

Борис Сахаров

**ЙОГА ИЗ
ПЕРВОИСТОЧНИКОВ**

*Моим любимым друзьям Алисе Шустер
и Эльзе С. Краус в знак духовной связи и
почтения посвящаю...*

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. ЙОГА И ЗАПАДНАЯ ЕВРОПА	5
1. ТЕЛЕСНАЯ ТРЕНИРОВКА	5
2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	6
3. КОНЦЕНТРАЦИЯ МЫСЛИ	6
Глава 2. ОПАСНА ЛИ ЙОГА?	7
Глава 3. ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНА ЙОГА?	9
Глава 4. СТУПЕНИ ПРАКТИКИ ЙОГИ	11
1. ЯМА (Преодоление себя)	11
2. НИЯМА (Ограничение)	14
3. АСАНА (Поза тела)	16
ВНЕШНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ	16
ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ	16
АСАНА	18
Расслабление (САВАСАНА)	21
Стойка на голове (СИРШАСАНА)	21
“Свеча” (САРВАНГАСАНА)	23
“Плуг” (ХАЛАСАНА)	24
“Рыба” (МАТСИАСАНА)	25
“Поцелуй колена” (ПАСЧИМОТТАНАСАНА)	26
“Кобра” (БХУДЖАНГАСАНА)	27
“Стрекоза” (САЛАБХАСАНА)	28
“Конь-качалка” (ДХАНУРАСАНА)	28
“Скорпион” (ВРИСЧИКАСАНА)	29
“Алмазный сон” (СУПТАВАДЖРАСАНА)	30
“Мост” (ЧАКРАСАНА)	30
“Король рыб” (МАТСИЕНДРАСАНА)	31
“Треугольник” (ТРИКОНАСАНА)	32
Позы седа	32
4. ПРАНАЯМА (Дыхательные упражнения)	36
5. ПРАТЬЯХАРА (“Несвязывание мыслей с внешним миром”)	46
6. ДХАРАНА (концентрация)	48
7. ДХИАНА (медитация)	50
8. САМАДХИ (экстаз)	52

ПРЕДИСЛОВИЕ

Со времени издания моей книги Великая тайна , в которой я указал на две основные опасности в развитии учения ЙОГА – схоластическую догматизацию теории, передаваемой многие тысячелетия, и факирски причудливое окостенение основанной на ней практики, – участились попытки, не впадая ни в одну из этих крайностей, евролезировать или германизировать как эту теорию, так и практику в свете западных отношений. ЙОГА не является каким-то привязанным к одной местности, ограниченным философским направлением, а такой же общественно-приемлемой наукой, как химия или математика.

Эти соображения побудили меня написать краткое практическое руководство об Учении ЙОГА, описанное в оригинале классического труда ЙОГА-СУТРА , а также других аутентических текстов, в приемлемой для читателей форме.

Глава 1. ЙОГА И ЗАПАДНАЯ ЕВРОПА

Наряду со все растущим интересом к области знания и практических методов ЙОГИ, громко раздаются голоса, что это в сущности чуждое для европейца направление мысли и не может сказать и дать нам ничего, как фактор выражения жизни. Утверждается, что мы, европейцы, пошли в нашей истории, культуре, а не только в развитии тела, по совершенно другому пути. Поэтому, как упражнения ЙОГИ, так и то, что можно сказать об удивительном влиянии этих упражнений, для нашей расы совсем несвойственно.

Нет ничего превратнее этого утверждения. Ни в нашей истории, ни в культурных, ни даже в языковых точках зрения, мы, европейцы, не пошли по существенно другому пути. В то время, как в Европе основным течением мысли господствующей расы, со времен греков и римлян, в противоположность так называемым варварам (кстати, это название произошло не от греческого варварос, как общепринято, а от багвара), лейтмотивом нашей истории была постоянная борьба европейских народов за власть и деньги, то и в древнеиндийской истории говорится о сказочно причудливой и все-таки исторически достоверной борьбе богов или ариев с демонами, как-то: ашурами (ассирийцами), млечхами (варварами), нагами (неграми, большей частью чернокожими, исконными народами Индии) и т. д., которые являются не только чисто мифологическими названиями.

И так же сегодня – впрочем не без справедливого воодушевления беспримерной работой Ганди – индийский народ, который по европейским понятиям слишком пассивен, слышит славный клич фанфар: Поднимись и борись, о сын Бхаратов!, – который звучит сегодня также могуче в сердцах народов и каждого отдельного человека как и тысячелетия назад. И отзвук этого призыва, который мы слышим в каждом индийском священном тексте, дает последнюю ноту в нашем понимании того, что так презираемая нами пассивность, означает совсем другое.

Исходя из этого, наши европейские языки в такой огромной мере испытали влияние древнеиндийского, что такие видные санскритологи, как Макс Мюллер и др., вынуждены были признать, как они заявили, что европейцу, – и в первую очередь немцу, – в школе следовало бы изучать скорее санскрит, чем греческий или латынь! Каждый изучающий санскритский язык будет поражен, находя в любом произведении германской, французской, английской, итальянской или русской поэзии почти исключительно индийские слова или корни. Но если и внешние приметы жизни указывают на поразительное сходство с древнеиндийским, то проходит мимо внимания то, что и наш европейский образ мышления, ввиду этих мощных факторов, не мог идти особыми путями развития, как утверждается со всех сторон. Назову только два примера – произведения Эккхарта, одного из величайших мистиков Запада, почти дословно совпадают в отрывках с трудами Шанкары, крупнейшего индийского философа и йогина, так же как и значительнейшее произведение германского поэтического искусства Фауст Гёте, по его собственному признанию, с основными мыслями Сакунтала, известной драмы Калидасы, – этого индусского Шекспира, хотя в первом случае их разделяет половина тысячелетия, а во втором – целое тысячелетие!

Ну, и что еще указывает на это, в заключении – то, что общее индийское понимание жизни, в противоположность западному, отрешено от мира, даже является как бы жизнеотрицающим, этому утверждению нужно возразить, потому что, напротив: Хозяин, который не трудится для умножения своего богатства – есть ничто, – как замечает МАХАНИРВАНА ТАНТРА, причем продолжение богатства ныне требует крайнего жизнеутверждения и обращения ко всему миру. Но если духовные предпосылки довольно идентичны, нужна так же и практическая реализация таковых, какие представляет учение ЙОГА, как метод образа жизни, взятый нами за своеобразную основу. Он делится на три главные части.

1. ТЕЛЕСНАЯ ТРЕНИРОВКА

Первую и немаловажную ступень телесной тренировки образует очищение тела. Здесь многому следовало бы поучиться высокомерным апостолам чистоты просвещенных стран, ибо не только внешние омовения отдельных частей тела и довольно горячая еженедельная ванна (сауна), а и основательное очищение внешних покровов, и, прежде всего, внутренностей тела, являются правилом. Подвергаются регулярным промываниям не только голова, глаза, зубы, уши, рот, но и язык, гортань, пищевод, желудок, тонкие, толстая и прямая кишка. Особенно тщательные промывания предписываются для носа, затем для желудка и даже для мочевого пузыря, которые действуют гигиенически, профилактически и даже оздоравливающе. Так, например, совершенно без остатка ликвидируются посредством систематического очищения и закаливания, без медикаментов хронический насморк и воспаление лобных пазух, а так же повышенная кислотность и другие желудочные заболевания, запоры, геморрой и др.

Вторую ступень телесной подготовки представляют положения тела, которые, с одной стороны, напоминают гимнастические упражнения западных стран, но с другой стороны, могут быть описаны как своего рода акробатика для взрослых, хотя они не являются ни теми, ни другими.

Это всего лишь система сложных положений тела, которые на первый взгляд кажутся факирскими, но довольно артистичными, однако при точном выполнении не являются ничем подобным, так как не вызывают ни болей, ни каких-либо насильий над телом. Они основаны на общеизвестном законе Арндта-Шульца (если только для сравнения обеих этих культур): слабые раздражения поднимают жизненные силы, большие раздражения тормозят их, а самые сильные раздражения – разрушают. Так, любое прогрессирование в этой области, которое, кстати, должно происходить по миллиметрам, способствует расширению возможностей каждого в отдельности, так что ученик при правильном выборе и последовательном чередовании положений, даже и не замечает постоянно растущей их трудности. Во-вторых, они основаны на не менее важном, и тоже германского происхождения, законе действия крови, на так называемом застое крови Вира, открытом профессором доктором Августом Виром: любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к желаемому органу или части тела. Причем наша собственная кровь, этот данный нам самой природой совершенно особый сок, берет на себя роль оздоравливающего, укрепляющего и омолаживающего эликсира жизни, кроме того, действует без медикаментов, самым натуральным образом. В-третьих, речь идет о (снова германском) гомеопатическом принципе доктора Ганеманна, по которому в связи с обоими первыми основными положениями клин вышибают клином (посредством слабейших, оживляющих дозировок раздражения). Таким образом, должны, как говорят, и могут быть, как подтверждается, устранены все телесные недуги.

То, что этот своеобразный метод также и по длительности ни в коей мере не подрывает здоровья и не является противоестественным, доказывает, во-первых, тот факт, что при этом не играет никакой роли ни пол, ни возраст. Старшие возрасты имеют перед молодыми определенное преимущество, что они терпеливее, спокойнее, выносливее и успешнее! Во-вторых, – этим вряд ли сможет похвастаться какой-либо другой метод физического воспитания, – эти тренировки не требуют аскетических ограничений, как это общепринято считать. Совсем наоборот: каждый упражняющийся чувствует сам после определенного времени появляющееся отвращение к мясу, рыбе, алкоголю, табаку и т. п., а также способность владеть собой в сексуальном отношении, чего совсем нельзя недооценивать в нашем современном веке прославления эротики.

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вторая часть, – дыхательные упражнения, – могла бы и не вызывать размышлений, хотя чисто индийские дыхательные упражнения, как правило, в Европе и Америке гораздо менее известны и меньше ценятся, чем те заменительные упражнения, которые в большинстве рекомендуются как оригинальные, а между тем приносят много осложнений.

Настоящие индийские дыхательные упражнения ЙОГИ меньше опираются на чисто телесное, хотя они основанные на длительности дыхательного процесса, способны устранять значительно более сильные и общие заболевания дыхательных органов. Предусматривая очевидное благотворное действие большого количества кислорода на лёгкие и тем самым на общее состояние здоровья человека, они способствуют, – что до сих пор не рассматривалось, – не в меньшей мере психическому оздоровлению благодаря повышенной подаче углекислого газа, – особый метод, который в последнее время введен в Америке доктором Медуна из Чикагского университета, одобрен Конгрессом Американского психиатрического объединения, – и признается сейчас лишь в общих чертах, и который состоит в том, что пациенту дают вдыхать смесь 70% кислорода и 30% углекислого газа около пяти минут, и после 30-100 таких процедур он должен излечиваться от истерии, меланхолии, алкоголизма, дефектов речи и, по меньшей мере, от 80% других невралгических заболеваний полностью, причем без обращения к психоанализу, гипнозу и т. п. В случае индийских дыхательных упражнений достигают того же результата лишь особым образом дозированной остановкой дыхания, когда необходимый углекислый газ образуется самоестественным путем в лёгких благодаря сгоранию большого количества вдохнутого кислорода. Так древняя индийская ЙОГА излечивает также нервные болезни естественнейшим, и все же современнейшим, способом.

3. КОНЦЕНТРАЦИЯ МЫСЛИ

Способность концентрации мысли, – основа ЙОГИ, – появляется у упражняющегося спонтанно из совершенствования обеих первых ступеней – положений тела и дыхательных упражнений. Она появляется не из ложной практики труднопонимаемого созерцания на кончике носа, точки между бровями, пупка и т. д. Упражнения этой части ЙОГИ вводимые первыми двумя частями, содействуют развитию и психической разгрузке мозговых центров от желез внутренней секреции до нервных сплетений и дают йогину возможность высшего духовного познания в экстазе, какой даже нам, жителям западных стран, хорошо известен, и из древней старины до наших дней высоко ценится и достигается тренировками.

Так методы ЙОГИ образуют высокое искусство организации жизни, на которое мы спокойно можем обратиться классическое высказывание: Только невежда пренебрегает этим искусством.

Глава 2. ОПАСНА ЛИ ЙОГА?

*Из Сциллы в Харибду, т. е.
впадешь из одной крайности в
другую (из огня да в полымя).*

Следующий вопрос гласит: не опасна ли для нас ЙОГА? Здесь мы должны признаться, что для нас эта область очень своеобразна, мы вступаем на целину, к которой каждое прикосновение подстерегают непредвиденные опасности. Ведь многие, особенно индийские авторы, указывают, что занимающийся ЙОГОЙ постоянно подвергается таким опасностям, которые, как например, может заявить авторитетно Свами Абхедананда, могут погубить невнимательного человека.

Мне здесь бы хотелось со всей своей убедительностью подчеркнуть, что ЙОГА сама по себе никакой опасности не имеет, уже хотя бы потому, что этот путь представляет собой полную смысла и систематически построенную стимуляцию совершенно естественных процессов человеческого развития. Эта стимуляция, при условии, что она правильно предпринимается, столь же мало опасна, как, скажем, спонтанное развитие речи у ребенка, которое должно быть поддержано надлежащей и целесообразной помощью взрослого. Какой опасности подвергается ребенок, растущий в окружающей среде, причем возможность влияния вулгарного и убивающего душу жаргона посылно исключена? Каждый иностранец, желающий изучить чужой для него язык, должен бы подчиниться этому закону спонтанного, естественного развития, – иначе он не избежит опасности, что у него будут впоследствии проскальзывать ошибки грамматические, а позже и стилистические. Большинство иностранцев же не соблюдают этого элементарного правила и коверкают язык, что они усиленно стараются скрыть за грамматическими оборотами.

То же самое происходит и с иностранцами в чужой для них области ЙОГИ. Появляются три возможности:

1. Вы направляетесь в Индию, в эту страну чудес, и стараетесь длительное время, – несколько месяцев, – жить среди индийских йогинов, подражать их таинственной практике и образу жизни и проникнуть в их строго хранимые тайны. Это лучший, но и самый трудный и дорогостоящий путь, из всех нас доступен не каждому. Пример Пауля Брантона, исколесившего всю Индию в поисках мастеров ЙОГИ и почти на грани сомнения от долгих неудач готового вернуться на Запад, но в последний момент круто принявшего решение начать все сначала, у всех нас в памяти. А кто может гарантировать, что одному из нас больше повезет, кто вообще может оплатить подобное путешествие и многолетнее пребывание там? Большинство людей остается единственная возможность идти двумя другими путями.

2. Вы покупаете себе книгу по ЙОГЕ, написанную настоящим йогиним. И одновременно с этим вы попадаете в зону опасности. Ибо йогины, настоящие мастера этого дела, избегают, как правило, открытых дорог и человеческой суеты больших городов. Они избегают гласности, чтобы не ставить на карту свое душевное равновесие путаницей или неутомимостью миллионов. Поэтому они неохотно выезжают за границу, – в Европу или Америку, – а если они читают лекции или курс ЙОГИ, то ограничивают число своих слушателей до чрезвычайно малого числа избранных. Этим избранным они действительно дают лишь скелет духовной техники.

Если их доклады стенографируются, то они в большинстве своем публикуются без необходимых комментариев. Опасности такой схематично набросанной практики совершенно очевидны. Чтобы показать это на примере, рассмотрим указание к пресловутой КХЕЧАРИ МУДРА, чисто телесному упражнению, образующему венец ХАТХА-ЙОГИ и обещающем упражняющемуся заманчивую перспективу, как преодоление голода, жажды, усталости, несокрушимости физического здоровья, а также устранение возрастных явлений и даже смерти. И при этом это прямо-таки чудодейственное упражнение описано как вполне прозаическая, просто вполне возмутительно действующая процедура – связывающая наш язык и нижнюю челюсть мембрана постепенно прорезается и освобожденный этим и удлинненный специальными упражнениями язык вставляется в отверстие мягкого нёба. Человек посредством этого входит в состояние транса, при котором он не чувствует ни голода, ни жажды, ни других телесных потребностей или нехваток, не подвергается старению или смерти. Без каких-либо комментариев это очень заманчивое достижение расхваливается как вершина ЙОГИ. И все же каждый упражняющийся умрет наверняка, как бы осторожно он не занимался этой абсурдной практикой, но без указаний.

Я совсем не хочу ставить под сомнение возможности, что подобным образом выживают заживо погребенные индийские йогины. Является фактом, что имелись и имеются йогины, которые не только останавливают дыхание и деятель-

ность сердца далеко на больший, чем известный нам максимум времени в 6 минут, а могут даже продлить его на недели и месяцы. Но очень сложная техника дыхания и не только глотание языка играют здесь главную роль. Проглатывание языка ставит целью лишь прозаичные вещи – оно должно воспрепятствовать проникновению внутрь тела вредных насекомых (муравьев, к примеру), об этом знает любая операционная сестра, которая дает наркоз, что если ставший под действием наркоза безжизненный язык закрывает дыхательные пути, то пациент задохнется, так и не постигнув этой высшей вершины практики ЙОГИ. Правильная практика ЙОГИ не имеет ничего общего с этим факирским глотанием языка, а понимается чисто эзотерически.

Не менее опасно, если даже не столь фатально действующие все или почти все другие упражнения, которые известны, но недостаточно объяснены. К тому же йогин показывает или описывает упражнения в их полном совершенстве. Это может вероятно удовлетворить воспитанное поколениями тело индуса, но далеко не тело европейца, так как ему необходима точная и до мельчайших деталей продуманная систематизация и постепенное повышение нагрузки. А это значит, что ученик каждым упражнением может овладеть лишь после года совершенствования. Это значит, что он весь год рискует принести себе вред неправильной техникой. Если у него нет точного указания, как овладеть правильной техникой, то зачастую нужны десятилетия, пока он этого не достигнет. Чтобы остаться при нашем сравнении, скажем, так учатся иностранному языку лишь подражанием, не изучая грамматики.

3. Еще менее увлекательна другая крайность – посредством одних комментариев без правильного знания. Ныне есть много школ ЙОГИ, еще больше книг по ЙОГЕ, но мало трудов о ЙОГЕ. Здесь царит древний закон, по которому каждый неофит, обуреваемый чувствами, пытается разыгрывать из себя мастера. Почти каждый новоиспеченный приверженец ЙОГИ склонен чувствовать себя профессионалом и поучать других. Таких мастеров и такие школы мы видим в расцвете и увядании.

Здесь опасности растут день ото дня. Хотя они не так велики, действуют они не мене опустошающе. Большинство из них объясняются тем, что такой мастер в своих путешествиях по Индии, что-то слышал или даже вычитал из книг и теперь пытается к этому действительно сомнительному нечто, добавить нелепый комментарий. Так как подлинных источников знания не хватает, а то и вовсе нет, ему не остается ничего иного, как прикрыть зияющие провалы всевозможной мешаниной всевозможных, причем не всегда безупречных теорий западного происхождения. Так составляются они из несовместимых и даже противоречивых частей, и ничего удивительного, что читатель не в состоянии разобраться ни в искусственно созданных западных теориях или даже практике, ни в бережно хранимых остатках ЙОГИ, по той простой причине, что одно следует за другим и он все принимает за чистую монету. То, что это не просто злая критика, доказывает следующий пример. Нет ни одного индийского дыхательного упражнения, при котором воздух выдыхается через рот. Дыхание через нос (за исключением одного единственного случая, когда воздух втягивается через язык) соответствует физиологии дыхательных органов и является единственно правильным способом дыхания. И наоборот, выдыхание через рот является типичным явлением, даже правилом, во всех гимнастических школах Запада. Здесь я хочу особо подчеркнуть, что выдыхание через рот вызывает астму. Известен развивающийся долгие годы астматический хабтус Краума-Швиммера. Какая же западная астматическая школа может похвастаться тем, что техникой дыхания был вылечен хотя бы один астматик, если не считать правильного индийского способа дыхания (так называемая БХАСТРИКА)?

Исходя из этого, каждое индийское дыхательное упражнение основывается на более или менее длительной задержке дыхания. Лишь при сочетании этих обеих частей, не связывая как это требует правильная, но довольно строго хранимая в тайне, индийская техника положительного давления (задержка дыхания с воздухом) с отрицательным давлением (задержка дыхания без воздуха), избегают серьезной способности кроме астмы нажить еще эмфизему лёгких. Часты случаи пожизненного срыва здоровья, так что обязательно нужно своевременно изучить правильный индийский способ дыхания! Это только один из немногих примеров, которые можно привести в подтверждение сказанного нами о факте, что нельзя без ущерба для успеха в одно дыхание выполнять противоречивые упражнения Востока и Запада.

Так мечутся некоторые неопытные приверженцы ЙОГИ между Сциллой и Харибдой – между знанием без комментариев и комментариями без знаний, что и является единственной опасностью ЙОГИ. Следовательно, если увязать знание и комментарий, в ЙОГЕ нет никакой опасности, как и в любой другой дисциплине.

Глава 3. ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНА ЙОГА?

*Тот, кто всегда неустанно занимается
всеми видами ЙОГИ, достигнет в ней
совершенства, будь он стар или молод,
немогуч, болен или слаб.
(ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА)*

Хотя в последнее время интерес к ЙОГЕ растет со дня на день и она стала модным занятием, многие люди настроены к этому целому комплексу вопросов довольно скептически. Это все очень красиво и хорошо, – говорят они, – и эта своеобразная наука может нам в конце концов очень пригодиться и даже не составляет опасности, но что это такое? Разве у нас недостаточно и без этого спортивных и гимнастических школ, жизненных реформ и, как они все там называются, зачем нам нужна еще и ЙОГА?

Ну, ЙОГА не спорт и с гимнастикой не имеет ничего общего, даже в большей мере является ее прямой противоположностью. Любая гимнастика является мышечной деятельностью – мышцы контрагируют, т. е. сжимаются, значит более или менее напрягаются и вследствие этого устают. ЙОГА, напротив, не имеет ничего общего с развитием мышц, хотя они и развиваются как второстепенное. Мышцы упражнениями ЙОГИ расправляются, расслабляются и успокаиваются (этим объясняется другое, почему ЙОГА заменяет собой любой вид массажа), и любая усталость, если она и предшествовала упражнению, исчезает полностью и совершенно. Гимнастика является дальнейшим движением, порывом, сильным прыжком, рывком, упором или растяжением. ЙОГА – это покой, более или менее полная неподвижность и длительное минутное или даже часовое застывание в одной и той же позе, в том самом духовном и психологическом состоянии, и абсолютно не требует силы, достигая всего без скачка, а многое, во всех отношениях, достигается более постоянным упорным расслаблением тела, дыхания, мысли.

Это расслабление является и всей тайной, единственным правилом ЙОГИ. Поэтому этот вид телесной деятельности годится для любого возраста, как для здорового, так и для больного. Хотя бы уже за одно это расслабление и нужна нам ЙОГА, потому что нам в первую очередь нужно расслабляться с любой точки зрения.

Сегодня повседневная жизнь непрестанно вовлекает нас в мощный круговорот деятельности, требует от нас крайнего напряжения всех сил в борьбе за существование – можно нам вообще расслабиться? Даже если это будет не больше, чем лень, бездушное безделье? А тем более, что мы видим в дикой природе, не знающей благ любимой цивилизации, звери всегда расслаблены, движутся почти лениво и при этом всегда в готовности, в мгновение они тем быстрее прыгнут, тем крепче схватят! С этих диких зверей, – если мы непременно должны восторгаться их самоуверенной гордой силой, – нам следовало бы брать пример и признать, что тем больше сил можно высвободить в нужный момент, чем будешь расслабленнее и спокойнее. Вместо этого наши нервы до предела натянуты, наши мышцы дряблы, каждый второй из нас судорожно напряжен и бежит вокруг со сжатыми кулаками и скрежетом зубов. Поэтому у нас происходит отказ именно тогда, когда нам срочно нужны силы, поэтому мы и страдаем от нервных потрясений, болезненного экстаза и т. п.

Никакая игра и никакой спорт не дадут нам столь необходимого отдыха. Взгляните в какое-нибудь недельное обозрение со спортивными сообщениями – вместо истинно прекрасной разрядки, что там видно? В большинстве – дикая гонка, ожесточенная борьба за победу, искаженные лица, судорожная борьба за дыхание... И это называется отдыхом! Кому не понравится наша критика, пусть подумает хоть раз – ведь эти же атлетические бои проводятся по эллинскому образцу. Но есть ли ныне среди чемпионов мира, – при всем нашем уважении и признании, – хоть один атлет, который по этому эллинскому образцу был бы хотя бы приблизительно похож на божественное совершенство и гармонию? Поэтому настоящее расслабление нам остро необходимо, поэтому нам нужна ЙОГА, не как замена атлетике и спорта, а как дополнение, ибо ничто не дает такого полного расслабления и одновременно полной гармонии и эллинско-грациозной гармоничности тела, души и психики, как только ЙОГА.

Запад знает лишь покой и деятельность и для него расслабление – чуть больше, чем отдых от усталости. Философия ЙОГИ, напротив, различает три состояния – ТАМАС (такой как инертность, апатия), РАДЖАС (деятельность как борьба, страсть), САТТВА (успокоение духа как гармония и мудрость) – все в ЙОГЕ, включая и питание, служит той единственной поставленной цели, во всякой области, как духовно, так и психически, достичь САТТВЫ. Западному цело-

веку, между прочим, нелегко в каждом отдельном случае выбрать САТТВУ, не говоря уже о том, чтобы ее достигнуть, ибо мы привыкли не в последнюю очередь, благодаря рекламе и кино, как к само собой разумеющемуся, к восхвалению страсти, борьбы, соревнования. Так и с этой точки зрения нам требуется расслабление в нашей духовной жизни, в искусстве. Пойдите в оперу, на доклад или концерт. Кто там сидит спокойно и наслаждается музыкой или пением в полной мере? В большинстве случаев те, которые в силу своего возраста или возможностей лишены спорта. Молодое поколение непоседливо и выдает свою беспокойность бесконечным покашливанием и шарканьем ногами, оно не может долгое время находиться в покое. Поэтому оно с большим удовольствием стремится на соревнования по боксу и на футбольные матчи, где оно в волнении может бушевать. При этом я ничего не хочу сказать дурного об этих мероприятиях – девятый или кетч это дело вкуса, а каждый развлекается по собственному вкусу, хотя вкус, как и все в мире можно также культивировать!

Здесь ЙОГА тоже может быть нам весьма полезна, потому что она благодаря дыхательной технике и концентрации мысли, которая является завершающим этапом того же расслабления, в большей мере служит облагораживанию всего нашего существа в медитации. По наиболее меткому из всех определений, ЙОГА является отсутствием волн в море души. Наш дух подобен морю, поверхность которого постоянно волнуется под ветром побуждений, желаний и колыхается волнами (душевными движениями). Все искусство ЙОГИ состоит в том, что она достигает полного штиля. В той мере, в которой этот штиль достигнут и поверхность души становится зеркальной гладью, отражается весь прекрасный ландшафт (высшие и благороднейшие чувства и откровения) и до такой степени, что в заключение через полностью устоявшуюся кристально чистую воду можно смотреть на дно (наше подлинное Я). Этот штиль называется НИРВАНА – высшая цель ЙОГИ (НИР – без, ВАНА – дуновение ветерка). Это конечная цель земного бытия, равноценная царству богов и поэтому она – не ничто.

По этой причине, ЙОГА не является также заменой нашей религии, как могут подумать некоторые, скорее всего она – полноценная помощь. Свами Вивекананда сказал однажды: Нам, индусам, не интересно импортировать религию с Запада. Нам достаточно унижения и всего другого, что приходит с Запада. Точно также думаем и мы, когда мы повсюду вмешиваем слова Запад и Восток. Снова и снова слышим о намерении достигнуть понимания между Востоком и Западом, об обмене духовного потенциала на технические достижения, о всемирной религии. Некоторые йогины хотели бы принести в Индию все блага цивилизации, но за то, чтобы пропагандировать на Западе индийскую религию. Это выглядит почти также, как если бы дед вполне серьезно говорил своему внуку: Дай мне покататься на твоей лошадке, а за это я тебе расскажу сказку. Ибо точно также, как некоторые индийские теории сказочно превосходят Запад, так наша гордая техника столь же ничтожна, как конь-качалка для достигших совершенства йогов, которые давно переросли детские игрушки – расщепление атома, радары, водородные бомбы.

Что касается нас, людей Запада, то нам не нужно в Европе ни буддийских монастырей, ни индуистских АШРАМОВ, ни даже всемирной религии. Нам нужна ЙОГА, которая не отнимает время как религиозная монополия, как во всех других религиях, а которой свойственно в первую очередь правильное понимание и возможность помощи нам. Если мы действительно верим в законы переселения душ и КАРМУ, мы должны признать, что мы не случайно родились на Западе, не по недосмотру родителей стали христианами, что Христос приходил не напрасно.

Если нам непременно хочется ввести у нас некоторые индийские традиции и обычаи, то, прежде всего, надо признать свой очаг священным, собственный клочок земли как основу для объединения народов, собственную веру как всемирную религию. Да поможет нам в этом ЙОГА!

Глава 4. СТУПЕНИ ПРАКТИКИ ЙОГИ

*Йогин должен прежде всего усердно
делать правое дело (ДХАРМА).
Без правого образа жизни нет ЙОГИ, -
так говорят знающие ЙОГУ.
(КАЛИНА-ПУРАНА)*

Практика ЙОГИ имеет восемь ступеней:

1. Преодоление себя (ЯМА).
2. Ограничения (НИЯМА).
3. Поза тела (АСАНА).
 - Расслабление (САВАСАНА).
 - Стойка на голове (ВИПАРИТА-КАРАНИ МУДРА, СИРШАСАНА).
 - Свеча (САРВАНГАСАНА).
 - Плуг (ХАЛАСАНА).
 - Рыба (МАТСИАСАНА).
 - Поцелуй колена (ПАСЧИМОТТАНАСАНА).
 - Кобра (БХУДЖАНГАСАНА).
 - Стрекоза (САЛАБХАСАНА).
 - Конь-качалка (ДХАНУРАСАНА).
 - Скорпион (ВРИСЧИКАСАНА).
 - Алмазный сон (СУПТАВАДЖРАСАНА).
 - Мост (ЧАКРАСАНА).
 - Король рыб (МАТСЬЕНДРАСАНА).
 - Треугольник (ТРИКОНАСАНА).
 - Позы седа
4. Дыхательная техника (ПРАНАЯМА).
5. Воздержание мысли (ПРАТЬЯХАРА).
6. Концентрация мысли (ДХАРАНА).
7. Медитация, размышление (ДХИАНА).
8. Экстаз (САМАДХИ).

1. ЯМА (Преодоление себя)

Первая из этих ступеней – ЯМА или праведный образ жизни, неперемное условие для практического изучения ЙОГИ, вид проверки для ученика, без которого он просто не будет принят мастером. ЙОГА же не бокс и не борьба, где не заботятся о том морально ли его поведение вне ринга или нет. Можно изучать ЙОГУ, но йогиним становится лишь тот, кто посвящает этому жизнь. Поэтому как первая и основная заповедь, требуется следование определенным правилам этики, не аскетизм, как это обычно принято думать, но с другой стороны, и не нарушение общепринятых моральных законов – не убей, не прелюбодействуй, не кради и т. д. Эти законы вместе взятые образуют так называемую ступень ЯМА. ЙОГА-СУТРА насчитывает пять направлений: несотворение зла (АХИМСА), правдивость (САТЬЯМ), не укради (АСТЕЙАМ), умеренность (БРАХМАЧАРЬЯ), непринятие подарков (АПАРИГРАХА). Это классический ряд. Различные источники добавляют сюда еще и другие качества, которые не очень существенно расширяют эти пять правил.

