

Школа йоги Виктора Бойко

Материалы по истории йоги

Йоги-радж Борис Сахаров

Индийская физическая подготовка (ХАТХА-ЙОГА)

Практический метод физической культуры по индийскому образцу
в 12 методичках

Выпуски 11-12

Издание 3

1960 год

Перевод с немецкого:

Л. Кашуба

Редакция перевода: М.Свечников

Харьков-Москва, 2012

© Л. Кашуба, М.С. Свечников, 2012. Все права защищены.

В квадратных скобках указаны страницы первоисточника.

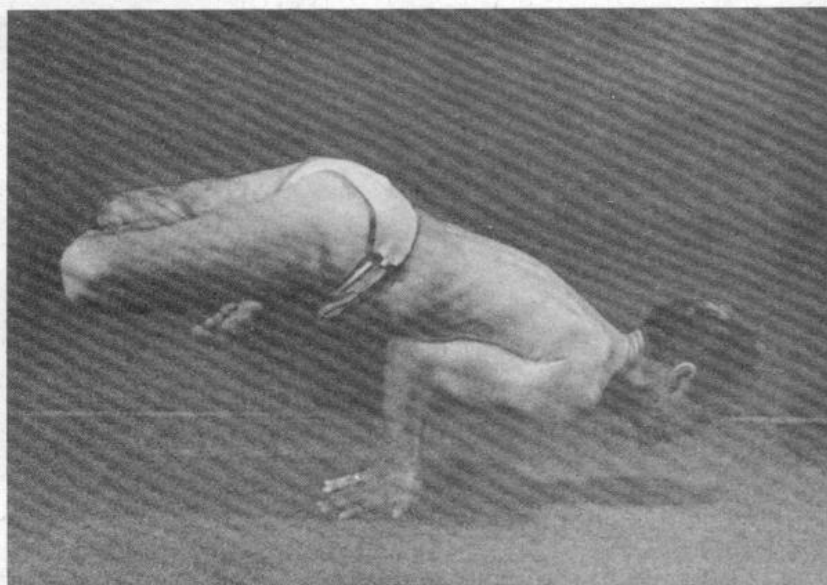
Москва, 2012

Y O G I R A J — B O R I S S A C H A R O W

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster
Heft 11-12



HEINRICH SCHWAB VERLAG 786 SCHOPFHEIM

LEBENSWEISER-EDITION

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ ОДИННАДЦАТОЙ ЧАСТИ

Одиннадцатая часть методических указаний

А) АСАНА – положения тела

СИДДХА
ПАДМА
ШИРШ
САРВАНГ
ПАШЧИМОТТАНА
МАЮРА
БХУДЖАНГ
ВАДРЖА
ГАРУДА
ТРИКОНА
МАТСЬЕНДРА
НАУЛИ

Б) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

СУКХ-ПУРВАК
БХАСТРИКА

Этические основы йоги

В) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

ДИВЬЯ-ШАБДА

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ ДВЕНАДЦАТОЙ ЧАСТИ

Двенадцатая часть методических указаний

А) АСАНА – положения тела

СИДДХА

ПАДМА

ШИРШ

САРВАНГ

ПАШЧИМОТТАНА

МАЮРА

БХУДЖАНГ

ВАДЖРА

ГАРУДА

ТРИКОНА

МАТСЬЕНДРА

НАУЛИ

Б) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

СУКХ-ПУРВАК

БХАСТРИКА

В) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Г) ДХЬЯНА – упражнения на медитацию

Математика добра и зла

[7]

ОДИННАДЦАТАЯ ЧАСТЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ

А. АСАНА – положения тела

1. Группа СИДДХА

Длительность выполнения сиддха-асаны доведите до 30-45 минут. Это относится и к другим сидячим позам, выполняемых вместо этой «совершенной позы», чтобы получить удобное и устойчивое положение для различных упражнений йоги: *падма* (поза лотоса), *сама*, *свастика* и другие подобные ей позы. Если не уделять практике этой позы должного внимания, если поза по-прежнему является сложной для вас, легко могут возникнуть затруднения во время выполнения простых упражнений на дыхание или концентрацию. Но зачем тогда овладевать такой трудной позой, чтобы потом с комфортом в ней находиться? Разве не проще (а для европейцев и целесообразнее) все упражнения на дыхание и концентрацию выполнять сидя на стуле? Во многих книгах, посвященных йоге, говорится, что главным при выполнении всех этих упражнений является простое правило, которое звучит так: держать вертикально и прямо голову, шею и спину! Зачем в течение многих месяцев мучить себя выполнением этих своеобразных поз, если совсем несложно просто сидеть на стуле, удерживая спину прямой? К сожалению, это неверно. Достаточно просидеть на стуле с прямой спиной пару минут (или 10-15 минут), и вы с удивлением заметите, что ваше тело начнет сгибаться от усталости или, по меньшей мере, вам захочется сменить положение рук или ног. Когда вы освоите правильную сидячую позу йоги, вы откроете удивительное свойство такого положения – находясь в нем, вы можете полностью забыть о своем теле. **[8]** Можно даже утверждать (особенно это касается позы лотоса), что чем дольше в ней находишься, тем приятнее это кажется.

Другая причина того, почему все эти упражнения должны выполняться в положении сидя, а не лежа, состоит в том, что во время выполнения этих упражнений в теле возникают определенные потоки нервных импульсов, которые взаимодействуют с вертикальными токами магнитного поля земли. Кроме того, спинной мозг позвоночника должен быть в свободном состоянии, что возможно только в положении сидя с прямой спиной.

По этим причинам необходимо правильно освоить сидячие позы.

2. Группа ПАДМА

Помимо практики обычных поз лотоса, длительность которых также должна составлять 30-45 минут, в этом месяце добавится еще одно сложное упражнение – двойной крест или бадха-падма-асана. Сначала, разумеется, следует освоить половинный вариант позы:

Сидя в позе лотоса, попытайтесь поместить стопу как можно дальше в паховый сгиб, чтобы пятка касалась стенки живота. Чтобы достичь цели, можно немного развернуть колено и расслабить голеностопные суставы: они не должны быть согнуты! Теперь вытяните носки ног и попытайтесь левой рукой, заведенной за спину, взяться за носок левой ноги.

Выполните эту позу по очереди на обе стороны. Пытайтесь удерживать стопу рукой как можно дольше.

3. Группа ШИРШ

После того как вы, руководствуясь указаниями, предложенными в прошлом месяце, научились в стойке на голове закладывать стопу одной ноги в паховый сгиб, затем сгибать другую ногу и опирать ее стопу о колено той ноги, что была согнута первой, остается сделать еще один шаг вперед: осторожно разворачивая ногу в голеностопном суставе, проведите ее стопу к паховому сгибу. **[9]** Сначала это будет даваться с трудом; выполнять это упражнение следует с чрезвычайной осторожностью. Лучше всего делать его в следующей последовательности: сначала проведите первую ногу без участия другой ноги как можно дальше к паховому сгибу; при этом следует несколько раз согнуть тело на уровне паховой складки, чтобы стопа погрузилась в него как можно глубже; другими словами, следует устремлять колени к туловищу и при этом стремиться к тому, чтобы стопы заняли правильное положение. Поначалу у вас не будет получаться далеко завести стопу той ноги, которую вы согнули второй – не обращайтесь на это внимания. Со временем, регулярно упражняясь, вы достигнете нужного уровня.

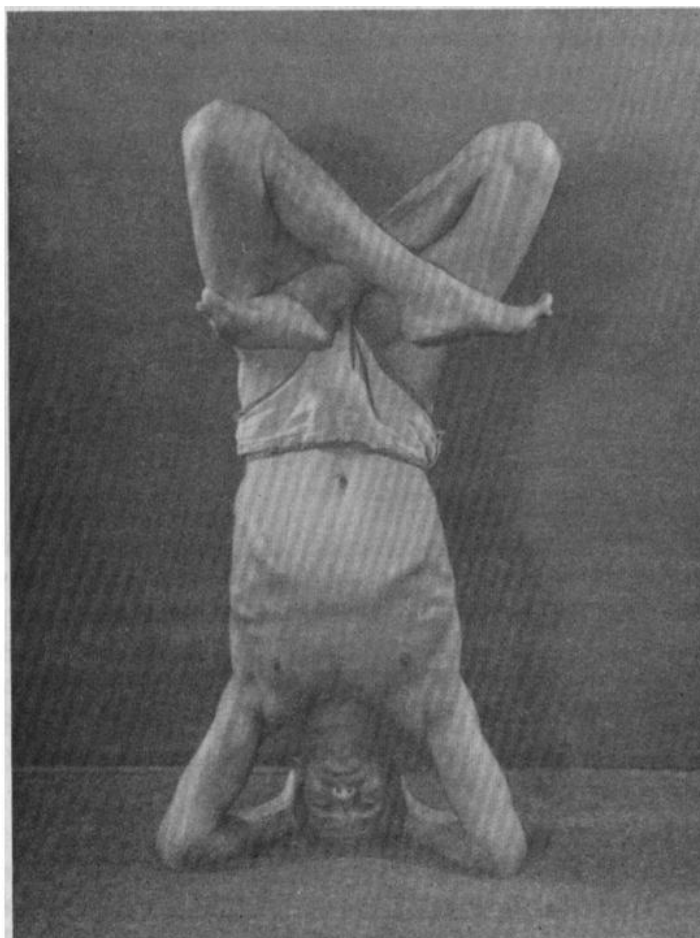


Рис. 99

[10] При сгибании тела в паху следует следить за тем, чтобы колени были развернуты насколько возможно в стороны, а не вперед. Иначе можно повредить связки колена. Даже предвестники легкой боли в колене – это предупреждение для вас!

В Индии это упражнение называется «урдхва-падма-асана» (поза лотоса, устремленная вверх) и является одной из самых важных. Она требует удивительного контроля владения своим телом, который увеличивается по мере прироста у вас ощущения свободы и непринужденности во время пребывания в

этой позе. Индусы отдают предпочтение этой позе, когда читают свои мистические заклинания («мантры»), действенность которых в этом положении усиливается.

4. Группа САРВАНГ

Длительность выполнения сарванг-асаны («позы свечи») следует довести в этом месяце до 10 минут. Также следует регулярно практиковать и другие основные упражнения этой группы – хала и йога-нидра (см. Десятый выпуск).

5. Группа ПАШЧИМОТТАНА

В этом месяце следует увеличить общую длительность выполнения упражнений этой группы на одну минуту – итого она будет составлять 5 минут.

6. Группа МАЮРА

Выполните хамса-асану, описанную в упражнениях прошлого месяца (см. Десятый выпуск); переместите вес тела еще сильнее вперед, пока не почувствуете, что можете поддерживать себя только руками. **[11]**

Похожий опыт вы уже проводили с более простым упражнением маюра-асана (см. Пятый выпуск). Точно так же, как и в маюра-асане, вы можете поддерживать себя локтями в то время как поднимаете колени с пола и выводите туловище в положение параллельно полу.

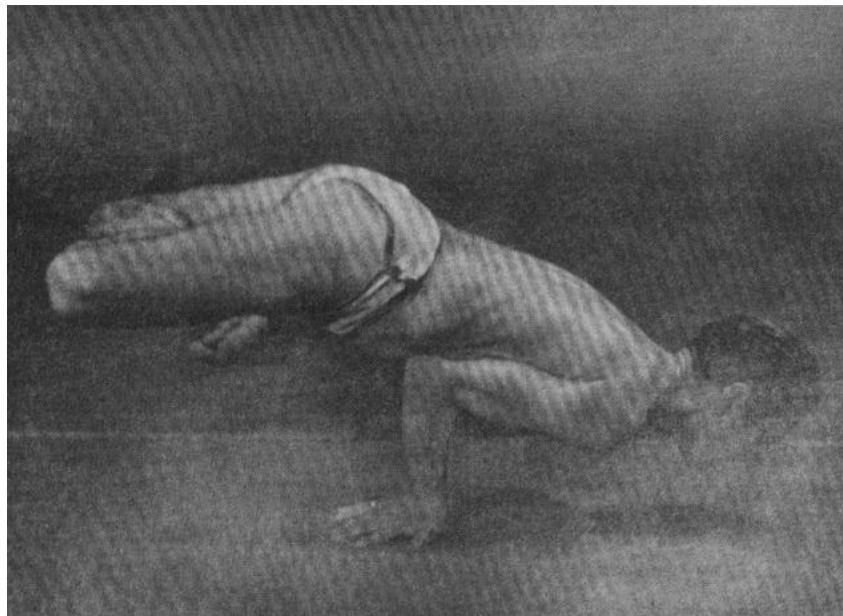


Рис. 100

Индийское название этой вариации маюра-асаны – лола-асана. Она представляет собой сочетание маюра-асаны с позой лотоса. Выполняя это упражнение, вы получаете все полезные эффекты маюра-асаны.

7. Группа БХУДЖАНГ

Теперь очередь упражнения «мост из положения стоя». Внимательно прочтите инструкции к этому упражнению в Десятом выпуске и попытайтесь выполнить упражнение без помощи рук и без использования опоры – шкафа или стены. Выполняйте упражнение в следующей последовательности: **[12]** сначала сделайте вдох, легко поднимите слегка согнутые руки, медленно и

осторожно отклоняйте верхнюю половину туловища назад до тех пор, пока в области талии не ощущается напряжения (!). При этом нельзя сгибать колени! Если у вас за спиной имеется зеркало, вы должны будете увидеть свое отражение в нем. Теперь немного согните колени, отклоняя туловище все ниже. Очень важно, чтобы вы выполняли это упражнение медленно и осторожно. В связи с этим рекомендуется в течение одной-двух недель тщательно отрабатывать первый этап движения – сгибание туловища без сгибания колен, пока вы хорошенько не овладеете этим движением. Техника здесь та же, что и при сгибании с опорой о стену; целесообразно посвятить этому этапу столько же времени, сколько вы потратили на освоение движения с опорой о стену. Резюмируем:

1-я – 2-я недели: высоко поднимите руки, сделайте легкий вдох и постепенно отклоняйте туловище назад; движение идет от талии; выполняйте до тех пор, пока можете согнуться без неприятных ощущений в пояснице. Колени не сгибайте. Через одну-две секунды постепенно вернитесь в исходное положение.

3-я неделя. Теперь руки занимают положение вдоль туловища, ладони прижаты к ягодицам. Отклоняйтесь назад, движение исходит от коленей; разверните колени и носки ног наружу; чем дальше вы отклоняетесь назад, тем сильнее вам нужно выдвигать таз вперед для поддержания равновесия.

