санчита-карму (карма, отложенная на будущее) познаются свои предыдущие рождения. Самьямой на ум другого познаются его мысли. Через самьяму на кая-рупу (физическое тело) становятся видимыми другие тела. Самьямой на силу обретается сила Ханумана. Самьямой на солнце обретается знание тонких миров. Самьямой на луну обретается знание созвездий. Самьямой на Дхруву (полярную звезду) познается движение небосвода. Самьямой на свою собственную сущность познается Пуруша. Самьямой на пупке обретается знание кая-в्यूха (мистическая взаимосвязь всех частиц тела, что позволяет человеку отработать всю свою карму за одну жизнь). Самьямой на горло обретается свобода от голода и жажды. Самьямой на курма-нади (которая расположена в горле) обретается непоколебимость (сосредоточения). Самьямой на тару (зрачок глаза) обретается видение сиддхов (божественных мудрецов). Становясь владыкой акаши в своем теле, он способен перемещаться в акаше (левитировать и др.). [В кратце -] самьямой на что-либо он обретает все способности (сиддхи), связанные с этим объектом его самьямы.

70. Затем идет пратъяхара, которая бывает пяти видов. Она заключается в отстранении органов чувств от соответствующих объектов. Видеть во всем наблюдаемом Атман — это пратъяхара. Непривязанность к плодам повседневных действий — это пратъяхара. Отстраненность от всех объектов чувств — это пратъяхара. Дхарана, выполняемая в восемнадцати важных местах (упомянутых ниже) — это пратъяхара. Ее следует выполнять в стопах, пальцах ног, лодыжках, икрах ног, коленях, бедрах, анусе, пенисе, пупке, сердце, горле, нёбе, носе, глазах, между бровями, лбе и голове, делая это по порядку вверх и вниз.

71. Затем идет дхарана (сосредоточение). Она бывает трех видов: сосредоточение ума на Атмане, привнесение внешней акаши в акашу сердца и сосредоточение на пяти мурти (формы божеств) в пяти первоэлементах — земле, воде, огне, воздухе (вайю) и пространстве (акаше).

72. Затем идет дхьяна (созерцание). Она бывает двух видов — сагуна («с гунами» или объектами) и ниргуна (безобъектная). Сагуна — это медитация на мурти (форму или имя божества). Ниргуна — это медитация на реальность своей изначальной высшей Сущности.

73. Самадхи — это союз дживатмы (индивидуального «я») и Параматмана (всевышнего «Я») без тройственности [знающего, познаваемого и знания]. Самадхи имеет природу запредельного блаженства (парамананда) и чистого сознания (шуддха чайтанья).

Так заканчивается первая глава.

Глава II

Затем брахма-риши Шандилья, который не обрел брахмавидью (знание Брахмана) после изучения четырех Вед, пришел к Господу Атхарвану и спросил его: «Что такое брахмавидья? Преподай мне науку о Брахмане, посредством которой я получу то, что является наиболее возвышенным и непревзойденным».

Атхарван ответил: «О Шандилья, Брахман — это сатья (истина), виджняна (божественное знание) и ананта (безграничное), в Котором весь этот (мир) переплетен, закручен и соткан, из Которого все произошло и в Котором все поглощается, и Который, будучи известным, делает все остальное известным. У Него нет ни рук, ни ног, ни глаз, ни ушей, ни языка, ни тела; Он недостижим и неопределим. Вак (речь) и ум не в состоянии достичь (или описать) Его, отступая от Него. Его следует осознать через джняну (мудрость) и йогу. От Него проистекает праджня (мудрость) древних провидцев. [Брахман — это] Единое и недвойственное, Он пронизывает все подобно акаше, будучи чрезвычайно утонченным, незапятнанным, бездеятельным, [Он -] Сат (Бытие) только, Сущность, блаженство сознания, благотворный, безмятежный, бессмертный и пребывающий за пределами всего. Это — Брахман. Ты есть То (Тат твам аси). Познай То мудростью. То единое, сияющее, дающее силу Атмана, всеведущее, владыка всех и сокровенная душа всех существ, пребывающее во всех существах, сокрытое во всех существах и источник всех существ, достижимое только через

йогу и создающее, поддерживающее и уничтожающее вселенную — все это Атман. Знай, что в Атмане много миров. Не печалься, о познавший Атмана, ты положишь конец страданию.»