Мы хотим рассмотреть этот ряд по пунктам.

1. АХИМСА. Это немного больше, чем просто не убей. Как это переводится в РАДЖА-ЙОГЕ Свами Вивекананды: Точное значение – никому не причини страдания. Яджнавалкья говорит: АХИМСА понимается йогами как непричинение

страдания ни в мыслях, ни словом, ни на деле никакому созданию (БХУТА), ни во вред и никогда. Не убей само по себе, хотя и проповедуется всеми религиями – не много нам помогло. Думая о массовой резне в магометанской священной войне против неверных, о бесчисленных жертвах семи крестовых походов, инквизиции, которая прекратила существование лишь в середине прошлого столетия (1859 г.), а до этого властвовала безраздельно, – во славу божию, – свыше шести веков, о не менее восьми гугенотских войнах, длившихся до начала 18-го века (1705 г.), о не менее 100000 так называемых ведьм, которые были сожжены или казнены лишь за 214 лет в одной только Германии, о войнах, возникших на религиозной почве, завоеваниях, революционных и массовых преследованиях – невозможно молчать. Нам толкуют, тогда были определяющими обстоятельства, которые возвели до высшего закона Родину или веру. Может быть. Но ЙОГА-СУТРА говорит недвусмысленно: Эти АХИМСА и другие – непрерывны во времени, месте, обстоятельствах и кастовых законах, всеобщая великая клятва. Это гласит религия, которая никогда не приводила к кровавым столкновениям с другими верованиями. Согласно ей, йогин при всех обстоятельствах должен упражняться в АХИМСЕ – непричинении вреда живым существам, – как толкует это Шри Шанкара. Может он это? Не давит ли он на каждом шагу муравьев, не уничтожает ли с каждым вдохом, с каждым ударом сердца бесчисленные бактерии и микроорганизмы? Не говорит ли сама индийская философия о том, что каждая жизнь строится на жизни другого (ДЖИВО ДЖИВАСЬЯ ДЖИВОНАМ)?

И все же индийская религия дает гениальное решение. Вся БХАГАВАДГИТА является этим ответом. На вопрос Арджуны, должен ли он сражаться на поле битвы, – весьма современный вопрос, – отвечает мастер ЙОГИ Шри Кришна: Почему повергает тебя в печаль это малодушие, недостойное почтенного человека, не приводящее на небо и постыдное, о Арджуна? Не впадай в эту немужскую слабость, о сын Притхви, это же не подобает тебе! Оставь эту недостойную слабость сердца и встань, о мучитель врагов! (БХАГАВАДГИТА, II, 2-3).

И он поясняет это: Кто не руководствуется ложным эго и чей разум свободен, тот, даже убивая людей в этом мире, не убивает, и поступки его не имеют для него последствий. (ГИТА, XVIII, 17).

К этой АХИМСЕ относится, по Яджнавалкья, и сострадание (ДАЙЯ), т. е. угодить каждому живому существу (см. от Матфея, V, 40-42) и снисхождение (ИСАМА) или равное чувство к другу и врагу (см. от Матфея, V, 43-44).

Как далее говорит Патанджали (ЙОГА-СУТРА, II, 35): Прекращение вражды в присутствии человека, убежденного в АХИМСЕ. Он будет, как говорит Исаяя, пасти телят и молодых львов вместе. Это едва ли возможно, если не ко всякому образу жизни чувствовать любовь и благорасположение.

2. САТЬЯМ. Правдивость, или отражение факта в мысли, слово и действие, а не только если это не вредит другим, как этого хотел Вьяса. Точно также, как необходимая ложь главы семья в защиту семьи от внешних опасностей не является тяжелым преступлением, так же удовлетворительна для САТЬЯМ относительная правдивость, пока не пройдет опасность. Если же что-то сказано по неосмотрительности, – как поясняет Шри Рамакришна, – нужно сказанное сделать правдой, сдерживая свои слова до последней буквы, иначе слово потеряет свою правдивость. Если человек болен, и вы ему говорите будь здоров, так он тот же час станет здоровым. (РАДЖА-ЙОГА).

3. АСТЕЯМ. Не укради, или, собственно, не требуй чужого добра (ср. От Моисея, XX, 17), – т. е. много шире, чем физическое ограбление, даже не обокради ни действием, ни в мыслях, – длительное совершенствование над своей исключительной собственностью или своей семьей, вплоть до признания, что все люди имеют право на блага этого мира. В этом смысле можно, наверное, достигнуть прудоновского термина: собственность – это воровство, но это длинный путь и пока есть собственники будут и воры. Эта заповедь, как и вышеприведенные, кажется неуклюжей в стране автомобилей и самолетов. Если я, к примеру, играю в карты или рулетку, мне так и кажется, я никому не причиняю вреда. Вряд ли это моя вина, что кому-то не везет. Но и на это дает ответ индийская мудрость. Так, Ману причисляет к тяжким грехам следующее: алкоголизм, игру на деньги(!), распутство(!), охоту(!). Нельзя завидовать ничьему богатству даже как в прогрессе, так и в отсталости, придерживаться прямой линии, не идти кривыми путями (АРЙОВА), – как комментирует Яджнавалкья. Это ведет к укреплению духа, если самознание на руинах, в разлуке или успехе остается непоколебимым,

Если йогин твердо поставлен в АСТЕЙАМ, то к нему устремятся все богатства. (ЙОГА-СУТРА, II, 37).

4. БРАХМАЧАРЬЯ – воздержание. Свами Вивекананда считает так: Абсолютное воздержание в мыслях, словах, делах необходимо. Без него опасно заниматься РАДЖА-ЙОГОЙ и следствием может быть душевная болезнь. (РАДЖА-ЙОГА). Действительно ли это так? Крупнейшие йогини современности Лахири Махасайя и Шри Юктешвар не имели детей и не стали душевнобольными. Вивекананда говорит о преобразовании сексуальных сил в духовную энергию ОДЖАС и сообщает: По этой причине непорочность всегда рассматривается как высшая добродетель. Поэтому мы встречаем во всех религиозных орденах мира требование абсолютного воздержания. По этой причине монахи отказываются от брака. (РАДЖА-ЙОГА). Монахи – да, но тогда каждый йогин – монах? Не обязательно. Любой человек, который признает научную технику единения с Богом, является йогиним, он может быть женатым или неженатым, быть мирским человеком или находиться под влиянием религиозных связей, – как указывает Парамаханса Йогананда.

В интересах правды я должен добавить, что величайший отшельник Яджнавалкья, после того как говорил о необходимости целомудрия для учеников, отшельников и странствующих монахов, освобождал от этого хозяев: Половые

сношения с собственной женой в предписанное (т. е. в свойственное зачатию) время для человека в жизненной фазе хозяина столь же благоприятны, как и целомудрие .

Одно ясно во всяком случае – что йогину-хозяину это должно послужить определено для моральных сил (см. ЙОГА-СУТРА , II, 38).

5. АПАРИГРАХА – непринятие подарков. Мысль этого предписания такова: не домогайтесь того, чего не заслужили. Собственно это относится к рубрике под № 3. Результатом этой добродетели должно быть воспоминание о предыдущем состоянии.

Эти свойства ЯМЫ не являются случайными или каноническими предписаниями индийской религии. Все формы выражения человеческой жизни, как у честного человека, так и у всех народов, в целом сводятся к четырем основным моментам.

1. Стремление к счастью – стремление к наслаждению в общем.
2. Достижение объекта наслаждения – отчуждение в общем.
3. Использование хитрости – обман в общем.
4. Применение насилия с целью достижения объекта наслаждения – насилие в общем.

Им противостоят соответственно следующие добродетели:

1. Воздержание (БРАХМАЧАРЬЯ).
2. Неприязательность (АСТЕЯМ).
3. Правдивость (САТЬЯМ).
4. Несотворение зла (АХИМСА).

Все это на санскрите называется единым словом ЯМА (от корня ЯМ , поразительным образом обозначающем одновременно держание и подношение) – дисциплина, которая не допускает ни захвата ни того, что не дано, будь то насилием или хитростью, или воровством, ни принятия незаслуженного, полную независимость от чего-либо или кого-либо, которая одновременно означает освобождение от материи (КАРМА) и выражается через полное (непрерывное) сознание (воспоминание обо всем прошлом).

2. НИЯМА (Ограничение)

Вторая ступень, называется НИЯМА (ограничение) – является дальнейшей подготовкой к специальным упражнениям. Если первая ступень (ЯМА) мыслится как известное доказательство внутренней духовной пригодности ученика, по которой он также не может быть принят, то эта высшая ступень означает переход к более трудной и ответственной тренировке, которая позже становится все более одухотворенной до тех пор, пока, наконец, не будет представлять единственного духовного учения. Ступень НИЯМА в свою очередь распадается на пять подзаголовков – внутреннее и внешнее очищение (ШАУЧА), удовлетворенность (САНТОША), умерщвление плоти (ТАПАС), изучение (СВАДХЬЯЯ), почитание Бога (ИШВАРО-ПРАНИДХАНА). Первые из этих обоснований образуют связующее звено с предыдущей ступенью благодаря которой внутреннее (духовное) очищение достигается наверняка. Для того, чтобы увенчать короной это духовное облагораживание, некоторые авторы, как например, Сандилья и Яджнавалкья, добавляют еще некоторые качества, которые, также как и в ЯМЕ, являются дополнением главного правила ограничения я . Каковы же подробности этого главного правила?

1. ШАУЧА – внутреннее (духовное) и внешнее (телесное) очищение. Первое достигается посредством неуклонного упражнения в первой (ЯМА) ступени, к которой относят дополнительно чувство стыда (ХРИ), прежде всего, что с нормальной точки зрения порицается, и решимость (МАТИ) – все хорошие качества развить до полного совершенства, как поясняет оба эти понятия Яджнавалкья.

Телесное очищение является само по себе отдельной главой и образует важнейшие и неоценимые предпосылки для упражнения ЙОГИ. Эти практические упражнения могут быть здесь освещены лишь в небольших отрывках. Они относятся к другим телесным упражнениям.

Есть еще другое и не менее ценное правило, которое относят, благодаря его среднего положения, между телесным очищением и духовным облагораживанием, частью к ступени ЯМА, частью к ступени НИЯМА. Это диета (МИТАХАРА). Из этого соображения здесь могут быть подчеркнуты лишь основные положения. Слово МИТАХАРА означает упорядоченный (умеренный) прием питания . Яджнавалкья дает следующие примечательные направления относительно каждого случая съедаемого количества: восемь глотков для садху (странствующего монаха), 16 для отшельника, 30 для хозяина и любое количество для ученика – правило, которому мы на Западе прежде следовали в обратном порядке. А теперь мы подходим к коренной проблеме – вегетарианству. То, что при этом главную роль играют этические соображения, не должно нас удивлять как логическое следствие из правил АХИМСЫ, тем более, что индусы, вследствие все более широко распространяющегося учения о переселении душ, все живые существа рассматривают как перевоплощенных людей. Но намного важнее кажется в этой зависимости вводить пищу телу – грубоматериальному и тонкоматериальному, душе – подходящие, требуемые для души элементы. По учению ЙОГИ питание делится на три главных класса, каждый из которых возбуждает в человеке инертность, тупость и безразличие (ТАМАС), или страсть, сварливость и мстительность (РАДЖАС), или гармонию, пронизательность и спокойствие ума (САТТВА). А так как все в ЙОГЕ, да и во всем духовном совершенствовании, направлено на эту господствующую цель – состояние САТТВА – само собой разумеется, что мясо, рыба, алкоголь, табак, лук и чеснок, как вызывающие ТАМАС или, по крайней мере, РАДЖАС, строжайше запрещены. Это подтверждает практика, если постепенно отвыкаешь от мяса и рыбы (по меньшей мере несколько месяцев), то сам запах при приготовлении их действует как пытка – это является контролем, как далеко прошел по этому пути.

2. САНТОША – удовлетворенность тем, что именно приходит или как именно встречается – признак счастья, как это истолковывает Яджнавалкья, как и дополнение щедрость (ДАНА) – ни в какой мере не жить на расходах другого, как это часто бывает, а дар правомерно заслуживающего (денег или пищи) действительно нуждающемуся, или, как метко определяет ГАРУДА ПУРАНА : Пожертвование от себя самого (ШРИСТИ), а не просто от избытков (См. от Матф., V, 40).

3. ТАПАС. Это обычно переводится как самобичевание или аскетизм, отрешение от жизненных благ, но является в большей мере связанным с этим и через это устремленное самоуглубление, погружение в надсознательное, созерцательное (Баглинг). Самому слову аскетизм свойственен как раз тот характер ЙОГИ, которому тренируются ежедневно, в этом ТАПАС, даже не зная его.

В древнеиндийских санскритских текстах мы читаем:

Те, кто выбирает чрезмерные или насильственные аскетические качества, которые не рекомендуют священные писания, являются лицемерами, движимыми эго, вожделием и личными привязанностями.

Они являются глупцами либо дураками, которые мучают своё невинное тело. Этим своим демоническим решением они мучают Меня, поскольку Я пребываю в теле каждого из них. (ГИТА , XVII, 5-6).

Так, что же это такое за ТАПАС? Тот же самый источник распространяет на тело, речь и характер: Поклонение богам, дваждырожденным мастерам и существам, чистоте, праведности, воздержанию и несотворению зла – представляет ТАПАС тела. Речь, которая не ранит, правдива, приятна и полезна, а также упражнения в декламации – являются ТАПАС речи. Ясность мышления, кротость характера, молчаливость и сдержанность, а также чистота сердца – составляют ТАПАС характера (ГИТА , XVII, 14-16).

Таким образом, это не факирские упражнения на утыканном гвоздями ложе, сидение на тлеющих углях или стояние обнаженным на льду, или что-либо подобное, что может рекомендоваться против высшего знания в качестве ТАПАС некоторыми индийскими преподавателями ЙОГИ. ЙОГА столь же мало является факирством, как любая другая религия или духовное совершенствование, на самоуглубленный путь во внутрь для мышления, для духа, для силы КУНДАЛИНИ, которые должны вести во внутрь спинно-мозгового канала – и все это выражается в единственном слове ТАПАС. Когда Патанджали в своей ЙОГА-СУТРЕ после того, как определил свойства ЯМЫ как самопознание, он при этом снова оперировал словом ТАПАС. Он, очевидно, хотел отметить эти добродетели особым подчеркиванием именно аскетически привлекающей необходимостью. Исходя из этого, эта строгость не имеет ничего общего с аскетизмом или самоистязанием.

В другом же отношении интересно, что Патанджали указывает последние три свойства ЯМЫ: ТАПАС, СВАДХЬЯЯ и ИШВАРО-ПРАНИДХАНА как КРИЙЯ-ЙОГА (ЙОГА использования и подготовки) в противоположность к основной практике под этим названием, с которым познакомил Запад Парамаханса Йогананда, хотя это последнее представляет собой лишь вариант определенного упражнения (так называемая ЧАКРАБХЕДА) классической практики ЙОГИ, которая будет ниже рассмотрена.

4. СВАДХЬЯЯ – изучение твердой доктрины, или слушание учения Веданты, которое понимается в смысле УПАНИШАДЫ (ВЕДАНТА). Под этим последним словом всей мудрости ЙОГИ понимается мистическое объединение отдельной души (ДЖИВАТМА) с Богом (ПАРАМАТМА). На этом мистическом сочетании человека с Богом и основывается вся ЙОГА, без него она была бы беспредметной. Поэтому было бы превратно думать, что йогин может быть атеистом, как говорят некоторые преподаватели ЙОГИ. Большой нонсенс едва ли можно представить – ЙОГА без Бога так же абсурдна, как христианство без Христа! ЙОГА на санскрите то же самое, что и религия на латинском – связь, соединение. С материей? Но конечной целью ЙОГИ является КАЙВАЛЬЯ (отделение духа от материи). Или с тем Ничто, как южные буддисты понимают НИРВАНУ? Но ничто не может существовать, ибо должно существовать и некое нечто (с чем наше мышление не может примириться). Кроме того, Будда сам признавал существование Высшего или Самого и открыто свидетельствовал, что он начал свою бенарезскую проповедь словами ОМ АМИТАЙЯ (поклонение Неизмеримому). Кроме того, себя постоянно выдает употребляемая формула: Это не принадлежит мне, это не я, это не мое я, – перевоплощение принципа Я (АТТА-АТМА) без которого эта формула была бы просто бессмысленна.

Поэтому следующая, добавляемая к НИЯМЕ Яджнавалкьей, качество ученика вера в Бога (АСТИНЬЯ, от АСТИ – он есть). Поэтому ЙОГА является путем к Богу, системой практических упражнений более или менее свойственной каждой религии. Поэтому ЙОГА является универсальной дисциплиной, мировой религией, если вам угодно таковую иметь. И по этой самой причине последние предпосылки ЯМЫ звучат так:

5. ИШВАРО-ПРАНИДХАНА – хвала Богу. В чем состоит она. Не в славословиях, чтобы сделать господа Бога благосклоннее к нашим постоянным молениям, ибо Бог лучше знает чего нам не хватает, нам надо все создать, а не выполнить. Яджнавалкья говорит: Мыслить Бога как защитника (ВИШНУ) или даже в его гневе (РУДРА) в мягких почетных молениях и приношениях – это поклонение Богу. Сердце обнаженное каждому страданию, тело, от которого отошли радость, уничтожение, неправда и зло – это поклонение Богу.

И практика ЙОГИ предлагает еще более тонкую и охватывающую форму почитания Бога. Вот это Дух, и ему молятся те, которые должны держать его в мыслях и в правдивости молиться, (От Иоанна). И Патанджали дает технику этого душевного моления Повторение ОМ и размышление о его значении, (ЙОГА-СУТРА, I, 28). А о слогом ОМ он говорит: Его (Бога) выражение есть ОМ, (там же).

Этот слог ОМ – хвалебное гудение называемое ПРАНАВА, потому что он произносится как АОУММММММММ (с жужжащим рокотом), объемлет и охватывает все, что может высказать ртом человек. Высшим символом этого святейшего из слов является не крест, к которому привязаны мысли о распятом и его мучениях или по меньшей мере о материи, охватывающей дух – что-то еще более совершенное, сияющее солнце, которое равно восходит над злым и добрым, и которое нужно всегда представлять (так называемая НАБХА МУДРА) сияющим на небе (КХА – место в голове между бровями и мозжечком). Но мы уже подошли непосредственно к практике.

3. АСАНА (Поза тела)

После духовной подготовки первой ступени ЯМА и НИЯМА, которые следует рассматривать не только как предшествующие подготовительные частности, а как постоянные и непрерывные основы целого, начинается сама практика. Сначала тело должно быть основательно очищено. Индийские предписания об этом с одной стороны углубляются в мельчайшие детали в указаниях на внутренние (психические) очищения, с другой стороны оставляют почти без внимания внешние очищения тела, как нечто само собой разумеющееся. Нам хотелось бы поэтому всю проблему свести в приемлемую для нас систему.

ВНЕШНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

Сюда относится в первую очередь купание или омовение всего тела. Если ортодоксальный индус, придерживаясь своих предписаний, омовается 2-3 раза ежедневно, то западному йогу мыть все тело по меньшей мере раз в день. При этом он должен помнить, что кожа дышит и потому должна иметь открытые поры. В настоящее время является своего рода снобизмом ругать цивилизацию и технику, но нельзя забывать, что цивилизация и техника представляют собой ступени необходимого развития. И если с одной стороны нужно подняться к высшей заповеди, приблизиться к природе столь возможно, что удивитесь сколь малыми природными средствами можно обойтись в повседневной жизни, то, с другой стороны, косметика и уход за телом, и не только очищение тела, как во все прочие времена, составляют культурный уровень сегодняшнего человека.

Царица Помпея, купавшаяся ежедневно в молоке ослиц и Диоген, единственный в мире, собственностью которого была пустая бочка и которому казалось достаточной посудой ковш для питьевой воды, могут оставаться крайностями, хотя это сравнение не так далеко можно продолжать, как казалось бы. Ибо наша эпоха химии доставляет нам взамен молока ослиц многочисленные косметические препараты, экстракты и гормональные вытяжки. Действительно ли они не излишни? Например, есть мыло, производящее дезодорацию. Но факт, что того же результата можно добиться много проще – а именно, только холодной водой без всякого мыла. Наша кожа не только чудо красоты, но и орган дыхания и выделения. Горячая вода и особенно химические средства хотя и устраняют продукты ассимиляции кожи и вместе с ними запах тела, но и побуждают кожу к тем же функциям, и отделение пота и жира происходит вновь и в увеличенном масштабе. Отдельные части тела, как лицо, руки и ноги, а также места соединения этих частей с телом, следует обмывать даже и с мылом, а в остальном мыло нужно лишь постольку поскольку, чтобы удалить пыль и грязь.

Что касается горячей ванны, ее можно рассматривать лишь как лечение, но не чаще, чем ежедневное действие. Моющиеся горячим японцы не чище европейца, если встает вопрос о запахе тела – а для чего же еще это делать? Мать-природа не предусмотрела для нас ни горячих ванн, ни горячей пищи. Действительно ли мы хотим взять на себя право улучшить природу? Было бы достаточно не нарушать законов природы, что мы непременно делаем. Холодные омовения тела закаляют, теплая и горячая вода, наоборот размягчают. Еще раз возвращаясь к вопросу о запахе тела, советую каждому человеку, читателю, особенно читательнице, проделать следующий эксперимент: побрейте подмышечные впадины, затем чуть теплой водой вымойте одну с мылом, другую без мыла. После примерно двух часов, впадина, вымытая с мылом покажет истинный запах пота, другая нет – что и требовалось доказать.

Кстати, устранение волосяного покрова тела – это не современное достижение, а было уже религиозной заповедью исламистских женщин и индусских аскетов (см. САННИЯСА УПАНИ-ШАДА).

Еще об употреблении мыла. Хотя индийский текст никогда не упоминает мыла, но рекомендует квасцы, катуху, глину (зеленая глина – лучшее в мире мыло) и проч. Сделаем уступку нашей склонной к косметике цивилизации – предпринимаемое после каждой еды омывание остатков пищи между зубами при помощи щетки и мыла, в дальнейшем предохранит от болезней зубов, если не делать таких глупостей, как перемешивать горячую пищу с холодной, колоть зубами орехи и прочее. Зубную щетку можно заменить яблоком, так как яблочный сок уничтожает до 96,6% бактерий, в то время как водой и зубной щеткой уничтожается всего 64,3% микробов, не говоря уже об остальных составных частях как добавочное железо и витамины.

ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

Это раздел распадается на две большие процедуры – очищение дыхательных путей и очищение пищеварительного тракта. Рассмотрим их по отдельности.

1. Очищение дыхательных путей.

Это очищение предпринимается в трех плоскостях – воздухом, водой и шнуром.

а) Воздухом.

Закрывать правую ноздрию правым большим пальцем и вдыхать медленно и глубоко до тех пор, пока можно это делать без усилий, затем закрыть левую ноздрию мизинцем и безымянными пальцами правой руки и так же медленно и равномерно выдохнуть через правую ноздрию. Сразу за этим вдыхать правой и выдохнуть левой – вдыхают всегда через ту ноздрию, через которую перед этим производился выдох. Выдох всегда следует делать через другую ноздрию.

Это упражнение, проделываемое утром и вечером по несколько раз, очищает не только носоглотку – в чем вы очень скоро убедитесь, но и укрепляет нервы всей левой и правой стороны, и оба потока посредством повышенной поляризации..., возбуждаемый особым магнитным потоком. То, что эти потоки не являются фантазией, а действительным

явлением можно выяснить тем, что тело каждого человека имеет правое и левое дыхание. При нем перекрывается правый и левый дыхательный путь в большей и меньшей степени, так что дыхание поочередно через одну ноздрю происходит легче, чем через другую. Это соотношение меняется примерно каждые два часа и легко может быть проконтролировано у любого человека. Отклонение от этого космического режима по учению ЙОГИ может быть причиной болезни.

б) Водой

Зачерпнуть пригоршней воды, зажать одну ноздрю, а свободной втянуть несколько капель воды, затем зажать обе пальцами, откинуть голову назад и освободить ноздри. Вода просочится через нос в рот и ее можно выплюнуть. Прodelать то же самое с другой стороны. Для начала этой практики брать теплую подсоленную воду, затем можно обходиться холодной водой без добавления соли, а также брать большее количество воды для втягивания и даже втянуть одновременно двумя ноздрями и снова выплевывать через рот.

Это упражнение, если его проделывать каждое утро, особенно после каждого сильного воздействия цели, устраняет и предохраняет насморк самых хронических видов, фронтит, гайморит, поддерживает кожу носоглотки постоянно здоровой.

Индусы рекомендуют и обратную процедуру – втягивание воды через рот и выделение ее через нос – трудная практика, рекомендуемая лишь тем, кто уже овладел первым вариантом. Трюк состоит в том, что при этом обратном упражнении нужно сначала вдохнуть немного воздуха и в момент глотания выдохнуть воду через нос. Для начала брать небольшое количество воды.

Упражнения под пунктами а) и б) называются КАПАЛАБХАТИ в индийских текстах.

в) Шнуром.

Взять шнур длиной около 20 см и медленно и осторожно ввести его в ноздри, пока его конец не выйдет из носоглотки и затем вытянуть шнур за этот конец через рот. Таким же способом протянуть шнур в одно носовое отверстие, а вынимать через другое. Эти упражнения (НЕТИ) должны очистить слизистую оболочку носа и им приписывается даже благотворное влияние на силу зрения.

2. Очищение пищеварительного тракта

Оно делится на три части – очищение пищевода и желудка, очищение толстых кишок и анального отверстия и очищение всего пищеварительного тракта.

а) Очищение пищевода и желудка.

Огнём.

После полного выдоха втянуть живот и поднять диафрагму, во время чего грудную клетку расширить сколько возможно больше. Поднятие диафрагмы повторяется несколько раз, и лишь тогда делается вдох. Подъем диафрагмы называется УДДИЯНА БАНДХА, повторение его (до 108 раз у индусов) – АГНИСАРА ДХАУТИ. Это очищение огнем носит имя по преследуемому им усвоению пищевого сварения и предназначено устранять различные болезни желудка, гастрит, диспепсию, далее вялость печени, расширение селезенки и др. Практикующий это упражнение должен получить вид 16-летнего юноши. Это кажущееся чересчур хвалебным действие, должно официально привести к улучшению пищеварения с одной стороны, а с другой стороны предусматривает фактор омолаживания.

Воздухом.

Для этого втянуть губы как клюв вороны или просто сжать в маленькое отверстие и пить воздух (как сосунок из пустой молочной бутылки) и заглатывать его, пока не надуется желудок. Затем нужно этот воздух непременно вытолкнуть обратно толчками или же отрыжкой. Эта отвратительная процедура вряд ли найдет поклонников на Западе. Её действие основывается на притоке кислорода и тем самым на повышенной возможности окисления остатков пищи в пищеводе и желудке. Она называется ВАТАСАРА-ДХАУТИ.

Водой.

Выпить несколько чашек воды (на пустой желудок), затем пытаться вытолкнуть её.

Так неприятна эта практика, как кажется на первый взгляд, но вскоре она потеряет свою неэстетическую остроту при повторениях. Мастера этого дела так естественно и легко выбрасывают эту воду, как будто она сама вытекает изо рта. Для начала помогают себе тем, что слегка щекочут гортань пером или пальцем, пока не будет позыва на рвоту. Критики и незнатоки этого упражнения будут воздерживаться, но лишь после первых попыток. Это ВАМАНА ДХАУТИ.

Тканью.

Кусок марлевой ленты длиной 4-5 метров и шириной 6 см вымыть в чуть теплой воде, отжать и попытаться сантиметр за сантиметром проглотить, подержать в желудке около 1 минуты и медленно вытянуть. Это упражнение постоянно проделывается на пустой желудок. В первый день будет проглочен маленький кусочек в несколько сантиметров, при каждой следующей попытке он увеличивается на несколько сантиметров и до тех пор, пока не появится возможность проглотить весь.

Это очищение ВАСТРА ДХАУТИ совершенно безвредно, если его проводить правильно, и является лучшим средством избавиться от излишнего желудочного сока и других нарушений работы желудка, печени, селезенки.

Кроме этого механического очищения желудка и пищевода, индийскими йогинами проводится очищение влажными пальцами – дальнейшие упражнения, направленные на очищение глотки, основания и корня языка. Опишем это здесь же: тремя пальцами легко и осторожно тереть корень языка, так чтобы не нанести царапин. Затем прополоскать водой. Это очищение языка устраняет слизь с корня языка и вместе с ней нечистое дыхание, которое может возникнуть в преклонном возрасте.

б) Очищение толстых кишек и анального отверстия.

Воздухом.

Сидя с вытянутыми ногами, или лучше, стоя со сжатыми коленями нагнуться вперед с возможно более вогнутой поясницей. Ягодичные мышцы попеременно расширить и сжать, живот тоже. Если большим и указательным пальцами – по возможности пальцы намылены – слегка расширить анальное отверстие, воздух будет свободно заходить и выходить. Вздутья и газы будут удалены – СУСКА БАСТИ.

Водой.

Присесть в неглубокую воду и полностью проделать вышеописанную процедуру сначала с клисторной трубкой в анальном отверстии, позже без всякого инструмента. Сжатие и подтягивание вверх анального отверстия и диафрагмы, обеспечивает втягивание воды в толстые кишки и выход её назад. Это очищение известно нам как ДЖАЛА БАСТИ.

Пальцами.

Индусы при этом проделывают настоящие чудеса артистизма. Они выдавливают прямую кишку наружу, моют её пальцами в воде и втягивают её опять внутрь – МУЛА СОДХАНА.

Люди Запада вполне могут удовлетвориться так называемой ГАНЕША КРИЙЯ, по которой анальное отверстие отмывается намыленными пальцами. Это помогает также в легких случаях запоров.

в) Очищение всего пищеварительного тракта.

При вышеописанных упражнениях недоступной остается середина пищеварительного тракта, а именно тонкие кишки. Но есть одна процедура, называемая ВАРИСАРА ДХАУТИ, при которой прополаскивается весь пищеварительный тракт сверху донизу. Нужно одним духом выпить много воды и проделать УДДИЯНА БАНДХА (см. выше) 10-12 раз. При этом вода пройдет тонкие кишки. Сразу вслед за этим проделывается так называемая НАУЛИ. При поднятой вверх диафрагме (без воздуха в лёгких) сжимают мышцы живота в середине (и с боков) вперед, пока они не образуют утолщение. Теперь двигать это утолщение по кругу 10-12 раз. Эти катающие движения живота протолкнут воду и через толстые кишки. Через несколько минут вода механическим путем достигнет анального отверстия – блестящее промывание всего пищеварительного тракта.