Это подготовительное упражнение проще, чем упражнение первых двух недель. При аналогичном возвращении в исходное положение следует еще сильнее развернуть в стороны колени и носки ног. В исходном положении ноги поставьте на расстоянии друг от друга, носки ног разверните наружу. Такое выворотное положение ног дает настолько сильный пружинящий эффект, что при сгибании назад вы никогда не сможете упасть, а при выпрямлении, если вы не будете осторожны, вы можете даже натолкнуться на стоящую перед вами стену! Поэтому применяйте это «тормозное устройство» лишь в той степени, которая необходима, чтобы не упасть при сгибании туловища назад. При необходимости обопритесь на руку. **[13]**

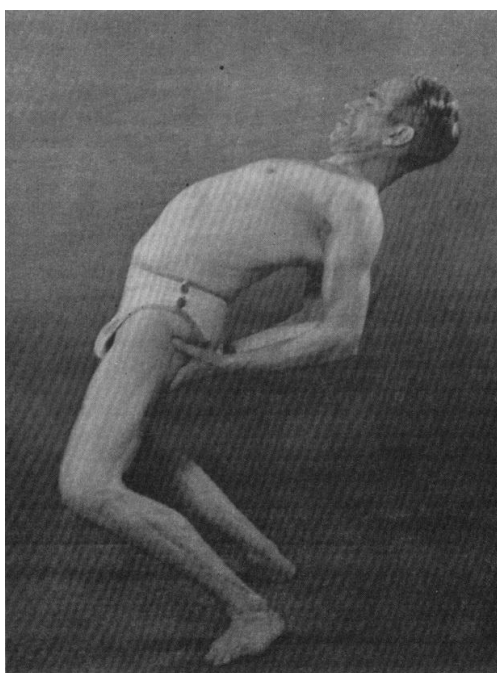


Рис. 101

4-я неделя. После того, как вы освоили оба подготовительных упражнения, вы можете рискнуть выполнить собственно «мост из положения стоя». Просто выполняйте подготовительное упражнение 4-й недели, и постепенно, все время применяя «тормозное устройство» (разворачивание наружу колен и носков ног), **[14]** отклоняйтесь все ниже и ниже, пока кончиками пальцев не коснетесь пола. Возвращение в исходное положение производится исключительно выдвиганием таза вперед и дополнительным разворотом колен и носков ног наружу. Если поначалу не удастся вернуться в положение стоя, при выпрямлении можете стать на колени. Безусловно, требуется попытаться несколько раз, чтобы движение удалось, поэтому будьте терпеливы!

Если мост из положения стоя вам мало-мальски удастся (для многих людей именно второй способ выполнения моста – из положения стоя – оказывается более простым), то из исходного положения вы можете выполнить первое подготовительное упражнение (с высоко поднятыми руками) и непосредственно после него второе подготовительное упражнение – сначала согните туловище в пояснице, затем согните колени и, наконец, разворачивая носки ног и колени наружу, медленно «приземлитесь» на кончики пальцев рук.

Выполнение этого моста в совершенстве подразумевает, что сначала следует выпрямить руки, максимально широко развести их в стороны и после этого начинать движение вниз. Однако для этого нужно, чтобы мышцы спины были хорошо натренированы. Начинайте выполнение этого упражнения только тогда, когда почувствуете, что в спине нет чрезмерного напряжения.

Никогда не забывайте выполнить после этого упражнения компенсирующее движение – наклон вперед!

В этом месяце следует выполнять еще одно упражнение из этой группы – так называемый «скорпион» (вришчика-асана). Сперва нужно сделать следующее подготовительное упражнение: станьте на колено одной ноги, другая нога выпрямлена, обопритесь о предплечья; пальцы растопырены, большой палец и указательный широко расставлены; локти разведены в стороны. Теперь, удерживая голову над пространством между кистями рук, при помощи выпрямленной ноги и туловища попытайтесь качнуться так, чтобы стопами опереться о стену (перед которой вам следует начинать практиковать это упражнение). **[15]**

Расстояние от стены до кончиков пальцев не должно превышать 30-40 см (расстояния от локтя до кончиков пальцев руки).

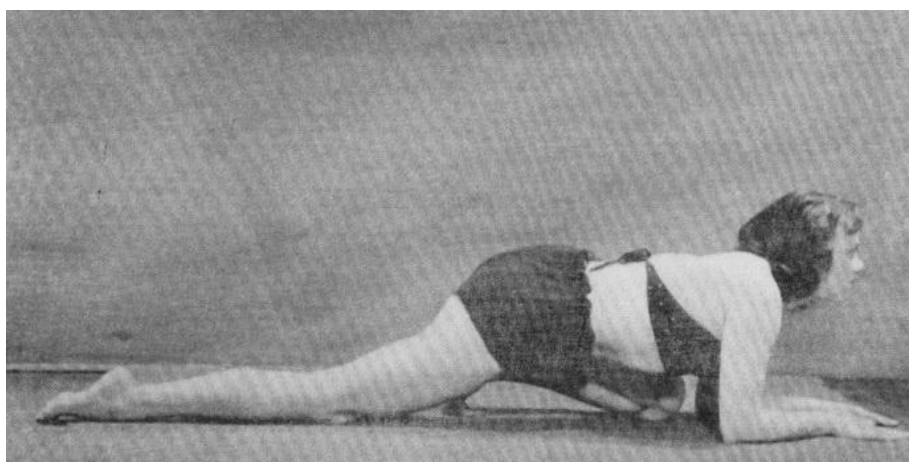


Рис. 102

При спуске вниз следует всегда приземляться на одну ногу! (Техника здесь та же самая, что и при выполнении стойки на руках; движение следует

выполнять как можно спокойнее и не допускать учащения сердцебиения). В начале практики вы стоите на руках, ноги вытянуты и прижаты к стене, расположенной на расстоянии примерно в 30 см от вас. Потренировавшись некоторое время, увеличьте расстояние до 40 см; сразу после подъема согните ноги по очереди и обопритесь кончиками пальцев ног о стену.

8. Группа ВАДЖРА

Сейчас вы разучите новое упражнение этой группы: станьте на колени и обопритесь о руки. **[16]** Колени следует развести как можно шире, стопы прижать друг к другу. Прогнитесь в пояснице и медленно и осторожно сядьте на пятки. Чем сильнее вы прогнетесь в пояснице, тем глубже вы сможете опустить ягодицы. Поза полностью освоена, когда вы сидите на внешних краях стоп, а обе пятки лежат перед подчревной областью. Стопы должны быть прижаты друг к другу. Руки положите на колени.

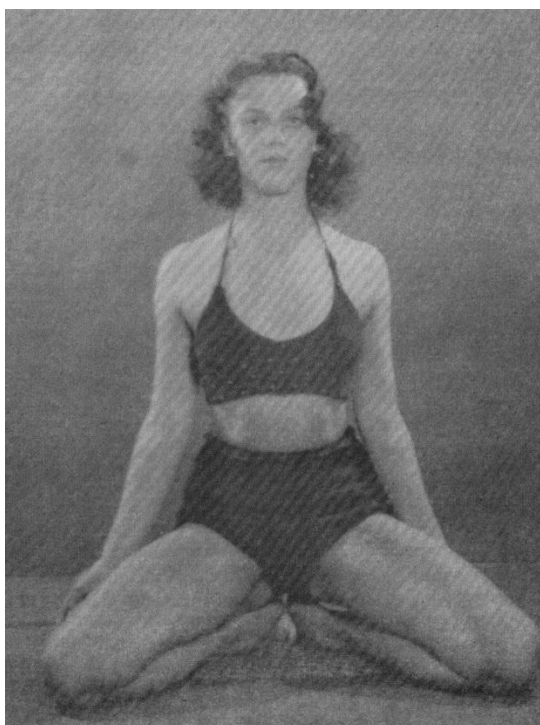


Рис. 103

[17] Такое упражнение называется кандапита-асана. Это сложная поза и большинству людей удастся ее выполнить лишь частично (на пляже или на мягкой траве), поскольку для успешного освоения этой позы нужно, чтобы стопы имели высокий подъем. Она рекомендуется для увеличения подъема стопы у детей; также помогает она при ревматизме коленей, ишиасе и подагре.

9. Группа ГАРУДА

Следует продолжать практику гаруда-асаны.

10. Группа ТРИКОНА

Это важное упражнение также следует выполнять в течение всего курса, да и в течение всей жизни.

11. Группа МАТСИЕНДРА

Если вы уже научились размещать одну ногу в подложечную впадину, а другую надежно удерживать на полу, следует сделать следующий шаг: как и при выполнении ардха-матсиендра-асаны, возьмитесь рукой (рука с той же стороны, что и уложенная в подложечную впадину нога) за подъем стопы стоящей на полу ноги, локтем упирайтесь в колено. Другой рукой можно опираться о пол.

Возможно, выполнение этого упражнения даже в такой упрощенной форме окажется слишком трудным для вас и вам потребуется много времени, чтобы в полной мере овладеть этой самой трудной из всех поз. Не спешите и будьте осторожны. Необязательно достичь результата именно в этом месяце; вы можете заниматься по собственному расписанию.

12.Группа НАУЛИ

Следует попеременно выполнять вама- и дакшина-наули.

[18]

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

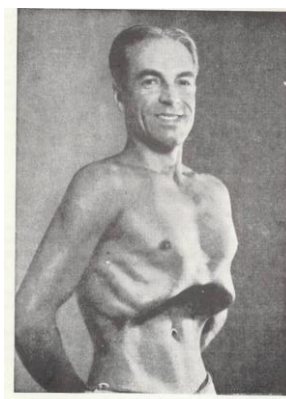
Сукх-пурвак: это дыхательное упражнение нужно выполнять два раза в день (утром и вечером); следует выполнять 18 дыхательных движений в ритме 7:28:14 с необходимой концентрацией мыслей. Во время выполнения этого дыхательного упражнения (сукх-пурвак) всегда следует делать так называемый «бандха-трайя» (тройной замок):

1-й замок: «джаландхара-бандха». Сделав полный вдох, задержите дыхание и опустите голову так низко, чтобы ваш подбородок был прижат к груди. Эта бандха (замок) препятствует поступлению полученного с вдохом воздуха вверх к горлу. Таким образом голосовые связки закрывают горло.

2-й замок: «мула бандха». Непосредственно после первого замка выполните второй – сокращение мышц ануса и подтягивание прямой кишки, интенсивное и непрерывное. Этот замок лучше всего выполнять в сочетании с первым замком, длительность выполнения – время задержки дыхания. (Индусы выполняют сначала второй, затем первый замок, однако это сложнее).

3-й замок: «уддияна бандха». Это упражнение описано во Втором выпуске, и вы начали его практиковать с того времени. Оно заключается во втягивании диафрагмы после выдоха воздуха, поглощенного во время вдоха (также при участии диафрагмы); воздух максимально выкачивается из легких.

Эти три бандхи, если они включены в дыхательное упражнение, будем называть «бандха-трайя».



Тройной замок играет большую роль в технике индийских дыхательных упражнений. Нужно помнить о том, что при постоянном удлинении задержки дыхания грудная клетка и нежная ткань легких подвергаются опасности чрезмерного растяжения, несмотря на меры предосторожности (например, диафрагменное дыхание); [19] однажды подвергнувшись растяжению легочная ткань не способна «ужаться» до первоначального объема. Во время задержки дыхания (с помощью обоих замков) возникает добавочное давление, а во время полного опустошения легких (при выполнении 3-го замка) возникает отрицательное давление. Такое отрицательное давление оказывает

всасывающее воздействие на внутреннюю поверхность легких, вызывая прилив крови к этой области, благодаря чему улучшается кровообращение тканей легких.

При дальнейших занятиях практикующий получит от выполнения бандхатрайи и другие удивительные эффекты. Знаменитый йог и врач Свами Шивананда Сарасвати в своей книге «Практические уроки йоги» пишет следующее:

«Бандха-трайя придает нервную силу, способствует очищению организма, повышает аппетит. Вы будете по праву наслаждаться цветущим здоровьем, возросшими силами и жизнеспособностью. Бандха-трайя способствует массажу и стимуляции органов брюшной полости. В практике бандхатрайи может заключаться последняя надежда для людей, страдающих хроническими заболеваниями желудка и кишечника и отчаявшихся обрести выздоровление. Они обязательно вылечатся удивительно быстрым образом».

Лучше всего практиковать бандха-трайю следующим образом:

во время вдоха – замок не выполняется;

во время задержки после вдоха – одновременно 1 и 2 замок;

во время выдоха – прежде всего отпустите первый замок (поднимите голову, затем выдохните); продолжайте удерживать второй замок;

во время задержки после выдоха – после полного выдоха (при участии диафрагмы) выполняется третий замок. Удерживайте второй замок. Его отпустите только во время вдоха.

Всегда выполняйте упражнение сукх-пурвак таким образом. Чтобы освоить это упражнение, сначала можно дышать через обе ноздри.

Бхастрика: в этом месяце выполняйте упражнение «кузнечный мех» дважды в день (утром и вечером) непрерывно по 100 дыхательных движений.

[20]

Этические основы йоги

Практика йоги была бы неполной без учета этических основ, на которых зиждется вся йога и без которых она превращается в бездушную, механическую работу. Эти этические основы служат бесспорным фундаментом йогической практики во всей ее полноте. Обычно данный аспект йоги принято освещать в начале знакомства с данным индийским учением, поскольку это первая ступень йоги. Основания, по которым мы говорим об этом в Одиннадцатом выпуске, состоят в следующем:

- для большинства европейцев эти этические требования становятся понятны лишь после достаточно глубокого знакомства с индийским образом мышления в целом и философией йоги в частности;
- сама практика йогических упражнений в большинстве своем способствует спонтанному развитию со временем в ходе занятий у практикующего данных качеств, без его непосредственного участия в этом; в наибольшей степени такое воздействие оказывают телесные упражнения. Поскольку данные методические указания преследуют практические, а не теоретические цели, мы воспользовались возможностью начать разговор об этических основах йоги в тот момент, когда, по нашему мнению, ученик подготовлен в практическом отношении до такой степени, что его духовные качества, развившиеся

благодаря упражнениям, позволяют ему глубоко проникнуть в эту своеобразную духовную материю.

Яма

Первая ступень в йоге называется *яма* (самосовершенствование). Она является основой всей практики, и невозможно стать йогом без освоения этой ступени. Она делится на пять свойств, которые в трудах индийских философов именуются следующим образом:

Ахимса – *непричинение вреда* живым существам – поступком, словом или мыслью. **[21]**

Сатья – *правдивость* (в делах, словах и мыслях).