Так заканчивается вторая глава.

Глава III

Затем Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: «Как образом эта вселенная возникает из Брахмана, Который есть ОМ, извечное, бездеятельное, благотворное, Сат (чистое Бытие) и Всевышнее? Как она существует в Нем? И как она растворяется в Нем? Пожалуйста, разреши это мое сомнение.»

Атхарван ответил: «Запредельный Брахман, Истина, является извечным и бездеятельным. Затем из бесформенного Брахмана возникли три формы (или аспекты) — нишкала (лишенная частей), сакала (с частями) и сакала-нишкала (с частями и без частей). То, которое является сатьей (истиной), виджняной (божественным знанием) и анандой (блаженством); То, которое является бездеятельным, лишенным какой-либо загрязненности, вездесущим, чрезвычайно утонченным, направленным во всех направлениях одновременно, неопределимым и бессмертным — это является Его нишкала-аспектом. Махешвара (всевышний Господь), Который черный и желтый, правит авидьей, мула-праkritи или майей, которая красная, белая и черная, и она сосуществует с Ним. Это — Его сакала-нишкала-аспект. Затем Господь Своим духовным разумом изъясил: Да стану Я многими! Да распространюсь Я повсюду! Тогда из этой запредельной Личности, Которая пребывала в тапасе (аскезе), имевшем природу джняны (знания), и желания Которой выполняются [всегда], вышли три буквы (А, У, М, т. е. «ОМ» согласно санскриту), три вьяхрити (мистических имени Бхух, Бхувах и Сваха), трехстрочная Гаятри, три Веды, три бога (Брахма, Вишну и Шива), три варны (брамины, кшатрии и вайшьи); три огня (гархапатья, ашавания и дакшина). Этот Всевышний Господь наделен всем в изобилии. Он пронизывает все и пребывает в сердцах всех существ. Он — великий Маяви, играющий с майей. Он — Брахма; Он — Вишну; Он — Рудра; Он — Индра; Он — все боги и все существа. Он — восток; Он — запад; Он — север; Он — юг; Он внизу; Он вверх. Он — все. Эта Его форма как Даттатреи, Которая играет со Своей Шакти, милостива к Его преданным, сияющая как огонь, похожая на лепестки красного лотоса и имеющая четыре руки, снисходительная и сияющая безгрешно — это Его сакала-форма.»

Тогда Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: «Бхагаван! То, Которое есть только Сат (Бытие) и сущность блаженства сознания — почему Он называется Парабрахманом?»

Атхарван ответил: «Потому что Он увеличивает брихати (величайшее) и заставляет увеличиваться все (бримхяти); поэтому он называется Парабрахманом.

Почему Он называется Атманом?

Так как Он достигает (апноти) всего, так как Он забирает все и так как Он — все, поэтому Он называется Атманом.

Кто есть Тот, Кого называют Махешварой (всевышним Господом)?

Благодаря звучанию слов Махат-Иша (всевышний Господь) и Его собственному могуществу всевышний Господь правит всем.

Почему Его называют Даттатреей?

Потому что Господь, будучи чрезвычайно доволен мудрецом (риши) Атри, который выполнял наиболее трудную аскезу и выразил свое желание получить Его — являющегося самим Светом — как своего сына, решил дать («датта» — «данный») Себя мудрецу Атри («атрея» — это соответствующей падеж в санскрите от «атри» — «вне-тройственный», «над гунами») и его жене Анасуде («лишенная зависти»), которые стали отцом и матерью Даттатреи.

Поэтому тот, кому ведом этот тайный смысл, тот знает все («все Веды»). Тот, кто всегда медитирует на запредельное, Которое есть То, тот становится познавшим Брахмана. Здесь такие шлоки всплывают в памяти:

1. [Тот, кто всегда медитирует на Бога богов и Извечного как на] Даттатрею (Даттатрея) — благостно-безмятежного (шивам), умиротворенного (шантам), сияющего темно-синим цветом сапфира (индраниланибхам), великого Владыку (прабхум), наслаждающегося блаженством в Его собственном творении — майе (Атмамайаратам), божественного (дэвам), философа-авадхуту (авадхутам), с четырьмя сторонами света в качестве Его одеяния (дигамбарам);