Гигиеническая ценность этих очистительных упражнений очевидна. В чем состоит духовная их ценность? Патанджали упоминает как выполнение этого телесного (а ступенями ЯМЫ и духовного) очищения отвращение (ДЖУГУПСА) к собственному телу и уклонение от общения с другими (телами) (ЙОГА-СУТРА, II, 40). Само же слово ДЖУГУПСА указывает дезигративную форму, сначала на желание защититься от него (тела), избежать его, – а значит на чисто духовную точку зрения на свое собственное тело, а также на другие, не на отвращение в собственном смысле этого слова. Индусские и особенно буддийские монахи очень охотно подчеркивают приверженцам ЙОГИ их постоянное отношение к физическому телу, как его Ману описывал в своих указаниях аскетам: Тело есть столб из костей, стянутых сухожилиями, набитый мясом и кровью, обтянутый кожей, наполненный мочой и калом и дурно пахнущий...

Но при этом забыта одна мелочь, а именно наша душа, наше мышление.

АСАНА

Третья ступень ЙОГИ называется АСАНА (положение тела) и обычно понимается так, как система более или менее сложных упражнений для тела, важнейшие из которых, в их выполнении, очень напоминают наши гимнастические упражнения (свеча, конь-качалка, мост и др.). Эта похожесть однако обманчива, ибо АСАНЫ ЙОГИ в любом мыслимом отношении противоположны тому, что ныне составляет основу любой гимнастики или спортивной деятельности. И все же положения тела по ЙОГЕ достигают несравненно больше, чем могут достичь гимнастика и спорт.

Что есть АСАНА? Слово означает оставаться в сидении, не только поза, которую принимают, чтобы в следующий момент покончить с ней или перейти к следующей позе. Это застывание есть альфа и омега всей техники и осуществляется лишь тогда, когда по мере надобности принятое положение тела, или правильное сказать, сед или лежание. Как комментирует древний текст ЙОГА ЧИНТАМАНИ: Без дрожи и приятно, и которое не отпугивает. Еще классичнее определяет Патанджали в своей ЙОГА-СУТРЕ (II, 46): Застывание должно быть стабильным и приятным, и добавляет следующее предложение: (оно достигается) благодаря ослаблению напряжения и устремленностью к бесконечному.

Каждая поза требует вначале напряжения, которое очень осторожно и медленно нарастает. Затем нужно расслабиться, ибо только в этом расслаблении АСАНА начинает действовать. Поэтому это не есть ни уменьшение природной тенденции к неутомимости (Вивекананда), ни просто легкие устойчивые упражнения (Шивананда), а много больше. Лучшее всего это можно объяснить принципом резиновой губки. В то время как при любой обычной гимнастике мышцы, подобно губке, сначала сокращаются (губка сжата) и затем по окончании упражнения снова расслабляются (губка опущена в воду и расслаблена). Причем повышенная циркуляция крови наступает лишь при этом расслаблении. Мышеч-

ная же ткань при АСАНЕ долгое время растянута (губка растянута непосредственно в воде, благодаря чему вода точно также проникает в отверстия) – кровь на долгое время получает свободный путь. Это происходит без мускульного напряжения и по этой причине без усталости – этого постоянно и неизбежно сопутствующего гимнастике и любому виду спорта, явления. Поэтому ничего не стоит занимающемуся ЙОГОЙ выполнять АСАНУ час или два непрерывно, что при гимнастике или спорте, особенно в преклонном возрасте, вряд ли возможно без ущерба для сердца и других органов.

Необходимая для упражнения циркуляция крови при гимнастике или спорте действует лишь тогда, когда таковые прodelьваются и, случается, связаны с, право же, неритмичным дыханием – во многих видах спорта даже с подлинными спазмами дыхания – и прекращается с окончанием мышечного напряжения. При АСАНАХ оно происходит при совершенно спокойной сердечной деятельности и дыхании и действует еще долгое время в теле сутками, так сказать подсознательно, как утверждают все без исключения упражняющиеся в ЙОГЕ. Это достигается благодаря только единственной уловке, которую Патанджали объясняет двумя короткими словами АНАНТА-САМАПАТТИ – эта комбинация, кроме обычного значения устремление к бесконечному, или как считает Вивекананда раздумье над безграничным – допускает также другое различие, а именно бесконечное устремление, безграничное подчинение себя (ослабление тела) в упомянутом смягчении напряжения (расслаблении). Ибо в каждом этом замечательном положении тела нужно все больше и больше расслабляться, до бесконечности и в той мере, в какой это удастся, испытывается результат. Без этого расслабления поза не может быть ни стабильной, ни приятной, и препятствует тем самым самой технике АСАНА в общем.

Из этого следует, что каждое из этих упражнений можно выполнять лишь постольку, поскольку оно не вызывает боли или неприятного чувства. Значит оно выполняется по сантиметру, даже по миллиметру. Далее можно не сомневаясь пытаться совершенствовать позу длительностью или же просто у болевой границы ждать пока тело не сдастся, что непременно произойдет спустя некоторое время. Тело не должно знать, что с ним предпринимают.

Если это правило соблюдено и поза тела остается стабильной, можно постепенно расслабляться. Стимулированная этим циркуляция крови начинает свою работу. В этом смысле эту ступень – АСАНУ, можно было бы назвать гимнастикой крови, ибо речь идет о действии крови, этого эликсира жизни в первую очередь, а не о развитии мышц, которое имеет ввиду любая гимнастика. Посредством осмысленной комбинации различных поз, которыми охватывается каждый орган тела, каждая часть тела, каждая клетка и каждый из них снабжается кровью, достигается в каждом частном случае и в общем всеобъемлющее и систематическое оздоровление организма так, что как доказано теоретически, и удивительнейшим образом подтверждается практикой, любое функциональное заболевание в течение времени может быть устранено, изгнано природой, что причины их исключаются надлежащим, а именно, правильным образом жизни.

Во вторую очередь АСАНЫ оказывают действие на нервную систему. Как сообщают йогини, эти упражнения аккумулируют в теле нервную силу, в противоположность силовым упражнениям, которые эту силу (вид космической энергии ПРАНА) потребляют. Благодаря комбинированному действию АСАНЫ и дыхательных упражнений, мастера этого дела могут сосредотачивать эту энергию в любом органе своего тела и овладевать ею.

Далее действие АСАН простирается благодаря повышенному притоку крови и энергии на железы внутренней секреции и обуславливают таким образом регулярный обмен веществ с одной стороны и влияние на психику с другой стороны, так как эти железы перебрасывают регулирующие мосты к духовной конструкции человека. Так, соответствующая АСАНА может существенно приглушить или возбудить деятельность к недостаточности или избыточности этих желез и часто крайности, как застенчивость и комплекс неполноценности (недостаточность надпочечников) с одной стороны и безрассудство и вспыльчивость (избыточность их же) с другой стороны, или пример как инертность и пассивность (недостаточность щитовидной железы) и нервозность и избыточная деловитость (избыточность ее же). Эта возможность чисто психически влиять и исправлять духовные крайности была известна науке в давние времена. Последнее вводное предложение Патанджали об АСАНАХ гласит: Благодаря этому (т. е. Благодаря овладению АСАНАМИ) никогда не выпадаешь в крайности (ЙОГА СУТРА, II, 48).

Эти крайности (ДВАНДА) суть жара – холод, боль – блаженство, и отсюда все яркие и теневые стороны жизни, которые с этого времени не смогут вывести упражняющегося из равновесия. ЙОГА – есть душевное равновесие. Это душевное равновесие есть неперемненное условие конечного успеха в ЙОГЕ и достигается в существенной мере благодаря длительной тренировке в этой первой практической ступени ЙОГИ. Первые следы действия будут заметны однако не раньше чем через 4-6 месяцев, телесное оздоровление спустя 1-2 года и психическое действие даже спустя еще более долгое время, но каждый, кто систематически и ежедневно занимается будет иметь полный успех без сомнения. После всех этих теоретических пояснений мы можем наконец перейти к практике.

В целом имеется 84 позы ЙОГИ (АСАНЫ), которые делятся на 11 групп, каждая для той части тела, которая является предметом воздействия. Хотя теоретически обходятся главной позой каждой этой группы, если этого достаточно. Уже имеющееся или приобретенное полное здоровье тела поддерживается в том же состоянии. В общем потребуется около 15-20 минут ежедневно. Это практически именно тот случай, когда этой позой полностью овладел. Чтобы достичь этого мастерства, нужно сначала, как бы в подтверждение парадокса: Чем меньше количество упражнений хочешь употребить, тем большим количеством упражнений нужно овладеть.

Для ежедневного пользования я рекомендую следующий ряд основных упражнений, которых, как сказано, будет достаточно лишь тогда, если они выполняются в совершенстве.

- 1. Расслабление (САВАСАНА).**
2. Стойка на голове (ВИПАРИТА-КАРАНИ МУДРА, СИРШАСАНА).
3. Свеча (САРВАНГАСАНА).
- 4. Пflug (ХАЛАСАНА).**
- 5. Рыба (МАТСИАСАНА).**
6. Поцелуй колена (ПАСЧИМОТТАНАСАНА).
7. Кобра (БХУДЖАНГАСАНА).
- 8. Стрекоза (САЛАБХАСАНА).**
- 9. Конь-качалка (ДХАНУРАСАНА).**
- 10. Скорпион (ВРИСЧИКАСАНА).**
- 11. Алмазный сон (СУПТАВАДЖРАСАНА).**
- 12. Мост (ЧАКРАСАНА).**
13. Король рыб (МАТСЬЕНДРАСАНА).
14. Треугольник (ТРИКОНАСАНА).
- 15. Расслабление (САВАСАНА).**

Если по каким-либо причинам выполнять весь ряд невозможно, нужно непременно делать по меньшей мере шесть упражнений, выделенных жирным шрифтом или, если время позволяет, обходиться упражнением №10 Скорпион. Однако следует постоянно помнить о том, что успех придет только в том случае наверняка, если выполняется весь ряд – 15 упомянутых упражнений. Столь же важно, в начале и в конце не забывать расслабление, которое должно длиться по меньшей мере полную минуту. Это расслабление особенно нужно по вечерам, так как иначе слишком внезапный переход к повышенной циркуляции крови при стойке на голове и «свече», создает неприятное чувство давления в голове. Человек работает целый день головой вверх, отчего возникает известная нехватка крови в мозгу, особенно при духовных перегрузках. Эта нехватка крови выравнивается благодаря расслаблению. Утром в этом нет необходимости, так как голова во время сна, благодаря положению тела, достаточно снабжается кровью. Чтобы быть совершенно уверенным, все же рекомендуется в этом случае предпринимать это расслабление также и для того, чтобы устранить временное истощение перед и после каждого упражнения. В последнем случае, например, чтобы быстро отдохнуть среди работы делают следующее. Ложатся на софу но так, чтобы тело до колен лежало на софе, а голени и ступни свешивались и положить согнутые в локтях руки поверх (не под!) головы. Уже 5 минут в этой позиции действует как получасовой сон. Тайна этой особенной позы состоит в выпрямленном положении спины, которое тотчас теряется (а с ним и его действие) стоит только положить ноги на софу.

Прежде чем перейти к упражнениям и к этому расслаблению, нужно, особенно по утрам, так как тело после сна всегда окаменевшее, сделать себя сначала гибким, равномерно размять. Для этого есть отличное средство, которое проводится как известный всему Востоку танец живота. Его исполнение столь же легко, сколь он сам элегантен и грациозен. Но поскольку движения будут угловаты и скованы, это упражнение преследует единственную цель – осмысленным ослаблением всех суставов дать телу прямо-таки змеиную гибкость. Секрет этого танца живота, если он правильно выполняется, в том, что он охватывает все тело и состоит в круговых движениях всех частей тела вокруг соответствующего сустава.

Начнем с того, что примем прямое положение.

1. Сначала поднимем попеременно одно колено за другим, удерживая носок ноги на полу. При каждом поднятии колена поворачиваем корпус, особенно плечи (но не двигая головой), в ту сторону, с какой поднято колено.

2. Теперь поднимем еще и плечи с той же стороны, что и колено. Если оба эти упражнения выполняются одновременно, получается уже первое круговое движение плеч. Теперь попытайтесь нагнуть голову в сторону противоположную поднятому плечу, и если это удастся, то наклон головы тоже делайте кругообразно. Так у нее уже будет два круговых движения.

3. Если все вышесказанное можно производить одновременно, попытайтесь по возможности кругообразно двигать тазобедренным суставом, т. е. описывать круги нижней частью тела. Если попасть в такт с вращением плеч или чуть с опережением, то это пойдет без труда.

4. Теперь сделаем еще кое-что – поднятие локтей (расслабленных!) и суставов рук, причем руки должны идти противоположным порядком – никогда обе руки в одном направлении. Если вверх идут правый сустав, правый локоть и правое плечо, то левое плечо, левый локоть и левый сустав – вниз и наоборот. При этом от всей руки идет кисть – пальцы держат так, что средний и безымянный слегка отогнуты, но крепко прижаты друг к другу, остальные пальцы и большой палец расслаблены, как в элегантной позе руки, которую нам ставят образцом греческие статуи.

5. В заключении добавляют так же круговые движения рук вокруг каждой кисти против часовой стрелки.

Этот танец требует довольно много тренировки, но успех не заставит себя ждать, и даже в жизни вы почувствуете пользу этого танца – квинтэссенции и основ любого другого танца. Все движения тела станут плавнее и гармоничнее. Знайки древнегреческого искусства видят в этом танце живота секрет телесной элегантности древних эллинов.

После этой подготовки – женщинам следует на период мен. цикла ограничить свои упражнения этим танцем живота – начнем наш ряд упражнений.

Расслабление (САВАСАНА)

Первым выполняется расслабление (САВАСАНА), это мы и изучим. На ковре (но не на постели!) выпрямить все тело расслаблено и без какого-либо напряжения. Для контроля есть два момента: 1) ступни должны образовывать прямой угол с ногами, когда ноги действительно расслаблены – значит не совсем параллельны и не положены друг на друга; 2) если быстро и сильно сжать пальцы (к ладони) и тотчас их отпустить, вся рука до локтя с кистью подскакивает к плечу и падает безжизненно назад. Это возможно лишь при полном расслаблении. Кроме того, руки должны лежать не вывернутыми, ладонью вверх, а на ребре (большим пальцем вверх).



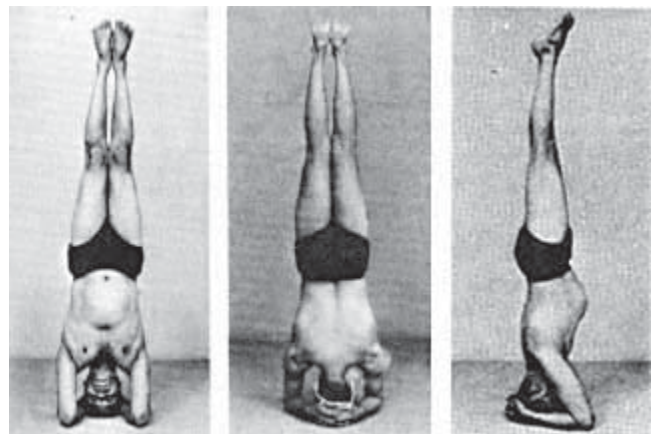
В этом расслаблении остаются до тех пор (по меньшей мере в начальной стадии) пока не появится чувство нежелания встать – знак того, что расслабление действует.

Затем идет следующая подготовка – так называемый “упор на локтях”. Сначала расставить ноги на ширину ступни (не более!). Затем опереть подбородок в ладони, причем локти нужно держать вместе. Затем отклонить голову как можно больше назад и попытаться с возможно вогнутой спиной и прямой поясницей (не бойтесь, это лишь выпрямит поясницу!) согнуться в тазобедренном суставе вперед с целью сжатые локти поставить в конце на пол. Главное при этом – как это впрочем и во всех других АСАНАХ за малым исключением – голову, шею и спину (голову назад) держать прямо и неподвижно и очень медленно подавать вперед. При всех условиях можно идти лишь до того момента, пока позволяет тело без боли. Если начинается боль, нужно немедленно остановиться и дождаться пока она исчезнет. Можно удивиться, как далеко может поддаваться тело. Если таким же образом подходить к каждому упражнению, можно без боли, без ломоты в мышцах овладеть всей системой. Если чувство боли не проходит, это значит, что на сегодня достаточно – ведь будет и завтра день. Ни в коем случае нельзя превозмогать чувство боли, неудобства или дурноты. Это верный признак того, что что-то не так – или перешли личные границы или техника выполнения упражнения неверна. Дело боится только мастера – но дело-то и дает мастерство!

Стойка на голове (СИРШАСАНА)

После того, как тело стало эластичным под действием “танца живота” и “упора на локтях” и расслаблено – подготовлено к повышенному притоку крови к голове, начнем овладевать первой и важнейшей из всех АСАН. Хотя эта поза выполняется лишь после целого ряда других АСАН, как заключение, я рекомендую приведенную мною выше очередность АСАН, где стойка на голове поставлена и выполняется первой.

Опыт учит, что стойка на голове удается легче и с меньшей затратой сил как первое упражнение всего ряда, чем если оно будет выполняться в конце. Это же самое рекомендуется и для всего дня, т. е. стойка на голове удается утром или же сразу после подъема, чем вечером или перед сном – как уже говорилось, при стойке на голове утром нет того неприятного ощущения давления в голове, потому что ночь напролет проведена в постели и благодаря такому положению тела, голова уже подготовлена к повышенной циркуляции крови при стойке на голове, а с другой стороны, непременно обязателен этот переход (САВАСАНОЙ), если другие упражнения, и особенно стойку на голове, делают вечером. Следовательно, практика этой АСАНЫ непосредственно перед сном не рекомендуется, так как дает бодрость и трудно заснуть.



Это безусловно только в начале практики, ибо со временем становишься хозяином положения и при этих затруднениях. В остальном преследуют приведенную очередность (от стойки на голове к треугольнику) определенную цель: так как каждая из этих основных повлияет на деятельность соответствующей железы внутренней секреции, которая со своей стороны связана с психическими функциями человека, как и со всем относящимся сюда участком тела, тем

подчеркивается специфический характер духовно телесного совершенствования в РАДЖА-ЙОГЕ, прекраснейшей из всех видов ЙОГИ, как идущей от духовного (шишковидной железы) к материальному (половым железам, а не наоборот, от материального к духовному, как это происходит в ХАТХА-ЙОГЕ. В один момент это объяснить не представляется возможным, это является содержанием одного из следующих отрывков. Чтобы быстрее овладеть стойкой на голове, рекомендуется идти вперед ступенями.

СТУПЕНЬ 1. Встать на колени перед уложенной ромбом подушкой, положить сплетенные пальцами руки на ее угол, локти на другие углы (не под прямым углом!) и упереть голову лбом (у края волос, позже теменем), так, чтобы охватить ее ладонями с боков (не класть голову на мизинцы!). Затем поднять колени и пока они держатся расслабленными, попытаться подвести их как можно ближе к груди, пока не почувствовал, что ноги можно оторвать от пола. Если это так, то приподнять ноги от пола, хотя бы немного, и попытаться добиться равновесия в этой позиции. Остерегайтесь прежде всего поднять ноги вверх или выпрямить их сразу же! Это равновесие достигается носками в воздухе – так достигается цель этого подготовительного упражнения. Ни в коем случае нельзя сначала на этой предварительной ступени перескакивать на конечный результат – готовую стойку на голове, а оставаться на этой начальной ступени долго, может быть месяцами. Если при этом теряется равновесие, не следует пугаться – разъедините пальцы и перекатитесь через голову и спину. Ничего не случится, пока ноги не выпрямлены.

СТУПЕНЬ 2. Если овладели равновесием в ступени №1, можно переходить к следующей. Поднимайте вверх колени (не ступни, которые по возможности должны оставаться на весу) тем, что медленно и осторожно будете прогибать поясницу. И эта позиция требует овладения равновесием – чем выше колени подняты вверх, тем лучше. Побывать некоторое время в этом положении и возвратиться на пол.

СТУПЕНЬ 3. Когда осилите вторую ступень, попытайтесь – ни в коем случае не раньше – перейти к конечной ступени. Не теряя равновесия, медленно выпрямить обе ноги, причем теперь снова поднимайте ступни вверх. Соответственно нужно прогибаться и в пояснице, чтобы не потерять равновесие и не упасть. Но и в этом случае ничего не случится, если падать медленно и с круглой спиной, хотя этого не произойдет, если первые две ступени выполняются правильно. Точно с такой же последовательностью и такой же техникой опуститься. Для тех, кто несмотря на все усилия не овладеет этим упражнением, делается уступка. Положить подушку в свободный угол комнаты и можно легким толчком приподнять зад в угол.

Длительность упражнения – смотря по обстоятельствам. Вначале лишь несколько секунд и каждую неделю (при ежедневном упражнении) добавлять примерно по 15 секунд, до общего времени выполнения в 10-15 мин., затем снова постепенно сокращать длительность, чтобы в заключение остановиться на 5 мин. ежедневно.

Это увеличение длительности необходимо потому, что лишь при 10 мин. можно точно установить действительно ли полностью овладел стойкой на голове, ибо при малой продолжительности, как правило, незаметны некоторые телесные перегрузки, как перетяжка мышц, боли, онемение руки и др., которые при длительном удержании этой позы указывают на ошибки в выполнении ее. Тоже самое рекомендуется, хотя и в меньшей мере, так же и для всех остальных упражнений. Следует еще следить за тем, чтобы стойка была прямой, ибо многие люди не в последнюю очередь вследствие сколеотического положения позвоночника, которое имеет место гораздо чаще, чем думают – замечают то, что они стоят в стойке наклонно, лишь если их внимание обращают на это, или же если они видят свое отражение в настенном зеркале. Второе, при повышенном чувстве голода (при нормальных условиях после примерно 8-й минуты длительности) нужно непременно что-то съесть, например чашку молока или яблоко, так как возбужденный стойкой на голове процесс сгорания пищи начинает истощать собственное тело, если не получит другой пищи.

Достигший совершенства в стойке на голове, может испытать следующий способ контроля: стоять с закрытыми глазами и дышать через нос. Первое время нос остается заложенным и дышать через него трудно. Пока это есть – значит стойкой не овладел.

ДАЛЬНЕЙШИЙ КОНТРОЛЬ. В стойке на голове дышать маятникообразно (равномерно), так, чтобы вдох длился столько же, сколько выдох. Если стойка совершенна и дыхание тоже, то йогин переживает удивительный феномен. Ему кажется, что все его сознание только лишь в голове, ибо чувство тела совершенно исчезает, как будто бы голова отделена от него. Нужно только быть внимательным и не опрокинуться.

Действие стойки на голове на тело очевидно. Все ученые сходятся на том, что человек (гомо сапиенс), как двуногий, наносит ущерб в кровоснабжении областей мозга и органов головы, как глаза, уши и т. п. В той мере, что невозможно поставить ни в какое сравнение ни с какой нагрузкой в жизни и поэтому подвержен важнейшим факторам заболеваний. Если подумать о том, что сердце за 24 часа при доставке 18 тонн крови по сосудам – работа, производимая лифтом, поднимающим 3 человек на высоту 100 м – мобилизуя никогда не успокаивающееся, не знающее усталости сердце, потому что при вертикальном положении корпуса ему приходится преодолевать силу тяжести. Какую неоценимую помощь мы можем оказать стойкой на голове сердечной деятельности, которая не прекращается ни на одно мгновение всю жизнь. Отсюда и получается, что в Индии с большим успехом прописывают стойку на голове больным страдающим сердечными заболеваниями, именно потому, что она НЕОСПОРИМО снижает нагрузку со слабого сердца. Особое перенасыщение кровью головы ведет в дальнейшем к несравненному улучшению функционирования мозга, глаз, ушей и всей интеллектуальной деятельности, в первую очередь мышления. Этот факт многократно подтверждали студенты и все,

кто лучше выдерживал экзамены и другие технические испытания благодаря стойке на голове. Этим способом индийские врачи борются против многих заболеваний. Свами Шивананда Сарасвати, крупный индийский врач и йогин пишет: “Люди, страдающие заболеваниями глаз, носа, головы, шеи, желудка, половых органов или органов выделения, печени, селезенки, легких или почечной коликой, глухотой, геморроем, астмой, чахоткой, запорами и многими другими болезнями, найдут облегчение при практике стойки на голове. Бесплодие проходит как и заболевание матки и яичников”.

Этим не исчерпывается действие стойки на голове. Стойка на голове в большей мере побуждает деятельность гипофиза и шишковидной железы к правильному функционированию. Это означает в первую очередь регулирование обмена веществ посредством повышенной выработки гормонов и благоприятствует тем самым всеобъемлющему оживлению и омоложению организма в целом. В литературе ТАНТРА поэтому эта стойка на голове и называется ВИПАРИТА-КАРАНИ МУДРА, “то есть печать с обратным действием”, о чем дается следующее пояснение:

На корне пупка покоится Солнце, на корне нёба – Луна. Солнце пожирает нектар (стекающий с Луны) и так человек приходит к смерти. Поставьте Солнце наверх, а Луну вниз...

“ГХЕРАНДА САМХИТА”

Солнце” здесь огонь пищеварения в области солнечного сплетения. “Луна” – гипофиз, а “нектар” – вырабатываемые им гормоны. “Жизнь” (метаболическое равновесие) испытывает новый подъем тем, что пожираемые “Солнцем” (процессы сгорания в организме) при нормальном положении “капли нектара” (попадающие в кровеносную систему гормоны) теперь уже производятся в повышенном объеме и тем самым “смерть” (катаболическое явление) отдалается, благодаря равным или даже преобладающим анаболическим явлениям. То, что в древности точно ориентировались в процессах, происходящих в человеческом теле, не должно повергать нас в изумление, ибо само открытие структуры атомного ядра лишь в начале двадцатого столетия кажется для них не составляло тайны, так как мы находим в одном из древних текстов следующую фразу:

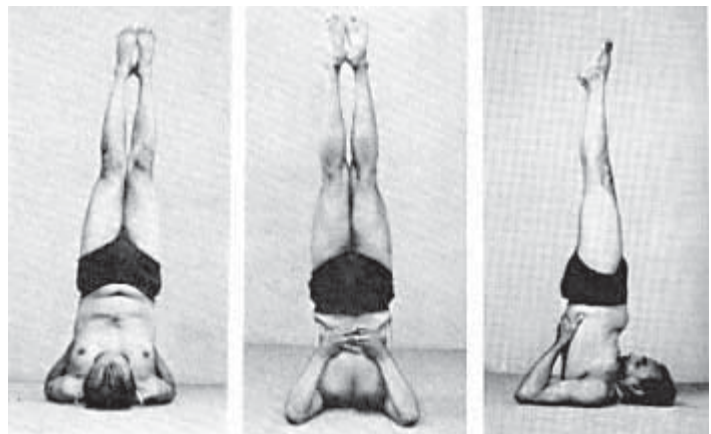
“Имеются дальние миры, все уменьшающиеся в полости любого атома, разнообразные, как пылинки в солнечном луче.”

“ЙОГА ВАСИШТХА”

Не в последнюю очередь значительное действие эта поза оказывает и на духовные воззрения. Так как центр гипофиза (АДЖНА ЧАКРА) играет главную роль в концентрации мыслей, а шишковидная железа в качестве “третьего глаза”, органа подсознательного восприятия (познание природы как конечная цель ЙОГИ), получают особый уход, значит стойка на голове является средством, – в нашу дружественную цивилизованную эпоху, – для регулирования обеих желез, и прежде всего последней, в их функционировании. Миллионы лет назад шишковидная железа была очень развитым теменным или лобным глазом, благодаря которому человек имел столетнюю жизнь, гигантский рост и не в последнюю очередь способность познания природы и магическую силу – если так можно оценить интеллект. Первейшей задачей практики ЙОГИ является восстановление у современного человека без вреда для его интеллекта давно утраченных им способностей. С этой точки зрения следует понимать эту “печать с обратным действием” как поддержку для главного средства – концентрации духа на шишковидной железе (о чем еще будет говориться ниже).

“Свеча” (САРВАНГАСАНА)

Следующая поза тела, если уже овладел первой, как все последующие, выполняется как весьма известная в Европе “Свеча”, однако в значительно ином исполнении. Здесь, как впрочем и во всех позах всего ряда, речь идет ни в коем случае не о эстетичности или блеске их выполненного взмаха, что отличает современные гимнастические школы. Это же не гимнастика, а “гимнастика крови”, как понимает ЙОГА. В то время, как при быстром взмахе кровь, как в центрифуге, устремляется в ноги и ступни, с тем, чтобы при опускании ног вновь отхлынуть, при выполнении в понимании ЙОГИ кровь остается в корпусе, медленно течет в повышающейся мере к шее и голове, действуя противоположно вышеописанному. Этим впрочем и объясняется факт, что индийская “Свеча” при постоянном упражнении излечивает закупорку вен, и с другой стороны заболевание щитовидной железы, миндалин и т. д. Чего нельзя сказать о маховой европейской гимнастике. Отсюда и правильная техника – ноги поднимаются вверх в течение полминуты, если



же не получается с одного раза, то и с промежуточными позициями. Здесь же рекомендуется уже известный нам основополагающий принцип – продвигаться по дюйму!

Дыхание нельзя затаивать ни в коем случае – или выдохнуть, или, – даже если это будет нелегко, – вдыхать и выдыхать без задержки. Это правило дыхания сохраняется и для всех других АСАН, иначе возникает опасность того, что сердце схватит спазм. Если достигнута прямая позиция ног (ступни прямо перед лицом, колени сжаты против подбородка, поясница удерживается с прогибом!), то лишь тогда начинается вдох или, – если обошелся выдохом вначале, – продолжается нормальное дыхание (через нос).

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ. Начинать с 1 мин., прибавлять секундами (только в степени, не причиняющей неудобства), довести до 10 минут и снова вернуться к 4-6 минутам. Остерегайтесь переходить к слишком быстрой элегантно-впечатляющей, но напряженной вариации “Свечи” (выполняется без опоры руками). Последний вариант рассматривается лишь как контроль того, что тело без поддержки или при поддержке руками остается стоять наклонно, но не как длительная поза. Ибо длительность выбранной позы, в которой хоть немножко нам нужно расслабиться, и есть желаемое, а не артистический успех или, – как это вначале кажется заманчивым, – подтасовка неверных фактов.

Воздействие “Свечи” распространяется в первую очередь на щитовидную железу, ее придатки и миндалины и поэтому регулирует метаболическое равновесие, причем оно помогает стимулированию, а также установлению (успокоению) деятельности щитовидной железы (в последнем случае связано с соответствующей концентрацией мысли). Далее оно укрепляет через придатки щитовидной железы сопротивляемость столбняку при ранениях (тетанус) и проказе (лепра). Поддерживает миндалины в здоровом состоянии и делает их удаление ненужным.

Нецелесообразность удаления миндалин, о которой уже говорили Гомес, Пеллер и Естрова, доказана 20-летним трудом на 20000 больных братьями Гальдерони, профессорами Бергамского университета и признана на международных конгрессах врачей в Турине, Парме и Лондоне, становится наиболее четкой. Само приближение воспаления миндалин удается лечить в начальной стадии минутным исполнением “Свечи” несколько раз в день, а регулярные занятия изгоняют болезнь навсегда. С другой стороны следует учитывать вред оперативного вмешательства: “Полное и поспешное удаление миндалин уменьшает, в некоторых случаях серьезно, психосоматические, а также двигательные и сексуальные функции. Вялость и усталость после отдыха являются типичным признаком, который установлен на оперированных. Они более не сопротивляются усталости, холоду, жаре, голоду или жажде. Снижаются зрительные способности. Им не хватает психической и физической энергии, необходимой для противоборства в жестокой жизненной борьбе. Женщины жалуются на бесплодие – все функциональные расстройства, которые влекут за собой тяжелые последствия личной, социальной, семейной жизни” (д-р Марк Тодачини, “Психобиофизика”, Бергамо, 1953 г.).