Астейя – *нестяжательство* (в делах, словах и мыслях).

Брахмачарья – *воздержание* (в сексуальном смысле, а также в мыслях, словах и поступках).

Апариграха – *непринятие даров* – в мыслях, поступках и словах.

Кроме того, проступком считается как нарушение правил самим человеком, так и его попустительство, когда при нем совершается несправедливое деяние.

Такие этические основы, с первого взгляда воспринимаемые европейцами как своеобразные, при более внимательном рассмотрении кажутся абсолютно справедливыми. Некоторые из них похожи на общепринятые в западном мире заповеди – «не убий, не укради, не прелюбодействуй» и т.д. Однако индийские этические нормы требуют гораздо большего, и европеец не считает обязательным соблюдать такую строгость (например, правило «не принимай даров») или даже объявляет ее невыполнимой. Очень часто йог слышит критику со стороны людей западной культуры о том, что эти законы по меньшей мере не подходят для западной цивилизации, что их неукоснительное соблюдение повлечет крах западной цивилизации. В качестве примера приводятся доводы, что при половом воздержании человечество вымрет в следующем поколении, или же что при строгом соблюдении ахимсы, которое повлечет за собой тотальное *непротивление злу*, человечество уже в этом поколении будет ввергнуто в такой хаос и разложение, что не спасет ни бог, ни ангел небесный.

Такая точка зрения не имеет ничего общего с истиной. К сожалению, подробный разговор о философских обоснованиях данных этических принципов выходит за пределы данного руководства. **[22]**

Изучив множество томов индийской философской литературы, можно встретиться с такими, на первый взгляд, взаимоисключающими утверждениями:

(с одной стороны): «При ходьбе человек должен смотреть себе под ноги, чтобы не раздавить хоть одно живое существо». (Законы Ману)

(с другой стороны): «Нельзя убить или быть убитым». (Бхагавадгита)

(или): «О муж! Роди 10 детей от этой жены» или «О жена! Роди 10 детей от этого мужа!» (в обоих случаях эти люди не приходятся друг другу супругами). (Ригведа)

(или): «Тому, кто обладает даже самым малым, невозможно достичь совершенства» (Джняна йога)

(и наоборот): «Хозяин, который не стремится приумножить свое богатство – ничтожен» (Маха-нирвана-тантра)

Этих примеров достаточно. Полное понимание этого учения может возникнуть только при глубоком изучении социальных условий индийской жизни, ее кастовой системы, четырех жизненных этапов и т.д. Неверно, что данные этические принципы значимы только в Индии и для индусов. Мы, напротив, рекомендуем их соблюдать, поскольку они позволяют с помощью «волшебных ключей» ступеней сознания (см. Десятую часть) открыть вход в самые потаенные уголки индийской мысли.

Сначала рассмотрим цели саморазвития человека. К чему ощущает внутренний призыв каждый человек, к чему он стремится, какую цель он ставит перед собой в этом земном существовании? С позиций индийского мировоззрения у человеческой жизни есть четыре основных цели: кама (чувственное наслаждение), **[23]** артха (богатство), дхарма (справедливость, сила), мокша (освобождение, самореализация). Почему именно эти четыре цели? Вернемся снова к логико-математическому разделению ступеней сознания:

Тамас (кама) – примитивное состояние человека, наслаждающегося жизнью, который считает целью своей жизни удовлетворение чувственных потребностей. К сожалению, большинство людей находятся на данной ступени.

Асаттва (артха) – человек, пребывающий на более высокой ступени, считает богатство целью своей жизни и помимо своих эгоистических интересов пытается думать и об общих интересах – т.е. помогает своим братьям и государству посредством своего капитала, предприятий, построек и т.д.

Раджас (дхарма) – справедливость как жизненный идеал человека, посвятившего свою силу служению обществу.

Саттва (мокша) – самореализация как высшая цель жизни. Согласно представлениям индийской философии самореализация заключается в освобождении духа от материи. К этой категории относятся мыслители, поэты, художники, ученые, священники и т.д.

Уже знакомый вам график наглядно представляет прогресс человека в отношении его жизненной цели и придает нашим наблюдениям математическую доказательность.

(Сплошная линия, как обычно, изображает внешнюю форму, чувства, физическую деятельность, а пунктирной линией представлено сознание, духовная активность. Горизонтальная линия изображает состояние покоя, положение подчиненности, вертикальная линия представляет состояние деятельности, лидирующую позицию). **[24]**

На ступени (1) физическая работа совершается без участия в ней духа. На этой ступени находятся необразованные люди, зарабатывающие себе на хлеб утомительным трудом и жаждущие высвобождения примитивных жизненных инстинктов.

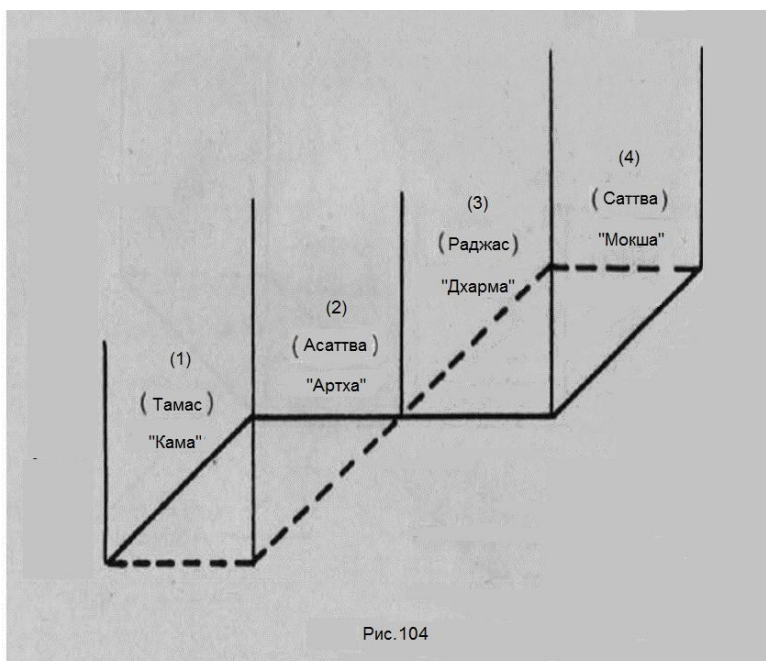


Рис. 104

Ступень (2) представляет рациональную активность интеллекта при сравнительно небольшой телесной работе, обуславливающую умственную и коммерческую деятельность. Здесь находится бизнесмен, накапливающий и распределяющий богатства. Данная ступень выше ступени (1), поскольку здесь уже имеет место определенное участие духа, который, однако, подчинен материальной стороне жизни (линия духа вертикальна и все же подчинена линии формы).

На ступени (3) дух преодолевает чисто материальные устремления и устанавливает приоритет долга перед своекорыстными интересами. На этой ступени находится всякий, кто выполняет свою работу не ради собственной выгоды, а из чувства долга и справедливости, сановник в самом широком смысле этого слова. Здесь видно, как поднимающаяся еще выше линия духа управляет материей – и чем выше поднимается человек, тем значимее для него долг по сравнению с выгодой. **[25]**

Ступень (4), наконец, представляет подчинение материи (восходящая сплошная линия) требованиям духа (гармонизированная пунктирная линия). На этой ступени человек действует не из чувства долга, являющегося категорическим императивом, а из интуитивного понимания необходимости сделать это. Таков спонтанный образ действий вдохновляемого духом провидца.

Теперь каждый человек может рассудить, к какой ступени он принадлежит. При этом следует иметь в виду, что несмотря на то, что существует бесконечное число комбинаций идеи и формы. Они, по сути, сводятся к следующим четырем ступеням: либо (1) форма доминирует над идеей, либо (2) форма служит идее, либо (3) идея доминирует над подчиненной формой, либо, наконец, (4) одухотворенная форма служит победоносной идее. Следует подумать, в какой степени данная деятельность может быть отнесена к соответствующей ступени, поскольку простые и понятные случаи встречаются редко; часто происходит смешение отдельных ступеней, поэтому такое различие приходится осуществлять неоднократно. (Например, торговец, проводящий свои сделки без корысти для себя и сообразуясь с чувством долга, принадлежит в этом отношении к третьей ступени, а сановник, стремящийся извлечь из своей

деятельности выгоду для себя, даже выполняя свой долг, относится ко второй ступени).

Теперь мы объясним смысл разделения на касты в индийском обществе.

В древней Индии существовало разделение на четыре касты, четыре четко отделенных друг от друга общественных класса: брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры. Мы их представим в обратном порядке, получив следующие жизненные этапы:

(1) шудры – каста «слуг», людей, работающих механически, которые должны служить трем более высоким кастам, в древнем Риме их называли «пролетариями». Они занимают ступень «кама». **[26]**

(2) вайшьи – каста «торговцев» (оптиматы, знать), правящие кастой шудр и находящиеся на ступени «артха».

(3) кшатрии – каста «воинов» в широком смысле, людей, занимающих посты; они содействуют представителям двух первых ступеней, но и управляют ими, находясь на ступени «дхарма».

(4) брахманы – каста «священников», духовной интеллигенции, которая обучает и направляет три предыдущие касты – это ступень «мокша».

В труде «Индийские религии» (П.Джос.Абс, Verlag Kurt Shroeder, Bonn und Leipzig, 1923) ясно описаны цели четырех каст:

воспитание тела, приучение его к тяжелой работе и к выносливости; приучение мышления к серьезной учебе, к восприятию красоты жизни; самоотречение духа ради тех, кто нуждается в помощи; полное духовное самоотречение ради погружения в божественное.

Очевидно, что эти ступени не относятся исключительно к индийской цивилизации, а должны присутствовать в каждой цивилизации, в каждом культурном обществе, поскольку они полностью описывают стадии социального развития.

Вникнув в суть кастовой системы, вы поймете и другие особенности индийского образа жизни. В священных писаниях говорится о четырех (снова!) жизненных этапах, или «ашрамах», предписанных четверем кастам:

- 1) Брахмачарин – жизненный статус ученика, который должен изучать священное писание при своем учителе, придерживаться праведного пути, развивать в себе добродетели и практиковать их. Каста шудра остается на этой ступени.
- 2) Грихастха – хозяин дома, глава семьи, который должен наживать богатство, растить детей и поддерживать родных, заботиться о них и направлять их. **[27]** Для касты вайшья эти две ступени предписаны на всю жизнь.
- 3) Ванастхита – отшельник. После того как хозяин дома вырастил своих детей и племянников, привел свои дела в состояние процветания и порядка, он покидает свою семью и дом. В качестве отшельника (даже с женой) он в покое размышляет о глубоком смысле жизни, пока смерть не избавит его от земного существования. Эта ступень, а также две предыдущих, предназначены для касты кшатриев.
- 4) Саньясин – аскет. Он должен, пройдя три предыдущих ступени, достичь четвертой – полного отказа от мира. Он путешествует с места на место, отказывается от всякой собственности и собственных интересов и должен всем рассказывать о мудрости, познанной им во время экстатических видений. Каста брахманов идет этим трудным путем ради благополучия всех своих собратьев.

Какое значение имеют эти древние наставления для нашего времени и для наших жизненных обстоятельств?

Когда молодой человек на учебе, он должен учиться, должен соблюдать нравственные законы, как его этому учили. Это общая мораль, она образует первую ступень, «ступень ученика» («садхарана-дхарма», всеобщий долг). Она характеризуется тем, что человек не рассуждает, не утруждает себя размышлениями, как он должен поступить в каждом отдельном случае, а делает так, как его учили. На этой ступени, к сожалению, находится большинство людей.

Когда человек завершает учебу и попадает в новые жизненные условия, становится совершеннолетним и полноправным членом общества, заводит собственный дом, он поднимается на вторую ступень – становится хозяином дома. Отныне новая жизнь предъявляет ему новые требования – обязательства перед семьей, своим народом и государством.

Когда он выполнил эти обязательства, он может попасть в такие жизненные обстоятельства, [28] в которых возникнет кажущееся противоречие с общими нравственными заповедями: в таких особых условиях следует соблюдать так называемый «долг во время невзгоды» – апад-дхарма. Слова «хозяин, который не стремится приумножить свое богатство, ничтожен» относятся к данной ступени. Он должен защищать себя, свою семью, свой народ и т.д. Однако на этой ступени он соблюдает долг лишь тогда, когда получает определенную пользу от своей семьи или от народа. Это еще не та ступень, на которой стоит герой, приносящий в жертву все, даже собственную жизнь ради благополучия своих братьев – поэтому на второй ступени все время присутствует компромисс, в определенной степени самообман. Данная ступень (слово *апад* означает «несчастье»!) всегда таит в себе опасность переоценки важности определенных обстоятельств и превышения пределов необходимой обороны (а данная ступень в определенном отношении как раз и представляет собой этап соблюдения необходимой обороны). Поэтому и было сказано, что проще верблюда пройти сквозь игольное ушко, чем богачу попасть в царство небесное. В индийских писаниях ступень хозяина представлена как величайшее искушение, поскольку сама она полна искушений.

Осознав свои ошибки, совершенные на втором этапе и желая их искупить, человек достигает третьей ступени. Европейцу не нужно превращаться в «кающегося грешника» в буквальном смысле. Ему следует осознать, что жизненные обстоятельства не возлагают на человека истинных его обязательств, но человек сам, внутри своего сердца несет обязательства, выполнение которых способно превратить его в настоящего героя. Посредством такого особого осознания третья ступень воспринимается как настоящий долг и называется при этом вишеша-дхарма (или «особый закон»). Это моральные заповеди, которые человек исполняет сам по внутреннему повелению сердца с почти аскетическим рвением; на предыдущей ступени обязательства были продиктованы жизненными обстоятельствами. В этом состоит существенное различие между этими ступенями. [29]

Четвертой и высшей ступенью является так называемый «не общий закон» – асадхарана дхарма. На этой ступени находится пророк, гений, мудрец. Обычные смертные, которые еще не проникли в суть внутренних взаимосвязей, не осознают сакрального значения необходимости совершения поступка и занимают три предыдущие ступени. На такое способны только те, кто обладает истинным видением и тонкой интуицией. Поэтому наличие интуиции (которая всегда служит отличительным признаком гения) является верным указателем достижения этой ступени. Признаками других ступеней являются: (1) инстинкт; (2) интеллект; (3) вдохновение.

