

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 9-10

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

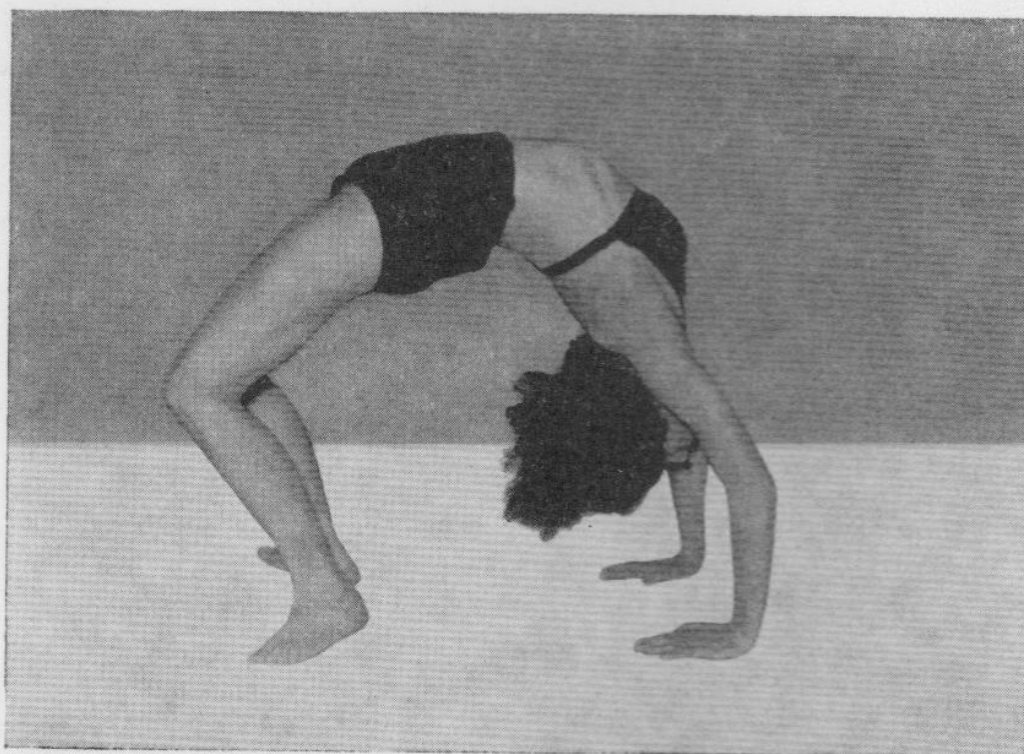
YOGI RAJ — BORIS SACHAROW

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster

9/10



LEBENSWEISER-VERLAG · BÜDINGEN-GETTENBACH

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ ДЕВЯТОЙ ЧАСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ

А) АСАНА – положения тела

1. Группа СИДДХА
2. Группа ПАДМА
3. Группа ШИРШ
4. Группа САРВАНГ
5. Группа ПАШИМОТТАНА
6. Группа МАЮРА
7. Группа БХУДЖАНГ
8. Группа ВАДЖРА
9. Группа ГАРУДА
10. Группа ТРИКОНА
11. Группа МАТСИЕНДРА
12. Группа НАУЛИ

Б) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

- 1) СУКХ-ПУРВАК
- 2) БХАСТРИКА

В) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию ДИВЬЯ-СПАРША

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ ДЕСЯТОЙ ЧАСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ

А) АСАНА – положения тела

1. СИДДХА
2. ПАДМА
3. ШИРШ
4. САРВАНГ
5. ПАШИМОТТАНА
6. МАЮРА
7. БХУДЖАНГ
8. ВАДЖРА
9. ГАРУДА
10. ТРИКОНА
11. МАТСИЕНДРА
12. НАУЛИ

Б) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

- 1) СУКХ-ПУРВАК
- 2) БХАСТРИКА

В) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

1. ТРАТАКА 2
2. ДИВЬЯ-СПАРША

Г) ДХЬЯНА - медитация

[7]