Далее, эта поза тела делает позвоночник сильнее и эластичнее, устраняет различные пищеварительные расстройства, как диспепсия, запоры и др., предохраняет от воспаления слепой кишки и в дальнейшем действует омолаживающе в такой сильной мере, что даже штейнажская трансплантация обезьяньих желез не может с ней тягаться. Оздоровляющее действие “Свечи”, – оно помогает, между прочим, устранить повышенное кровяное давление, – простирается на все тело, чем можно объяснить ее индийское название “действующая на все тело” (САРВАНГА-АСАНА).

“Плуг” (ХАЛАСАНА)

Если вы полностью овладели “Свечой” и держите при этом позвоночник вертикально (с помощью или без рук), то можно решиться на следующий шаг. Из положения “Свечи” попытайтесь попеременно опустить ноги над головой на пол. Другая нога при этом для равновесия идет в противоположном направлении, чтобы предотвратить случайное падение назад. Если обе ноги опущены одновременно на пол и при этом не было движения позвоночника, это покажет следующий контроль. Поднять ноги попеременно вверх (“Свеча” с поддержкой руками), затем опустить обе ступни и обе ладони на пол и держать при этом позвоночник неподвижным – значит “Свечой” вы овладели окончательно. Обычное требование, что при “Свече” нужно держать тело совершенно вертикально, рекомендуется не для всех людей, особенно для женщин, ибо у большинства мужчин высокая грудная клетка не дает так близко продвигаться к подбородку. То же самое относится и к “Плугу”, следующему упражнению, которое мы сейчас рассмотрим.

При “Плуге” (ХАЛАСАНА) мы точно также, как и при “Свече”, обе ноги, выпрямленные до кончиков пальцев медленно (1/2 минуты) поднимаем вверх, но не только вверх, а сразу же за поднятием тела над головой – назад, пока вытянутые носки не коснутся пола. Если же упражнение сначала не получается, или при выполнении причиняет болезненные натяжения в коленных суставах, то рекомендуется делать ноги врозь, или подгибать колени, или даже класть их на плечи. Лишь очень постепенно следует пытаться разогнуть колени и лишь в заключение постепенно сводить прямые ноги. В конечном счете можно держать руки сомкнутыми над головой, благодаря чему нижнюю часть тела можно продвинуть дальше (в направлении над лицом). Это, правда, возможно лишь для женщин и мужчин с плоской грудной клеткой. В качестве контроля за правильной техникой исполнения (но не пользоваться в качестве постоянного упражнения) лучше всего проделать следующее. Вытянуть руки над головой и положить их тыльной стороной кистей и ногтями на пол. Затем



несколько раз выполнить “Плуг” постепенно и методом скольжения (без рывка!) и вернуться в исходное положение, все время наблюдая за тем, чтобы при движении ногти рук постоянно бы лежали на полу. Так, нельзя ни поднимать ноги рывком или толчком, ни отрывать ни на секунду ногти рук от пола. Длительность выполнения упражнения около 10 сек. Сначала, по секунде прибавлять в неделю и довести до 2 минут длительности (при вышеуказанном психическом действии еще больше). Следует остерегаться длительности упражнения без подготовки или слишком быстро, ибо довольно сильно тянущие боли (на следующий или даже на послезавтрашний день) в спине, которые наступают внезапно и держатся 1-2 дня при каждом неосторожном быстром движении около 1 минуты, является дурным следствием поспешности. Поэтому больше нужно полагаться на собственное чувство тела, чем на теоретические масштабы.

Действие этой позы очень многостороннее. Кроме очевидного оживления кровообращения спинной группы, ее мышц и нервов, а также позвоночного столба, благодаря чему достигается чрезвычайно сильное “омолаживание” тела и никогда дотол не ощущаемая эластичность и легкость и гибкость спины (чувствуешь себя, как будто тело не имеет веса и словно бы можешь летать), действие простирается на внутренние органы, в первую очередь, на половую группу, органы пищеварения, щитовидную железу и ее придатки, и т. д. – одним словом, усиленное действие “Свечи”. Такие заболевания, как миалгия (мышечная боль), люмбаго (прострел), невралгия, онемение шеи, далее запор хронической природы, хронический гастрит, увеличение селезенки и печени, и многие другие – устраняются. Особенно рекомендуется для устранения бессонницы, а также успокоения полового возбуждения.

Эта поза является связующим звеном между “Свечой” и “поцелуем колен” и признаком (контролем), “созрел” ли ты для перехода, является следующее. В позе “Плуга” кладут руки на щиколотки, продвигают таз несколько вперед, благодаря чему колени продвигаются к лицу. Если ты в состоянии прижать к лицу сведенные колени, не ощущая боли и неудобства в коленных суставах, значит путь открыт для следующего упражнения.

“Рыба” (МАТСИАСАНА)

Почти во всех случаях упражняющемуся на этой ступени еще едва ли удастся принимать необходимую для позы “Рыбы” безупречную позу сидения лотоса (причем ступни ног кладут в паховые сгибы). Но так как эта “рыба” выполняется по индийским предписаниям непосредственно после ряда “Свечи” (“Свеча”, “Плуг” и т. д.), для того, чтобы расслабить после упражнений этой группы сжатую область шеи, следует удовлетвориться хотя бы половиной “Рыбы”. Подошвы ног или прижаты друг к другу, или колени сложены друг около друга (параллельно) и попытаться удержать колени на полу по возможности. В остальном проделать точно так как в “целой” позе – с руками на бедрах опереться на локти и затылок головы. Легкий вариант: с тем же самым положением ног лечь плотно на спину и держать руки, сплетенные в замок, под головой.

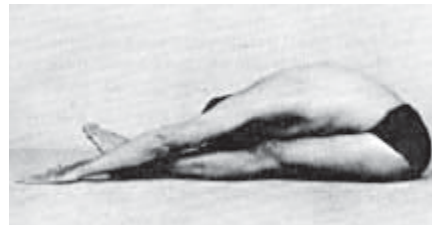


Читатель, вероятно, задумается над тем, для чего, вообще, нужно это вывихивание ног, ибо как он сейчас узнает, это действие распространяется на грудные органы и голову. Какое же отношение эта поза имеет к “рыбе”?

Это положение ног помогает правильно расправить и растянуть грудную клетку, что невозможно с просто вытянутыми ногами на полу, в чем может убедиться каждый. А название “Рыба” происходит от того факта, что упражняющийся в этом положении тела может держаться на воде без всякого движения, в известной мере плавать “как рыба”. Здесь главную роль играет особое дыхание, так называемое “полное и диафрагмальное дыхание”, о чем повествуется ниже в главе “Дыхание”. В этой позе “Рыбы” нужно находиться поначалу лишь несколько секунд, в общем половину того времени, которое соответствует “Свече” и “Плугу”, то есть самое большое 2 мин. Действие позы “рыбы” объемлет в первом варианте гипофиз и шишковидную (теменную) железу и тем самым оказывает похожее, хотя и в значительной степени (мере) меньшее действие, что и стойка на голове. Поэтому она может предпочтительно выполняться теми, кто по какой-либо причине вынуждены оставить стойку на голове. Далее, эта поза, благодаря растяжению шейной группы, вызывает повышенное кровообращение щитовидной железы и ее придатков, т. е. является дополнением “Свечи”. По существу же, – даже в наиболее легком варианте (втором), – охватывается сердце и зубная железа и поддерживается их правильное функционирование. Если вспомнить о том, что чрезмерная деятельность зубной железы может вызвать сердечный коллапс, то это упражнение покажется нам особенно важным, как координатор этих обоих органов. Об этом говорит Свами Шивананда: “Эта поза лечит запоры, астму, чахотку, хронический бронхит, эпилепсию, некоторые виды ожирения, дурные последствия онанизма, сексуальное излишество и половое бессилие, и должно также устранить проказу. Она заменяет трансплантацию обезьяньей щитовидной железы человеку в целях омоложения. Увеличение селезенки излечивается. Мужская сила, жизнеспособность и увеличение энергии, могут быть эффективно восстановлены благодаря неуклонной практике этой позы. Так же сердце получает массаж и чувствуешь себя свежим и молодым”.

“Поцелуй колена” (ПАСЧИМОТТАНАСАНА)

Точно выполненное, это упражнение является труднейшим из всех. Здесь мы сразу точно разясним правильную технику, ибо она сама по себе не раскрывается в индийских книгах по ЙОГЕ, хотя она понятна сама по себе уже из названия позы. Что означает слово “ПАСЧИМОТТАНА”? “ПАСЧИМА” значит “зад, заднее”, а “АТТАНА” или просто “ТАНА” – “горизонтально вытянутое положение спины” или же “растяжение”. В то время как первое название (ПАСЧИМОТТАНА) приводит к предположению, что речь идет лишь о “горизонтально вытянутом положении спины”, в каком смысле это обычно и понимается. Слово “ПАСЧИМА” означает собственно “на спину”, “заднюю часть”, т. е. седалище. Вследствие этого “ПАСЧИМОТТАНА” понимается не просто как “растяжение спины”, а как что-то совершенно другое – растяжение задней части или ягодичной группы. Какая же в этом разница, сейчас увидим.



Если бы речь шла об этой позе лишь о том, чтобы согнуть спину так, чтобы можно было положить лоб на колени, то эта АСАНА, выполняемая в стойке, никоим образом не отличалась бы от обычных “наклонов” или “сгибания корпуса” всех гимнастических школ или же самое большее тем, что при обычных обстоятельствах никогда не пытаются достичь головой колени. Но существующее при этом сгибание корпуса упускается из виду. Но ведь речь идет именно об этом! Ибо, если просто сгибаться вперед, посреди туловища возникает складка и чем дальше это сгибание выполнять, тем сильнее сжимаются органы пищеварения, сковывается циркуляция крови. В то время как при быстрых рывках обычной гимнастики это совершенно или почти не причиняет вреда, то это очень вредно в ЙОГЕ, ибо это прямо противоположно главному принципу АСАНЫ, если в этой позиции застыть, как это предписано в любой АСАНЕ. Следовательно невозможно достичь обещанного этой позой улучшения пищеварения, устранения геморроя или сахарной болезни, не говоря уже о сильных болях в спине (вследствие перенапряжения мышц спины), о недостаточных дыхании и циркуляции крови.

Если же мы наоборот будем складываться не в талии, а в пахе, как и предусмотрено природой, то как спина, так и передняя группа тела останется нормальной до конца, органы живота будут растянуты, поэтому невредимыми останутся функции дыхания и циркуляции крови и в конечной позиции (при этом можно даже петь!). Единственная группа, которая при этом сильно растянута – это седалище и низ тела (перинеум). Область анального отверстия лучше омывается кровью и оживляется, потому и устраняются и геморрой, и заболевания предстательной железы благодаря исполнению этого упражнения. Теперь мы понимаем почему в “ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА”, между прочим, говорится: “ПАСЧИМОТТАНАСАНА так же предпочтительная, как и “сед лотоса”, вынуждает ветер двигаться свободно к зад, усиливает огонь пищеварения, устраняет жир на животе и дает мужчинам здоровье”.

Вызванный этой позой застой крови в области пищеварения (подобно “пивному застою крови”) достигает далее оздоровления органов пищеварения и прежде всего нормального функционирования поджелудочной железы. Он предупреждает и излечивает сахарную болезнь. Все эти удивительные действия было бы невозможно достичь, если бы вместо растяжения передней и задней частей тела, практиковалось бы ненужное растяжение спинной группы и сгибание в талии, практикуемое почти повсеместно из-за распространенной неправильно понятой техники исполнения, которая, к сожалению, нигде не объяснена.

Как правильно выполнять это упражнение? Имеется три ступени этого упражнения. Мы, однако, советуем сначала овладеть подготовительным упражнением, которое состоит в следующем. Встать с широко (до 1 м) расставленными ногами и горизонтально вытянутыми руками. Теперь во время всего подготовительного упражнения отвести голову как можно дальше назад и попытаться сложиться в дугу, сгибаясь в крестце с прямым торсом, в паховом суставе (но не в талии!), а именно так глубоко, чтобы в конце достать концами пальцев пола. При этом важно не согнуть колени и, прежде всего, двигать линию голова-шея-спина как одно целое (в этом секрет любой АСАНЫ). Собственно, в конечной позе (при касании пальцами пола) спина должна быть ровной, иначе упражнение бесполезно. По овладению упражнением, нужно пытаться проделать тоже сначала с сомкнутыми ногами и вытянутыми вниз руками, разумеется сгибать как одно целое линию голова-шея-спина, стремясь положить края ребер на верхнюю часть бедер. Затем, по миллиметру, дальше в той мере, как будет подаваться тело (если потянет или где-нибудь заболит остановиться и переждать, пока боль не исчезнет сама). В заключение взяться за щиколотки и прижать лицо (а позже и щеки, не с искривленным болью лицом, а радостно улыбающееся!) к коленям.

Сита Дэви, йогиня из “Института ЙОГИ Индии” в Булсаре, рекомендует эту позу (ХАСТА-ПАДАСАНА) для женщин, желающих достичь стройности бедер. Для этого нужно застыть в этом упражнении по несколько минут ежедневно и по меньшей мере 2 месяца, если желаете достичь нормальных пропорций этой группы, и постепенно тренироваться в этом упражнении, если желаете поддерживать свой нормальный вес.

Эта подготовка подводит нас к, собственно, упражнению ПАСЧИМОТТАНА (“Поцелуй колена”). Оно выполняется в три ступени:

1-я ступень – “Колени-голова” (ДЖАНУСИРШАСАНА). Одна ступня прижата к нижней части тела (для многих людей легче, если сесть на нее), другая вытянута, кисти обнимают (во всех случаях) выпрямленную ступню, благодаря

чему руки тоже выпрямлены и положены поверх головы. Лицо покоится на коленях. Необходимо следить, чтобы при этом группа промежности была свободной. Это упражнение обязательно делать с обеих сторон. Выполненное на левой стороне, достаточно удовлетворит вас, чтобы устранить сахарную болезнь, как сообщают йогини.

2-я ступень – “Поцелуй колен”. Затем обе ноги вытянуты, как было описано только что, и вся группа мышц живота лежит поверх бедер. Кисти рук (кулаки) схватывают большие пальцы ног.

3-я ступень. Вся передняя часть тела лежит на бедрах. Это положение надлежит особенно принимать тем, кто имеет плоскую грудную клетку (но по этой причине в “свече” и “плуге” идет очень легко и высоко вверх, а также обратно назад). Во всяком случае важно, собственно, если ребра лежат не совсем свободно на бедрах, чтобы при этом можно было совершенно нормально дышать (и даже петь). Эта третья ступень как “Поцелуй колена” вообще вырабатывает у человека правильную осанку – нижнее расширение грудной клетки должно, как это имеет место во всех древнегреческих статуях, быть направлено вперед (с несколько выдающимися краями ребер), а не вниз (как это можно видеть у большинства сегодняшних людей).

Длительность упражнений: вначале лишь 5 секунд, постольку же прибавлять ежедневно и довести максимум до 4 минут. Есть люди способные держать эту позу до четверти часа.

“Кобра” (БХУДЖАНГАСАНА)

Как противовес после сгибаний тела, которые вводятся “Свечей” и затем приводят к “Плугу” и в заключении к “Поцелую колен”, предпринимается противоположное растяжение – на этот раз передней группы корпуса – в так называемой серии “Кобры”.

Ложимся на живот (ноги опираются на подъем, а не на концы пальцев), предплечье и ладони образуют опору для верхней части тела. В целом это выглядит как египетский сфинкс. Верхняя часть тела и голова приподняты настолько и пока локти остаются на полу это лишь половина позы “Кобра”, предварительное упражнение, которое является определяющим для подготовки согнутого в предыдущем упражнении тела к обратному изгибу и к выполнению таким образом всего ряда “Кобры”. Как только благодаря этому подъему верхней части тела возникает чувство давления в копчике, мы знаем, что позвоночник подготовлен к главному упражнению. Предпринимаются следующие действия – вся передняя



часть тела и лоб лежат на полу, ладони также, но на этот раз на уровне сосков. Затем медленно поднимается только голова до тех пор, пока она не пойдет дальше. Теперь голова останавливается как бы приклеенная в затылке, приподнятая во время всего упражнения вверх, и за ней постепенно идет верхняя часть тела таким образом, чтобы голова отклонялась постоянно назад, тянуло тело за собой, нисколько не поднимаясь с опорой на руки. При этом также нужно крепко прижимать нижнюю часть тела вниз. Эти обе фазы давления – единственное на что нужно обратить внимание во время первой половины этого упражнения “Кобра” (подъем верхней части туловища вверх). Можно еще лишь сильно сжать мышцы ягодиц, т. к. это для движения очень полезно. Руки во время этого упражнения остаются подогнутыми, в конце подъема их нельзя выпрямлять, ибо из-за этого тотчас же прекращается напряжение в спине – в чем и заключается главное. При этом чувствуется легкое усиливающееся напряжение – позвонок за позвонком вдоль хребта, пока не дойдет до копчика. Следите за тем, чтобы особенно в конце этого полукруглого движения верхней части тела, не ослабить мышцы спины с намерением достигнуть большего успеха. Следствием этого нетерпения будут сильные тянущие боли. Достижением крайней границы можно считать, если лицо будет параллельно потолку, что вообще-то достижимо лишь повторением упражнения. Точно таким же образом возвращаются назад так, чтобы лоб лег на тренировочный коврик. Это же самое повторить около 4-6 раз, причем стремиться с каждым разом взглянуть все дальше назад. Можно заметить крайнюю точку на потолке и установить как далеко за нее можешь взглянуть при каждом последующем повторении упражнения.

ДЫХАНИЕ. Во время подъема вверх вдыхать, при опускании выдохнуть. Еще действеннее: вдох перед подъемом вверх и опускание без воздуха в легких. Это все рекомендуется не для начинающих, ибо всегда надежнее при каждом упражнении тела (АСАНА) – т. е. независимо от положения или движения – вдыхать и выдыхать нормально. Нужно всегда иметь ввиду, что при любом сгибании тела вперед нужно выдыхать, при любом обратном сгибании – вдыхать.

Длительность позы “Кобра” при 6-ти кратном повторении по 5 секунд минимум и 30 секунд максимум на каждое, причем 15 секунд требуется на подъем, 5-6 секунд задерживаться наверху и 9-10 секунд на возвращение в исходное положение. При спокойном счете 21-22-23 и т. д., получается примерно длительность одной секунды.

Значение этой позы “Кобра” исходит из того факта, что благодаря ей в первую очередь тренируются спинной хребет, мышцы спины и нервы спины, затем почки, надпочечники и половые органы (женщин), вследствие чего они правильно омываются кровью. Поэтому устраняются такие женские недуги как аменоррея (отсутствие месячных), диоменоррея (болезненные месячные и лейноррея (боли) посредством регулярного выполнения упражнения (но не во время периода мен. цикла), а также целый ряд других заболеваний яичников и матки (Шивананда), но не чрезмерное кровотечение

(меноррагия), которое лишь усиливается позой “Кобра”. Против этого заболевания помогает наряду с обычной врачебной помощью удивительно хорошо самовнушение, особенно благодаря поддержке магнетизации области яичников наложением перекрестных рук (кончиков пальцев).

В этом легко убедиться при ежедневном бритье. Энергичная мысль противодействия в первую секунду испуга, после того, как порезался, помогает тотчас остановить текущую кровь. Можно привести и другое доказательство действенности волевой концентрации мысли. Например, бесчисленные множества людей страдают от морской болезни, не зная, что самовнушение может их в ближайшую секунду избавить от неприятных последствий на время всего путешествия.

Но вернемся к нашей позе “Кобра”. Дальнейшее недооцененное значение в области духовной этой четвертой по важности АСАНЫ, заключается в стимулировании надпочечников. В 30-х годах несколько английских ученых проделали интересный и многообещающий эксперимент экстракта гормонов надпочечников с тем результатом, что обработанные таким образом животные приобрели необычно сильный импульс их воинственности так, что мыши обращали кошек в бегство, овцы прогоняли быков с лугов и др. Правда, благодаря действию позы “Кобра” в повышенной мере стимулируется образование гормона надпочечниками, подобное вышеописанной инъекции, едва ли достаточное для того, чтобы сделать из труса “супермена”, но совершенно ясно, способствующее перемоделированию меланхолика в направлении холерического темперамента, т. е. сделать жизнелюбом, самоуверенным и освободить от комплекса неполноценности. Точно также как флегматик (недостаточность щитовидной железы) благодаря постоянному упражнению “Свеча” становится более или менее сангвинником, так и меланхолический темперамент, вызванный недостаточной деятельностью в первую очередь надпочечников, становится холеричнее, чем более правильно они функционируют – на этот раз за счет действия “Кобры” усиливающей их деятельность.

“Стрекоза” (САЛАБХАСАНА)

Если благодаря выполнению “Кобры” задействуется верхняя группа корпуса, то значит нужно поднимать и нижнюю половину тела – ноги. Сначала ложатся на живот (как перед упражнением “Кобра”). Руки лежат по бокам со сжатыми кулаками и прижатыми к полу запястьями. Затем одновременно поднимают вверх выпрямленную нижнюю часть тела и ноги, удерживаясь в положении лежа на верхней части корпуса, а не на животе. И голова должна быть поднята вверх, как почти при всех АСАНАХ, а дыхание должно быть нормальным, а не задерживаться. Это нормальное дыхание и является впрочем контролем, и если дыхание прерывается, это значит, что “Стрекозой” вы не овладели. В качестве подготовительного упражнения рекомендуется опираться ладонями на спину как можно выше, или руки со сжатыми ладонями (как для ныряния) держать над головой. Хорошим подготовительным упражнением также является круговое вращение руками, не касаясь ими пола, как при прыжке на лыжах, но оно очень трудно.



Длительность “Стрекозы” ограничивается возможностями держать дыхание без неудобств, сначала от нескольких секунд до 20 секунд (медленно считать до 20-ти). Особую осторожность здесь нужно соблюдать, как вообще при всех АСАНАХ при прогибе спинной группы, так как излишество в этом отношении приводит к резким тянущим болям (через 1-2 дня). Умерьте ваше честолюбие – Москва не сразу строилась, и каждая АСАНА требует по меньшей мере одного года упражнений, пока не овладеете ей.

Действие “Стрекозы” выражается в стимулировании печени, селезенки и почек и в устранении запоров. Особенно она рекомендуется как средство против прострела (люмбаго), далее как средство против заболеваний яичников и матки, как дополнение к “Кобре”.

Чтобы установить контроль, можно ли перейти к следующему упражнению – если при выполнении “Стрекозы” можешь схватить руками подогнутые ноги, не отыскивая их руками. Так появляется уже следующее упражнение.

“Конь-качалка” (ДХАНУРАСАНА)

В Европе оно известно под названием “вис носка сзади” или “лебедь”. Лежа на животе, взявшись за подогнутые ноги сначала за носки, затем позже за щиколотки, держа колени врозь, носки вместе (вытянутыми). Затем отводить ноги от корпуса. Благодаря этому поднимается верхняя часть тела и лишь тогда приподнимают колени. Если сначала приподнимать колени – далеко вверх не пойдешь, поэтому нужно соблюдать вышеуказанный порядок. Это может сильно перенапрягать бедра (вастус экстернус) и быть сначала очень болезненным, если не соблюдать ежедневной осторожности или слишком усердно заниматься, но именно поэтому и является отличным средством добиться прекрасных стройных линий бедер. По “ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА” в конечной позе руки должны быть на высоте ушей, колени сомкнуты.



Точно так же как в “Стрекозе”, начинающий и здесь делает вдох и задерживает дыхание на всю длительность упражнения. Это разрешается лишь в начальной ста-

дии, мастера же должны вдыхать и выдыхать нормально.

Длительность упражнения – от нескольких секунд до полминуты (максимум). Блестящим завершением и одновременно контролем этой позы является раскачивание, благодаря которому это упражнение и получило свое европейское название. Начиная со спины (не с головы!), раскачиваются вперед и назад, затем из стороны в сторону, позже даже полным кругом (головой против часовой стрелки), как настоящий конь-качалка. Если при этом все тело качается как одно целое (а не одна только голова!) и его дуга остается все время напряженной, то качанием, а значит и позой овладел. Женщинам непременно следует избегать того, чтобы при качаниях тяжесть тела приходилась на грудь.

Подумайте, что наша статистика сообщает, что каждая шестая женщина получает рак груди в большинстве случаев вследствие травматического повреждения грудной ткани. Но рак груди должен быть излечим в легких формах карциномы примерно в 66% всех случаев. Но проследим за ходом мысли Бернарда Шоу, который говорит, что есть три вида лжи – ложь по необходимости, ложь с целью и статистика (но кто бы стал с этим считаться?!). С женской грудью недостаточно обходиться нежно. Это доказывает взгляд на обычные ныне массовые увеселения, как женский бокс или же борьба женщин на ринге.

Конь-качалка” объединяет по своему действию оба предыдущих упражнения – “Кобру” и “Стрекозу” и обладает поэтому преимуществом обеих, не имея недостатков, ибо невозможно чрезмерно повышать напряжение спины, уже хотя бы потому, что руки играют известную роль тормоза. Следовательно, “Конь-качалка” преследует целью отличный массаж органов живота и бедер, благодаря чему и достигается стройность этой группы.

“Скорпион” (ВРИСЧИКАСАНА)

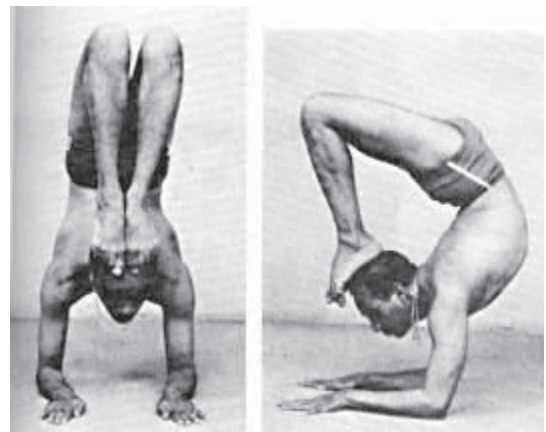
Эта поза уже требует достаточного овладения своим телом, ибо она построена только на одном равновесии – не на напряжении мышц. Ее преимущество очень разностороннее, так что она собственно объединяет все вышеописанные АСАНЫ. Поэтому ею с успехом можно пользоваться во всех тех случаях, когда из-за недостатка времени или по другим причинам вышеописанные АСАНЫ приходится опускать. Эта замена, однако, не должна стать правилом, так как каждое отдельное упражнение, хотя бы вследствие своего особого положения тела, имеет что-то свое, лишь ему одному присущее, что не может быть заменено в полной мере ничем другим. С другой стороны, было бы ошибочно описывать “Скорпиона” как исключительно мужское упражнение, именно благодаря тому, что его техника основана на высокоразвитом чувстве равновесия, оно выполняется женщинами с предпочтением и элегантно.

Его следует сначала отработать у стены. Положить локти и ладони рук с растопыренными пальцами (большие пальцы должны соприкасаться под небольшим углом) в, примерно, 40 см от стены, встать на колени и другой выпрямленной ногой сделать рывок, подтянуть и опорную ногу вверх, пока обе ноги не опрутся о стену. Теперь можно осторожно сгибать оба колена и сводить вместе носки ног.

Очень молодым людям можно даже касаться носками ног головы. Однако важно, чтобы локти стояли под прямым углом к полу, и голову, как обычно, удерживать как можно выше. При обратном движении всегда соблюдать обратную последовательность и непременно касаться пола одной ногой, иначе легко можно повредить пальцы ног. Позже можно отказаться от стены, как опоры и рискнуть выполнить “Скорпион” на воздухе – на лугу или пляже. Как сказано, он выполняется не напряжением мышц, препятствующих падению тела, а исключительно координацией веса тела и рывка. Для тех, кто боится этого упражнения, рекомендуется легкое подготовительное упражнение – стойка на руках.

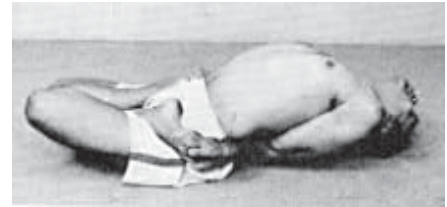
На удалении, примерно, одного шага от стены, опереться на ладони и перенести тяжесть тела так далеко вперед, чтобы держать голову по возможности за линией рук. В этом весь секрет успеха. Если голова, как при обычной стойке на руках, остается на линии рук, нужен довольно сильный рывок ногами, который здесь почти незаметен и благодаря этому минимальному рывку, голова тотчас же возвращается в нормальное положение, таким образом выравнивая вес тела. Теперь снова согнуть одно колено (колено же остается в воздухе) и другой выпрямленной ногой сделать совсем легкий рывок и подтянуть как в “Скорпione” сейчас же другую ногу и опереться обеими ногами о стену. После нескольких попыток привыкаешь к рывку и можно пробовать стойку на руках и без стены. Назад возвращаются также как и в “Скорпione” – всегда сначала лишь на одну ногу. Другая нога служит противовесом, своего рода тормозом, ибо контроль, как в стойке на голове, так и в “Скорпione” называется “приземляться как муха”, а не превращать, как это принято муху в слона.

Длительность “Скорпиона” составляет лишь несколько секунд, стойку на руках можно по желанию продлить.



“Алмазный сон” (СУПТАВАДЖРАСАНА)

После “Скорпиона” идет, так называемое, “Алмазное сидение”, как подготовительное упражнение к высшей ступени – “Алмазному сну”. Как показывает фотография, садятся на пятки, держа колени и концы ступней вместе, а пятки врозь. Если сначала попытка в этом причиняет некоторую боль по причине сильного натяжения верхних мышц бедра, то избавиться от боли можно большим или меньшим разведением их в стороны. Руки кладут во всех случаях на колени, а голова, шея и спина образуют прямую линию. Лишь после многих и многих попыток удается свести вместе разведенные до этого колени. Если больно в подъеме, то при первоначальных попытках на него положить подушку или мягкий валик дивана. Позже убрать это вспомогательное средство. Другой, а для некоторых людей, особенно женщин и более легкий вариант – “Алмазный сед” между пяток.



“Алмазное сидение” (ВАДЖРАСАНА) имеет сильное действие и поэтому очень сильно ценится йогонами. В первую очередь его действие распространяется на коленные суставы. Здесь отметим важность того, что растяжение, и еще в большей мере в “Алмазном сне”, коленные суставы укрепляет и при осторожном упражнении улучшает и равным образом предохраняет так оберегаемый мениск. Далее, эта поза преодолевает подагру, ревматические боли в коленях и ишиас. Как дальнейшее более важное условие (действие) йогонами называется сильное благоприятное влияние на органы пищеварения. Если сразу после еды около получаса провести в этом “Алмазном седе”, пищеварение должно происходить очень активно – вероятно по этой причине почти все восточные народы как татары, арабы, индусы, китайцы и японцы сидят в этой позе при каждом приеме пищи. Усиленное пищеварение побуждает к известной сонливости и увлекает многих людей “вздремнуть после обеда”. Так находит подтверждение приведенное выше утверждение йогонов, что сидение в “Алмазном седе” после еды действительно устраняет любую потребность в таком послеобеденном сне. Действительно, стоит пробовать.