Гений всегда в определенном смысле остается аскетом, он странник в духе, каждый его поступок является таинством, каждое слово поэзией. Поэтому древние индийцы определяли тех, кто находится на этой ступени, как священников. Это ступень йога. О нем говорится так (Йога-сутра, IV, 7): "Поступки йога не бывают белыми или черными. Дела остальных людей бывают или черными, или белыми, или смешанными".

Теперь вам будет нетрудно понять, что имеется в виду под этими словами: смешанные поступки относятся к (1) ступени; черные дела ко (2) ступени, а белые – к (3) ступени. Смешанные поступки хороши и плохи одновременно, черные – (преимущественно) плохие, белые – (преимущественно) хорошие, в то время как поступки йога выше добра и зла. Как же он тогда действует?

Человек на четвертой ступени отрекается от мира – это характеризует его образ действий. Означает ли это, что он должен жить без гроша и не иметь ничего, чем прикрыть наготу?

На земле, где странствующего аскета почитали выше царя, на этот вопрос отвечали так:

«Осел и другие звери ходят обнаженными в деревне и в лесу; можно ли их поэтому считать йогами?»

«Если люди могут достичь освобождения, обмазавшись глиной и обсыпав себя пеплом, могут ли считаться освобожденными жители деревни, которые окружены глиной и пеплом?»

«Антилопы и другие лесные звери, питающиеся листьями, травой и водой, тоже могут считаться йогами?» **[30]**

«Лягушки и рыбы всю жизнь проживают в воде священной реки Ганг и других священных рек. Можно ли говорить, что они жаждут покаяния?»

«Попугаи много говорят перед людьми; можно ли считать это признаком их ума?»

«Горлицы, которые питаются зернышками из колосьев и птицы, пьющие лишь капельки дождя и не принимающие воды с земли, могут ли они также считаться йогами?»

«Дикий кабан и другие животные, выносливые к ветру, холоду и жаре, поедающие как съедобное, так и несъедобное, также могут благодаря этому считаться йогами?»

«Все эти вещи лишь привносят заблуждение в мир. Основание освобождения состоит в познании истины!» (Таттва-Джняна)

(Куларнава тантра, I)

Западный человек часто склонен судить по внешним признакам и забывать о том, что самое главное – истинное знание. Ради такого знания он отрекается от всего мира. У него больше нет другого, личного интереса – теперь он действует не ради себя (ступень 2), не ради кого-то или чего-то другого (что, в конце концов, означает немного и действие ради себя, то есть ступень 3), а ради чего-то ИНОГО. Он может владеть всем миром, одеваться в шелк и бархат, однако его заинтересованности в этом нет.

В этом состоит самый надежный признак пребывания на четвертой ступени. Вершина всей индийской мудрости, седовласой уже в те времена, когда европейская культура только лежала в колыбели, выражена в этих стихах, вобравших в себя всю мудрость земли:

«Когда дверь в его печальное одинокое «я»

Будет переплетена и увита его трудом
 Тогда мудрец, свободный ото всех пут,
 Будет выполнять свою работу,
 Видя перед собой лишь освобождение мира и счастье»
 (Бхагавад-Гита, «Божественная песня»). **[31]**

В этом и состоит практическое значение данной теории: логика демонстрирует нам с математической точностью, что истину можно искать лишь на четвертой ступени. Только на этой ступени человек достигает истинного знания, постижения внутренних взаимосвязей между всеми вещами и становится гением, йогом. Обычно человек пребывает в большей или меньшей степени на первой ступени (тамас).

Когда он вступает в контакт с внешним миром, он вынужден действовать. Теперь у него есть три возможности:

- 1) он действует для себя (даже если он действует ради чего-то, он получает радость от исполнения своих желаний – ступень (2), асаттва);
- 2) он действует по призванию ради самого дела, пока его увлекает работа, и в конце он также получает от этого удовлетворение – ступень (3), раджас;
- 3) он действует, потому что знает, что он должен, что результат его работы останется в поколениях; практически он, как аскет, отказывается от плодов своего труда – ступень (4), саттва.

Теперь мы, вооруженные этими индийскими знаниями, вернемся к тому, с чего начали – к пяти заповедям этики, и попытаемся также внести ясность в этот сложный вопрос. Мы уже знаем, что означает каждая отдельная ступень и как их различать.

Данные пять заповедей (ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха) относятся ко всем ступеням. Однако даже на первой ступени (тамас) от человека, стремящегося к жизненным наслаждениям, требуется лишь частичное соблюдение этих заповедей, если он может их истолковать без затруднений для себя. При каждом тесном контакте с миром и его сложными взаимоотношениями, человек стоит перед загадкой. **[32]**

Прежде всего ему следует следить за тем, чтобы в своем стремлении к удовлетворению желаний (кама), он не причинил боли ни одному живому существу. На первой ступени и для прохождения первой ступени особенно важно соблюдение первой из пяти заповедей – хотя другие заповеди также необходимо выполнять, но этот человек не сможет осуществить их во всей их полноте. Требование ахимсы таким образом относится к первой ступени.

Поскольку вторая жизненная цель – артха (богатство) – охватывает две жизненные ступени, «ученик» и «хозяин», для такого человека необходимыми становятся уже две заповеди – ахимса (в сообразной для второй ступени форме) и сатья. Он должен вести свои дела и предприятия честно и справедливо.

Также как в древности кшатрий считался героем, человек на третьей ступени по своей сути герой. Жизнь ради достижения идеала есть героическая жизнь; на третьей ступени каждый человек стремится достичь своего идеала («дхарма») в своей области. При этом ему следует заботиться о том, чтобы в собственном фанатическом стремлении не превышать своих полномочий, не присваивать чужих прав, не отнимать ничего у других – для него предписана заповедь астейя, «нестяжательство», в самом широком ее смысле: он должен быть «бедным» – бескомпромиссным и неподкупным; он не должен вкладывать

капитал в осуществление своего идеала. Те две добродетели, о которых говорилось ранее, на данной третьей ступени имеют свой особый оттенок: человек соблюдает ахимсу в том, что бескомпромиссно и героически сражается со злом, вскрывает ложь, клеймит обман и таким образом культивирует сатью.

Наконец, на четвертой ступени, человек может в полной мере развивать все четыре свойства – ахимса, сатья, астейя, брахмачарья (воздержание). Насладившись чувствами и отказавшись от жизненных утех, человек учится высшей добродетели всех аскетов – целомудрию всех чувств в самом широком смысле, которая ни в коем случае не препятствует необходимости продолжения рода, **[33]** поскольку этот человек знает, что во всей природе сексуальная жизнь служит лишь для продолжения рода; а все, что сверх этого, лишает человека важных жизненных сил.

Он знает, что истинная аскеза состоит в целомудренной жизни; при этом он ничего не будет требовать для себя, а «свободный ото всех пут, будет выполнять свою работу, видя впереди лишь освобождение мира и счастье».

После этого ему открывается смысл пятой заповеди – апариграха (неприятие даров), которую следует соблюдать с первой ступени, но суть ее полностью раскрывается лишь сейчас – он должен быть полностью независимым от всех даров человеческих и жизненных.

Современный человек нашего времени также может выполнять эти древние заповеди и стать йогом, если он находится среди жизни, но – как всякий истинный гений – остается не от мира сего.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Мы подошли к последнему из пяти упражнений дхарана – **дивья-шабда** («небесный слух»). Сосредоточьте внимание на ощущении корня языка. Когда вам покажется, что вы чувствуете корень языка, сосредоточьтесь на области глоточных миндалин – месте, которое вы ощущаете при глотании.

Упражняйтесь таким образом, и вы сначала услышите шум, потом звуки, музыку, чудесную органную и струнную музыку, пение хора и т.д. Так у вас возникнет ощущение дистанционного слуха.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ ДВЕНАДЦАТОЙ ЧАСТИ

А) АСАНА – положения тела

СИДДХА

ПАДМА

ШИРШ

САРВАНГ

ПАШЧИМОТТАНА

МАЙЮРА

БХУДЖАНГ

ВАДЖРА

ГАРУДА

ТРИКОНА

МАТСИЕНДРА

НАУЛИ

Б) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

СУКХ-ПУРВАК

БХАСТРИКА

В) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Г) ДХЬЯНА – упражнения на медитацию

Математика добра и зла

[34]

ДВЕНАДЦАТАЯ ЧАСТЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ

«Ést deus ín nobís, agitánte caléscimus íllo:

Ímpetus híc sacráe sémina méntis habét»

(Ovid, Fas. VI)

"Есть в нас бог, и мы загораемся под его воздействием: наш порыв несет в себе семена священного разума".

(Овидий, «Фасты», VI) (Перевод М. Гаспарова)

А. АСАНА - положения тела

1. Группа СИДДХА

Длительность выполнения *сиддха-асаны* (либо *падма*, *сама*, *свастика*) следует довести до 45-60 минут без пауз и каких-либо болезненных или неприятных ощущений. Как вам известно, эта поза – основа для выполнения упражнений на дыхание и концентрацию. Без освоения стабильной позы, в которой можно находиться в течение длительного времени, ученику йоги нельзя выполнять психические и духовные практики, требующие глубокого погружения. Золотое правило, девиз выполнения всех асан, сформулировано следующим образом в древнем тексте по йоге («Йога-сутра Патанджали», II, 46): «*sthiram sukham asanam*». Первое слово – *sthira* – в переводе с санскрита означает «стабильный». Каждое упражнение, относящееся к асанам (а не только поза для медитации, как считают многие исследователи йоги), должно быть стабильным, статичным: поза практикующего напоминает каменное или гипсовое изваяние. Нельзя долго менять или поправлять однажды принятую позу, поскольку это нарушает кровообращение и снижает эффективность упражнений; кроме того, ощущение беспокойства является признаком погрешностей в принятии позы. Поэтому следует точно соблюдать описанную технику. [35]

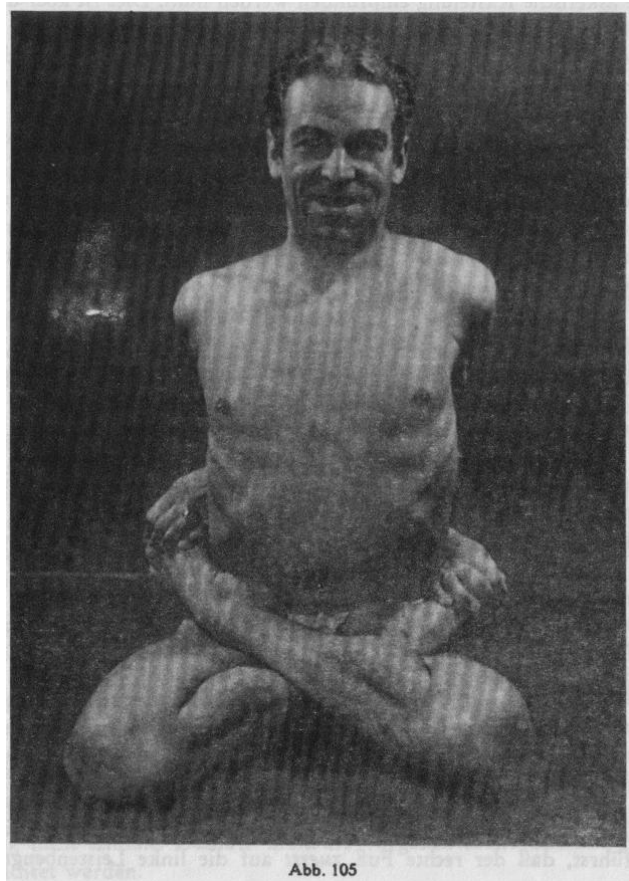
Если человек вопреки ожиданиям ощущает неудобство или боль, это говорит о нарушении второго правила, выраженного во втором слове «*sukham*» («приятный»). Это означает, что асана должна быть всегда приятной, не больше и не меньше, и не должна служить аскетическому самоистязанию. Такое возможно тогда и только тогда, если наряду с усилием, необходимым для принятия данной позы, человек может расслабиться настолько, что пребывание в позе ощущается как приятное.

Наконец, данное предписание йоги говорит о том, что в каждой позе нужно пребывать некоторое время – об этом говорит третье слово «*asanam*», что в переводе с санскрита означает «оставаться сидеть». Обычно этому обстоятельству не придают значения, и слово «*asana*» переводят лишь как «сидячая поза». Если практикующий стремится применять указание Патанджали («*sthiram sukham asanam*») исключительно к позе для медитации, он не использует в отношении асан второй знаменитый принцип: удерживать на одной линии голову, шею и спину! Если вспомнить, что слово «асана» означает для каждой позы не только «сидение», но и «пребывание в сидячем положении», то возникает важная подсказка: «в любом положении тела голова, шея и спина должны находиться на одной линии» («принцип кобры»).

Принцип кобры, хотя бы частично, лежит в основе каждой асаны и отличает ее от обычной гимнастики.

2. Группа ПАДМА

В данном (последнем) месяце следует выполнять *баддха-падма-асану* на обе стороны. При этом используйте следующий практический прием: сначала поместите правую ногу в левый паховый сгиб, после чего голень левой ноги будет лежать сверху правой голени; сперва ухватитесь левой рукой, заведенной за спиной, за носок левой ноги; **[36]** затем вытяните носки ног насколько сможете, и слегка наклонитесь вперед и влево, одновременно с этим пытаясь заведенной за спину правой рукой ухватиться за носок правой ноги. (При выполнении *падма-асаны* так, что голень правой ноги лежит сверху левой, дальнейшая последовательность обратная).



[37] Такой «двойной крест» обладает особыми преимуществами:

«Эта асана излечивает многие заболевания. Без сомнения, постоянная практика этой асаны может вылечить хронические болезни желудка, печени, селезенки и кишечника, которые аллопаты и специалисты по аюрведе считают неизлечимыми. Практика асаны устраняет заболевания желудка, хронический гастрит, диспепсию, вздутие живота, колики, дизентерию, асцит, запор, повышенную кислотность, отрыжку, хроническое люмбаго, сутулость. Нервы нижних конечностей очищаются, устраняются увеличение селезенки, печени, вялость. Это упражнение оказывает мощное воздействие на солнечное сплетение». («Асаны йоги», Свами Шивананда Сарасвати)

3. Группа ШИРШ

Совершенствуйте выполнение *урдхва-падма*. Вы заметите, что данная стойка на голове удобнее других: нагрузка на голову значительно меньше благодаря

тому, что ноги согнуты, давление крови в голове ниже. Насосная функция сердца облегчается, поскольку ноги занимают наклонное положение, и для поступления кровь не должна преодолевать всю длину ног.

4. Группа САРВАНГ

Следует в совершенстве освоить все важные упражнения этой группы – *хала*, *сарванг*, *йога-нидра*.