2. С покрытым священным пеплом телом (бхасмоддхули) сарвангам, со спутанными волосами (джата джутадахарам), Всевышнего Господа (вибхум), четырехрукого (чатур-бахум; в данной упанишаде Даттатрея упоминается как четырехрукий, в отличие от Его общепринятой формы как шестирукого или двурукого в остальных священных писаниях), обладающего замечательными конечностями

(ударангам), с глазами, похожими на лепестки полностью раскрывшегося лотоса (прапхулла камалекшанам);

3. Обладающего богатством духовного знания и йоги (джньана йоганидхим), всемирного учителя (вишвагурум), дорогого йогам (йогиджананприям), сострадательного к преданным (бхактанукам-пинам), свидетеля всего (сарвасакшинам), того, для кого выполняют служение святые мудрецы (сиддхасевитам);

4. Тот, кто всегда медитирует так на Бога богов и Извечного, — тот освобождается от всех грехов и достигает освобождения.

Ом Сатьям (Истина).

Так заканчивается третья глава.

Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;

Пусть наши глаза видят то, что благоприятно,
о достойные поклонения!

Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни,
отведенным дэвами,

Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел
и конечностей!

Пусть славный Индра благословит нас!

Пусть всеведущее Солнце благословит нас!

Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!

Пусть Брихаспати ниспошлет нам процветание и удачу!

Ом! Пусть покой пребудет во мне!

Пусть покой пребудет в моем окружении!

Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!

Так заканчивается Шандилья-упанишад, включенная в Атхарва-веду.

Содержание

От автора	3
Глава 1. Хатха-йога	11
Глава 2. Шаткарма	24
1. Капалабхати	26
2. Наули	29
3. Басти	31
4. Дхаути	38
5. Нети	41
6. Тратака	42
Глава 3. Бандхи	43
1. Мула-бандха	47
2. Уддияна-бандха	50
3. Джаландхара-бандха	51
4. Набхо-бандха	51
Глава 4. Мудры	53
1. Випаритакарани-мудра	53
2. Махамудра	60
Глава 5. Корректный подход к позвоночнику в асанах	69
1. Позвоночник — саркофаг нервной системы	69
2. Анатомия позвоночника	74
3. Направления подвижности позвоночника	86
4. Золотое правило подхода к позвоночнику	99
5. Последствия некорректной практики. Индивидуальные особенности практики	104
6. Основные принципы практики	119
7. Мой личный опыт	132
Глава 6. Внутренняя работа в Йоге	135
1. Унмани и читтавритти-ниродха	135
2. Растворение ЭГО	142

Глава 7. Рекомендации начинающим практиковать хатха-йогу....	151
Глава 8. Асаны.....	154
Глава 9. Круг Внимания (огня).....	198
Вариант тренировочной последовательности.....	207
Трактаты йоги.....	214
Хатха-йога-прадипика	214
Гхеранда-самхита	243
Шива-самхита.....	275
Йога-сутры Патанджали	316
Шандилья-Упанишада	328

НАУКОВО-ПОПУЛЯРНЕ ВИДАННЯ

ПАХОМОВ Анатолій

ХАТХА-ЙОГА: коректний підхід до хребта

(Російською мовою)

Фото Сергія Крижановського

Редактор Тетяна Танська

Верстка Сергія Литвиненка

Підписано до друку 27.04.2010. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 20,46.
Тираж 4000 пр. Зам. .

ТОВ НВП «Ніка-Центр». 01135, Київ-135, а/с 192
т./ф. (044) 390-11-39; e-mail:psyhea@i.com.ua;
www.nika-centre.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №1399 від 18.06.2003

Віддруковано на ЗАТ «ВІПОЛ», вул. Волинська, 60, Київ, 03151

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №752 від 27.12.2001

У цій книзі засновник Київської школи Йоги, виходячи з більш ніж 20-річного досвіду практики йоги та 15-річного стажу викладання такої дисципліни переконливо доводить необхідність усвідомленого підходу до хребта в практиці асан. Крім асан у цій книзі описані основні складові практики, що дозволить початківцям отримати достатній обсяг знань, необхідний для початку вивчення прадавньої системи самовдосконалення хатха-йоги. Крім того, ця книга буде корисна також викладачам та інструкторам йоги, оскільки в ній викладена універсальна авторська методика, яка дозволяє надовго зберегти молодість та здоров'я хребта.