Дальнейшее преимущество этой позы сидения заключается в воздействии ее на область половых органов, в смысле успокоения сексуального влечения, не в последнюю очередь благодаря очевидной гармонизации сексуальной сферы посредством правильной поляризации обеих магнитных потоков правой и левой частей тела, о чем еще будет идти речь ниже в связи с дыхательной техникой. В равной мере распространяется благотворное влияние на центр крестца (плексус сакралис) и так называемые “канды” (кауда эквина), откуда по учению ЙОГИ исходят все (72000) НАДИ (астральные каналы).

Этот “Алмазный сед”, который между прочим можно выполнять бесконечно, как отличный, и особенно любимый женщинами, сед для медитации, хотя при этом, как всегда, рекомендуется осторожное увеличение нагрузки.

“Алмазный сед” является, так сказать, лишь “полупозой”, ибо собственно сед этого ежедневного ряда имеет еще дальнейшее развитие – “Алмазный сон”. Как он выполняется? В простом (а также вариантах, см. выше) “Алмазном седе” попытаться сначала с разведенными коленями, опираясь на ладони, все больше и больше положить спину на пол. При этом снова два варианта – в первом опираются на макушку головы (причем седалище покоится на пятках), руки держат как в “Рыбе” на бедрах с опорой на локти. Этот вариант предлагается для возможно большего растяжения мускулатуры бедер. Во втором, более легком варианте, седалище остается между пятками. Это позволяет прямое положение спины, так что практически не только лопатки и затылок коснутся пола, но и спина. Руки при этом (согнуты в локтях) лучше всего положить над (а не под) головой. Это положение рук и головы можно выполнять и в первом варианте. Как первый, так и второй вариант этого “Алмазного сна” (название указывает на то, что в этой позе можно спать, так легко она воспроизводится!) повышает уже описанное действие обычного “Алмазного седа”, но имеет кроме того еще и сходство с “Рыбой” (МАТСИАСАНА) и, следовательно, имеет и ее положительные качества, почему этот “Алмазный сон” с успехом выполняется, как замена “Рыбы” тем, кто еще не овладел “Седом лотоса”. Если простой “Алмазный сед” рекомендуется нормальным образом, без ограничения времени, то для более трудного “Алмазного сна” соответствует длительность 2-5 минут как максимум. Однако, не следует переходить известных границ. Сначала чувствуется сильное натяжение в бедрах, через некоторое время это проходит, за ним, однако, возникает чувство, что, похоже, тянет в спине. Это знак того, что достиг границы, что любое дальнейшее пребывание в этой позе угрожает сильными болями в спине на следующий день. Итак, закончить как только потянет в спине.

“Мост” (ЧАКРАСАНА)

Из “Алмазного сна” повернуться слегка набок, чтобы можно было поставить ноги на носки, несколько приподнять колени. Помочь себе при этом, держа руки на подъемах ног. Затем опереться на локти и перенести тяжесть тела вперед настолько, чтобы колени достали пола. Ступни ног при этом лучше поддерживать за маленькие пальцы ног, в не за большие, так как иначе можно легко вывихнуть пальцы стопы. Когда колени достигнут пола, опереться на макушку головы так, чтобы для данной позиции тело имело три точки опоры – голова, локти и колени. Это требует известной тренированности и гибкости и должно практиковаться с вниманием и осторожностью. Теперь, все еще удерживая руками

ступни, медленно поднять седалище и среднюю часть тела вверх, пока руки не выпрямятся, при этом упражняющемуся кажется, что голова перекачивается через лицо. Упражнение само по себе не сложное, детски легкое, но действует фантастически. Оно называется “Мост на голове” и выглядит точно так же, как перевернутый “Конь-качалка”.

Однако, это всего лишь подготовительное, хотя и очень действенное и поэтому непременно, упражнение к настоящему “Мосту”, который выполняется так.

Из “Моста на голове” опереться на расположенные вблизи головы ладони, поставленные наоборот (пальцами к спине). Это удается безо всякого напряжения, ибо тело опирается на носки ног и голову у границы роста волос. Просто выпрямить руки, благодаря чему корпус выгнется. Так как этот “Мост” является очень коварным упражнением, нужно соблюдать следующие меры безопасности.

1. Всегда безопаснее переходить в “Мост” из положения “Мост на голове” являющегося подготовкой, а во всех АСАНАХ нужно прежде всего избегать принимать какие-либо позы сразу. Особенно следует подумать, к примеру, делать ли “Мост” сверху после перерыва в несколько дней. Лавры акробатической танцовщицы, которые не дают спать некоторым молодым почитательницам ЙОГИ, никогда не начинаются без усилий, ведь танцовщица упражняется ежедневно по много часов и даже за кулисами она повторяет свои движения перед выходом, чтобы выпорхнуть на сцену с легкостью и уверенностью бабочки.

2. При правильном выполнении “Моста” всегда есть опасность растяжения и вытекающих отсюда болей мышц спины, если при этом очень сильно прогнуться. В этой плоскости, так же как и в отношении длительности принятой позы есть довольно надежный признак – как только при выполнении “Моста” будет замечено своеобразное чувство слабости в крестце, нужно незамедлительно прекращать упражнение. Еще безопаснее не допускать до этого, иначе неизбежны тянущие боли в крестце назавтра или послезавтра, наступающие внезапно, очень сильные и преследующие около двух дней, хотя и длящиеся лишь несколько секунд. Рыбы

3. Опасность болей в крестце имеется также и тогда, когда выходишь из “Моста” не в обратном порядке, как вообще нужно заканчивать все АСАНЫ, а сначала опускаться седалищем на пол. Следовательно, следите, чтобы сначала на пол ложились лопатки.

4. Чтобы избежать вывиха при переносе опоры с носков на всю ступню, следите, чтобы она переносилась по внутреннему краю стопы (доворачивать пятки внутрь).

Если соблюдать эти простые правила, то опасность растяжения исключается.

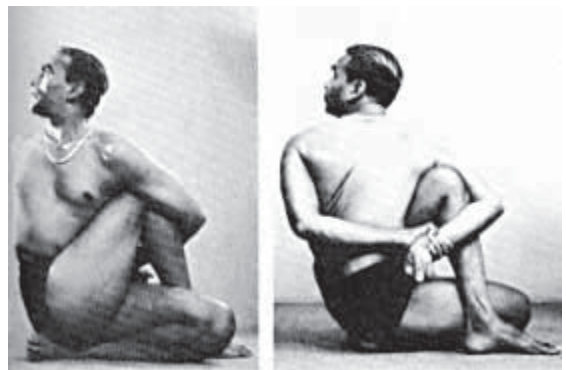
Точно также как “Алмазный сон” является комбинацией “Алмазного седа” и “Рыбы”, так и “Мост” представляет собой совмещение “Кобры” и “Коня-качалки”, и тем самым имеет комбинированное действие этих поз по отдельности.

“Король рыб” (МАТСИЕНДРАСАНА)

Сидя положить левую пятку как можно плотнее к нижней части тела и левое колено боком прижать к полу, затем поставить правую ногу за левым коленом на пол, и прижимая по возможности правое колено левой рукой к себе, постараться плечи вывести на одну линию с правой ногой (женщинам желательно при этом соблюдать, чтобы не прищемить левую грудь, а сесть так, чтобы правое бедро легло под грудью). Через несколько секунд перейти к тому, чтобы удерживать выпрямленным локтем левой руки (обращенным вперед) правое колено, а пальцами левой руки стопу правой ноги. Затем повернуть насколько можно верхнюю часть тела и лицо вправо, а правой рукой коснуться за спиной по возможности левой паховой области. Таким образом, ноги повернуты в одну сторону, а верхняя часть тела сильно в другую, как выжатое белье. Сначала помогать себе тем правилом, что “левое направо”, а “правое налево” (т. е. левый локоть нужно класть на правое колено, а правую ногу на левое колено, эту же самую позу повторить в другую сторону).

Это, впрочем, лишь половина (АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА) позы, которой вполне достаточно, так как “вся” поза (при которой правая нога как в “Сиде лотоса” кладется в паховый сгиб) настолько сложна, в чем вы убедитесь, овладевая “Седом лотоса”, что ее обычно опускают.

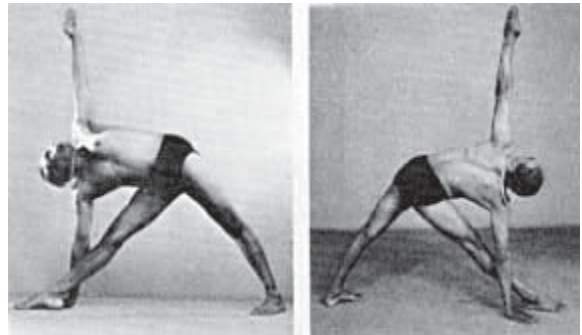
Длительность упражнения. Первоначально удерживать несколько секунд (по индивидуальным способностям тела) и затем довести до 1-2 минут.



Действие этой позы заключается в том факте, что при ней один раз растянута левая сторона тела, правая сжата, другой раз наоборот. Вследствие этого почки и надпочечники, затем желудок, селезенка и поджелудочная железа с одной стороны и печень, желчный пузырь с другой, попеременно омываются кровью, благодаря чему достигается всеобъемлющее оздоровление этих органов. Действие очень специфично, ибо это вращение корпуса вокруг своей оси не происходит ни при каком другом упражнении гимнастики или АСАНЫ. Поэтому его ничем нельзя заменить. Исходя из этого, это упражнение представляет неоценимую возможность со временем исправить столь часто встречающееся искривление позвоночника. Это действие поддерживается еще существеннее благодаря последней АСАНЕ нашего ряда.

“Треугольник” (ТРИКОНАСАНА)

Встать с разведенными примерно на 1 метр ногами (прямыми) и горизонтально вытянутыми руками, голова откинута назад (см. подготовительное упражнение к “Поцелую колен”). Затем наклонить верхнюю часть тела в сторону (голова постоянно откинута назад и колени прямые), пока не достанете пальцами руки носка ноги. Едва ли это удастся с первого раза. Когда же это получится, ступню ноги несколько повернуть при этом в сторону, перевести и другую руку медленно над головой в горизонтальное положение. Если голова с самого начала держится правильно (назад), то лицо в этой конечной позиции само обратится в сторону ладони. Побывать в этой конечной позе несколько (около 5-6 секунд) и вернуться в исходное положение в обратном порядке. Старайтесь избежать прежде всего переводить верхнюю руку вместе с наклоном корпуса, так как вес руки будет повышенной нагрузкой для мышц спины этой стороны. Это же рекомендуется и при возвращении в исходное положение. В качестве контроля рекомендуется – в “Короле рыб” прямая линия плеч сверху поставленной ноги, а при “Треугольнике” его форма – форма угла. Нельзя “округлять” верхнюю часть тела в тазобедренном суставе.



Как дальнейшую помощь в оценке степени совершенства овладения этими обеими позами, я рекомендую выполнить каждую из них лежа. При этом нужно обратить особое внимание, чтобы при “Короле рыб” оба колена (одной рукой держась за подъем ноги, другой прижимать другое колено к полу) и (по возможности) обе лопатки лежали на полу, при “Треугольнике” стараться обязательно лежать на обеих лопатках, что практически почти невыполнимо, но незаменимо как упражнение. Индийские книги рекомендуют 2-4 кратное повторение “Треугольника”, мы этого не советовали, так как легко можно при этом получить растяжение. Много лучше и целесообразнее соответствует характеру АСАНЫ оставаться большее время в каждом упражнении этого ряда, чем повторять несколько раз, но короче. Действие “Треугольника”, с точки зрения очевидного оживления и попеременного омывания кровью соответствующих сторон тела (еще в большей степени, чем в “Короле рыб”), заключается в “выпрямлении” позвоночника.

Почти каждый второй человек имеет более или менее сильный сколиоз (искривление позвоночника) главным образом из-за неправильной посадки в школьные годы при письме, рисовании и т. д. Смотря по степени, искривление это может быть устранено двумя последними упражнениями, а вернее обеими. Если искривление в верхней части тела, следует применять полный “Треугольник”, если в нижней, то половина его (без перевода руки). Нагнитесь слегка вперед. Врач проведет пальцем по позвоночнику и возникший в результате этого след тотчас же укажет место искривления.

На этом заканчивается наша подборка АСАН (важнейших). Но нельзя забывать, что в заключение этого ряда, как уже упоминалось, нужно выполнить заключительную АСАНУ, а именно расслабление (САВАСАНА) в течение 1-2 минут.

Позы седа

Прежде чем перейти к 4-й ступени ЙОГИ – ПРАНАЯМЕ, мы должны овладеть еще несколькими позами посадки, которые с одной стороны являются конечной и единственной целью ступени АСАНА и с другой стороны, необходимы для изучения дыхательной техники и всех последующих практик ЙОГИ, как концентрация, медитация, отвлечение, так как они невыполнимы без твердой, принимаемой на длительное время посадки. Далее, выше приводилось основное положение Патанджали, как следствие овладением АСАНАМИ: “Благодаря этому не впадешь в противоположности”.

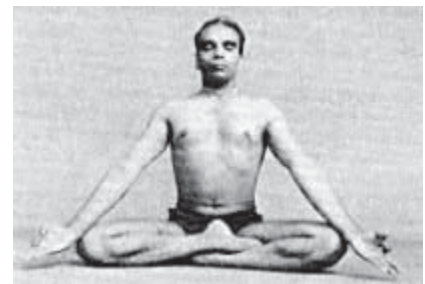
При этом под “противоположностями” (ДВАНДВА) понимаются обычно все противоположные пары, как жара и холод, боль и блаженство, страдание и радость и т. д. А именно, благодаря многолетнему упражнению в АСАНАХ, восприятие таких противоположностей действительно значительно ослабляется, однако, заявление, что упражняющийся якобы не впадает в них, является преувеличением. Есть другое, более глубокое значение выражения “ДВАНДВА АНАБХИГХАТА”, а именно “на торможение” (АНАБХИГХАТА) противоположностей (ДВАНДВА), причем последние из обеих тонкоматериальных пар в теле любого человека означают “СУРЬЯ-СВАРА” (“солнечное” или правое дыхание) и “ЧАНДРА-СВАРА” (“лунное” или левое дыхание), положительные и отрицательные магнетические потоки. Магнетичес-

кий поток всей правой стороны тела, так же как и каждой отдельной части рассматривается учением ЙОГИ как положительный, соответствующий магнетический поток левой стороны – как отрицательный. Общее здоровье человека и даже его психическое равновесие должно зависеть от правильной гармонии этих обоих потоков (сравните с ныне довольно широко признанным древне-китайским методом лечения иглоукалыванием и около полустолетия назад проведенными французскими исследователями д'Роша, Ленселином, Дюрвилем и др. научными экспериментами над эфирным и астральными телами человека, опубликованными в книге, вышедшей в издательстве “Эдисон Дюрвиль” в Париже, которые блестяще подтверждают эту теорию ЙОГИ).

Итак, каждая АСАНА с точки зрения ее чисто физиологической ценности, а также и этой возвышенной цели ведет к определенной гармонии тонкоматериальной поляризации магнетических сил. Так как любое заболевание является, в конечном счете, нарушением этого магнетического равновесия, отсюда проявляется особая ценность АСАНЫ как мощного фактора напряжения, расслабления и зависимости от физической потребности. Так, “Алмазный сед”, чтобы показать пример, рассматривался с точки зрения поляризации магнетических потоков, действует технически различно от “Седа черепахи” или от “Седа тельца”, при котором держатся в первом голени, а в последнем бедра накрест (в “Алмазном седе” же прямые), хотя все три АСАНЫ предписаны против ишиаса (невралгии седалищного нерва).

Объяснение простое – во время “Алмазного седа” ступни остаются у тех частей тела и поддерживают соответствующие правый и левый потоки ног и седалищной группы, повышая тем самым напряжение, а в обеих последних позах (“Сед черепахи” и “Сед тельца”) противоположное положение ног, расслабление этих боковых групп благодаря нейтрализации потоков. Но для чего же нужно это напряжение, если все в ЙОГЕ должно быть расслабленным? Поскольку речь идет о позах тела как таковых, в упражнениях ЙОГИ тело должно быть расслаблено. Это напряжение относится лишь к космической энергии (ПРАНА), которая при комбинации позы с соответствующим дыхательным упражнением действует в теле и вызывает оздоровление, концентрацию и тому подобное. Это дает нам важное сознание того, что ПРАНАЯМА означает не некий “контроль” за дыханием, как обычно считается, а напряжение (ЯМА) космической энергии (ПРАНА), которая создается дыханием, к чему должна перебрасывать мостик определенная поза посадки. Каковы же эти позы посадки? В Индии особенно любят две следующие:

1. “Совершенный сед” (СИДДХАСАНА). Сесть прямо, т. е. с прямой линией головы, шеи и спины на более или менее мягкую подстилку (ковер или матрац) со сложенными ногами, причем левая пятка в паху, правая – поверх лобковой кости со стопой просунутой между левой икрой и бедром с положенными на пол обеими коленями, обе лодыжки покоятся одна на другой. Эта поза посадки очень ценится йогинами, но предписана лишь для мужчин. Почему? На этот вопрос нигде нет указаний, но он очень важен. Отрицательные магнетические потоки левой части тела действуют в общем тормозяще, положительные (правой) наоборот возбуждающе. В то время как левая пятка, как предписано, непосредственно касается области мужского полового органа, она тормозит образование семени в половых железах, что предусматривается индусами – прежде всего в непризнании подлинных причин в сексуальной психологии. Сомневаюсь, желательна ли это и западным людям, во всяком случае их следует в этом сориентировать. Это упражнение, если оно выполняется женщиной, не только не достигает своей цели, наоборот, правая выдвинутая пятка только ненужно возбуждает женский половой орган. То же самое происходило бы и в случае с мужчинами при обратном положении стоп. Из этих соображений выполнение “Совершенного седа” на длительность следует отвергнуть, разве только западные мужчины захотят сделать себя аскетами. Несомненно лучшей во всех отношениях позой посадки является



2. “Сед лотоса” (ПАДМАСАНА). Положение тела то же самое, только ступни лежат иначе – правая в левом паховом изгибе, левая в правом, причем пятки касаются живота. Эта посадка относится и к мягкой и к жесткой подстилке. Его единственный недостаток – во всяком случае для людей на Западе – в том, что он необычно труден, ибо совершенное им овладение требует при систематической тренировке редко менее половины, чаще целый год и даже более. Его неоспоримое и недостижимое при всех других позах преимущество заключается в полном отключении ног, так как магнетические потоки от пяток устремляются непосредственно в сторону живота, благодаря чему возникает особенно сильное чувство состояния душевного равновесия, которое тем более ощутимо, чем дольше длится поза. И все же едва ли на Западе его выдержат так долго, как индусы, которые пользуются им с детства. Ничуть не менее рекомендуется выполнять его всем, особенно женщинам, желающим отрегулировать недостаточную или же избыточную форму яичников, и довести длительность выполнения до нескольких (10-15) минут.



Как замену или подготовительное упражнение для “Сед лотоса” я рекомендую “Свободный сед”, который имеет два варианта:

а) так называемый “Сед Яджнавалкья”, при котором ноги лежат параллельно перед нижней частью тела. Это первая предварительная ступень, и

б) собственно МУКТАСАНА, при которой ступни лежат друг на друге, как вторую предварительную ступень перед “Седом лотоса”. Если при этом левая ступня сверху, получается упражнение практически как “Расслабленный сед лотоса”, а если правая стопа лежит сверху – как “Расслабленный совершенный сед” без недостатков такового, но с новым недостатком в обоих случаях, так как ноги при этом не отключаются.

Собственно, для тех, кто изучал “Сед лотоса”, обе предварительные ступени окажутся приемлемым переходом от европейского способа посадки. Если же сам этот заменитель позы представляет непреодолимые трудности (в большинстве, потому что колени во всех случаях должны опираться на пол), может сослужить хорошую службу вышеописанный “Алмазный сед”, если не забывать держать сведенными вместе колени и концы ступней с тем, чтобы левый и правый потоки не действовали обособленно как, например, в “Седе лягушки”, якобы требующим повышения способности сосредотачиваться.

Кроме того, следует соблюдать, чтобы во всех позах посадки голова, шея и спина оставались прямыми (вертикальными). Таким образом нужно избегать всех случаев выполнения каких-либо упражнений дыхательных и на сосредоточение в положении лежа, а именно исходя из следующей причины. Поднимающиеся вертикально из Земли магнетические лучи должны идти вдоль позвоночника, а не должны улечиваться из тела, как это происходит в положении лежа. Тогда будет благотворным возникающее вследствие упражнений дыхания и сосредоточения оживление КУНДАЛИНИ, которое является безусловно необходимым в ЙОГЕ для всех психических переживаний и познаний. Не в последнюю очередь поднимается вызванное таким образом пламя КУНДАЛИНИ, которое как любое пламя направлено вверх и якобы при других положениях тела минует центры тонкоматериального тела или опалает другие места, чего нужно избегать во всех случаях.

Остается сказать несколько слов о не менее важном – положении рук. Это не все равно, как, к сожалению, сказано в индийских книгах по ЙОГЕ, как и где держать руки или пальцы при упражнениях дыхания, концентрации или медитации. Положение рук и пальцев является наукой само по себе и она не возникла бы, если бы любое положение рук или пальцев (так же называемая МУДРА) не имело бы значения. В действительности одно положение рук может влиять на дыхание, а через него на концентрацию и медитацию. Это основывается на переменном действии магнитных потоков в теле. Проведите на пробу такой эксперимент. Пусть читатель, сидя в любой позе, сплетет руки и положит их на низ живота, а через несколько секунд спустит их на колени ладонями вперед. Если при этом закрыть глаза и сосредоточиться на внутреннем чувстве, вы согласитесь со мной, что удержание рук у низа живота вызывает чувство сосредоточенной силы, в то время как положение тыльной стороны кисти на коленях, тотчас же вызывает ощущение отдачи силы. Если при этом ладони положить на колени, ощущение потери силы прекратится, но чувство силы не будет ярким, как при сложенных на животе руках. То же самое, если не более четко, ощущается и при положении ног. Если ноги перекрещены или касаются друг друга, возникает тихое чувство сжатой силы, которое начинает исчезать, как только ноги разъединяются. Этим простым экспериментом, который особенно отчетлив при упражнениях дыхания или концентрации, сказано все.

Теперь мы понимаем, почему йогини сидят всегда со сжатыми ногами. Но и это еще не все. Если руки лежат на коленях, они усиливают оба магнетических потока и следствием этого является повышенное напряжение и поэтому повышенная дыхательная деятельность. Вдох (между прочим, так же форма “Солнечного дыхания”) усиливается и тем самым начинает действовать концентрация (как напряжение принципа мышления). Это напряжение магнетических потоков обособляется и усиливается еще примечательным положением пальцев (СИНМУДРА) – большой палец и указательный согнуты вместе, остальные выпрямлены. Большой палец и указательный правой руки положительно заряжены, безмянный и мизинец – отрицательно, на левой руке наоборот, в то время как средние пальцы нейтральны (в боковых потоках руки, хотя по отношению друг к другу поляризованы). При дыхательных упражнениях, которые должны повышать силовой потенциал в теле, ладони держатся обращенными вовне, потому что в таком положении дается свободный путь приему космической ПРАНЫ из мирового пространства.

Во время концентрации напротив ладони должны лежать на коленях, чтобы быть изолированными от внешнего мира. Это положение кистей рук и пальцев относится не только к медитации, ибо каждая медитация является расслаблением и постоянно сопровождается особым видом дыхания, при котором преобладает выдох, о чем позже будет сказано подробно. Собственно, мастер медитации может впасть в состояние в любой позе, но упражняющийся будет действовать по меньшей мере безрассудно, если не будет соблюдать жестких законов природы. А этот закон гласит – если вдох затягивается, автоматически начинается концентрация и наоборот, если затягивается выдох, автоматически начинается медитация.

Непостижимо, почему сегодняшние йогини не говорят об этом ни слова и держат читателя их книг в неведении этой важной взаимозависимости, ибо все, что об этом знают, это то что “дыхание во время медитации становится спокойнее”. Из упомянутого закона исходит целая техника концентрации и медитации – понятия, которые постоянно путают. Нужно лишь вводить соответствующий способ дыхания и от него зависящая ступень сознания будет приходить автоматически.

Поэтому техника дыхания практикуется постоянно перед концентрацией и медитацией, поэтому бесперспективно начинать концентрацию или даже медитацию без овладения техникой дыхания.

Вернемся к положению рук чтобы еще раз вкратце охватить. Кисти рук на колени – содействует замедлению вдоха. Пусть читатель проделает опыт. Пусть после того, как некоторое время посидит со сложенными руками, положит ладони на колени. Он тотчас же (уже в следующую секунду) почувствует потребность дышать дольше и глубже. При любом повторении эксперимента этот феномен неизбежно имеет место.

Итак, держать ладони на коленях помогает вдоху, а так как вдох является постоянным качеством концентрации, то это действие настолько сильно, что если посреди медитации положить руки на колени, сознание возвратится на ступень концентрации. Если руки переплести и еще того больше положить их на колени или ступни, то это сопровождается повышенным выдохом и медитацией. По этой причине часто требуется в качестве седа медитации “Сед лотоса” с перекрещенными (за спиной) руками, каждая рука держит противоположный носок стопы. Не нужен тяжелый вывих тела, ибо тоже самое перекрестное положение на животе делает точно то же самое с намного меньшими усилиями.

Из вышесказанного следует важное признание. Точно также как АСАНА требует сначала напряжения (растяжения) определенных частей тела и непосредственно за этим возможно большее расслабление всего тела, так же и с дыханием и следовательно случай с принципом мышления. Сначала далеко идущее напряжение жизненных сил (ПРАНА), благодаря чему затягивается вдох, чтобы позволить возникнуть более глубокой концентрации принципа мышления. Вслед за тем столь же полное расслабление ПРАНЫ и с ним растянутый выдох, который расслабляет принцип мышления и вызывает медитацию, пока наконец тело, дыхание и мышление “растворятся” (полностью забудутся) и вызовут интуитивное вдохновение из надсознания, но не из подсознания, как многие неправильно понимают, ибо это едва ли стоило бы стольких усилий (дар силы познания высоких миров и законов – высшая цель ЙОГИ, без которой все упражнения будут гимнастическими в лучшем случае, если не факирскими). Не только здоровый дух в здоровом теле является идеалом ЙОГИ, а гений – гений в здоровом теле, ибо не только гениальность в своей области, а и если нужно, во всех областях достигается совершенным йогиним. “Ни сидение в позе лотоса, ни созерцание кончика носа не является ЙОГОЙ. ЙОГА есть единство души с мировым духом”.

4. ПРАНАЯМА (Дыхательные упражнения)

Теперь мы подошли к четвертой ступени ЙОГИ, к ПРАНАЯМЕ. Это слово означает, как уже разъяснялось, “напряжение (ЯМА) космической жизненной энергии (ПРАНА)” и скрывает в себе всю тайну дыхательной техники. К сожалению, индийскими авторами не разъясняется, что сюда входит, хуже того, обозначается как “контроль дыхания”.

Это неподходящее обозначение ведет к неправильному толкованию древних текстов, отображающих эту неправильную технику. Сюда следует добавить господствующее на Западе полностью неправильное представление о фактическом процессе дыхания в человеческом теле, а также от исходящей из этого неправильной дыхательной техники.

Все это столь же достойно сожаления, как и то, что сами специалисты бездумно распространяют и снова рекомендуют основанную на неправильных заключениях и часто ведущую к значительному ущербу для здоровья дыхательную гимнастику, невзирая на мысли о физиологических фактах. Поэтому мы будем творить добро заостряя наше внимание особенно на нескольких фактах физиологии дыхательных органов.

Мы начнем наше рассмотрение отдельных дыхательных упражнений по очереди, которая неплоха, однако способна заблудившимся в этой сфере и получившим ущерб при практическом применении этой ошибочной техники, полностью компенсировать.

Будут названы 8 дыхательных упражнений, как принадлежащих к ПРАНАЯМЕ:

1. САХИТА, 2. СУРЬЯБХЕДА, 3. УДДЖАЙН, 4. СИТАЛИ, 5. БХАСТРИКА, 6. БХРАМАРИ, 7. МУРЧХА, 8. КЕВАЛИ. Вместо последнего вида некоторые тексты разъясняют так называемый ПЛАВИНИ (“плавающий”), потому что человек, пользуясь этим дыханием, без всякого движения может держаться на воде сколько угодно долго. Начнем прямо этим ПЛАВИНИ.

В нормальных условиях человеческое тело (худое) плавает в соленой воде (морей, океанов и т. п.), но тонет в пресной (реках или озерах), даже если оно имеет некоторое жировое покрытие. Толстых людей вода в известной мере “носит”. Каким же образом может худой человек, выполняющий это дыхательное упражнение, не утонуть в пресной воде, как единогласно утверждают индийские тексты? Как гласит предписание: наполните живот воздухом и оставайтесь без движения лежать, сидеть или стоять в воде в любой позе, пока голова наверху. Так как правильная техника давным давно забыта, некоторые хатха-йогины пытаются добиться того же результата тем, что просто глотают воздух и наполняют им желудок - отвратительная процедура, так как этот воздух позже должен быть извергнут. При всем этом правильная техника предельно проста - нужно дышать диафрагмой, только и всего! Даже разговор не помеха при этом способе дыхания, при условии, что за грудобрюшной преградой всегда будет оставаться достаточно много воздуха. Тем самым этот ПЛАВИНИ как способ дыхания, является безошибочным контролем правильного диафрагменного (полного) дыхания, потому что это полное дыхание является единственно правильным способом дыхания. Значит, если кто-либо вам попытается продемонстрировать диафрагменное дыхание и при этом сам уйдет под воду, не верьте ему, он говорит бессмыслицу.

Взгляните на скелет грудной клетки попристальнее. Мы убеждаемся, что ребра прикреплены с обеих сторон, спереди к груди, сзади к позвоночнику. Разденемся до пояса и сядем перед зеркалом. Теперь попытаемся, продолжая дышать спокойно, развести руки вверх и в стороны. Прделаем это же без дыхания. Во всех случаях мы убеждаемся, что дыханию это движение не мешает и не влияет на него никоим образом. Даже некоторое растяжение грудной клетки в нижней ее части (там, где имеются четыре “фальшивых” ребра) натянутыми мышцами рук (дельтовидной мышцей), это растяжение едва ли можно заметить. Отсюда мы делаем вывод, что, во-первых, дыхание независимо от этих движений рук и, что, во-вторых, верхушки легких (находящихся под первой, самой верхней парой ребер) этим незначительным растяжением нижней (открытой) группой грудной клетки никоим образом не растягиваются. Кому придет в голову надувать камеру шины тем, что он будет растягивать саму камеру? Но многие “эксперты по дыханию” верят в эту бессмыслицу, ибо они рекомендуют при вдохе поднимать и руки, благодаря чему, по их мнению, воздух достигнет и верхушки легких. Это еще не все, они даже утверждают, что это и есть диафрагменное дыхание. Но при этом диафрагма, которая всегда более или менее работает вместе с грудной клеткой, задействована в самой малой степени. А чему учит практический опыт врача-легочника? Что именно те пациенты чаще всего имеют катар верхних легких или даже туберкулез легких, которые дышат грудной клеткой, причем почти исключительно поднимают грудную клетку вверх - техника, которая встречается не только у большинства женщин, но и спортсменов и даже нужна им. Они измеряют объем легких, к сожалению, не количеством вдохнутого воздуха, а только и единственно объемом груди. А при этом нашим единственным дыхательным инструментом является диафрагма, а не грудная клетка, как это определенно доказывает вышеописанный ПЛАВИНИ-феномен. Точно так же, как поршни воздушного насоса всасывают воздух, так действует и наша диафрагма при дыхании - вопрос лишь как нужно двигать эти поршни нашего тела?