5. Группа ПАШЧИМОТТАНА

6. Группа МАЮРА

Следует довести до совершенства выполнение упражнений обеих этих групп.
[38]

7. Группа БХУДЖАНГ

Осваивайте выполнение *вришчика-асаны* («скорпион») без стены. Кончики пальцев ног должны касаться головы, что, разумеется, возможно лишь в молодом возрасте. Это упражнение объединяет в себе по меньшей мере шесть других важных упражнений: стойка на голове (*ширш*), стойка на руках (*хаставрикша-асана*), кобра (*бхуджанг*), стрекоза (*шалабх*), лебедь (*дханур*), мост (*чакра*). Она дает все полезные эффекты этих поз.

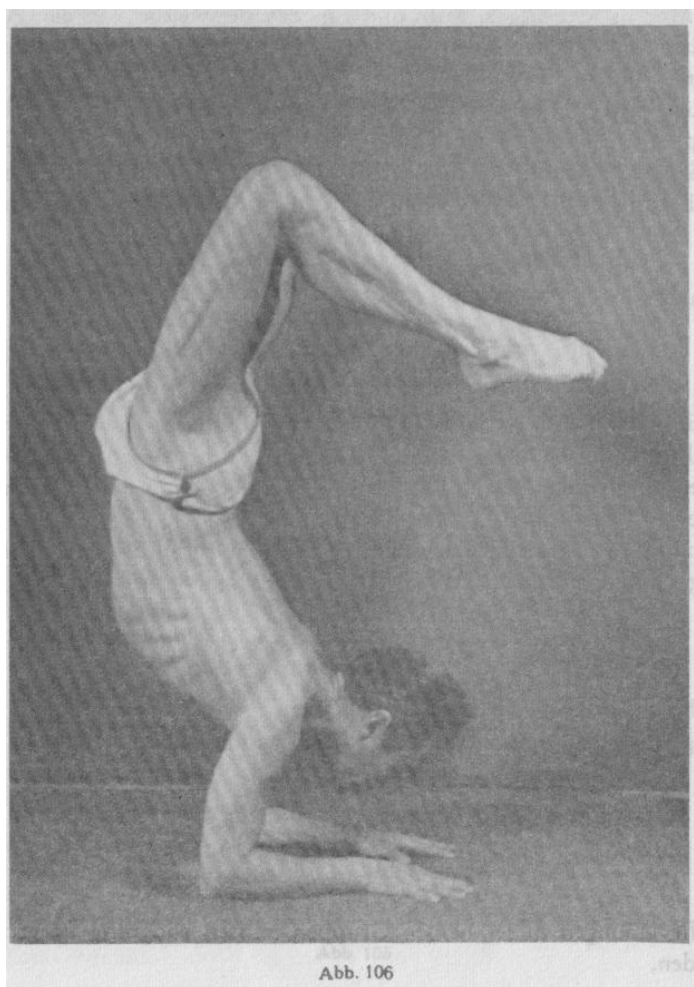


Abb. 106

Рис. 106

[39]**8. Группа ВАДЖРА**

Если вы освоили выполнение *кандапита-асаны*, следует приступить к освоению ее варианта, который многим людям покажется более простым.

Сядьте на пол, соедините стопы. Обеими руками возьмите стопу, например, левой ноги и, разворачивая ее подошвой вверх, осторожно приподнимите как можно выше до уровня груди. Поработав таким образом с обеими ногами, возьмитесь одновременно за обе ноги и одновременно приподнимите их до уровня груди. Внешние края стоп должны быть прижаты друг к другу.

Второй вариант *кандапита-асаны* устраняет проблемы с коленями, ревматизм, ишиас и подагру. Происходит стимуляция и очищение нервов бедер, икр и стоп.

9. Группа ГАРУДА**10.Группа ТРИКОНА**

Упражнения этих групп также следует полностью освоить.

11.Группа МАТСИЕНДРА

Это упражнение лучше всего выполнять так, как было описано в Третьем выпуске: предплечье проведите под коленом ноги и рукой ухватитесь за заведенную за спину другую руку. Единственное отличие состоит в том, что стопа соответствующей ноги лежит не снаружи, а закладывается в паховый сгиб. Данная техника поможет вам, после предварительных предусмотрительных тренировок (но не ежедневных, а с перерывом в 2-3 дня, иначе будет болеть коленный сустав), **[40]** в совершенстве овладеть исполнением *матсиендра-асаны*.

Вы заметите при этом, что сначала данная поза будет удаваться только на одну сторону – ту, на которую вы обычно выполняете позу лотоса; если вы сначала закладываете правую ногу в паховый сгиб, то *матсиендра-асана* будет поначалу получаться только в этом направлении! Чтобы выполнять эту асану на другую сторону, нужно сначала хорошо освоить позу лотоса на другую сторону, сначала закладывая в паховый сгиб левую ногу (обычно так практикуют буддисты, благодаря чему это положение еще называют «поза Будды»). Только когда поза лотоса будет получаться на обе стороны, можно осваивать *матсиендра-асану* на обе стороны.

На данной завершающей стадии нужно уметь выполнять на обе стороны и другие двусторонние позы. По большей части от этого зависит полное освоение других сложных поз.

12.НАУЛИ

После того, как вы освоите упражнение *наули* одинаково хорошо на обе стороны, начинайте выполнять вращательное движение. Это упражнение в Индии называется «лаулики». Оно оказывает прекрасное стимулирующее воздействие на перистальтику и пищеварительную функцию, дает неизменный целебный эффект, особенно там, где лекарства или клизма не оказывают желаемого действия.

«При хронических заболеваниях желудка и внутренних органов, там, где бессильны любые лекарства, практика упражнений *уддияна* и *наули* (*лаулики*) дает быстрое, полное и чудесное излечение», говорит знаменитый йог и врач Свами Шивананда Сарасвати в своем труде «Хатха-йога».

Кроме того, комбинированная техника *уддияна-наули* обладает особым преимуществом: когда человек выпивает на пустой желудок большое количество воды **[41]** и после этого много раз (10-12 раз) выполняет сначала *уддияна*, а затем *лаулики* (в том же количестве), такая процедура действует как превосходное слабительное, а после дальнейших тренировок – как чудесное своеобразное промывание всего пищеварительного канала. Выпитая вода при этом быстро проходит через тонкий и толстый кишечник и чистой выходит через задний проход. Такова типично индийская практика, называемая *варисара-дхаути* (т.е. сквозное промывание пищеварительного канала).

Итак, мы разучили с вами 84 физических упражнения (асан).

Разумеется, все 84 не нужно выполнять ежедневно, несмотря на то, что такая практика могла бы оказаться очень полезной. Постепенное освоение основных асан было необходимо для того, чтобы вы полностью научились делать асаны, которые выберете индивидуально с учетом своих требований или заболеваний.

Теперь можете ограничиться ежедневным минимумом асан, выбрав из 84 упражнений те, что соответствуют вашим личным потребностям. Двусторонние асаны выполняйте на обе стороны!

Исходя из моего личного опыта, я выбрал следующий список асан, который при общей длительности приблизительно в 30-45 минут без сомнения оказывает оздоравливающее воздействие и помогает сохранить здоровье:

Шава
 Ширш
 Урдхва-падма
 Сарванг
 Хала
 Матсья
 Йога-мудра
 Баддха-падма
 Пашчимоттана **[42]**
 Бхуджанг
 Салабх
 Дханур
 Вришчика
 Супта-ваджра
 Чакра
 Йога-нидра или падахаста
 Горакша
 Гомукха
 Матсиендра
 Трикона
 Шава

Всего 20 самых важных и трудных упражнений, при выполнении которых нет необходимости повторять соответствующие им более простые асаны. По

необходимости в каждом индивидуальном случае этот комплекс можно изменять, добавляя в него или исключая из него специальные упражнения.

К этому комплексу добавляется также поза для медитации – *сама, свастика, сиддха, падма* или *сукхасана* (последняя асана обычно называется «поза портного» – положение с высоко поднятыми коленями, вокруг тела наподобие ремня обматывается длинное полотенце. Эта поза в определенном смысле является последним средством для тех пожилых людей, кто несмотря на повторные попытки, не смогли принять позы *сама, свастика, сиддха, падма*).

Таким образом, имеется следующий список из 84 асан (и к ним пять упражнений для внутренних органов):

лодыжки (группа сиддха):

сама- свастика – сиддха – гупта – кшема – баддхайони – гокила – горакша – симха – вама-паванамукта – дакшина-паванамукта – бхайрава – сукха

бедра (группа падма):

бхадра – ватаяна – йога – ардха падма – вира – падма – уттидападма – кармукха – йога мудра – мастсья – толангула – парвата – баддха-падма – куккута – уттана-курма – гарбха – урдхва-падма **[43]**

голова (группа ширш):

хаста-врикша – мукта-хаста-врикша – ардха-врикша – ширш – экапада-врикша

шея (группа сарванг):

шава – джестика – уттана-пада – випарита-карани-мудра – сарванг – хала – карнапита – йога-нидра

живот (группа пашчимоттана):

акаршана-дханур – джануширах – падахаста – пашчимоттана

живот (группа маюра):

хамса – маюра – лола

спина (группа бхуджанг):

адва – макара – бхуджанг – салабх – дханур – устра – сасанга – чакра – вришчика

колени и стопы (группа ваджра):

ваджра – пададир – курма – ананда-мандира – ангустхана – мандука – супта-ваджра – ардха-курма – вама-джани – дакшина-джани – гомукха – кандапитана (2 варианта)

ноги (группа гаруда):

утката – паданггустхана – санката – гаруда **[44]**

боковые мышцы (трикона):

пурна-пада – уттида-вивека – тада – трикона

позвоночник (группа матсиендра):

ардхапада – ардха-матсиендра – матсиендра

внутренние органы (группа наули):

уддияна-бандха – мадхьяна-наули – дакшина-наули – вама-наули – лаулики

Каждый из моих учеников, кто в своей практике достиг этого уровня, убедительно доказывает своим примером, что эти 84 упражнения могут быть освоены как на востоке, так и на западе с общей пользой для здоровья – при том неременном условии, что тело следует тренировать надлежащим образом, заботливо и без спешки.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Сукх-пурвак

Выполняйте утром и вечером в пропорции 8 (вдох): 32 (задержка после вдоха) : 16 (выдох).

Здесь мы должны временно сделать остановку. Хотя, как утверждают йоги, можно без учителя (обучаясь только по книгам), довести длительность задержки до 3 минут, не причиняя вреда здоровью, однако большинство новичков торопится, стремясь достичь результатов быстрее, чем предписано, в результате чего может произойти чрезмерное растяжение тканей легких (эмфизема легких). Поэтому мы призываем к особенной осторожности: как вы уже могли заметить, **[45]** даже более плотные и грубые ткани можно легко повредить растяжением, нарушив принцип предосторожности; что уж говорить о нежных и тонких легочных тканях! И если боль в мышцах проходит через несколько дней, возврат к норме (который может произойти лишь в молодом возрасте!) после растяжения легочных тканей может длиться десятилетиями. Чтобы надежно обезопасить себя от этой опасности, рекомендуется постоянно сопровождать пранаяму выполнением *уддияна-бандхи*, а также, что еще лучше, упражнением *бандха-трайя* (см. Одиннадцатый выпуск).

Бхастрика

Это упражнение следует выполнять в двух подходах по 120 дыхательных движений; его следует практиковать по утрам и вечерам до тех пор, пока вы не почувствуете, что в состоянии выполнить один за другим оба подхода (без паузы между ними) по 120 дыхательных движений (правильнее сказать – дыхательных толчков).

В целом ученик может ограничиться выполнением только этих двух дыхательных упражнений; при необходимости или при личном предпочтении к этим двум упражнениям можно добавить другое дыхательное упражнение – *сурьябхеда*, *ситали* и т.п., если они освоены и выполняются ежедневно в необходимом объеме.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Итак, вы получили возможность расширить восприятие всех 5 органов чувств.

При этом вами проработаны три легко различимых друг от друга ступени данной практики:

- Первая ступень включала в себя различение таких эффектов, как запах, вкус, зрение, осязание и слух, которые возникали независимо от вашей воли, тем самым напоминая галлюцинацию.
- Вторая ступень охватывала эффекты, подчиненные вашей воле – например, вызов «галлюцинаторных» чувственных восприятий, **[46]** которые поначалу кажутся вам чуждыми, но при пристальном наблюдении раскрываются перед вами как желаемые мысленные образы, пусть и в неожиданном виде.
- Третья (высшая ступень) включала в себя восприятие эффектов, представляющих реальные объекты физического мира («дистанционные ощущения») или психического мира («световые ощущения»). С точки зрения индийской философии *манас* (разум, воспринимающий мыслительный принцип) воспринимает и ощущает не только исключительно посредством соответствующих органов чувств, воспринимающих колебания материи (например, свет и звук), как это истолковывает западная психология, но сам он посредством них проецирует себя на внешний мир и, как улитка своими рожками, ощупывает воспринимаемый объект. Индийские психологи полагают даже, что *манас* ассимилирует воспринимаемый объект и временно принимает его форму.

Индийская теория, по меньшей мере, объясняет те факты, которые невозможно объяснить другим способом:

1. То, что йог благодаря расширению сознания может воспринимать вкусовые и чувственные ощущения, не сводящиеся к восприятию органами чувств вибраций в том смысле, в котором это трактует европейская наука.
2. То, что определенные чувственные ощущения не локализируются в каком-то одном месте и после соответствующих тренировок можно ощутить те же эффекты в различных областях тела, например, видеть кончиком носа, ощущать вкус ладонью и т.д.

Из этого следует, что определенное чувственное восприятие исходит не только от органов чувств, но и от самого *манаса*. Так бывает, когда вы уже известным вам способом устанавливаете контроль (аналогично фиксации внимания на кончике носа, языка и т.д.) над центром манаса (так называемой *аджна-чакрой*), расположенным в верхней части неба (*hypophysis cerebri*). **[47]**

Здесь также можно выделить три ступени развития:

- первая ступень, на которой человек переживает новые удивительные мысли;
- вторая ступень, где к человеку приходят интуитивные открытия по теме, которая определилась сама по себе – другими словами, человек становится гениальным;
- и третья ступень, когда человек может читать мысли других людей.

При помощи усиленного «шестого чувства» (интуиции) ваш познающий дух сможет раскрывать мир идей. Поскольку данный центр (*аджна-чакра*) есть центр мышления, а одной из составляющих мыслительного принципа является

чувственное восприятие, развитие этого центра расширяет возможности всех других органов чувств.