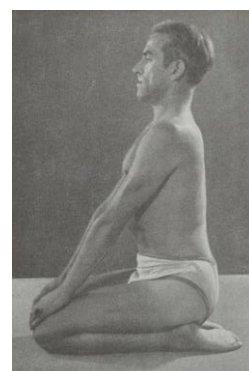
Девятая часть методических указаний

Примечание. При выполнении трудных упражнений следует внимательно следить за тем, чтобы не возникало зажатого дыхания или учащения сердцебиения (что всегда является признаком усиления сердечной деятельности). Усилие, или, точнее сказать, единственный вид напряжения, которой может быть допустим при практике индийских физических упражнений, сродни блаженному ощущению потягивания после сна; еще его можно сравнить с тем, как потягиваются дикие животные. Вполне вероятно, что в основу данной системы легли потягивающие движения кошачьих, которым стали подражать люди. Вспомним, что дикие животные, постоянно находящиеся в движении, обладают хорошим кровообращением вследствие хождения на четырех лапах, в то время как человек (*Homo sapiens*) является существом прямоходящим и передвигается на двух ногах. Отсюда становится очевидно, что кровообращение человека слабее, чем у животных, и этот недостаток следует восполнить при помощи специальных движений и положений тела. Прежде всего здесь большую пользу приносит стойка на голове, которая на время облегчает насосную функцию сердца; при регулярном и систематическом выполнении стойки на голове сердце получает существенный отдых. Этим объясняется рекомендация йогами стойки на голове прежде всего для людей с заболеваниями сердца. Другие позы также специфическим образом воздействуют на кровообращение как в определенных областях тела, так и во всем организме. Целью данного метода индийских упражнений является нормализация кровообращения, а не развитие мышц. Правильное кровообращение не может быть достигнуто при учащенном сердцебиении. [8] Напротив, сердце должно всегда биться спокойно, и если во время выполнения каких-либо физических или дыхательных упражнений вы замечаете учащение сердечного ритма, упражнение следует прекратить и при помощи ритмичного дыхания восстановить нормальную сердечную деятельность.

А. АСАНА – положения тела

1. Группа СИДДХА

В течение девятого месяца длительность выполнения *сиддха-асаны* следует увеличить до 15-20 минут. Кроме того, в этом месяце вводится новая поза этой группы – *симхасана*, так называемая «поза льва»: поместите пятки под ягодицы, правую пятку под правую ягодицу, левую пятку – под левую. В отличие от *ваджра-асаны*, пятки в этой позе занимают более высокое положение, а носки разведены врозь (см. Первую часть методических указаний, рис. 15). Ладони рук на коленях, пальцы растопырены, рот широко открыт, - в



некоторой степени это помогает достичь ощущения удобства в ногах!

2. Группа ПАДМА

Так же, как мужчинам в этом месяце следует увеличить время выполнения *сиддха-асаны* до 15-20 минут, женщинам рекомендуется та же длительность выполнения *падма-асаны* (другие названия – поза *сама* или *свастика*). При выполнении этой позы разместите стопы плоско, насколько возможно приблизив их к паховым сгибам, но не сгибая ног в голеностопных суставах. Это важная подготовка к следующим упражнениям данной группы. В целом следует придерживаться общего правила: каждая пятка должна касаться стенки живота.

Следующее упражнение этой группы состоит в следующем: следует сесть в позу лотоса, опереться о колено и вытянуть руку вверх. В течение первых дней или даже недель это будет непросто, однако постепенно упражняясь, вы научитесь удерживать равновесие. Выполняйте это упражнение на мягком коврике. [9]

Такая *парвата-асана* («поза горы») – показатель хорошего качества выполнения позы падма и одновременно служит подготовкой к более сложным позам. Добросовестно упражняйтесь и не отчаивайтесь, если успех придет не сразу.

3. Группа ШИРШ

В этом месяце следует увеличить длительность выполнения стойки на голове (*ширш-асана*) до 8 минут.

Когда вы почувствуете, что уверенно выполняете стойку на голове, можно попробовать медленно и осторожно согнуть правую ногу и заложить стопу в левый паховый сгиб; сначала следует согнуть правую ногу в колене и скользящим движением провести стопу правой ноги по бедру левой ноги, заводя правую ногу в такое положение, при котором левая нога остается свободной и может совершать движения. Когда у вас это получится, постепенно приведите колено правой ноги на один уровень с плоскостью левой ноги и вашего тела.

Даже если сначала вам не удастся полностью привести правую стопу к левой паховой складке, в этом нет ничего страшного. Самым важным является прежде всего соблюдение полного равновесия тела при отсутствии особого мышечного напряжения, проявляющегося в учащении дыхания или в усилении сердцебиения. Все упражнение должно выполняться абсолютно легко и без напряжения, чего следует достигать в течение длительного времени, не переходя к более сложным упражнениям.

После того, как вы опробуете упражнение с правой ноги, выполните его на левую сторону. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не ощутите легкую боль в тазобедренном суставе (из-за разворота колена).

При окончании выполнения этого упражнения целесообразно сначала вывести согнутую в колене ногу вперед и, когда стопа примет правильное положение, отвести колено в сторону.