На это индийская ЙОГА дает как достойный внимания, так и практический ответ - посредством определенного положения языка. Оно называется НАБХО-МУДРА и состоит в следующем. Корень языка (не кончик языка!) кладется на мягкое небо (маленький язычок), как для произнесения носового “н” в слове “ланге” (или как при дыхании носом открытым ртом). Если при этом проделать легкое нажатие языком на зев и так вдохнуть, возникает легкий храпящий звук и тотчас почувствуешь характерное давление на область анального отверстия, связанного с дыханием - включена

диафрагма. Позже в этом искусственном средстве нужда отпадает, но положение языка имеет еще и другие преимущества и потому очень рекомендуется йогинами. Другая помощь - это уже известное сильное подтягивание после последовательного выдоха (УДДИЯНА БАНДХА). Если диафрагма, благодаря постепенному упражнению, достаточно опускается вниз, чем и объясняется ПЛАВИНИ-феномен - не в охвате груди, а в объеме диафрагмы заключается весь секрет.

Есть еще одно дыхательное упражнение, дающее более легкое изучение диафрагменного дыхания, а именно т. н. “воздуходувный мех” (БХАСТРИКА), которое нормальным образом должно прodelываться диафрагмой, иначе оно легко причиняет чувство головокружения, знак, что дыхание неправильное. Но при этом мы были бы уже посреди практики, а нам еще приходится рассматривать нечто теоретическое. Что происходит, например, если мы стараемся, но дышим все же грудной клеткой, а должно быть диафрагменное дыхание? Пока мы делаем обычные глубокие вдохи при простой дыхательной гимнастике, не должно, с точки зрения уже объясненного несовершенного дыхания, возникать дальнейших осложнений, пока мы не переступили обычных границ. Но кто может сказать, где эти границы лежат, при условии, что грудное дыхание уже само по себе ненормально? Любая активизация и интенсификация этого ненормального дыхания гимнастики и особенно спорта, атлетики и т. п., таит в себе растущую опасность чрезмерного растяжения легочной ткани, которое неизменно возрастает, если упражняться в дыхании по ЙОГЕ этим способом.

Только подумайте, любое индийское дыхательное упражнение преследует целью сильное растяжение вдохов постоянно растянутым затаиванием дыхания - как мы сейчас увидим, это затаивание дыхания длится при каждом вдохе около 1,5 минут (от 48 до 144 секунд) и такие вдохи по индийским предписаниям нужно делать четырежды в день по 80, а всего 320, если хочешь удовлетворить эти условия. Это соответствует затаиванию дыхания около 8 часов ежедневно. Чудо ли, что человек этим безрассудным растяжением чрезвычайно нежной легочной ткани причинит себе непременно эмфизему легких, астму или еще что-либо похуже? Практика АСАН показала, что неосторожное перенапряжение эластичной и прочной мышечной ткани может привести к болям, длящимся днями - насколько же страшнее должен быть вред, если более нежная легочная ткань будет подвержена такому постоянному избыточному растяжению! Эта опасность исключена, если растягивать вместо этого диафрагму, т. е. дышать диафрагмой, и при этом еще после каждого выдоха ее крепко подтягивать (УДДИЯНА-БАНДХА), благодаря чему в легких возникает “отрицательное давление” (вакуум), так что легочная ткань то вздувается, то сжимается и поэтому остается эластичной. Иначе бы ни один самый опытный йогин не переносил бы это упражнение без вреда.

Но есть еще одна бессмыслица, которая широко распространена на Западе и даже рекомендуется специалистами по дыханию - я имею в виду выдох через рот. Приверженцы этого метода могут говорить все что угодно, но они должны признать следующее:

1. Природа дала нам для дыхания нос, а не рот. Если мы должны, как многократно говорится, выдыхать через рот, чтобы достичь совершенно полного выдоха, то мать-природа наверняка снабдила бы нас в этом смысле.

2. Задачей слизистой оболочки носа является, между прочим, согревание вдыхаемого наружного воздуха, особенно в мороз холодный воздух в носу нагревается настолько, что вдыхается без вреда для легких. Если этот дополнительно подогретый в легких воздух выдыхать через нос, то нос длительное время остается теплым. Если же наоборот, выдыхать его через рот, нос вновь вдыхаемым холодным воздухом скоро так охладится, что начнет просто-таки болеть и невольно заставит и вдыхать через рот, что совершенно и полностью неприемлемо.

3. Главнейшей задачей слизистой носа является сбор частиц пыли и уничтожение бактерий. Последнему помогает выдыхание двуокиси углерода использованного воздуха через нос. И это тем действеннее, чем основательнее и глубже делается каждый вдох, как это имеет место в случае дыхательных упражнений. При выдохе через рот это действие совершенно выпадает.

4. Каждый орган развивается в деятельности и хиреет от длительного покоя. При выдохе через рот слизистая оболочка носа выполняет лишь половину работы, кроме того недостаточно закаляется и легко застуживается и закупоривается. Следствием является катар слизистой оболочки носа.

5. Выдох и особенно полюбившееся выталкивание воздуха через рот с “ссс”, “ффф” и “фю” и другими надуманными на Западе бессмыслицами производит усиленное давление на нежные легочные пузырьки и надолго делает астматиком или подверженным астме по меньшей мере. Это неоднократно подтверждает пример музыкантов духовых инструментов и не в последнюю очередь пловцов кролем. Этот факт подкрепляется тем, что выталкивание воздуха через нос и предусмотренное время само по себе излечивает многолетнюю астму.

Перечисление этих неоспоримых фактов могло бы стать достаточным, чтобы усомниться в надуманном положительном действии выдыхания через рот. Но я добавлю к этому дальнейший факт - выдох через рот не рекомендуется ни в одном чисто индийском дыхательном упражнении. Тот кто выдает этот идиотский способ выдоха за метод ЙОГИ - или просто не в курсе дела, или действует против истинного познания. После этих теоретических выпадов можно было бы приступить собственно к нашей практике. И все же остается сказать еще кое-что - на этот раз о примечательных принципах правильного учения индийских авторов книг по ЙОГЕ. Первым требуется при дыхательных упражнениях, так называемое, “очищение нервов” (НАДИ-СУДДХИ). И сразу же, что это за такие НАДИ? Свами Шивананда говорит в своей “КУНДАЛИНИ-ЙОГА” однозначно: “НАДИ это астральные трубки, которые состоят из астральной материи и руководят

психологическими потоками”. И далее: “Если дыхание протекает через СУШУМНУ (спинно-мозговой канал), принцип мышления стабилизируется. Если НАДИ полны нечистотами, дыхание не может пройти через средний НАДИ. Поэтому для очищения НАДИ нужно проделать ПРАНАЯМЫ”. И Радж Бахурдур Шри Чандра Васу считает: “ВАЙЮ не проходит (не может) в НАДИ, пока они наполнены нечистотами (калом и т. д.)”.

Читатель может как угодно размышлять над тем, как, во-первых, “кал и т. д.” попали из прямой кишки в спинномозговой канал или в какие-либо другие астральные каналы тела, и во-вторых, как осуществить благодаря этим дыхательным упражнениям очищение астральных каналов от, необъяснимым образом, попавших туда нечистот. И при этом древний текст говорит довольно недвусмысленно о способе Гхеранды: “Имеется два вида очищения НАДИ - САМАНУ (с МАНТРОЙ) и НИРМАНУ (без МАНТРЫ). САМАНУ проделывается с БИДЖА (буквально МАНТРОЙ), НИРМАНУ посредством ДХАУТИ (очистительными упражнениями).”

В соответствии с этим есть две возможности очищения НАДИ - грубоматериальные каналы, тоже называемые НАДИ, очищаются водой и т. д., а тонкоматериальные (нервы и др.) дыханием. Но есть ли на самом деле дыхание, которое проникает в эти тонкоматериальные каналы? Любой дилетант в анатомии знает, что ноздри сходятся уже за мягким небом, так что дыхание, приходя безразлично по какой из них, проходит через ту же самую трахею и даже до самого легкого. Как же нужно это дыхание пропускать через ИДА (левая часть тела) или ПИНГАЛА (правая часть тела) или даже СУШУМНА (средний спинномозговой канал) с целью “очищения нервов” и в последующем при ПРАНАЯМЕ? Санскритские тексты, если они говорят об этом обстоятельстве, никогда не употребляют выражение “дыхание” (СВА-СА), а постоянно упоминают понятия “ПРАНА”, “ВАЙЮ” или “МАРУША”, которые столь же мало обозначают дыхание как ПРАНАЯМА “контроль дыхания”. А выражение МАЛА-АКУЛА, которое переводится как “от нечистот освобожденный”, собственно, означает “путаница жидкостей (ДОША)” тела, как “ветер”, “желчь” и “слизь”. Против этой путаницы или нерегулярности помогает наряду с дыхательным упражнением СИТАЛИ в первую очередь КАПАЛАБХАТИ, которая является первой ступенью “очищения НАДИ”. В чем она состоит?

Вдыхают слева, выдыхают справа, затем вдох справа, выдох слева и т. д., благодаря чему “устраняются заболевания слизистой оболочки”, как гласит теория. Высшая ступень этого очищения НАДИ практически не отличается от САХИТЫ, которая включает все виды дыхания через ноздри. Из этого следует, что любое дыхательное упражнение, при котором дышится лишь через одну сторону носа служит очищению НАДИ и потому делает это последнее не нужным в качестве специального упражнения. Из вышесказанного также следует, что без сомнения речь идет о регулировании обеих магнетических потоков СУРЬЯ-СВАРА (правой стороны) и ЧАНДРА-СВАРА (левой стороны). Если тело состоит в созвучии с природой (т. е. здорово), оба эти потока сменяются регулярно через каждые два часа. Если же человек болен, в нем это действие смены нарушено и как следствие этого происходит “путаница жидкостей “ветра”, “слизи” и “желчи”. Это является объяснением вопроса, каким образом дыхание, во-первых, “очищает нервы” (тонкоматериальные каналы обеих сторон тела ИДА и ПИНГАЛА) и, во-вторых, может очистить средний канал от “нечистот” (неупорядоченности обоих потоков, ибо несколько минут между каждым двухчасовым периодом дыхание происходит через обе ноздри равномерно и ПРАНА проходит через средний канал спинного мозга СУШУМНА).

Это феномен возникает особенно четко при восходах и заходах Солнца, почему и предписывается упражняться в это время, так же как и в полдень и в полночь, если должно наступить это же явление. Если этого не происходит, то должно быть вызвано искусственно. Так это очищение нервов преследует двойную цель. Во-первых, достигается общее регулирование и укрепление магнитных потоков тела, во-вторых, немедленное регулирование, благодаря чему достигается последующее равновесие обоих потоков. Но первое достигается также хорошо выполнением дыхательного упражнения через отдельную ноздрю, как КАПАЛАБХАТИ, СУРЬЯБХЕДА и САХИТА. Магнитное равновесие же достигается много проще следующим вспомогательным средством. Ложатся на свободную сторону (на которой сторона носа свободная) и выжидают 7-10 минут. По истечении этого времени, а возможно и раньше, обе части носа освободятся. Тогда можно делать дыхательные упражнения. Затем следует практика ПРАНАЯМЫ. И об этом также как и об АСАНАХ у Патанджали на первый взгляд не найдешь указаний. Более точное исследование объясняет, однако, очень многое. Это практически правильный метод, который существенно отличается от обычных объяснений современных (даже индийских) авторитетов. Что говорит Патанджали? Его последующее руководящее после АСАН предложение гласит: “Ему (т. е. не смущению противным) и равным образом не препятствие противным) следует ПРАНАЯМА - расщепление процесса вдоха и выдоха” (“ЙОГА-СУТРА”, II, 49).

В чем состоит это расщепление процесса вдоха и выдоха? Очевидно в разделении вдоха и выдоха. Так как Патанджали последний вид дыхания, так называемый КЕВАЛИ, при котором не предпочитается ни вдох, ни выдох относит к четвертому виду (“ЙОГА-СУТРА”, II, 51), то, следовательно, имеются в общем четыре возможности: 1. Вдох и выдох одновременно, 2. Вдох, 3. Выдох, 4. Ни вдох, ни выдох. Если мы еще добавим, что слово “ПРАНАЯМА” означает затяжку процесса дыхания, отсюда следует необходимость по возможности растянуть по длине соответствующий из четырех указанных процессов. Это практически протекает из “ЙОГА-СУТРЫ”, II, 50: “Вид и способ задержки дыхания вне или же внутри (тела), характеризуется по месту, длительности и количеству, и является долгим и тонким”.

Пусть читатель возразит, что слово СТАМБХА в оригинале означает “задержка дыхания”, а не “затягивание дыхания” (КУМБХАКА). Разница столь же мала, сколь выражение в оригинале ДИРГХА-СУКШМА - “или надолго заатаить,

или коротко” (Вивекананда, “РАДЖА-ЙОГА”). Ибо слово СУКШМА есть более “тонко” (тонкоматериальное), “едва слышимое”, а не просто “коротко” и это есть существенно другая техника, чем обычно рекомендуется, по которой нужно затаить дыхание “долго или коротко”. Точно так, как в случае АСАН, нужно совершенно исключить усилие, боль, вообще любое употребление перебарывания, ибо любое насилие есть факиризм, а не ЙОГА. Так, не нужно при ПРАНАЙАМЕ затаивать дыхание с усилием или с самоцелью. Мы увидели, что основным принципом АСАН является застывание в определенной позе, пока застывание еще кажется приятным. Этот принцип простирается на технику дыхания, на концентрацию и медитацию, т. е. на всю ЙОГУ вообще. Не “ХАТХА” (усилие), а “ХАТХА” (объединение “Солнца” и “Луны”, вдоха и выдоха, души с духом космоса), и не возделывание рук, сидение на льду голым, или на доске с гвоздями, не факирские затаивания дыхания на минуты или даже часы, не созерцание кончика носа или пупка, или еще чего-либо. Из простых, но точных наставлений Патанджали четко и ясно следует, что вдох или выдох, каждое по четырем видам дыхания, должны протекать медленно и тонко (так, что этого не слышно), вплоть до застывания.

Например, вдохнуть так, чтобы вдох середине замедлился, благодаря чему этот процесс станет все менее слышимым, пока пауза не выключится сама по себе - в том состоит застывание на вдохе. То же самое имеет место и при выдохе, всякое искусственное, каждое насильственное затаивание дыхания, как многократно предписывается, например, на 62, 80 или даже 144 сек. (2,4 мин.), является чистой бессмыслицей, факиризмом, духовным самоубийством.

Читателю не следует искать ни в коем случае в моей критике личных аспектов. Настоящие йогини, как Бабаджи, Лахири Махасая и Юктешвар Гири не оставляли без четкости ничего, заявляя: “КРИЙЯ-ЙОГА (подготовка тела) не имеет ничего общего с ненаучными дыхательными упражнениями, которым учит несколько заблудших фанатиков. Их стремления задержать дыхание в легких усилием являются не только неестественными, но разрешаются неприятно”. И при этом, собственно, принятое всеми индусами обозначение важнейшего дыхательного упражнения, САХИТЫ, как СУКШМА-ПУРВАК (“приятное предварительное упражнение”) уже своим названием должно любого упражняющегося вести к мягкому приятному способу дыхания. Этот правильный способ дыхания дает возможность лучше всего изучать себя на практике.

1. Сначала встает вопрос о тех дыхательных упражнениях, при которых одновременно удлиняются как вдох, так и выдох.

СИТАЛИ. Свернуть язык трубочкой и медленно вдыхать через язык с легким прихлебывающим звуком. Затем задержать дыхание без неприятного ощущения несколько мгновений и в заключение выдохнуть его через нос нормально. У некоторых людей не сразу получится держать язык таким образом. Они помогают себе тем, что вдыхают через зубы или через слабо открытый рот как через трубочку. Нужно лишь следить за тем, чтобы, во-первых, губы были прикрыты слюной как сеткой и, во-вторых, слюна, как и в первом варианте, после каждого вдоха проглатывается. При этом она играет роль жидкости-катализатора, которая очищает вдыхаемый воздух физически, химически и даже бактериологически. Проведенные германскими учеными опыты показали, что слюна имеет тройственное влияние на бактерий, которое может действовать как связывающее, парализующее и даже убивающее средство как на бациллу Клебса-Лейфлера, дифтерийную и многие другие.

Это дыхательное упражнение имеет много преимуществ. Оно освобождает человека от простуд (носоглотки), перебарывает чувство голода и жажды, очищает кровь и дает новую бархатную кожу, почему это дыхательное упражнение известно как “змеиное дыхание” (так сказать “меняет кожу”). Но самым примечательным из всех действий является способность быстро заживлять небольшие повреждения кожи лишь простым усилием воли. Это дыхательное упражнение имеет и недостаток - его нельзя протекать на холодном воздухе из-за опасности простудиться.

БХАСТРИКА. Быстро вдыхать и выдыхать через нос, как воздушный насос, около 20-30 раз один за другим. Затем сделать глубокий вдох - вдыхать медленно, возможно (но без какого-либо усилия), затаить дыхание и затем медленно (через нос) выдохнуть. Со временем увеличить число коротких дыханий постепенно до 120 раз. Затаивание дыхания дается без труда, ибо быстрые вдохи и выдохи накачивают большое количество кислорода - на этом основывается, главным образом, удивительное действие этого дыхательного упражнения.

Эта БХАСТРИКА (воздуходувка) является самым лучшим и самым действенным из всех дыхательных упражнений. Благодаря ему человек может вдохнуть любое количество кислорода и, следовательно, таким образом, ввести очищенную и обогащенную кровь в любую часть тела, даже в любую клетку тела (через соответствующую АСАНУ). Если при дыхании держать кончики пальцев на ключицах, то почувствуешь, как верхушки легких, благодаря этим толчкам дыхания, снабжаются все новым кислородом и поэтому содержатся здоровыми. Поэтому эта БХАСТРИКА обращена особым преимуществом против легочных заболеваний, прежде всего туберкулеза и астмы. Что касается астмы, то само хроническое заболевание блестяще исцеляется уже после нескольких месяцев этого упражнения дыхания. Может показаться парадоксом, но это действительно так, что толчкообразный вдох через рот делает человека предрасположенным к астме, тот же самый толчкообразный через нос излечивает его от астмы. Нужно лишь при всех астматических и легочных заболеваниях начинать это дыхательное упражнение очень осторожно и мягко, даже очень легко, сообразуясь с телесными возможностями больного, поднимать все по силе и числу толчков - тогда безусловно достигните успеха. Этим не ограничивается благое действие упражнения. БХАСТРИКА успокаивает сердце. После бега, трудного подъема по горным дорогам или даже после душевного волнения нужно по этому способу лишь сделать 20-30

вдох-выдох и сердцебиение моментально исчезает, поскольку потребное телу количество кислорода вновь закачано. По этой причине это упражнение рекомендуется как для подготовки, так и для заключения всем спортсменам, прежде всего бегунам, пловцам и ныряльщикам. Дальнейшее преимущество БХАСТРИКИ как неожиданно, так и полезно. Это дыхание выполняется в ритме схваток, помогает даже полному обезболиванию родов, почему эта техника используется в нескольких парижских родильных домах и родовых палатах. Не в последнюю очередь БХАСТРИКА может предусматриваться и как противораковый фактор в силу своего действия избыточного подкачивания кислорода, поскольку исходя из новейших данных исследований, недостаток кислорода в клетках считается первопричиной рака. Посредством этого дыхательного упражнения человек может, как уже указывалось, во взаимодействии с правильно выполняемыми упражнениями АСАН во все свое тело ввести значительное количество кислорода.

Исходя из этого, имеется не менее важное следствие упражнения БХАСТРИКИ, но чисто психического происхождения. Я еще вернусь к этому, когда мы будем рассматривать главу концентрация (сосредоточение).

Дыхательные упражнения этой группы, в которой вдох и выдох выступают в равной мере, не принадлежит в собственном смысле к ПРАНАЯМЕ (затягивание дыхания), если рассматривать с точки зрения увеличения насосного способа дыхания БХАСТРИКИ - они скорее всего очистительные упражнения. Так, СИТАЛИ в большей мере очищает вдыхаемый воздух, чем это делается при нормальном способе дыхания через нос - конечно для особых гигиенических целей, причем КАКИ-МУДРА это заменяет. В случае с БХАСТРИКОЙ речь идет о регулируемом "кислородном купании" всего организма, ибо полученный при быстрой смене вдоха и выдоха кислород, прежде чем он превратится в легких в двуокись углерода, тотчас заменяется свежей порцией и т. д. так, что в легких долго остается практически чистый воздух, кислород которого достигает затем кровеносных путей - блестящая возможность оживить и освежить тело. Дополнительно прodelываемое длинное и глубокое дыхание действует как выравнитель, чтобы устранить перенасыщение кислородом.

Так мы подходим к новой группе дыхательных упражнений, которые построены на противоположном принципе, причем решающую роль играет двуокись углерода. Так как по данным венского психотерапевта доктора Штопки, половина всех обращающихся за врачебной помощью пациентов и согласно мировой статистике 10% земного населения страдают от неврозов, эта индийская дыхательная техника заслуживает нашего особого внимания как антиневрозный фактор. Как уже упоминалось, в США психиатры с большим успехом применяют особый метод, по которому невротики вдыхают смесь газов из 70% кислорода и 30% двуокиси углерода около 5 минут и после 30-100 таких процедур их невроз излечивается. Но эти все процедуры излишни, если больной умеет по этому индийскому методу задерживать дыхание и по этому способу постепенно повышать содержание двуокиси углерода в воздухе, который вдохнул и задержал в легких.

2. Вторая группа дыхательных упражнений, построенных главным образом на вдохе, но с другой стороны преследующих целью уже поясненное очищение нервов - если понимать под "очищением" поляризацию левых и правых потоков и под "нервами" тонкоматериальные каналы и в первую очередь ИДА-НАДИ (левой части тела спинномозгового канала) и ПИНГАЛА-НАДИ (правой части) - охватывает в свою очередь два упражнения СУРЬЯБХЕДА и САХИТА, с единственной разницей, что первое прodelывается лишь в одном направлении, второе - по обоим направлениям.

СУРЬЯБХЕДА - это "пронизывание тела солнечным дыханием". По учению ЛАЙЯ-ЙОГИ в теле каждого живого существа, как мы знаем, имеются лунное дыхание (через левое носовое отверстие) и солнечное дыхание (через правое носовое отверстие), причем каждое из этих дыханий преобладает каждые два часа - должно немного преобладать, если человек хочет быть здоровым. Поэтому первая заповедь знатоков дыхания - привести в созвучие свое тело и тем самым свои дыхательные потоки с этим космическим ритмом. Так как солнечное дыхание согревает, а лунное охлаждает, начинают дышать солнечным дыханием, чтобы изгнать какие-либо простуды, насморки и т. д. Предписание гласит поэтому: "...Вдохни внешний воздух по возможности через правое носовое отверстие (СУРЬЯ-НАДИ). Задержи дыхание с большим напряжением и сделай эту КУМБХАКУ столь длинной, пока не выступит пот на волосах и ногтях... Затем выдохни через ИДА-НАДИ снова и непрерывным импульсом" ("ГХЕРАНДА САМХИТА", 58-66).

Это, довольно, героическое мероприятие, однако, скрывает одну тайну. Как читатель видит, это состоящее собственно из трех предложений описание, тем не менее, охватывает девять строф. Два первых предложения 58-59, последняя строфа обозначена бб, а о чем гласят находящиеся между ними шесть полных строф, которые при описании этого способа дыхания повсюду просто выбрасываются? Они повествуют о девяти различных формах космической жизненной энергии (ПРАНА), которые действуют на все во всем теле и благодаря СУРЬЯБХЕДА особенно оживляются. Поэтому вся бб строфа гласит: "Извлеки затем все эти связанные с СУРЬЯ-вдохом ВАЙЮ из корня пупка и потом выдохни через ИДА-НАДИ крепким и непрерывным импульсом". При этом нас удовлетворяет сначала ясное указание на воздействие этого способа дыхания на все тело, а не только на его правую (солнечную) сторону. Так как с другой стороны во всех индийских дыхательных упражнениях постоянно обходится левая часть тела (не в последнюю очередь, потому что безусловно показали эксперименты Чарльза Ланселаниа и др., излучаемая Солнцем космическая жизненная энергия поглощается левой стороной тонкоматериального тела, а правой переносится на физическое тело), у нас напрашивается необходимость, проводить это дыхательное упражнение и с левой стороны. Обозначение СУРЬЯБХЕДА объясняется много лучше как "пронизывание всего тела", а не только одной его правой части, солнечной энергией. Так мы подходим логически к решению этой тайны в следующем способе дыхания.

САХИТА. Вдохнуть слева, несколько задержать дыхание и затем выдохнуть справа, после этого дышать наоборот - вдохнуть справа и после затаивания дыхания снова выдохнуть слева, как в случае СУРЬЯБХЕДА. Отсюда очевидно, что первый способ, а именно, СУРЬЯБХЕДА, излишен, так как именно он включается во второе дыхательное упражнение (САХИТА). Но знатоки текстов тотчас же возражают: эта САХИТА, если отказаться от ее сопровождающих МАНТРЫ и медитации, есть все то же самое, что и очищение нервов” (НАДИ-СУДДХИ)! Совершенно правильно, поэтому это дыхательное упражнение делают практически следующим образом:

1. Соблюдая правила пальцев (правое носовое отверстие постоянно закрывать большим пальцем, левое мизинцем и безымянным пальцем правой руки), вдохнуть сначала несколько (около шести) раз медленно только левой стороной, и левой же (без задержки дыхания) выдохнуть. Затем точно так же справа вдохнуть и выдохнуть тоже шесть раз. Ежедневно увеличивать число дыханий до тех пор, пока не овладеешь этим дыхательным упражнением (около двух недель).

2. После этого первого предварительного упражнения - нужно очень осторожно обращаться с дыхательными упражнениями - вдохнуть таким же способом спокойно и глубоко, но по возможности неслышно, слева, а выдохнуть справа, затем справа вдохнуть, слева выдохнуть, используя всякий раз только пальцы, без задержки дыхания, столько же раз, осторожно увеличивая количество дыханий, снова около двух недель.

Эти оба предварительных упражнения - особенно второе - относятся к “очищению лобных пазух” (КАПАЛАБХАТИ), чем окончательно можно объяснить столь часто упоминаемое “очищение нервов”, ибо под “лобными пазухами” понимают место выше носоглотки, где оба воздушных потока всякий раз меняют свои правое и левое направление. Теперь идет основное упражнение (САХИТА).

Вдохнуть слева спокойно и бесшумно, посреди вдоха постепенно замедляя, благодаря чему в заключение наступит очевидная пауза (с воздухом). Очевидная, потому что с другой стороны имеешь чувство, как будто можешь еще вдохнуть немного воздуха. Если появится слабая потребность выдоха, спокойно выдохнуть справа без замедления выдоха. Затем очередность меняется местами - справа вдохнуть, затем все медленнее слева опять выдохнуть и т. д., все время попеременно. Это и есть САХИТА.

Эта отмеченная Патанджали оригинальная техника совершенно безвредна для сердца. Только нужно при дыхании наблюдать свой пульс - сердце при этом остается спокойным. Задержка дыхания, рекомендуемая индусами самым схоластическим образом в связи с “правильным” режимом 1:4:2, тотчас же действует на сердце - удары сердца становятся или заметно медленнее (при задержке дыхания) или чаще (при выдохе). Отсюда проявляется обещанное действие этого дыхательного упражнения, - “чувствовать прохождение потоков через все тело” (см. Вивекананда, “РАДЖА-ЙОГА”), - после его практики десятилетиями? Это обстоятельство, так же как и факт, что этот, так называемый ритм (1:4:2), даже не является ритмом, и способ, как это рекомендуется теоретически, вызывает подозрения, что эти предписания исходят от тех, которые сами их не опробовали. Так, например, у Свами Шивананды можно найти часто встречающееся заявление (см. его труды “РАДЖА-ЙОГА”, “ХАТХА-ЙОГА”, “Практические уроки ЙОГИ” и многие другие): “Занятый тяжелым трудом САДХАКА (практикующий) может выполнять 320 раз затаивание дыхания, четырежды в день при 80 затаиваниях дыхания всякий раз”.

В практике “Уроков” он говорит, что лучшим соотношением было бы 20 секунд вдыхать, 80 секунд задерживать и 40 секунд выдыхать и предписывает для высшего класса упражняющихся в общей сложности час дыхательных упражнений ежедневно. В своей вышедшей лишь на индийском языке “РАДЖА-ЙОГЕ”, он даже называет соотношение как высшее 36:144:72 секунды. Теперь подсчитаем: 20 сек.+80 сек.+40 сек., дают 140 или в общем помноженное на 320, равно 44800 сек., или 12,4 часа! Пусть теперь каждый для себя решит, смог бы он быть в этом смысле “работающим” или “тяжелоработающим”. Спрашивается, где же найти время для других упражнений, не говоря уже о еде, сне, заработке. При этом остается открытым вопрос, на который вряд ли можно дать ответ, как можно задерживать дыхание на 7 полных часов? Только вдумайтесь: в этом воздухе, что мы вдыхаем имеется 79,3% азота, 20,94% кислорода и около 0,03% двуокиси углерода (углекислота), не принимая во внимание прочих “благородных” газов, как аргон и т. д. В выдыхаемом воздухе при нормальных условиях находят примерно тоже самое содержание азота (79%), кроме того еще около 3,9% углекислоты и около 16,5% кислорода. Что же происходит, если выдыхаемый воздух удерживать в легких длительное время? Этот остаток углекислоты используется. Так как обмен веществ в теле не прекращается и сгорание в тканях продолжает иметь место, остаточная углекислота становится в последующем угарным газом. Само по себе это наводит на размышления. Мы уже видели, что вдыхание известного количества углекислоты в определенных границах даже производит благоприятное действие на наши нервы - от этого вероятно получило свое название по старинному образцу “очищение нервов” (оздоровление нервов) - очевидный факт. Но чем дальше таким образом будет удерживаться, тем быстрее станет этот запас углекислоты ничтожным, а при недостаточном количестве доступа углекислоты развивается образование в высшей степени опасного, более того, смертоносного газа окиси углерода (СО). Действие примерно такое, как если бы у сильно горячей печи закрыть заслонку или в закрытом помещении запустить автомобильный двигатель. Это сравнение ни в коем случае не притянута за волосы, ибо уже содержание в воздухе угарного газа 0,06% причиняет головную боль менее чем за час, обморок - за два часа, “трудноработающий САДХАКА” же подвергается этой опасности 7 часов ежедневно.