Поскольку данный центр является также волевым центром, человеческую волю можно развивать по тем же трем ступеням.

Что означает расширение чувственных восприятий? Если вы последовательно рассмотрите эти чудесные ощущения, вы должны будете признать, что они свидетельствуют о безграничности вашего духа (*атмана*), который, будучи ограничен материей, кажется ограниченным временными и пространственными рамками.

На самом же деле наше «я» совершенно – вы сами получали убедительные доказательства этому, когда во время своих упражнений на концентрацию (*дхарана*) могли эти границы произвольно расширять.

Что означает возможность произвольного расширения возможности видеть? Не больше и не меньше, чем то, что ваше «я» может все видеть, а это значит, что и все знать. Таким образом, это доказательство вашего всезнания...

Что означает расширение осязания? То, что ваше «я», как поэтически было высказано в индийских священных писаниях, может «коснуться пальцем солнца, луны и неба», т.е. присутствует везде, является всеобъемлющим.

Далее, что значит расширение слуховых способностей? То, что вы способны ощутить все колебания, которые уже возникали в прошлом (ограниченная функция слуха их не воспринимает), возникают сейчас или возникнут в будущем в результате имеющихся **[48]** напряжений. Иными словами, все (поскольку все представляет собой разновидность колебаний), что есть в прошлом, настоящем и будущем. Таким образом, вы – вечны...

Что означает расширение возможностей органа вкуса? То, что вы можете безгранично наслаждаться всем и пережить абсолютное счастье.

Что значит безграничное обоняние? То, что этот запах всегда ощущается как абсолютно благотворный, что приятный запах всегда является ароматом чистоты, что безграничное целое является абсолютно чистым и незапятнанным. Вы суть одно с этим целым, поэтому вы чисты, незапятнанны, совершенны.

Расширение шестого чувства – мыслительной и волевой функции *манаса* – означает, что вы можете все подчинить своей воле – вы всемогущи...

Таким когда-нибудь станет человек будущего, который сумеет отстраниться ото всех превратностей жизни. Для него не будет существовать трудностей, поскольку он мгновенно может становиться всезнающим; он не будет отсоединен ни от чего и ни от кого; для него не будет существовать смерти, поскольку он вечен, не будет боли, поскольку он благословен; не будет греха, поскольку он совершенен; не будет слабости, поскольку он всемогущ!

Как вам достичь такого сверхчеловеческого состояния? Эти невероятные возможности недостаточно получать лишь на короткое время; необходимо проживать это йогическое состояние во всей его полноте, надежно запечатлевая исходящее из него познание. Для этого необходима куда более глубокая концентрация и более высокое развитие, чем те, которыми вы располагали до этого. Органом такого познания, по-индийски *самадхи* («глубочайшее погружение»), является самый важный из всех центров, так называемый «тысячелепестковый лотос», которому в физическом организме соответствует шишковидная железа (*epiphysis cerebri* или *glandula pinealis*).

[49]

Чтобы задействовать этот центр, нужно идти от гипофиза. Путь к этому – практика следующей медитации:

Г. ДХЬЯНА – упражнение на медитацию

Космическое сознание (седьмое чувство)

Сосредоточьтесь на своем ощущении «я», т.е. на той области головы, которую вы обычно ощущаете как обитель своего сознания (иначе говоря, середину линии, соединяющей ваши два уха – место расположения гипофиза, или аджна-чакры). Наблюдайте в этой области безграничный чистый свет, «подобный свету десяти миллионов солнц», как говорили индийские мудрецы. При этом думайте и ощущайте:

Я совершенен... Ом...Ом...Ом...

Я абсолютно счастлив... Ом... Ом... Ом...

Я всегда был, есть и буду... Ом...Ом... Ом...

Я вечный... Ом... Ом... Ом...

Я всезнающий... Ом... Ом... Ом...

Я всемогущий... Ом... Ом... Ом...

Я есть ВСЕ... Ом... Ом... Ом...

Проговаривая эти слова, наглядно представляйте себе все это, чувствуйте и проживайте; повторяйте слова непрерывно, всегда начинайте с первой фразы; проделывайте это ежедневно минимум по полчаса. С каждым месяцем добавляйте 5 минут, так чтобы через год вы практиковали эту самую важную из медитаций в течение часа; через год длительность возрастет еще на один час... Самое лучшее время для практики – рассвет и закат. В летнее время старайтесь проводить эту медитацию еще и в дневное время в перерыве между повседневными делами, чтобы такой образ мышления вошел в вашу плоть и кровь. **[50]**

Тогда эти вибрации все сильнее воздействуют на шишковидную железу и, в конечном итоге, заставят распуститься «тысячелепестковый лотос», и вы обретете высшее познание – божественное сознание...

Каковы первые признаки воздействия упражнения и достигнутых успехов?

Их можно свести к следующему:

Уже с первого дня такой медитации вы заметите чудесное изменение ваших снов: они станут намного содержательнее и логичнее. Вы ощутите, словно у вас с глаз спала пелена и вы обнаружили абсолютно неведомый вам мир; будут переживаться события, которые по своей логической связанности, остроте и значению не идут ни в какое сравнение с действительно пережитыми происшествиями, так что после пробуждения воспоминания о сновидениях еще долго будут сохранять яркость, и вам не будет вериться, что все это был только сон... Объяснение такого состояния сначала покажется невероятным, однако это факт, почерпнутый из опыта: эти сновидения, как возможно, и все сновидения в целом, есть на самом деле действительность – по меньшей мере, в плане проживания событий из другого, более тонкого мира. Вы мне не верите? **[51]** Тогда я прошу вас объяснить мне особенно интересное явление, с которым вы непременно столкнетесь в ходе вашей медитации, расширяющей спектр ваших сновидений. Я имею в виду то, что можно описать как память о сновидениях: в ваших снах вы скоро проживете события, которые вы до этого времени проживали лишь частично, но только во сне и никогда наяву. Эти сновидения по большей части состоят из донныне полностью незнакомых вам элементов, которые возникают только во сне; в каждом последующем сне вы переживаете продолжение событий предыдущего сновидения, и они не имеют связи с вашим состоянием бодрствования, представляя собой самостоятельный мир. Если вы считаете, что все это приходит из подсознания, тогда снова

возникает вопрос – как оно поступило в подсознание? Либо это ваши собственные впечатления из прошлого, либо события из настоящего, пережитые в состоянии бодрствования и вытесненные в подсознание, - в обоих случаях это реальные события!

Вам придется согласиться с тем, что обычное объяснение этого факта как «проявление в сновидении элементов впечатлений, полученных во время бодрствования», является недостаточным.

Индийская психология предлагает другое объяснение, доказательство справедливости которого вы получите в ходе выполнения данного упражнения. Прежде всего она описывает физический аспект феномена сознания: сознание бодрствующего человека находится не в *аджна-чакре*, а в особом центре – *манас-чакре* – расположенном вблизи известной нам аджна-чакры. Данная манас-чакра, «шестилепестковый лотос», как называют ее индусы, является физическим центром, из которого исходят шесть нервных стволов; пять из них ведут к пяти органам чувств и переносят в сознание впечатления, полученные от органов чувств. За что же отвечает шестой нервный ствол, таинственный шестой лепесток манас-чакры? Согласно данной теории, этот шестой лепесток транслирует в сознание сновидения и галлюцинации. В то время как пять других лепестков принимают и передают впечатления от внешнего мира, шестой лепесток передает впечатления из внутреннего мира во внешний. Когда человек видит, слышит и т.д., задействован соответствующий нервный ствол (лепесток лотоса). Когда человек исключает поступление впечатлений из внешнего мира – например, при сосредоточении на какой-либо идее – задействуется шестой лепесток. И тогда в состоянии бодрствования это идеи, а во время сна – сновидения. **[52]** Повторюсь: те впечатления, что исходят из шестого лепестка и попадают в сознание, в состоянии бодрствования именуются идеями, интуицией и т.п., а во сне они появляются в виде сновидений. А как возникают галлюцинации? Это станет понятным из нижеследующего.

Когда вы некоторое время будете практиковать медитативные упражнения, начнется развитие шестого лепестка. Сновидения станут еще более богаты смыслом, насыщены событиями, логическая взаимосвязь между ними будет еще явственнее. В состоянии бодрствования человека будут посещать новые идеи и интуитивные озарения. Одновременно с этим возникает новое явление: посреди медитации человек спонтанно видит сначала детали, потом целые картины, не имеющие связи или обоснования. Это первая ступень уже знакомого вам расширенного чувственного восприятия. Поначалу эти картины будут наполовину увиденны вами, наполовину прочувствованы, а в дальнейшем они станут более отчетливыми и ясными, подобно старым фотографиям или знакомым лицам в сумерках. Все эти картины будут возникать спонтанно, независимо от вашей воли; они будут в высшей степени поразительны. Эта ступень достигается в среднем спустя несколько недель.

Через несколько месяцев постоянных упражнений наступает следующее изменение: с одной стороны, картины, возникающие начиная со второй ступени, приобретают такую четкость и ясность, что вы обнаружите, что они являются наглядным представлением ваших собственных мыслей, ваших собственных желаний, которые обрели форму. С другой стороны, возникают совершенно новые проявления – внезапно перед вами предстают сияющие, живые картины, словно вы на мгновение открыли глаза и увидели их; затем они пропадают. Но отблески этих картин остаются с вами еще долгое время, подобно тому, как взглянув на яркий свет, вы продолжаете его частично видеть, уже закрыв глаза. Такой особенный признак данной ступени – вспышки и отблески таких видений – является типичным для впечатлений, которые в

окультной литературе описываются как астральные. Эти светящиеся картины относятся к настоящим событиям, не ограниченным, однако, временем и пространством.

Примерно через полгода-год возникает новый образ: более высокая сущность, [53] возможно, ваш собственный наставник или, по меньшей мере, существо, назначенное осуществлять духовное руководство над вами, предстает перед вашим внутренним взглядом (ваши глаза закрыты), чтобы приободрить вас, а в дальнейшем давать вам советы и наставления. Появление учителя – счастливейший поворотный пункт в вашем духовном развитии, и при этой встрече все ваше существо будет исполнено чувством радостного восторга.

Однако вам следует иметь в виду: если на этой ступени вам являются несколько лиц и существ, вам не следует полностью доверять каждому из них. Напротив, вам следует научиться их различать. Для этого существует следующее упражнение: отныне каждую из светящихся картин, возникших на ступени 3, ставших на этой ступени еще более отчетливыми и объемными, вам следует как можно точнее контролировать во времени и в пространстве. Как это сделать?

Вам следует самим выбирать светящиеся картины, самостоятельно определяя объект как цель медитации. Например, вы желаете увидеть, что в это время делает ваш друг. Следует проделать следующее:

Упражнение 1. Сядьте в закрытой комнате, где вам никто не мешает. Закройте глаза и сосредоточьтесь в течение нескольких минут на желании увидеть вашего друга. Не следует представлять его, надо лишь желать увидеть его – и ничего более. Когда перед вами возникнет образ вашего друга, пристально рассматривайте его некоторое время, пока не появится желание моргнуть. После того, как вы отчетливо ощутите контакт с вашим другом (но не с его воображаемым образом!), сразу же сосредоточьтесь (не допуская посторонних мыслей) на аджна-чакре (*hypophysis cerebri*) в течение нескольких минут, пока вы не ощутите эту область. Все это время продолжайте ощущать обретенный вами внутренний контакт с вашим другом.

Когда удастся ощутить аджна-чакру, попытайтесь в течение следующих 2-3 минут видеть обычно появляющийся во время медитации «безграничный свет» (подобный солнцу или другому источнику света). [54] При этом, как и прежде, следует удерживать ощущение контакта!

Когда вы будете отчетливо видеть свет, снова подключите ваше желание увидеть вашего друга и сосредоточьтесь исключительно на этом желании, но, как уже говорилось, не рисуйте своего друга в своем воображении. Помните: во время всей процедуры вы не должны допускать посторонних мыслей ни на мгновение, иначе они исказят желаемую картину.

В дальнейшем все эти приготовления будут не нужны и вам нужно будет начинать сразу с ощущения желания увидеть вашего друга.

Выполняйте это упражнение ежедневно, пока вы не увидите светящийся образ своего друга. Затем проверьте, действительно ли ваш друг находился в том месте и делал именно то, что вы увидели. Однажды вам это действительно удастся – тогда выберите новый объект и проведите с ним такой же опыт. Пройдет несколько месяцев, прежде чем вы получите уверенность в том, что увиденные вам картины соответствуют реальности.

Так в вас разовьется фантастическая способность, которую многие, возможно, определили бы как галлюцинацию. Но что такое галлюцинация? То, что сначала вы увидели в состоянии бодрствования как безобидное мысленное представление и что впоследствии явилось вам в виде сновидения, затем

преобразуется в причудливую фантазию, а после становится явленной реальностью, подтвержденным фактом. И органом, продуцирующим эту поразительную способность, во всякое время являлся тот самый таинственный шестой лепесток центра манаса!

Здоровый организм в нормальном состоянии инстинктивно сопротивляется воздействию впечатлений психического («астрального») мира, интерпретируя их исключительно как мысленные представления в бодрствующем состоянии и как сновидения в состоянии сна. **[55]** Знаменитый физический закон Ома:

$$I = \frac{U}{R},$$

«сила тока (I) прямо пропорциональна напряжению (U) и обратно пропорциональна электрическому сопротивлению (R)» можно интерпретировать в отношении психики так, что сила психических эффектов (I) прямо пропорциональна интенсивности концентрации (U) и обратно пропорциональна сопротивлению организма (R). Если организм ослаблен болезнью, после нервного потрясения, в результате наследственного порока или при воздействии какого-либо наркотического средства, психическое сопротивление может ослабеть, значение дроби U/R может неограниченно возрасти, и в результате произойдет «короткое замыкание»: больной начинает фантазировать, галлюцинировать. Такому человеку следует срочно укреплять свой организм, чтобы восстановить здоровую способность к сопротивлению. Так можно восстановить утраченное равновесие.

Однако можно постепенно увеличить значение дроби U/R (силу психических эффектов) и другим способом: посредством упражнений на концентрацию происходит постепенное увеличение интенсивности сосредоточения. Психическая сила (I) возрастает постепенно и постоянно пребывает под волевым контролем (сила воли также возрастает вместе с интенсивностью концентрации, поскольку обе они подчиняются одному и тому же мыслительному принципу) и, что особенно важно, организм остается здоровым. Можно как угодно повышать силу психических эффектов, не рискуя вызвать опасное «короткое замыкание». Из-за сопротивления организма обучение йоге должно проводиться постепенно, оно не должно ослаблять организм, чтобы психический эффект возник только благодаря концентрации.