Тем безобиднее второй вариант этого дыхательного упражнения, при котором сначала, например, вдыхают слева, непосредственно затем выдыхают справа и затем задерживают дыхание без воздуха. И здесь тоже я рекомендую оригинальную технику, по которой нормально вдыхать, выдыхать с замедлением, как бы желая перестать на этом выдохе. Благодаря этому пауза без воздуха придет сама собой.

Начинающий может в обоих вариантах соотношение между вдохом и выдохом регулировать тем, что он некоторое время упражняется по принципу 1:4:2 - исключительно для того, чтобы не впасть случайно в другой ритм, как например 1:1:1 или 1:2:2. Уже ранее указывалось, что соотношение 1:4:2 возникает само по себе, если ни в коем случае не дышать при упражнениях насильственно. Нельзя превышать время 6:24:12 сек., пока не сотрете границы между вдохом, задержкой и выдохом при правильной технике (затаивание дыхания, а не остановка его!).

Дыхательные упражнения этой второй группы (собственно, САХИТА одна, так как СУРЬЯ-БХЕДА образует ее составную часть) имеют чрезвычайно благотворное действие. Здесь можно различить три момента:

а) как “очищение нервов” - благодаря регулированию обоих дыхательных потоков достигают их правильного нормального функционирования. Левая сторона тонкоматериального тела поглощает ПРАНАУ из космоса, а правая сообщает ее физическому телу. В этом смысле следует понимать способы выражения древних текстов, при котором при одностороннем вдыхании ПРАНА проводится через ИДА-НАДИ (левую сторону), а также ПИНГАЛА-НАДИ (правую) тонкоматериального тела. Исходя из этого, каждое представление, вдыхаешь ПРАНАУ или выдыхаешь является совмещением психического с физическим - к сожалению столь обычное! - материализация духовного вместо одухотворения материального должно быть нашей задачей. То же самое относится и к таким предписаниям, как следующее: “Имей умственное устремление, что все божественные качества, как сострадание, любовь, прощение, радость, мир и т. д., входят в твое тело с воздухом, который ты вдыхаешь, а все демонические качества, как веселье, гнев, зависть и т. д. выбрасываются с воздухом, который ты выдыхаешь”.

Любовь не пар, а ненависть не выхлопной газ, которые можно было бы “с воздухом вдоха или выдоха” усваивать или выделять, столь же мало, сколь можно выдыхать электричество или свет.

б) как физиологическое действие - так СУРЬЯБХЕДА должна (и действительно может) изгонять глисты, устранять насморки и другие заболевания слизистой, в особенности в двухстороннем исполнении САХИТА, смягчать или совсем излечивать невроты, облегчать ревматизм и многие заболевания, как утверждают индийские врачи.

в) как духовное действие, больше как подготовка к духовным упражнениям концентрации и медитации. САХИТА, впрочем, в этой связи пусть называется также и СУКХА-ПУРВАК (“приятное подготовительное упражнение”), ведет в своих обоих вариантах специально полученное в дальнейших дыхательных упражнениях затягивание вдоха и выдоха, благодаря чему может достигаться состояние в подъеме духа (УНМАНИ).

3. Третьей группой дыхательных упражнений - сначала, главным образом, вдохов (2 упражнения) и затем в основном выдохов (1 упражнение) - начинаются, собственно, упражнения ПРАНАЯМЫ (растяжение), причем вдохи-выдохи следуют здесь через оба носовых отверстия. Сюда относятся УДДЖАЙН, БХРАМАРИ и МУРЧХА. Сначала должен быть растянут сколь возможно по долготе вдох. Это обеспечивает УДДЖАЙН.

Известным нам уже положением языка - легкое нажатие корня языка на мягкое небо (НАБХО-МУДРА) - несколько сужается носоглотка так, что возникает легкий шум или храп, если при этом вдыхать как можно медленнее. Следите прежде всего за тем, чтобы был слышен непрерывный и одновременно слабый звук храпа, лишь самим упражняющимся, а не кем другим. Затем спокойно задержать дыхание и медленно выдохнуть через оба носовых отверстия (или через одно левое). Это лишь предварительное упражнение, целью которого является направить внимание упражняющегося на процесс вдоха. Основное упражнение УДДЖАЙН состоит в следующем: попытаться вместо сужения носоглотки языком, удлинить вдох при его помощи так, чтобы зажужжать внутри себя. Выбрать тон, но не какую-то мелодию, а именно по возможности высокий, ибо чем ниже звук жужжания, тем труднее вдыхать его без перерыва. Помните, это жужжание должно непременно оставаться на одной высоте и не прерываться, за короткой задержкой дыхания следует спокойный выдох.

Это УДДЖАЙН (“преодолевающее”) - название указывает на способность подчинить своей воле дремлющую в теле силу КУНДАЛИНИ (об этом речь пойдет позже), “разбудить ее” - образует вторую часть уже описанной БХАСТРИКИ, особенно, если мы при этом ограничимся на первой (предварительной) форме УДДЖАЙН. Далее говорится, что УДДЖАЙН предупреждает водянку и более того, ее последствия. По Гхеранде образование слизи и “ужасные нервные болезни” возникают по той простой причине, что САХИТА, при которой на этот раз благодаря постоянному и медленно-му притоку кислорода во время сильно затянутого вдоха возникает опасность удушья и это обстоятельство делает УДДЖАЙН еще более ценным.

БХРАМАРИ. Если в упражнении УДДЖАЙН долгий лишь вдох при короткой (нормальной) задержке дыхания и так же коротком выдохе, то следующий шаг - длинный вдох, длинная задержка при коротком (нормальном) выдохе - дальнейшее затягивание вдоха, переходящее постепенно в паузу “с воздухом”. Это происходит лучше всего в связи с сосредоточением на шуме вне или внутри собственного тела. Каждый из нас знает, что если попытаться прислушаться к тихому шороху, то невольно затаиваешь дыхание. Для этого можно выбрать любой отдаленный шум или шуршание большой раковины. Так как руки при этом упражнении свободны, потому что дыхание происходит через оба носовых отверстия, держат одной рукой большую раковину, непосредственно около уха и во время вдоха стараются углубиться в это

шуршание, как бы желая избрать в нем определенный звук.

Чем глубже при этом концентрируешься - это упражнение именно и способствует этой концентрации и становится тем самым переходом к ступени концентрации - тем легче и естественнее устанавливается затаивание дыхания (с воздухом), ведь получается, что сосредоточение на этом шорохе будет совершенно лишь при этой паузе. При всех случаях избегать того, чтобы вызывать задержку дыхания искусственно при помощи загибания носоглотки.

Только вдох должен становиться все медленнее, пауза в дыхании наступит сама по себе.

После первоначальных попыток с раковинной можно перейти к тому, чтобы прислушиваться к шуму крови в жилах, особенно в аорте, для чего сначала зажимать пальцами оба уха и сосредотачиваться на шуме в правом ухе уже вышеописанным способом, а позже - и не затыкая ушей. Это называется “звучание шума АНАХАТЫ в сердце” (в большей степени в аорте), сама по себе маленькая наука, которую часто встречаешь в индийских текстах и по которой изменения шумов от далекого грома до тихой мелодии должно способствовать определению высоты степени совершенствования в искусстве ЛАЙЯ-ЙОГИ.

Так как мы в данный момент овладевали этим дыхательным упражнением с точки зрения дыхательной техники, достаточно чтобы слушание этих шумов помогло преобразовывать вдох в паузу в дыхании (затаивание - не остановка дыхания!). В этом отношении это дыхательное упражнение напоминает технику САХИТЫ, с той разницей, что здесь дышат обоими носовыми отверстиями. Но в остальном к этому упражнению (БХРАМАРИ или “пчелиное жужжание”) относится все то же самое, что говорилось о свойствах САХИТЫ (за исключением поляризации дыхательных потоков) и УДДЖАЙН. Единственно новый фактор здесь - это введение способности концентрации.

МУРЧХА. Это последнее дыхательное упражнение этой третьей группы. Оно является, как и второй вариант САХИТЫ, противоположностью БХРАМАРИ. Вдыхать нормально и вслед за этим выдохнуть как можно медленно, пока это постоянно замедляющееся выдыхание перейдет в паузу без воздуха. Обозначение МУРЧХА (“беспмятство”) указывает на оглушающее действие этого вида дыхания на человека. Физиологически действие этого упражнения, как и любого другого дыхательного упражнения, при котором пауза в дыхании и выдох дольше вдоха, объясняется тем, что уже объясненный процесс сгорания при малом доступе кислорода таит в себе опасность удушья. Поглощающая способность гемоглобина крови по отношению к окиси углерода (СО) в 200 раз выше, чем при поглощении кислорода, недостаток которого в теле вызывает асфикцию (удушье), первым тревожным сигналом которой является потеря сознания.

Поэтому вряд ли рекомендуется продолжать выполнение этого упражнения до этой степени. Но оно несмотря на это имеет неизмеримую ценность. Если идти вперед постепенно и не превышать паузу в дыхании, заметишь, как чуточку выключается сознание так, что внешние шумы и другие помехи уже не могут вывести из состояния покоя. Да, они даже более ощущаются, факт, являющийся большой помощью при медитации. Это оглушение сознания может привести даже к полному отделению тонкоматериального тела от физического (“выход астрального тела”), однако следует предостеречь от того, чтобы доводить это “состояние оглушения” до полноты, ибо только краткое прекращение дыхательной деятельности, как оно практикуется и ценится многими хатха-йогинами. Если это состояние отсутствия дыхания и связанное с ним сковывание сердечной деятельности длится более 6 минут, при нормальных условиях наступает смерть, ибо чрезвычайно тонкие клетки головного мозга после этого короткого промежутка времени начинают разлагаться. Но если соблюдать предосторожность и придерживаться указанной меры, дыхательное упражнение МУРЧХА дает неоспоримые преимущества, так как оно в противоположность БХРАМАРИ, которая способствует напряжению сознания, вызывает расслабление его, а следовательно, и всего тела. Да и сон наш, взятый в основе своей, является этой самой МУРЧХА в легкой форме, так как выдох во сне длиннее, чем вдох - правило, которое можно употреблять как действенное средство против бессоницы.

По этой самой причине Патанджали относил это дыхательное упражнение к возможности достичь покоя и ясности мыслительной субстанции (ЧИТТА-ПРАСАДАНА): “Или (этим может достигаться ЧИТТА-ПРАСАДАНА) благодаря совершенному выдоху и задержке дыхания” (“ЙОГА-СУТРА”, I, 34).

Но вообще-то учение ЙОГИ считает укорачивающим жизнь фактором то положение, когда долгота выдоха превышает долготу вдоха - наверное из достоверно известных древних физиологических соображений. Отсюда возникает необходимость систематизации дыхательных упражнений по принципу равной длины вдоха и выдоха при непревосходящей этой длины задержке дыхания (паузе с воздухом или без него). Если мы рассмотрим все возможные комбинации короткого или длинного вдоха и выдоха и задержки дыхания, появится следующая таблица:

Вдох	Затаивание	Выдох	Вид дыхания	Ценность
Короткий	Длинное	Короткий	САХИТА 1	-
Короткий	Длинное	Длинный	САХИТА 2	-
Длинный	Короткое	Короткий	УДДЖАЙН	+
Длинный	Длинное	Короткий	БХРАМАРИ	+
Короткий	Короткое	Длинный	МУРЧХА	--
Длинный	Короткое	Длинный	ТАЛА-ЮКТА	+
Длинный	Длинное	Длинный	КЕВАЛИ 1	++
Короткий	Короткое	Короткий	КЕВАЛИ 2	++

При этом малая ценность обозначена минусом или удвоенным минусом, полноценность плюсом или двойным плюсом.

Из этой таблицы убедительно выделяется последний и высший способ, так называемый КЕВАЛИ (“исключительно затаивание дыхания”). Этому способу дыхания предшествует предварительное упражнение ТАЛА-ЮКТА (“связанное с ритмом”), так называемое маятниковое дыхание. Этим завершаются все возможные вариации дыхательной техники. Не входящие в эту таблицу дыхательные упражнения, как ПЛАВИНИ, СУРЬЯБХЕДА, СИТАЛИ и БХАСТРИКА являются с одной стороны (как ПЛАВИНИ) в качестве основного принципа входящими в любое дыхание, с другой стороны (как СУРЬЯБХЕДА), образующими часть упомянутых или преобладающими в заключительных очистительных упражнениях (как СИТАЛИ и БХАСТРИКА).

4. Четвертая и последняя группа дыхательной техники состоит из единственного упражнения, называемого КЕВАЛИ, которое требует уже в соответствии со своим именем своеобразной, нигде, к сожалению, до сих пор необъясненной техники. Что означает это название? “КЕВАЛИ” значит “единственный” (исключающий все остальное) и обычно понимается как “исключительно затаивание дыхания” и так же выполняется, но оно много шире, чем только это.

Мы видели, что так называемое “затаивание дыхания” должно быть в действительности застыванием в дыхании как при вдохе, так и при выдохе. Отсюда проистекает двойной характер КЕВАЛИ, что отчетливо показывается в практике и представляет из себя две следующие одна за другой ступени - КЕВАЛИ 1 и КЕВАЛИ 2. Так как этот особенно подчеркнутый Патанджали по эффективности “четвертый способ дыхания” действительно необходим для последующих упражнений в концентрации и медитации, как еще будет показано, является непременным условием правильного понимания и выполнения высших упражнений ЙОГИ.

Читатель же будет поражен, узнав, что сами признаннейшие авторитеты в области ЙОГИ не едины между собой по рекомендованному Патанджали порядку выполнения этого дыхательного упражнения. Так Свами Вивекананда переводит 51-й афоризм 2-й главы “ЙОГА-СУТРЫ” следующим образом: “Четвертое дыхательное движение состоит в сдерживании ПРАНЫ благодаря размышлению о внешних и внутренних предметах”. А Свами Шивананда же говорит: “Четвертое (упражнение ПРАНАЯМЫ) проистекает через внутренние и внешние позиции”. А теософская интерпретация В. К. Югда, которая опирается частично на перевод М. А. Оппермана, частично на “Науку дыхания” Рамачараки, гласит: “Имеется особый вид регулирования дыхания, который с одной стороны имеет отношение к сказанному в двух последних афоризмах (т. е. выдох, вдох, затаивание дыхания, определенные по времени, месту и количеству, короткие или длинные) и с другой стороны к внутренней сфере дыхания”, (“Афоризмы по ЙОГЕ Патанджали”).

И все же данное Патанджали указание при правильном понимании внутренней взаимозависимости учения достаточно четко: “Четвертый способ дыхания - это тот, который имеет ввиду область выдоха и вдоха” (Б. Сахаров, “Великая тайна”).

Техника - соответственно, наблюдения процесса дыхания, или как это называется “иметь ввиду внешнюю или внутреннюю область дыхания” - не более и не менее. Эта техника уже разъяснялась Буддой и составляет предмет ежедневной практики в ашраме Ауробиндо, а также в КРИЙЯ-ЙОГЕ. Как она выполняется? Сначала делается предварительное упражнение, которое вводит эту технику спонтанно. Это предварительное упражнение называется ТАЛА-ЮКТА (“связанное с ритмом”). Это не что иное, как маятниковое дыхание, причем длительность вдоха и выдоха точно равны. Например, считают про себя до трех при вдохе и до трех при выдохе. При этом помогают себе представляя маятникообразное качание, которое проходит через тело туда и обратно. Хотя длительность качки сама по себе имеет секундное значение и является лишь задающей регулярность (ритм), попытайтесь постепенно растянуть качок по длине - до четырех, затем до пяти и т. д. - до тех пор, пока наконец один качок не перейдет во второй и дыхание станет “непрерывным”. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой и есть уже первая ступень КЕВАЛИ.

КЕВАЛИ 1. Теперь мы понимаем, что должно значить “исключительное застывание в дыхании” - легкие застывают в чрезвычайно медленном вдохе, который затем непрерывно переходит в выдох. Отсюда следует практическое выполнение этого упражнения - попытаться стереть границы между вдохом и выдохом и наоборот, или, как это назвал Шанкара в своем комментарии к стиху 29, главы IV “ГИТЫ”: “Вдох приносит в жертву выдоху, а выдох - вдоху”. Это происходит без какого-либо усилия, при котором наблюдают процесс дыхания. Это КЕВАЛИ 1, или непрерывное дыхание, которое сопровождает любую концентрацию и по этой причине, которым должен обладать любой ученик ЙОГИ. Установлено, что объект концентрации можно удержать в мыслях лишь при этом “непрерывном дыхании”. Нормальным способом для нас возможно привязываться нашим принципом мышления к какой-либо мысли самое большее на 2-3 секунды, ибо уже после этого кратковременного напряжения удерживаемая форма мысли расплывается как кусок воска в горячей печи. Но если мы хотим удержать этот образ возможно дольше, то для этого есть одно-единственное средство, а именно, при этом вдыхать как можно медленнее, случайно сдерживая дыхание. Во всяком случае граница между вдохом и выдохом стирается полностью, причем способность концентрации имеет свой кульминационный пункт при этом кажущимся полным прекращении вдоха, а ее минимум на другом “конце”, а именно, на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом. Поэтому КЕВАЛИ 1 является непременным условием для концентрации мышления или, правильнее говоря, принципа мышления, а все вышеперечисленные дыхательные упражнения служат лишь цели, обучения этому

непрерывному дыханию. Однако же это не конец дыхательной техники, ибо имеется еще один, более высокий способ дыхания, так называемое, незаметное дыхание, которое постоянно содействует и сопровождает самую наиважнейшую ступень ЙОГИ - медитацию, и обозначается как КЕВАЛИ 2.

КЕВАЛИ 2. Этот способ дыхания можно охарактеризовать самое наилучшее, как расслабление дыхательных органов, обусловленное опущением грудной клетки. Если упражняющийся при предыдущем способе дыхания (КЕВАЛИ 1) получил ощущение неограниченного расширения всего дыхательного аппарата во время дыхания, то он чувствует постепенный упадок его, пока дыхание почти прекращается, во всяком случае станет почти незаметным. Это состояние называется по индийски ЛАЙЯ (“прятки”) дыхания, в противоположность КСАЙЯ (“иссякание”, “заход”), полному прекращению дыхания, которое преподается некоторыми безответственными учителями ЙОГИ, хотя это умерщвление дыхательной деятельности самими ими не выполняется и полностью извращается подлинная мысль предписания Патанджали: “покой и ясность мыслительной субстанции”, “приводимую сюда”, а не заострение ее. Если тело йогина в “УПАНИШАДАХ” сравнивается с повозкой, мысли с лошадей и дыхание с поводьями, управлением конем и езда, то ни в коем случае не должны быть целью искусства езды (ЙОГИ) остановка коня и повозки.

Но как достичь этих высших из всех ступеней дыхания? Они возникают, как впрочем и все в ЙОГЕ, сами по себе, как только достигнута предыдущая ступень, непрерывное дыхание достигает правильных взмахов. Если посредством постепенного вдоха добился необходимого расширения легких до их максимальных границ, то вся грудная клетка, дыхательные органы расслабляются, “спадают” пока дыхания более не замечаешь. Получается, что как будто вообще не дышишь.

Это незаметное дыхание, как уже указывалось, является постоянным сопровождением медитации, каковая возникает и достигает своего высшего размера только при этом способе дыхания (КЕВАЛИ 2). Всякая попытка вызвать медитацию или даже погружение как ее вершину, со всеми возникающими отсюда явлениями и силами, без этого способа дыхания непременно не достигнет цели.

Эти три дыхательных упражнения последней группы - ТАЛА-ЮКТА, КЕВАЛИ 1 и КЕВАЛИ 2 - выполняются после других, но могут возникнуть и спонтанно, фактически, со временем не нужны будут предварительные упражнения, да и прочие дыхательные упражнения для того, чтобы немедленно выполнить последнее и важнейшее незаметное дыхание. Но хорошо делают, начиная с маятникового дыхания. Во всяком случае можно быть уверенным, что КЕВАЛИ (1 и 2), поскольку речь будет идти о дальнейших упражнениях ЙОГИ - концентрации и медитации - заменяет и замещает все дыхательные упражнения.

Но и ТАЛА-ЮКТА имеет многие преимущества. Она в высшей степени успокаивает нервы и нет практически никакого другого дыхательного упражнения, да и вообще другого упражнения, которое в том же действии приравнялось бы к этому маятниковому дыханию. Второе, успокоением лицевых нервов, которые у цивилизованных людей вследствие ежедневных забот и напряжения в борьбе за существование более или менее натянуты и придают лицу типичное выражение, расслабляются и они. Общее выражение получает благодаря этому спокойствие и гармоничность, становится одним словом “прекраснее”. Все мы знаем удивительную уравновешенность, почти одухотворенность “Маски неизвестного”, захлебнувшегося в Сене - в смерти расслабляются все мышцы лица, и этим же объясняется этот феномен спокойствия и у живых, которые постоянно и неограниченно упражняются в маятниковом дыхании. Третье, и это также недостижимо иными средствами, голос становится яснее и выше, особенно у мужчин. Он остается даже после “ломки голоса”, как правило, несколько выше.

5. ПРАТЬЯХАРА (“Несвязывание мыслей с внешним миром”)

Что же является следствием этой дыхательной техники? Мы уже видели, что любая дальнейшая ступень ЙОГИ органически развивается из предыдущей. Так НИЯМА была распространением главного принципа ЯМЫ, от чисто духовного уровня к физической повседневной жизни, благодаря чему гигиенические основы были созданы и указали путь к дальнейшему оздоровлению тела. Ступень АСАНЫ была поэтому лишь логическим завершением. За регулированием телесного здоровья должны быть предприняты такие же точно шаги и в духовной сфере – сфере тонкоматериального тела. Это обеспечивают дыхательные упражнения ПРАНАЯМЫ. Теперь возникает необходимость совершенствоваться и дух (по индийски МАНАС) посредством ЙОГИ, для чего служат последующие ступени (ПРАТЬЯХАРА, ДХАРАНА и ДХЬЯНА). В заключение останется лишь одна последующая ступень – САМАДХИ (экстаз), которая преследует собой единственную цель – освободить человека от уз материи путем познания Истины. Обратимся сначала к первой из этих дальнейших ступеней – к ПРАТЬЯХАРЕ. Так как она непосредственно следует за дыхательными упражнениями, она должна рассматриваться как их результат. Да и многие труды по ЙОГЕ утверждают, что результатом дыхательных упражнений должно быть “пробуждение божества Кундалини” от его дремоты, которое должно чувствоваться в центре копчика. Но рассматривая с той точки зрения, что это является мистической аллегорией – во всяком случае не “разгрузка сексуальных сил”, как это считают многие заблуждающиеся – это (“пробуждение”) уже имеет место частично посредством АСАН.

Как бы то ни было классический текст ЙОГИ Патанджали не упоминает это ни единым словом. По нему следствием дыхательных упражнений, а главным образом четвертого (КЕВАЛИ) способа, является “исчезновение окутывающей свет знания ширмы и способность концентрации принципа мышления”. А саму ПРАТЬЯХАРУ он определяет как “несвязывание мыслей с объектами их сферы и уравнивание по форме мыслительной субстанции”.

Согласно этому это “несвязывание мыслей” должно быть независимо от дыхательной техники, которая пассивно подводит к этой ступени, также активно натренировано, а именно как особая тренировка субстанции мышления. По индуистскому учению субстанция мышления распространяется при каждом восприятии количествами ее чувствительных элементов посредством мыслей, которые уподобляются объектам. Оттягивание их, примерно как улитка или черепаха тягивает свои члены, и является смыслом ПРАТЬЯХАРЫ. Но как же следует ее тренировать?

На этом вопросе многие могут сломать себе голову, ибо он практически нигде не освещается. Лишь у Вивекананды можно найти “освобождение” мыслей как эффективное предварительное упражнение, но и он оставляет открытым главный вопрос: “Как это делается?” Поэтому мы исследуем, как мы уже не раз делали, само слово “ПРАТЬЯХАРА”. В то время как “ПРАТИ” с одной стороны “назад”, а с другой стороны “сверх того”, “кроме того”, “вперед...”, сочетание “АТХАР” означает как “достижение чего-то по направлению сюда”, так и “отбирать, отнимать”. Это противоречивое значение кажется еще больше запутывающим смысл целого, но именно в этом и заключается тайна – “подача мысли, чтобы ее отобрать”. Не напрасно этот глагол еще означает “продолжать”, а существительное “ПРАТЬЯХАРА” – “оттягивание”, так же (по грамматике) охват целого ряда звуков или суффиксов в одном закрытом слове. Это и есть решение проблемы.

Попробуем на одном примере и взглянем на какой-либо предмет. При этом установим, что мы сможем думать об этом предмете лишь столь долго, пока наш взгляд остается направленным на него. Едва наш взгляд соскользнет в сторону, как нарушается концентрация мыслей. Да и взгляд невозможно долго удержать на одной точке. Так уже с древности возникло так называемое упражнение ТРАТАКА – фиксация предмета взглядом, состоящее в том, пока взгляд еще не ускользнул – опыт в этом смысле подтверждает свойства этого упражнения – использование блуждания взгляда, именно это блуждание его и связывает мысли. Это явно проявляется из этимологии слова “ТРАТАКА”, как “спасительное”(ТРА), “скитание” (АТАКА) взгляда и возвращает смысл ПРАТЬЯХАРЕ. Эта ТРАТАКА выполняется следующим образом.

Упражнение ТРАТАКА

Сесть перед картиной и попытаться на несколько секунд устремить взгляд на одну точку. Избегать прежде всего закостенелой, минутами фиксации одной точки, что с полным признанием рекомендуется многими фанатиками как правильная техника и упражняется ими, а останавливаться на детали картины именно столько, сколько нужно для того, чтобы удержать связанную с ней мысль и возможно не допускать никакой другой мысли – тогда перейти к следующей детали и т. д. и снова сначала, по возможности в том же порядке.

Таким образом учатся непрерывному продолжению (смотри выше значение ПРАТЬЯХАРА) взгляда и сознания. При этом особенно рекомендуются два предварительных упражнения.

1-е предварительное упражнение

Сидя (но не лежа) расслабить тело сколь возможно, дать мыслям свободу полета. При этом вы будете удивлены, замечая совершенно неожиданную бессвязность, даже мерзкие мысли и непроизвольно будете пытаться так или иначе подавить эти мысли или прервать их. Однако любой ценой избегайте какого-либо прерывания хода мыслей, ибо смысл упражнения заключается в текущем продолжении, а не в корректуре или регулировании последовательного хода мыслей. Как велосипедист правит именно в сторону падения, и тем самым направляет велосипед, и повторными упражнениями

ями наконец добивается того, что может ехать прямолинейно, так должен учиться управлять своими мыслями изучающий ПРАТЬЯХАРУ.

2-е предварительное упражнение

После того, как в течение первого упражнения, мысли уже не потрясают ученика и он стремится к непрерыванию их хода, начинают второе упражнение. Попробуйте в мыслях пройти известный путь, во время чего, не перескакивая через детали пути, шаг за шагом, даже столь же долго, как при действительной ходьбе, оставаясь все время при сознании во всем, что особенно может занимать сознание в этой области. При этом уже через несколько мгновений обнаруживаете, что сбились с собственного пути и в мыслях устремились уже другим путем. Теперь нельзя возвращать мысль, чтобы достигнуть старого пути, а нужно дальше следовать в этом новом направлении мыслей. Постепенно вы будете в состоянии следовать однажды выбранным направлением без какого-либо отхода в сторону от начала и до конца с полным сознанием. Но не следует забывать, что упражнение должно длиться примерно столько же, сколько занимает этот путь при истинной ходьбе.

После этого второго предварительного упражнения переходят к тому, чтобы проделать теперь упражнение ТРАТАКА тоже в мыслях.

Представьте себе (с закрытыми глазами) одну за другой все подробности картины в определенной последовательности, но прежде всего стремясь к тому, чтобы самой коротенькой мыслью. Это упражнение, которое мы можем обозначить как ТРАТАКА 2, называется ШАМБХАВИ МУДРА и относится уже к следующей ступени ЙОГИ, к концентрации (ДХАРАНА) – в известной мере активное упражнение ПРАТЬЯХАРЫ.

Вернемся к пассивному отвлечению мыслей упражнением в КЕВАЛИ. Чрезвычайно ценный вклад в решение проблемы пратьяхары внес йогин Парамаханса, между прочим разъясняя: “Наблюдение процесса дыхания успокаивает и умиротворяет сердце. Непokoйная и озабоченная душа учащает удары пульса, в то время как спокойная душа успокаивает его. Так же сильное дыхание ускоряет сердечную деятельность, которая вновь успокаивается спокойным дыханием.”

Благодаря наблюдению за дыханием становится спокойной как сердечная деятельность, так и мышление. Спокойное мышление и спокойное дыхание в свою очередь замедляет и успокаивает движение сердца и легких. Движение должно быть одновременным от:

- 1) мышц, благодаря расслаблению и выдоху;
- 2) внутренних органов как сердце, легкие, диафрагма и т. д.

Отведенная жизненная энергия, затрачиваемая на то, чтобы за 24 часа перекачать в артерии 18 тонн крови, устремляется к спинному мозгу и распределяется по миллиардам клеток тела. Эта энергия электризует клетки и тем самым препятствует их распаду. Причем они преобразуются в самостоятельные сухие батареи. В таком случае клеткам не требуется ни кислород, ни питательные материалы, чтобы поддерживать их жизнь на уровне. В этом состоянии оживленные таким путем клетки не нуждаются в замещении распада, так что распад устранен внешними и внутренними органами, венозная кровь остается чистой и ее не нужно перекачивать к сердцу и оттуда к легким для очистки кислородом вдохнутого воздуха. Это состояние (если этому образованию и накоплению венозной крови в организме препятствует связывание внешнего и внутреннего движения посредством наблюдения процесса дыхания) устраняет следующие два условия:

- 1) Жизненную необходимость дыхания;
- 2) Необходимость сердечной деятельности.

Эта практика:

- а) учит клетки тела включать космическое сознание;
- б) разрушает рабскую зависимость тела от дыхания;
- в) прекращает разрушение внешних и внутренних органов;
- г) делает ненужным биение сердца и дыхание и вооружает тело долголетием, если намерены дальше в нем пребывать;
- д) успокаивание сердца выключает энергию пяти дистанционных рецепторов чувств осязания, обоняния, вкуса, слуха и зрения, потому что сердце является вторым выключателем (медулла – главный выключатель).

Если жизненная энергия и сознание отвлечены от пяти рецепторов чувств, восприятие не может более достигать мозга по нервным волокнам. Но если же регистрация чувственных восприятий в мозгу прекращается, то представление и обусловленное ими образование мыслей не появляется. Тогда сознание и внимание свободны для того, чтобы наблюдать какой-либо объект или видеть Бога.

Это и есть научный метод концентрации (сосредоточения) и медитации (внутреннего самосозерцания). Он учит отключению нервных потоков от нервных проводников чувств и указывает, как отвлекаются сознание и жизненная энергия от пяти рецепторов чувств, так чтобы восприятие не могло пройти через них. Он лучше, чем попытка впасть в медитацию, используя лишь мыслительную способность, ибо этот метод состоит в отключении не только мышления, но и жизненной энергии от пяти рецепторов, которые отвлекают внимание.

Поэтому Патанджали говорит: “Поэтому она (т. е. ПРАТЬЯХАРА) касается наивысшего овладения органами чувств.”

К этому овладению органами чувств едва ли можно прийти в результате вышеупомянутых мыслительных упражнений.

6. ДХАРАНА (концентрация)

Шестая ступень ЙОГИ называется ДХАРАНА (концентрация). Многие уже описывались в других книгах по ЙОГЕ об этой важной практике и следующей за ней ступени (медитации), не раскрывая однако первопричинное значение и истинный смысл их обеих. Кстати, древние тексты как правило содержат лишь афористические краткие высказывания, а практические указания передаются непосредственно от мастера к ученику.

Поэтому мы делаем доброе дело, прибегнув к более точному изучению этих кратких теоретических направлений.

Так как понятия “концентрация” и “медитация” часто смешиваются между собой теми, которые пытаются учить других, сначала мы должны овладеть оригиналом слова ДХАРАНА. Характерно, что различная западная литература и большинство переводов пользуются лишь изредка выражением “ДХАРАНА” (концентрация), а чаще исключительно словом “ДХЬЯНА” (медитация). Однако этого условия достаточно, чтобы повсюду в переводах слова “сконцентрироваться” заменяются на “углубиться в размышление” и т. д., что, как мы увидим дальше, имеет существенное различие.

Итак, что же следует понимать под понятием “концентрация”? Определение Патанджали как всегда четко и однозначно: “Концентрация (ДХАРАНА) есть привязывание (БАНДХА) мыслительной субстанции (ЧИТТА) к одному месту” (“ЙОГА СУТРА”, III, 1).

В соответствии с этим, во-первых, нет “концентрации мышления”, как это обычно стараются говорить, а мыслительной субстанции (ЧИТТА). Это является в то же время основным принципом и главной практикой всей ЙОГИ, которая есть, как это гласит вводное научное определение Патанджали: “...невозникновение волн (т. е. мыслей) в сфере мышления (САНТА)” (“ЙОГА СУТРА”, I, 2). Второе, и это раскрывает собственно секрет практического выполнения – ДХАРАНА становится вровень с понятием БАНДХА (“смычка”). А БАНДХА – это комбинация позы тела с концентрацией и затаиванием дыхания.. Поэтому при любой из пяти ДХАРАНА МУДР (упражнений на концентрацию) звучит одна и та же формула: “...ПРАНУ (дыхание) и ЧИТТУ (сознание) заставь расслабить на 5 гхатик (т. е. на 2 часа).”

Секрет любой концентрации тем самым заключается в застывании дыхания и сознания на объекте концентрации. Но само это застывание, как уже неоднократно подчеркивалось, если понимать не как какое-то полное прекращение, а незаметную деятельность, может показаться каждому из нас условием сверх невозможного – сделать незаметным мышление и дыхание на целых два часа. А может быть можно вместо двух часов в один день практиковать застывание дыхания и мысли соответственно по несколько минут несколько дней. Нет, ибо здесь действует тот же закон, как и для каждой материальной силы, по которому произведенная работа пропорциональна квадрату энергии (здесь усилия). Практически это значит – если вместо 2-х часов затратить лишь половину этого усилия, т. е. быть в состоянии упражняться лишь один час, то успех равен четверти предварительно затраченного. Так как далее застывание мышления можно будет удерживать, во всяком случае для начинающего, несколько секунд, то успех концентрации уменьшается по формуле: $T=(120/t)^2$ в квадрате, где T – необходимое число дней, t – время упражнения. В соответствии с этим ежедневная концентрация должна повторяться, скажем, если 5 мин (т. е. $1/24$ от 120), следовательно 24 в квадрате = 576 дней ежедневно, для того, чтобы достичь этого же успеха, как и при двух часовой единовременной концентрации.

Отсюда очевидно, что правильная концентрация сознания дело нелегкое. Теперь встает вопрос, как нужно приводить к застыванию сознание и дыхание?

Здесь нам поможет известный и часто цитируемый, хотя и до сих пор нигде подробно не поясненный стих из “МУНДАКА УПАНИШАД”: “Овладев луком, великим оружием УПАНИШАД, положи стрелу, отточенную самоотверженностью, натягивай лук сознанием, направленным на чувство, познай это, о друг, как непреходящую цель” (“МУНДАКА УПАНИШАД”).

Лук – это способность концентрации, “стрела” – это наша психика, а “цель” – объект концентрации. Сначала нужно, “отточить стрелу самоотверженностью” (растущим обострением внимания). Это достигается упражнением в ТРАТАКЕ, благодаря чему вызывается соответствующее овладение чувствами (БХАВА или “чувство”), которое направлено на объект концентрации. Затем наступает собственно концентрация (“натягивание лука”).

Из этого текста недвусмысленно выявляется, что сознание во время концентрации должно быть направлено на чувство объекта, а не на его форму, значение, идею и т. п. Такие советы, как следующий, например: “Закрой глаза, что произойдет, если концентрируешься на яблоке? Ты можешь думать о его цвете, форме, величине, различных частях, как кожица, сердцевина, зерна и т. д., о местности, как Австралия или Кашмир, из которой оно привезено, о его кислом или сладком вкусе...” и т. д. и т. п. (“КУНДАЛИНИ-ЙОГА”). Такие советы при всей их кажущейся простоте едва ли полезны, ибо такое рассмотрение, не является ни концентрацией (ДХАРАНА), ни медитацией (ДХЬЯНА) в смысле ЙОГИ, а в высшей степени утомительное времяпровождение, противоположность этому находят в первоисточнике “ЙОГА СУТРЕ” Патанджали – ясное указание на технику концентрации.

Сначала он подчеркивает, что расплывенность мыслительного принципа как препятствие к концентрации может быть изгнана посредством упражнения (в концентрации) на одном объекте (“ЙОГА СУТРА”, I, 32). И как первое упражнение концентрации он рекомендует: “Концентрация на восприятии чувств, происходящих от функций (органов чувств), воздействует на сосредоточение принципа мышления на объекте концентрации” (“ЙОГА СУТРА”, I, 35).

Это сосредоточение (СТХИТИ) принципа мышления (МАНА) на восприятии чувства является решением проблемы концентрации (ДХАРАНА), которое означает задержание мышления на одной вещи, “привязывание внимания к одному месту” (см. выше) и полностью совпадает с техникой ПРАТЬЯХАРЫ. Ибо полученная в ТРАТАКЕ способность непрерывного продолжения созерцания должна привести после этого внутрь объекта, т. к. она направлена на одну точку и с другой стороны, не может оставаться в неподвижности. Так возникает из первоначального блуждания мысли движение, направленное, подобно бороздкам граммофонной пластинки, к центру объекта (концентрация).

Как она выполняется? Имеется пять органов чувств и, соответственно, пять упражнений концентрации:

1. На чувстве обоняния (кончик носа).
2. На чувстве вкуса (кончик языка).
3. На чувстве осязания (середина языка).
4. На чувстве слуха (корень языка).
5. На чувстве зрения (мягкое небо).

Это порядок очередности по принципу возрастания трудности.

Не обязательно выполнять все 5 ДХАРАН одну за другой, чтобы достичь “статичности принципа мышления” (концентрации), но нужно предпринимать одно из этих упражнений и довести его до успешного выполнения. А успехом является обычное восприятие, расширение соответствующей возможности восприятия избранного органа чувства.

Попробуем проделать первое упражнение – концентрация на чувстве обоняния (на кончике носа).

1. Посадка: в любой из поз седа, которым овладели (не лежа).
2. Дыхание: КЕВАЛИ 1 (в конце непрерывное дыхание), которое, впрочем, возникает само собой и перейдет постепенно в паузу с воздухом.
3. Техника: попытайтесь с закрытыми глазами углубиться в чувство кончика носа, как бы ожидая моментально воспринять запах. При этом первоначально возникает легкое чувство (ощущение) щекотки на кончике носа, становящееся постепенно сильнее, почти болезненное. В это щекотание попытайтесь по возможности углубиться.
4. Длительность: не менее 10 и не более 15 минут непрерывно и ежедневно (не пропуская ни одного единственного дня).
5. Время: лучше всего утром, но не сразу проснувшись, а спустя около получаса после завтрака. Так же и не перед сном, если уже “устал” или склонен ко сну. Не сразу после еды.

Через несколько дней (около 1-3 недели) этого непрерывного упражнения концентрации, внезапно, как гром среди ясного неба, придет в высшей степени приятный аромат, который невозможно объяснить никакими известными причинами или предметами или обстановкой. Он сохраняется только на долю секунды, чтобы тотчас же снова исчезнуть, однако достаточно, чтобы повергнуть упражняющегося в экзотическую радость. На следующий день или даже несколько дней спустя этот удивительный феномен не проявляется, но после последующих упражнений через более короткий промежуток времени возвращается и в заключение в этот же день вызывается через несколько секунд, становясь со временем интенсивнее и оставаясь дольше, даже сколь угодно долго. Это обозначает первую ступень совершенства. После дальнейших упорных упражнений характер аромата может меняться по желанию (вторая ступень) и на третьей ступени упражняющийся может уловить запах на большом удалении. Это уже настоящее ясное обоняние – не галлюцинация или самовнушение, как вероятно могут быть восприняты обе первые ступени. Неважно, как аромат может проявляться – это всегда является первым доказательством правильности учения ЙОГИ о тонкоматериальном веществе, которое беспрепятственно воспринимается таким образом. Но нужно упражняться ежедневно (вполне достаточно одного раза в день) без каких-либо пропусков. Если будет пропущен хотя бы один день, нить концентрации обрывается и нужно начинать все сначала. Так же и при пренебрежении этой способностью она утрачивается и должно поэтому постоянно совершенствоваться. Но даже после прекращения этого упражнения остается способность повышенного восприятия запахов.

С другими восприятиями чувств поступают точно так же как и в первом упражнении концентрации с “божественным” запахом (так по индийски называется это упражнение). Так же достигают и “божественного” вкуса, даже любого вкуса (на 3-й ступени) и чувства насыщения, а при чувстве осязания получают состояние наслаждения, которое приблизительно можно сравнить с ощущением в редчайшие моменты истинной любви или при высоком наслаждении искусством. При овладении двумя последними упражнениями – яснослышание (корень языка или миндалина) и ясновидение (мягкое небо или язычок) – ощущают независимо от времени и места сначала звуки, мелодии, позже даже симфонии и хотя по желанию и в заключении похожие на радиопередачи грампластинок, или же кусочки картин, красок, пейзажей, затем задуманные и желаемые картины и в конце концов даже подлинные картины и события. Тем не менее рекомендуется для этих более высоких способностей пользоваться более высокой и сложной техникой.

Целью этих упражнений концентрации является исключительно совершенствование способностей сосредотачиваться, укрепление воли и возможностей памяти. Более высокому совершенствованию служат также высокие ступени ЙОГИ.

7. ДХИАНА (медитация)

Седьмой ступенью ЙОГИ является ДХИАНА (медитация, от перев. “раздумье”, “размышление”, “внутреннее самозерцание”). О ней Патанджали не дает никаких подробностей. Но внимательный читатель заметит уже в его определении этой ступени глубокую тайну, ибо ДХИАНА по словам Патанджали: “...растяжение (расширение) направленного на одно место мышления (ПРАТЬЯДЖА)” (“ЙОГА СУТРА”, III, 2).

Здесь я перевожу слово “ПРАТЬЯДЖА” как “мышление”, хотя обычный перевод этого слова передается как “представление” (“понятие” или “идея”), а именно по следующей причине – слово “ПРАТЬЯДЖА” происходит от глагольного корня ПРА+И, который означает “сходить к”. Это усиливается еще словом “ТАТРА” (“туда”), а не просто “там”, т. е. “в этом направлении” (место концентрации). Целое значит движение принципа мышления в направлении объекта концентрации, т. е. нечто кинетическое и едва ли может быть передано такими статичными образами, как “понятие”, “представление” или “идея”. Это движение мышления и является именно секретом ДХИАНЫ, в противоположность застыванию сознания (и дыхания) на объекте концентрации в ДХАРАНЕ.

Но мы уже переживали подобное движение мыслительного принципа, вызывающегося блужданием взгляда при упражнении ТРАТАКА на 5-й ступени ЙОГИ (ПРАТЬЯХАРЕ). Не является ли медитация повторением или расширением ТРАТАКИ, как, впрочем, кажется из выкладок многих индийских авторов? Нет, иначе эта ступень была бы излишней. В действительности медитация в основе своей отличается как от ТРАТАКИ, так и от концентрации. Лучше всего мы поймем разницу при объяснении техники практических упражнений. Сначала рассмотрим объект (картину и др.) по деталям которого пройдем скольльзящим взглядом. Это известная нам ТРАТАКА 1. При этом мы используем природную тенденцию глаз и сознания скользить с одного предмета на другой. Если мы вслед за этим закроем глаза и повторим этот же самый процесс мысленно – это ТРАТАКА 2. Если мы хотим перейти к концентрации (ДХАРАНА), сознание должно быть привязано к одному месту. Но сознание невозможно надолго привязывать. Если это в нормальных условиях длится 2-3 сек., то согласно “КУРМА ПУРАНЕ” длительность в 12 сек. Уже есть ступень ДХАРАНЫ. Но, чтобы это растянуть еще дольше, нужно снова воспользоваться тенденцией движения ЧИТТЫ (мыслительной субстанции). Так как она остается привязанной извне, движение идет внутрь, или как это выразил Патанджали “растягивается в направлении понятия”, т. е. направлена на внутреннюю сущность объекта, “вещь в себе”. Это и есть смысл тайны медитации (ДХИАНА). А как только тем самым познана внутренняя суть объекта – это САМАДХИ.

Если только посредством этой медитации освещена только вещь в себе, так сказать с утратой своей собственной формы – это САМАДХИ (экстаз).”

Эти три (концентрация, медитация и экстаз), направленные на одну и ту же вещь, образуют САМЪЯМА (погружение).” (“ЙОГА СУТРА”, III, 3-4).

Этим доказывается, что любая правильная медитация должна быть погружением, углублением (от перев. САМЪЯМА), которое начинается концентрацией (ДХАРАНА) и оканчивается в экстазе (САМАДХИ). Поэтому Патанджали этому (само)углублению посвящает в своей “ЙОГА СУТРЕ” целую главу, в то время как относительно медитации как таковой дает лишь несколько указаний, в которых он говорит об отдельных ступенях ее, как световая медитация (I, 36), тонкоматериальная медитация (I, 38) и т. д. Таких ступеней четыре:

1. Грубоматериальная медитация (СТХУЛА ДХИАНА).

Сюда относится любой материальный объект, картина и др., полотно мастера и т. д., или как считает Патанджали, любая вещь, которая “кажется единственной” (ДЖАТХА-АБХИМАТА). Точнее говоря, сюда относятся пять упражнений (запаха, вкуса, осязания, слуха, зрения) этой ступени медитации, так как эффект их достигается лишь тогда, когда эти упражнения не остаются ограниченными одной концентрацией, а развиваются от нее к самоуглублению (САМЪЯМА). Как технический трюк при этом погружении (углублении) рекомендуется дыхание КЕВАЛИ, а именно КЕВАЛИ 1 для части концентрации и КЕВАЛИ 2 для части медитации. Эффект (ясное восприятие) погружения наступает в момент, в который дыхание полностью застывает и исчезает сознание Я. Патанджали описывает это следующим образом: “После исчезновения волн мыслей (ВРИТТИ) достигается соединение воспринимающего с восприятием и воспринимаемым как в кристалле сходство цвета с объектом” (“ЙОГА СУТРА”, I, 41).

Как в находящемся рядом с объектом кристалле воспринимается его цвет, так возникает при восприятии воспринимаемый мыслительный принцип в воспринимаемом объекте.

2. Световая медитация (ДЖЕТИР ДХИАНА).

На этой второй ступени объект первой ступени видится как в окружении излучаемого света. Самый легкий способ – наблюдение солнечного дня. Если на грубоматериальной ступени этот диск рассматривается как круг, причем эта форма благодаря привязыванию мыслительного принципа сохраняется в сознании, то теперь тоже самое видится в становящемся все ярче сиянии света. Патанджали подчеркивает эту световую медитацию как “безболезненную”, вероятно по определенным причинам. Так как эта световая медитация вводится обычно из центра сердца, эти слова могут относиться как предостережение для упражняющегося.

Открытый световой медитацией сердечный центр переносит все физические страдания, которые служат объектом этой медитации, в некоторой степени на самого упражняющегося, которые вызывают обстоятельство стигматизации, в случае христовой медитации на распятии или страданиях Христа. Но с другой стороны, фраза Патанджали, вводящая эту световую медитацию ни единым словом не выдает, что она может привести именно в лотос сердца. Собственно, если бы в тексте стояло слово “ХРИД” или “ХРИДАЙА” (сердце) – что не имеет места – это не было бы непременно физическое сердце, а больше внутренняя часть тела вообще, т. е. означало бы практически любой центр. В этой взаимозависимости это предостережение Патанджали может иметь еще более глубокое значение, как мы сейчас увидим.

В каком бы центре не могла проводиться эта световая медитация, постоянно идет сжигание в этом центре концентрации жизненная энергия через все центры вниз до МУЛАДХАРЫ (копчика), где она ощущается как сильный внутренний жар, подобный раскаленному золоту. После дальнейшей медитации этот жар начинает подниматься по спинномозговому каналу, причем он проникает через все остальные центры и побуждает их к расцвету, подобно тому как солнечное тепло заставляет расцветать цветы лотоса. Этот мистический принцип описан в рукописях ЙОГИ как таинственное “пробуждение божества КУНДАЛИНИ”. При этом добавляется, что индивидуальное сознание, которое таится в лотосе сердца в образе пламени, после перенесения в самый нижний лотос (МУЛАДХАРА) “пробуждает” снова концами пламени КУНДАЛИНИ и вместе с ней поднимается сквозь все центры к “тысячелепестковому лотосу” (“третьему глазу”). Это ощущение жары, между прочим, так сильно, что упражняющийся ощущает свое тело как бы объятые пламенем. Отсюда возникает необходимость упражняться осторожно и без чрезмерностей, с тем, чтобы “цветы лотоса” (центры) не были опалены. В этом смысле выражение “ВИСОКА” и может означать также “без” – ВИ(цветка)СОКА.

3. Точечная медитация (БИНДУ ДХИАНА).

Третья ступень медитации достигается как только (как это мистически выражает “ГХЕРАНДА САМХИТА”) “КУНДАЛИНИ разбужена большим счастьем и движется на царский путь”, т. е. когда жар поднимается до места середины бровей и начинает стремиться дальше “вдоль царского пути” (между гипофизом и шишковидной железой). Затем йогин видит на этом месте восходящее пламя, “которое начинает сиять как лучистое молодое солнце между небом и землей” (“САТЧАКРА НИРУПАНА ТАНТРА”). Это видение мерцающих языков пламени обозначает начало “тонкоматериальной медитации” (КХЕЧАРИ МУДРА). Эти языки пламени должны теперь продвигаться в отверстие черепа (движение в КХА). Само обозначение “точечная медитация” имеет тоже самое значение, ибо “точка” значит, собственно, БИНДУ (капля), которая обозначает именно форму пламени. Если грубоматериальная медитация имеет центром сам объект, а световая медитация – место между бровями, то центром этой точечной (капельной) медитации является гипофиз, точно также как шишковидная железа (“третий глаз”) является центром четвертой ступени медитации.

4. Тонкоматериальная медитация (СУКШМА ДХИАНА)

Эта ступень является “тонкоматериальной медитацией” (называемой также НИРГУНА ДХИАНА) в собственном смысле, которая характеризуется тем, что упражняющийся становится единым с объектом своей медитации, причем он по вышеупомянутому указанию Патанджали, как воспринимающий сливается с воспринимаемым, так что воспринимающий, восприятие и воспринимаемое становятся единым, как кристалл вблизи цветка, окраску которого он принимает. Это конечное состояние является экстазом (САМАДХИ), в котором только “вещь в себе проявляется, без своей собственной формы (СВАРУПА-ШУНЬЯ)”.

Последнее выражение может быть переведено и как “свою (т. е. упражняющегося) собственную (СВА) индивидуальность (РУПА)” отметая ШУНЬЯ, иными словами, забывая себя самого, что всегда происходит в состоянии САМАДХИ с упражняющимся. Поэтому характеризующим эту высшую ступень медитации является сплав себя с объектом языками пламени, второй части КХЕЧАРИ мудры, когда “пламя КУНДАЛИНИ” достигает шишковидной железы и начинает ее открывать.

Но чем, собственно, является это пламя? “САТЧАКРА НИРУПАНА ТАНТРА” поясняет это: “В этом АДЖНА (т. е. гипофиз) ЧАКРА всегда находится внутренний дух (ВИТАРАТМА) чистого разума в образе пламени.”

Наши современные исследования подтверждают правильность этого сообщения. Так Шарль Ланселлин (см. его труд “Ум человека”, изд. Дюрвиль, Париж) многочисленными опытами со своими впечатлительными субъектами, у которых он вызывал глубоким сомнамбулическим состоянием способность ясновидения, доказал, что мыслительный принцип, как место памяти и воли (АДЖНА ЧАКРА) виден в образе пламени.

Эти четыре ступени медитации постоянно устанавливаются как части любой правильной медитации, даже не всегда проявляясь одинаково. Так видение пламени, хотя и повторно ощущаемое любым упражняющимся, может заменяться внезапным ярким освещением картины, прекрасным свечением красок. Сплавление себя с объектом медитации, однако, является неповторимым признаком отличительным высшей ступени медитации.

8. САМАДХИ (экстаз)

Мы достигли вершины всего совершенствования в ЙОГЕ. Это САМАДХИ (экстаз), восьмая и последняя ступень, ее славная корона, которая представляет собой желанную цель и ведущий к ней метод. Уже предыдущая глава показала, что это САМАДХИ должно завершать любую правильную медитацию как последнее составляющее углубления (САМБЬЯМА), ибо только этим достигает медитация своего расцвета и познания (ПРАТЬЯКША) Истины, как метко это индийское слово выражает зависимость между ищущим познания и объектом этого познания. Это значит “что-то перед (ПРАТИ) глазами (АНСА) иметь”, “непосредственное восприятие”, некий, как часто говорят индусы, “фрукт в ладонях рук”. Подразумевается “третий глаз”, который благодаря этому углублению (частично или полностью) открывается. Слова Патанджали: “Благодаря овладению им (т. е. самоуглублением) возникает свет (АНОХА) познания (ПРАДЖНЯ)”, приобретают в этой связи особое значение, так как слово АНОХА означает собственно “видение”, а не только “свет”.

Йогин в состоянии САМАДХИ видит объект своей медитации и это видение (ДАРШАНА) является непременным признаком состояния САМАДХИ. Так как теперь известны в практике медитации четыре ясных ступени, различают так же четыре ступени САМАДХИ. Они следующие:

1. Экстаз “с размышлением” (ВИТАРКА-САМАДХИ)

Видения этой первой ступени появляются как “странные” изображения, содержание и происхождение которых йогину неизвестны и происходят в высшей степени странно. Он видит разнообразные образы характерной формы, окраски и т. д. и не может найти их причин, происхождение или объяснение. Это называется “САВИТАРКА” (“с сомнением”). Это переведенное как “САМАДХИ с рациональным размышлением”, как обычно, заблуждение, ибо слово “рациональное” не подходит к САМАДХИ, которое всегда надрационально. В высшей степени можно сказать, что получаемое при этом познание “еще сопровождается раздумьем (сомнением)”, так как еще неизвестно, что за познание означает вступительное видение. Лишь позже получают понятие странным картинам и узнают, что они сплошь нормальны, хотя они воспринимаются под совершенно необычным углом зрения, например сверху, снизу, при совершенно непредвиденных обстоятельствах. Это называется тогда НИРВИТАРКА (“без раздумья”). По объяснению Патанджали это достигается “если воспоминания просветлены (т. е. ранее воспринятые относящиеся сюда образы появляются в правильном свете) и значение объекта освещается как отрешенное от его обычного вида”.

2. Экстаз “с раздумьем” (ВИЧАРА-САМАДХИ)

Эта ступень существенно выше, характерным признаком является собственное движение видимых картин и образов, как будто бы наблюдателю открывается новый мир в своей собственной жизни и движении - тонкоматериальный мир представлений, мыслей и желаний, так называемый “астральный мир”. И здесь повторяется тот же процесс - видения даже не более собраны, но независимы от нашего мышления, наших предположений или ожиданий, потому “с расчетом и сомнением (САВИТАРА)” или “раздумьем”. С дальнейшими упражнениями это раздумье исчезает и появляется первый проблеск истинного познания (ПРАДЖНЯ) “содержащий в себе правду (РИТАМОХАРА)”, т. е. неполная правда, но хотя бы “уже нечто истинное” о том, что может относиться к прошлому, реке будущему или предмет долготелного хода человеческих мыслей многих людей, как например, при повторении МАНТРЫ (формулы молитвы), принятой и продуманной многими миллионами людей, а возможно и результат проникновенного ряда мыслей самого упражняющегося. Но ни в коем случае это не является его картиной мыслей или же нечто им предполагаемое, так как собственные формы мыслей тотчас различимы по их тусклому, бесцветному, текучему образу. Кроме того, именно собственные мысли труднее всего ясно увидеть в изображениях. По этой причине любая опасность ощущения собственных восприятий исключается прямо в начальной ступени, а позже подобные визуально воспринимаемые образования без сомнения можно сейчас же распознать по их типично безжизненной и бесцветной нестабильности.

3. Экстаз “с наслаждением” (АНАНДА-САМАДХИ)

Видения (ДАРШАНА) этой третьей ступени САМАДХИ снова имеют новый типичный признак. Они светятся нежным, неослепительным цветным сиянием и этот “астральный” свет переливается еще несколько секунд после того, как видения погасли, как будто смотрел на светящийся предмет физическими глазами и глаза после этого закрыл. Следующим признаком, которому обязана эта ступень своим названием, является характерное ощущение радости, своего рода щекотание в спине, которое сопровождает любую картину этой ступени. Чем дальше развивается эта ступень, тем более светящимися, яркими становятся видения, тем действительнее познание и тесно с ним связанные психические силы. Любое видение объекта дает и овладение им упражняющимся. Патанджали говорит так: “От атома до бесконечности, все делается подвластным (ВИДАКАРА) йогину (упражняющемуся так)”.

При этом слово ВИДАКАРА означает “покорение” волей йогина, а не только “непрепятствование своему мышлению”, как это неточно выражает Свами Вивекананда (см. его “РАДЖА-ЙОГА”). Более поздняя точка зрения, которую впрочем, отстаивают ортодоксальные монахи-хинду, состоит в тесной связи с, во всяком случае неточным переводом, слова УПАСАРГА в отношении к СИДДХИ (психические силы) как “препятствие для САМАДХИ”, в то время как они являются

в действительности, добавлениями к САМАДХИ. Патанджали вряд ли стал посвящать целую главу (III) в своей “ЙОГА СУТРЕ” этим “силам”, если бы они должны были стать препятствием для духовного прогресса, как то хотят знать многие “нейогины”. Отсюда получается любая сила (СИДДХИ) просто из физиологии состояния САМАДХИ. Каждый открытый центр (ЧАКРА) руководит негибимой волей духа в материи, которая иначе является малой волей, если вообще не подчинена. Так как теперь состояние САМАДХИ, как уже объяснялось, открывает эти духовные центры, отсюда спонтанно передается этому центру собственная психическая сила.

Поэтому, если йогин достиг состояния САМАДХИ, то он должен иметь соответствующие СИДДХИ, если это только может быть по длительности состояния САМАДХИ. Но если же он их не имеет, значит он не достиг состояния САМАДХИ.

В этом смысле могут быть объяснены собирательно “силы” (глава III, “ЙОГА СУТРА”), которые приходят уже на второй ступени САМАДХИ и на четвертой ступени достигают высшего совершенства.

4. Экстаз “с самозабвением” (АСМИТА-САМАДХИ)

И здесь снова обозначение этой ступени обычно переводится неточно и дает основание для искаженного представления. “АСМИ” значит “я есть” (аз есмь - от перев.) и обозначают постоянно растущее “Я”-сознание как расширение “малого Я” (АХАМ) до “Наивысшего Я” (АТМАН). Это раскрывает весь смысл высшего САМАДХИ, как на это указывает “ДАТТАТРЕЙА САМХИТА”: “САМАДХИ есть единое бытие индивидуального Я (ДЖИВАТМА) с Наивысшим Я (ПАРАМАТМА)”.

Поэтому в высшей степени непредусмотрительно это Я-сознание (АСМИТА) приравнять “самоослепительно” (Вивекананда), а также “эгоизм” (Шивананда). Напротив, использование (само)углубления (САМЪЯМА) дает на основе Я-сознания (СВААРТХА-САМАДХАМА) по Патанджали “знание для ПУРУША” (“духа”, Высшего Я).

Далее это значит: “Отсюда возникает “просветление” (ПРАТИБХА), абсолютные слух, осязание, зрение, вкус, обоняние” (“ЙОГА СУТРА”, III, 36).

Что есть ПРАТИБХА? Это совершенное открытие “третьего глаза” и благодаря этому всех других центров и тем самым общие силы без какого-либо погружения приходят спонтанно и даже просто изъятием воли в данный момент. Стих 50 гласит далее, что благодаря упомянутому в стихе 36 погружению в истинную природу Высшего Я (ПУРУША, как отличие от материи), достигается всемогущество и всезнание.

Эта четвертая ступень САМАДХИ является осуществлением ЙОГИ, которая по “КУЛАРНАВА ТАНТРЕ” является единым бытием души (ДЖИВА) с космическим духом (АТМАН). Знаменательным образом, Патанджали ни словом не говорит о “единении с богом”, предмет, который образован более поздней мистической практикой. У Патанджали конечной целью ЙОГИ является избавление от материи, не вступление в бога, который для него является более почитаемым духом, неколебленным страданием причиной, действием и воплощением как обладатель Вселенной (Универсум). Это в общем созвучно с тайным учением по которому “бог” есть лишь солнечный лотос, один из совершенных духов, который достиг этого совершенства на более раннем цикле и над которым еще более бесконечная иерархия еще более высоких духов, которая “кончается” в Абсолютном (БРАХМАН), если можно выразиться так парадоксально. Теперь этому абсолютному принадлежит бесконечное знание и наивысшее совершенство, нам же остается, по известным словам Лессинга, бесконечное приближение к этому.

Описанные выше четыре ступени САМАДХИ образуют, однако, лишь последнюю предварительную ступень к неограниченному избавлению. Если только йогин четвертой ступени САМАДХИ сам почувствует равнодушие к этому славному просветлению (ПРАТИБХА) своего существа, т. е. не увидит в этом самоцели или же не пожелает ничего для самого себя (в этом смысле нужно понимать “отречение” от всех сил), он добьется наивысшего состояния САМАДХИ, именуемого “облаком добродетели” (ДХАРМА-МАРГА). Это имеет последствием прекращение страдания и КАРМУ, бесконечность становления познания и неограниченное избавление (освобождение).