Поэтому вы должны ясно понимать, что применение наркотических средств с целью достижения психических эффектов строго запрещено! **[56]**

В ходе упражнений на медитацию вы заметите интересное явление: однажды ночью, скорее всего ближе к утру, когда вы спокойно лежите в постели и находитесь в состоянии дремоты, вы ощутите, словно вдоль вашей спины прошел ток и сразу же возникнет удивительное ощущение, словно вы (ваше сознание) можете отделиться от тела, даже выйти из него. Поскольку это ощущение прежде было вам незнакомо, ваше сознание отреагирует на него негативно – из инстинктивного страха вы прервете это состояние. Такой страх, однако, необоснован, поскольку данное разделение возникает не в результате приема наркотического средства, а как естественное следствие самосовершенствования посредством духовной медитации.

Когда ощущение тока в спине сопровождается видение светящихся картин, ощущение отъединения свидетельствует о том, что вы перешли на следующую ступень, когда ученик может практиковать *акаша-гамана*, или выход из физического тела (которое по-индийски называется *линга-шарира*).

Существует по меньшей мере дюжина упражнений, которые могут служить этой цели. Самый простой метод заключается в следующем:

Упражнение 2. В сидячем положении расслабьте тело и сознание. Не пытайтесь отгонять мысли, а просто ослабьте мысленное напряжение. Если в начале практики упражнений на концентрацию (см. Первый выпуск) в вашей голове возникал хаос из неприятных мыслей, то теперь, пройдя долгий путь постоянной практики концентрации, последовательно изложенной в 11-ти выпусках, вы легко можете вызывать желаемое состояние пустоты (*лайя*) в течении 10-15 минут. Удерживайте в подсознании желание выйти из тела в сознательном состоянии и все вспомнить после возвращения.

Затем лягте на диван или на кровать, под голову подложите маленькую подушечку, руки вдоль тела. Полностью расслабьтесь и лежите так, пока тело не перестанет ощущаться (для этого может потребоваться несколько минут). **[57]** Теперь думайте так легко, как только сможете, подобно колечку дыма, растворяющемуся в воздухе, о том, что вы можете выйти из своего тела, словно из оболочки. Представляйте как можно выразительнее (образ легкой дымки или мысли), что выход из тела не доставляет вам никакого труда. Во время выполнения упражнения сохраняйте ощущение отделенности от тела и легкости выхода. Следите за тем, чтобы ваша концентрация была легкой, как дуновение ветерка!

Поначалу это упражнение не будет удаваться, несмотря на то, что вы несколько раз ощутите движение тока вдоль спины (см. выше). На мгновение вы ощутите это своеобразное чувство отделения от тела, но в тот же миг вы от страха вернетесь назад! Вы должны научиться преодолевать это чувство страха – это труднее, чем само совершение выхода из тела.

Однажды вам действительно удастся отделить сознание от тела. Не имеет значения, верите вы в это или нет. Вера имеет смысл тогда, когда она подтверждается фактами, в противном случае это суеверие. Поэтому в данном случае таким доказательством должен быть лишь достигнутый результат.

Свами Шивананда Сарасвати пишет в своей книге «Кундалини-йога»:

«Однажды в ходе практики вы почувствуете, что вышли из тела. Вы ощутите большую радость – и страх: радость от обладания новым астральным телом, а страх от попадания в новое, неизведанное измерение. Сначала сознание работает весьма примитивно в новом измерении. Вы лишь ощутите, что ваше тело легкое, воздушное; также вы почувствуете вокруг себя кружащуюся, вибрирующую, ограниченную пределами астральную атмосферу, полную золотого света, вещей и существ. Вы заметите, что летите по воздуху. Вы никогда не упадете, а новое чувство легкости подарит вам новые наблюдения и неизведанные ощущения. **[58]** Как происходит выход из тела и пребывание в таком положении, пока что абсолютно неизвестно, и вам неизвестно, как вы отделяете себя от своего тела. Эта радость невыразима словами. Вы должны сами ее почувствовать и пережить. Когда к вам вернется осознание своего тела, вы почувствуете сильное желание снова ощутить это новое состояние сознания и вам захочется пребывать в нем как можно дольше. После повторных попыток, возможно, вам будет удаваться совершать выход из тела раз в месяц. Если вы будете упорны, то сумеете добиться того, что для вас будет возможным выходить из тела в любое время и долго пребывать в этом состоянии. («Кундалини-йога»).

Приступая к практике выхода из тела вам следует помнить следующее: астральное тело мгновенно выполняет каждое ваше желание, поэтому вы должны следить за тем, чтобы ваши волевые ограничения соответствовали широким возможностям астральной материи. Например, после выхода из тела вас охватывает чудесное ощущение легкости. Как только вы пожелаете оказаться у стены, вы в один миг очутитесь плотно прижатым к стене. Переместившись с такой молниеносной быстротой, вы инстинктивно

испугаетесь болезненного удара о стену, и в то же мгновение вы ударитесь о нее! Если вы после этого подумаете, что стена непреодолима, так и будет, вы будете наткаться на нее и испытывать при этом боль; если же, напротив, подумаете, что стена не является препятствием для вас, то без труда пройдете сквозь нее.

Так постепенно, шаг за шагом, вами будет освоено новое астральное измерение.

Таким образом, вы обретете чудесную возможность убедиться во многом, что ранее считалось лишь предметом веры. Теперь вам не нужны логические доказательства бессмертия вашей души. Ибо это и есть ваша душа, облаченная в ризы астрального тела, и она совершает выход из физического тела: теперь, наконец, вам нетрудно это ощутить. **[59]**

Вы сможете в мгновение ока переноситься на любые расстояния и увидеть все воочию. Простым усилием воли вы сможете настолько сгустить ваше астральное тело, что оно ничем не будет отличаться от вашего физического тела! Пока ваше физическое тело покоится на диване, вы можете осуществить все, словно вы на самом деле вышли из комнаты.

Такое сгущение астрального тела (материализация) может проводиться двумя способами, которые существенно отличаются друг от друга: при одинаковой степени сгущения чувствительность астрального тела весьма различна в обоих случаях.

Вы выходите из своего физического тела. Сосредотачиваетесь на желании настолько сгустить свое астральное тело, в котором находится ваше сознание, что оно будет выглядеть таким же материальным, как и ваше физическое тело. Сначала следует таким образом потренироваться с какой-то одной частью тела – например, с кистью руки или со всей рукой до плеча, чтобы вам в конечном итоге удалось совершать действия этой материализованной рукой – например, перемещать предметы и т.п. После нескольких успешных действий при частичной материализации можно приступать к попыткам полной материализации тела.

При этом вы должны ясно понимать, что материал для сгущения берется из вашего физического тела. Следствием этого является то, что ваше астральное тело так же ранимо, как и физическое тело при определенных обстоятельствах, но травмы будут сразу же проявляться не в астральном теле, а в физическом. Такая уязвимость тем сильнее, чем больше вы сгустите астральное тело. Если вы травмируете астральное тело, обожжете его и т.д., соответствующая травма или ожог проявятся на аналогичном участке физического тела. Если астральное тело само по себе неуязвимо, **[60]** при его малейшем сгущении, которое осуществляется при использовании жизненной энергии физического тела. Острые предметы особенно опасны, и если будут задеты жизненно важные центры, может наступить смерть физического тела.

(Другого рода материализация происходит с твердым намерением использовать для сгущения энергию из космического источника (прану). Это значительно труднее, чем в предыдущем случае. Однако преимуществом данного метода является невозможность причинения вреда физическому телу при любых травмах астрального тела.)

Зная это, вы поймете, что даже ваши мысли, связанные со страхом, в значительной степени «электризуют» ваше астральное тело вплоть до нанесения ему легких травм. Поэтому если вы, находясь в астральном теле, внезапно поддадитесь чувству страха (из-за недостатка уверенности, которая приходит с практикой), например, подумаете, что ударитесь о стену, то позже обнаружите синяк или даже шишку на соответствующем участке физического

тела. Поэтому вы должны постоянно укреплять свою уверенность в неуязвимости своего астрального тела в контакте с материальными объектами. Впрочем, начав осознанно действовать в астральном измерении, вы будете получать духовное наставление касательно вашего поведения, чтобы избежать ошибок и возникающих из них опасностей. Ваш наставник будет безошибочно направлять вас; в астральном измерении вы сможете приблизиться к нему в большей степени, чем это было возможно для вас в физическом мире.

В этом тонком мире вы встретите многих своих умерших родственников или друзей и таким образом сами обретете доказательства существования потустороннего мира. Потусторонний мир, в противоположность этому миру, который по-индийски называется *вайшванара* (т.е. «видимый всем людям» (вишва)), именуется *хираньягарбха* («светящийся росток»), в котором обитает астральное сознание (*тайджаса* – «светящийся»). Это свечение астральной материи (на языке оккультистов «астральный свет») является главным признаком, [61] основным доказательством истинности всех астральных явлений: каждый объект тонкого мира излучает свой собственный свет. В то время как все люди в целом переживают впечатления астрального мира в своих снах (в виде так называемого ощущения света в бодрствующем состоянии после сновидения), это считается лишь субъективным опытом; только отдельные достигшие высокого развития люди переживают в этом свечении объективно воспринимаемые впечатления.

Высшее развитие не ограничивается переживанием впечатлений астрального мира; над астральным миром простираются высшие миры. Впечатления от этих миров неподвластны среднему человеку со слабой способностью восприятия; он считает их сном без сновидений (*сушупти*). Разбуженному сознанию йога (*праджна* – «высшее сознание») это предстает в виде божественного сочетания (*ишвара* – «первопричина») внутренних взаимосвязей, образующих нижние миры и управляющих ими. Богом обычно считают этот причинно-следственный комплекс.

Настоящий йог, однако, поднимается дальше: в состоянии глубочайшего погружения (*самадхи*) он переходит в недостижимое для нормальных смертных четвертое измерение (*турийя*) место абсолюта (*брахмана*), что на западе обычно принято называть *нирваной*.

Математика добра и зла

Мы уже установили, что каждое развитие проходит четыре ступени – *тамас*, *асаттва*, *раджас*, *саттва*. С точки зрения индийской философии (см. комментарий Шри Шанкары к «Бхагавад-Гите», глава 4, ст. 17) эти четыре ступени являются постепенным переходом от изначального тамаса (инертности) через изначальный раджас (деятельность) к изначальной саттве (покой, гармония опыта) или, другими словами, [62] замена первого элемента (тамас) вторым элементом (раджас), а элемента раджас – элементом саттва. Этот переход можно представить математически:

(1)	T_n	(R_0) — изначальный тамас (абсолютный тамас)
	T_{n-1}	R_1
	T_{n-2}	R_2
	T_{n-3}	R_3

	T_3	R_{n-3}
	T_2	R_{n-2}
	T_1	R_{n-1}
	(T_0)	R_n
		(S_0) — изначальный раджас (абсолютный раджас)
		R_{n-1} S_1
		R_{n-2} S_2
		R_{n-3} S_3
		...
	R_3	S_{n-3}
	R_2	S_{n-2}
	R_1	S_{n-1}
	(R_0)	S_n — изначальная саттва (абсолютная саттва)

Или проще:

(2)

TTT...T – Тамас

RTT...T

RRT...T

RRR...T

.....

RRR...R – Раджас

SRR...R

SSR...R

SSS...R

.....

SSS...S – Саттва

[63]

Последовательность (2) можно упростить, не теряя при этом точности:

(3)

TTT – Тамас

TTR

TRR

RRR – Раджас

RRS

RSS

SSS – Саттва

Если мы сравним эти семь ступеней с уже известными нам сочетаниями f , i и F , I , мы с очевидностью получим:

(4)

$f_i = TTT$

$F_i = TTR$

$fI = TRR$
 $FI = RRR$
 $If = RRS$
 $iF = RSS$
 $IF = SSS$

Если вспомнить значение символов F,f – форма; I,I – идея; главные буквы означают деяние, строчные буквы – недеяние, то легко заметить, что деяние выражается через раджас, недеяние (от инертности к покою) выражается через тамас, после которого оно выражается через саттву. Ступени, описанные в правом столбце (TTT, TTR и т.д.) выражают то же, что и ступени в левом столбце (fi и т.д.); теперь мы должны две одинаковых буквы (которые мы поместили в скобки) рассматривать как идею, а одинаковые буквы как форму:

(5)
 $fi = T(TT) = (+)TTT$
 $Fi = R(TT)$
 $fI = T(RR)$
 $FI = R(RR)$
 $If = (RR)S$
 $iF = (SS)R$
 $IF = (SS)S$

Тогда тамас в качестве тезиса, а саттва в качестве синтеза выражают утверждение, а раджас в качестве антитезы выражает отрицание, **[64]** и мы можем их соответственно обозначить знаками (+) и (-). Тогда ступени последовательности (5) можно описать следующим образом:

(6)
 $fi = T(TT) = (+)TTT$
 $Fi = R(TT) = (-)RTT$
 $fI = T(RR) = (+)TRR$
 $FI = R(RR) = (-)RRR$
 $If = S(RR) = (+)SRR$
 $iF = R(SS) = (-)RSS$
 $IF = S(SS) = (+)SSS$

Остается только установить, как эти ступени соотносятся с известными нам четырьмя главными ступенями – тамас, асаттва, раджас, саттва (*гунами*). Графическое представление ступеней *гун*, которым мы пользовались до сих пор (в виде двух четырехугольников) показывает, с одной стороны, что эти ступени (Fi), (fI), (If) и (iF) описывают последовательность отдельных моментов развития при усилении и ослаблении деятельности формы или идеи; с другой стороны, формулировки (fi), (if), (FI), (IF) не дают точного описания тех состояний, которые передаются точками (нулевая точка, точка поворота, и точка гармонии). Нужно исследовать это более подробно.

Прежде всего, что означают знак плюс и знак минус?

Любая деятельность может иметь положительный знак, т.е. находиться в гармонии с этическими нормами, с окружающими людьми и окружающей

обстановкой, или же противоречить им, т.е. иметь отрицательный знак. Если мы составим последовательность ступеней с положительным знаком (+):

(7)

(+) TTT = T(TT)

(+) TRR = T(RR)

(+) RRS = S(RR)

(+) SSS = S(SS)

А затем составим последовательность ступеней с отрицательным знаком (-):

(8)

(-)RTT = R(TT)

(-)RRR = R(RR)

(-) RSS = R(SS) **[65]**

то сначала получим положительную последовательность (7) тамаса, асаттвы, раджаса и саттвы.

Ступень T(TT) означает человека, внутренне и внешне испытывающего влияние тамаса; ступень S(SS) означает человека, внутренне и внешне подчиненного саттве.

Вторая ступень T(RR), согласно описанию, является ступенью асаттва: внутри со знаком минус (раджас), внешне со знаком плюс (тамас) – типичное для асаттвы состояние, которое, впрочем, уже встречалось нам на более ранней ступени как (fI). Остается ступень S(RR)= (If), которую мы также ранее определили как ступень раджаса.

Обозначим цифрами четыре положительных ступени:

(9)

(+) TTT = (1) или со знаком «+» (+1)

(+) TRR = (2) (+2)

(+) RRS = (3) (+3)

(+) SSS = (4) (+4)

Теперь на очереди ступени с отрицательным знаком: R(TT), R(RR), R(SS), внутреннее содержание которых соответствует *гунам* тамас, раджас и саттва, а внешне все три подчинены раджасу, т.е. деятельности с отрицательным зарядом. Поясним это на примере: деятельность человека, даже имеющая негативный смысл для окружающей среды или ближних, может быть исполнена духом саттвы (когда она совершается с мудрым осознанием необходимости, без личной заинтересованности, из чувства долга и т.д.). В этом случае она относится к ступени саттва (4). Или же эта деятельность может осуществляться умышленно (внутреннее и внешнее подчинение раджасу), как диктует того вторая отрицательная ступень; или же она может совершаться под воздействием тамаса (замешательство, страх и т.д.), ради самообороны (т.е. под воздействием асаттвы). Мы можем соответственно присвоить следующие цифры этим ступеням:

(10)

(-)RTT = (-2)

(-)RRR = (-3)

(-)RSS = (-4)

[66]

Когда мы рассмотрим весь правый столбец последовательности (6) от ступени (+) ТТТ до ступени (+) SSS, мы получим такие цифры:

(11)

(1) = ТТТ

(-2) = RTT

(+2) = RRT

(-3) = RRR

(+3) = SRR

(-4) = SSR

(+4) = SSS

(Перед цифрой 1 не стоит знак, поскольку тамас, который обозначен этой цифрой, будучи абсолютным недеянием, не имеет знака).

Итак, мы установили, что каждая из основных ступеней (за исключением тамаса) может выражаться двояко, с положительным и с отрицательным значением. Противопоставляя отдельные ступени и их цифровые значения, следует учитывать характерные признаки четырех главных ступеней – тамаса, асаттвы, раджаса и саттвы.

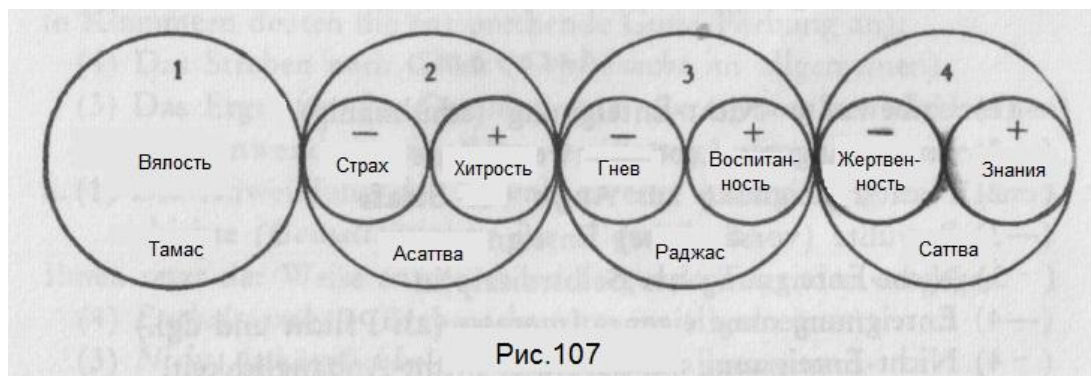
Слово *нидра* (на санскрите оно обозначает «сон») лучше всего характеризует ступень тамаса. К этой ступени относятся вялость, лень, неразвитость, неопределенность, нерешенность. Человек позволяет себе быть ведомым, как животное, и не размышляет о своем образе действий.

Ступень асаттвы (которая, собственно, относится к изначальному тамасу и которую мы из исследовательских соображений отделили от тамаса и рассматриваем как отдельную ступень) представляет собой высшую степень тамаса, которая из-за неспособности противостоять трудностям развития стремится *симулировать* позицию саттвы. Главным признаком этой ступени является возникший из незнания (*аджняна*) страх (*бхайя*), как в физическом смысле (страх перед угрожающей опасностью), так и в духовном смысле (стремление любой ценой скрыть свои недостатки от окружающих людей), а также коварство и ложь, которые описываются словом *моха* (введение в заблуждение). **[67]** Таким образом, ступень асаттвы складывается из двух частей – страха и заблуждения.

Ступень раджаса является противоположностью вышеописанных ступеней – ее наиболее бросающимся в глаза признаком является *возмущение* слабостями других людей – *кродха* (гнев), а также своими собственными слабостями – *тапас* (самовоспитание).

Наконец, ступень саттвы также состоит из двух частей – первая называется *яджна* – жертва, принесение себя в жертву у тех, кто связан чувством долга, а вторая *джняна* – мудрость, высшее достижение каждой области развития.

Эти ступени развития можно представить графически следующим образом:



Какое практическое значение имеет эта теория?

При помощи математической систематизации учения о гунах можно достаточно точно различать добро и зло в отношении всех духовных жизненных проявлений.

Сперва исследуем особенности *ямы* с точки зрения данной теории.

Ахимса:

неосознанное несовершенство зла;

(-2) совершение зла ради самообороны;

(+2) несовершенство зла из страха перед законом;

(-3) умышленное совершение зла;

(+3) несовершенство зла как самодисциплина. [68]

(-4) совершение зла ради собственных интересов, из чувства долга или перед лицом неизбежности;

(+4) несовершенство зла мудрецом (осознание единства всего сущего).

Сатья:

неосознанная правдивость (неумение различать правду и ложь);

(-2) ложь из потребности в самосохранении (из необходимости);

(+2) правдивость из-за страха перед наказанием;

(-3) ложь с умыслом;

(+3) правдивость как осознанная самодисциплина;

(-4) ложь при особых обстоятельствах, не преследующая личные интересы;

(+4) правдивость как истинная природа мудреца.

Астейя:

неосознанное нестяжание учеником;

(-2) стяжательство из-за жизненной необходимости;

(+2) нестяжательство из-за страха перед наказанием;

(-3) осознанное, умышленное стяжательство;

(+3) нестяжательство как осознанная самодисциплина;

(-4) стяжательство из чувства долга и т.д., не преследующее личные интересы;

(+4) нестяжательство как абсолютное отсутствие привязанностей.

Брахмачарья:

воздержание из-за недостатка влечения;

(-2) половая жизнь из «гигиенических» соображений (из-за страха заболеть от воздержания);

(+2) воздержание из-за страха перед болезнями;

(-3) половая жизнь как идеал сластолюбца;

(+3) воздержание из моральных убеждений;

(-4) половая жизнь без стремления получить удовольствие (ради произведения на свет потомства);

(+4) воздержание как высший идеал святого.

Апариграха:

непринятие даров, поскольку их никто не предлагает (нет проверки на корыстолюбие):

- (-2) принятие даров, чтобы не упустить возможности;
- (+2) непринятие даров, чтобы не чувствовать себя обязанным; **[69]**
- (-3) принятие даров в качестве заслуженной платы;
- (+3) непринятие даров с целью остаться неподкупным;
- (-4) принятие даров без ощущения себя обязанным (без заинтересованности в подарках);
- (+4) непринятие даров из-за осознания того, что человеку ничто не может принадлежать (как саньясину).

Перечисленные свойства не являются каноническими предписаниями индийской религии, взятыми случайным образом. Они сводятся к четырем основным моментам (цифры в скобках указывают на соответствующую окраску гун):

- (4) Стремление к счастью (жажда наслаждений в целом).
 - (3) Захват объекта желаний (стяжательство в целом).
 - (2) Применение хитрости (обман в целом).
 - (1) Применение силы с целью получить желаемый объект (насилие в целом).
- Им противостоят добродетели, свойственные мудрецу:
- (4) Воздержание (брахмачарья в целом).
 - (3) Непривязанность (астейя в целом).
 - (2) Правдивость (сатья в целом).
 - (1) Несотворение зла (ахимса в целом).

По-индийски это определяется словом *яма* (примечательно, что *ям*, корень этого слова, одновременно означает «удерживать» и «преподавать!»). Яма – дисциплина, не допускающая, чтобы человек захватывал то, что ему не предназначалось, никаким образом – будь то сила (ахимса), хитрость (сатья), кража явно (астейя), ни даже в мыслях (апариграха), и требующая полной непривязанности по отношению к вещам и людям, что означает освобождение от материи («карма»).

Если мы вернемся к последовательности (11), то заметим, что она представляет собой регулярную смену знаков (+) и (-). Это означает, каждая последовательность из трех сменяющих друг друга ступеней выражает подтверждение (тезис), отрицание (антитеза), **[70]** снова утверждение (синтез). В этой сфере они соотносятся как тамас, раджас и саттва. Таким образом образуются три сменяющих друг друга последовательности:

- 1) Последовательность I: (1), (-2), (+2).

Данная последовательность выражает борьбу человека с грозящей ему опасностью. Это путь эгоизма, борьба со страстью посредством страха (*бхайя*).

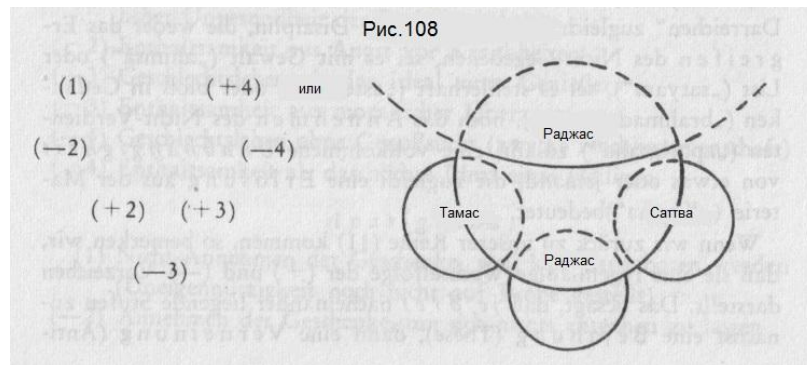
- 2) Последовательность II: (+2), (-3), (+3).

Такая последовательность выражает борьбу со страхом (*бхайя*) посредством гнева (*кродха*).

- 3) Последовательность III: (+3), (-4), (+4).

Эта последовательность выражает борьбу с опасностью для других в ущерб собственной безопасности, что выражено в следующих стихах «Бхагавад-Гиты» (глава 2, ст. 56): «Кто без страсти, без гнева, без страха – вот молчальник, чье знание стойко». (Перевод с санскрита В.С. Семенцова).

Каждую из этих трехступенчатых последовательностей (I, II, III) можно рассматривать как сочетание воздействующих друг на друга моментов развития – тамаса, раджаса и саттвы:



[71]

Так мы получаем выраженный в «Бхагавад-Гите» (глава 2, ст. 69) основной закон развития – закон перехода материи (раджас) (Эйнштейн!) и обратного возврата к гармонии (саттва), при котором раскрывается дух. Ученым будущего еще предстоит сделать это открытие.

Теперь мы можем систематизировать полученные результаты нашего математического анализа гун, составив «квадрат гун»:

- (1) (-2) (+2)
- (+2) (-3) (+3)
- (+3) (-4) (+4)

Каждая последовательность из трех цифр выражает завершенное развитие.

Например, в отношении сатви:

(1) (-2) (+2) Из-за недостаточного различия истины и лжи (1) ложь поначалу получает развитие в качестве самозащиты в опасности (-2); будучи наказанной властью, она преобразуется в соблюдение правдивости, рожденное чувством страха перед таким наказанием. Эта ступень распространена повсеместно.

(1) (+2) (+3) Дальнейшая эволюция – при повторении уже упомянутых моментов (1) (-2) (+2) постепенно приходит убеждение, что следовать правде нужно не из страха перед наказанием, а благодаря нравственным ценностям.

(1) (-3) (+4) На этом пути иногда происходят реакционные откаты назад (-3), однако постепенно человеку удастся при помощи ступени (+3) совершать переход к ступени (+4), когда человек спонтанно следует правде. **[72]**

(-2) (-3) (-4) Ложь, совершенная при необходимости (-2), превращается в привычку (-3); затем человеку это надоедает, и он временами позволяет себе бесполезную ложь в общении с другими (-4). Большинство людей считают эту ступень наивысшей.

(+2) (-3) (+3) Страх перед законом (+2) преодолевается умышленной ложью (-3). Далее, как и в последовательности 2) человек постепенно приходит к осознанию необходимости самодисциплины (+3).

(+3) (-4) (+4) Самодисциплина не является высшей ступенью, как полагают многие. На пути осознанного, усиленного следования правде возникает множество моментов «лжи во имя долга», и человек учится даже в этом случае оставаться незапятнанным (-4) – тогда он достигает вершины правдивости – он следует своей внутренней природе и сам становится истиной, ему уже не нужно оставаться правдивым.

(Таким способом можно решить все другие подобные проблемы).

Такова математическая систематизация йогической этики, которая может помочь человечеству в «таблице умножения» добра и зла в будущем!

Sapienti sat (лат. – «мудрому достаточно»).

УКАЗАТЕЛЬ

Термин	Страница оригинала немецкого
Ахимса	20, 22, 31, 67
Присутствие во всем	47
Всемогущество	48
Всезнание	47
Аскет	27, 29, 32, 69
Астральный	52, 54, 57
Астральное измерение	58, 60
Астральное тело, излучение астрального тела	56
Астральное свечение	60
Астральная материя	58
Упражнения для живота	10, 43
Упражнения для ног	17, 43
Ступени сознания	22, 28, 30, 61, 70
«Кузнечные мехи»	19
Злодеяние, несовершенство зла	20, 22, 31, 67
Брахманы	22, 29
«Мостик»	11, 39, 42
Поза Будды	40
Служащий	25
«Двойной крест»	8, 37
Воздержание	21, 31, 68
Самоотречение	29
Эпифиз, см. Шишковидная железа	48
Освобождение	23, 25
Этические основы	20, 61