Такое упражнение называется *экапада-врикша-асана* («стойка дерева» с одной ногой) и является важной подготовкой к выполнению позы лотоса в стойке на голове, которая будет показана в Двенадцатой части методических указаний. [10]

В этом месяце следует подготовить ту ногу, которая при обычном выполнении позы лотоса сгибается первой и расположена внизу. По канону брахманов, это должна быть правая нога, по буддийскому канону это левая нога. Замечено, что многим людям легче сначала сгибать и закладывать в паховый сгиб левую ногу. Это различие, возможно, объясняется тем обстоятельством, что у многих людей (главным образом европейцев) одна сторона тела больше задействована и лучше развита или же одна сторона ловчее другой от рождения, так что мышцы и связки развитой стороны – более тугие, а у другой стороны тела – более гибкие. В таких случаях человек считается правой или левой. У левши правая нога более гибкая, чем левая, поэтому при выполнении позы лотоса ему проще сначала согнуть (и устроить внизу) левую ногу, в то время как его правая нога, лежащая сверху, будет испытывать большее напряжение по сравнению с левой.

4. Группа САРВАНГ

Длительность выполнения *сарванг-асаны* следует довести до 8 минут.

Сначала выполняйте сарванг-асану с опорой на руки, потом без опоры.

Непосредственно из положения сарванг-асаны без опоры на руки попытайтесь перейти в *хала-асану*. Этот переход следует выполнять как можно медленней, не допуская болевых ощущений. Если во время перехода из сарванг-асаны в хала-асану ощущается легкая боль, вызванная слишком поспешным движением, нужно остановиться в промежуточном положении и подождать, пока вы не почувствуете, что тело позволяет двигаться дальше. В каждом упражнении, как и при практике данного метода в целом, стремитесь к «гладкости» исполнения: ваше тело не должно чувствовать того, что вы намереваетесь с ним сделать. При этом тело постепенно поддается, в противном случае возникает реакция сопротивления, чаще всего неприятная или даже весьма болезненная. [11]

Сразу после того, как вы последовательно выполнили обе позы, сделайте *матси-асану* («позу рыбы», см. Седьмую часть методических указаний, рисунок 78), чтобы устранить ощущения напряжения в шее и плечах, возникшие от выполнения сарванг-асаны и хала-асаны. Находитесь в матси-асане в течение 1/3-1/2 времени, потраченного на выполнение сарванг-асаны и хала-асаны. Сарванг-асана или хала-асана (которая является развитием сарванг-асаны) всегда должна завершаться матси-асаной.

5. Группа ПАШИМОТТАНА

Длительность выполнения упражнений этой группы – *пашимоттана* и *пада-хаста* – следует довести до трех минут.

Если вам трудно выдержать это время, попробуйте выполнить половинную позу – согните одну ногу, пятку поместите под ягодицу, другая нога выпрямлена, руками обхватите ее носок (см. Третью часть методических указаний, рис. 35, *джануширасана*). Еще можно помочь себе таким способом: сидя с вытянутыми ногами, соедините пальцы рук и положите ладони на затылок, устремив локти вниз, пока они в конце концов коснутся пола.

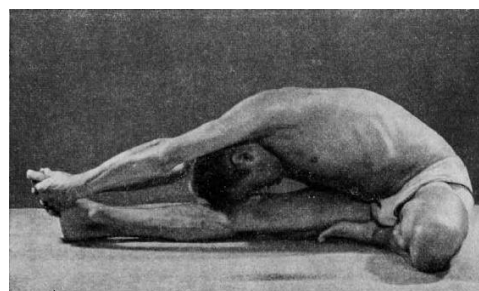


Abb. 35

После пребывания в такой позе вы заметите, что пашимоттана – «поцелуй колена» – вам дается легче.

6. Группа МАЮРА

Продолжайте практиковать упражнения этой группы (*хамса-* и *маюра-*асаны). При этом постоянно следите за тем, чтобы при выполнении упражнений не возникало ненужного напряжения и не учащалось сердцебиение. Только когда вы сможете *пребывать* в этой позе, возникнет нужное расслабление. Без расслабления эта поза является просто гимнастическим упражнением и в таком качестве также приносит телу большую пользу, за короткое время вызывая максимальное напряжение мышц тела. [12]

7. Группа БХУДЖАНГ

Продолжайте практику этого упражнения, данного в прошлом месяце (см. Восьмую часть методических указаний, рис. 83). Теперь, опершись ногами о пол, ладонями обопритесь о пол за головой. Убедившись в том, что ноги прочно стоят на полу и не скользят, вытяните туловище дугой (рис. 87).

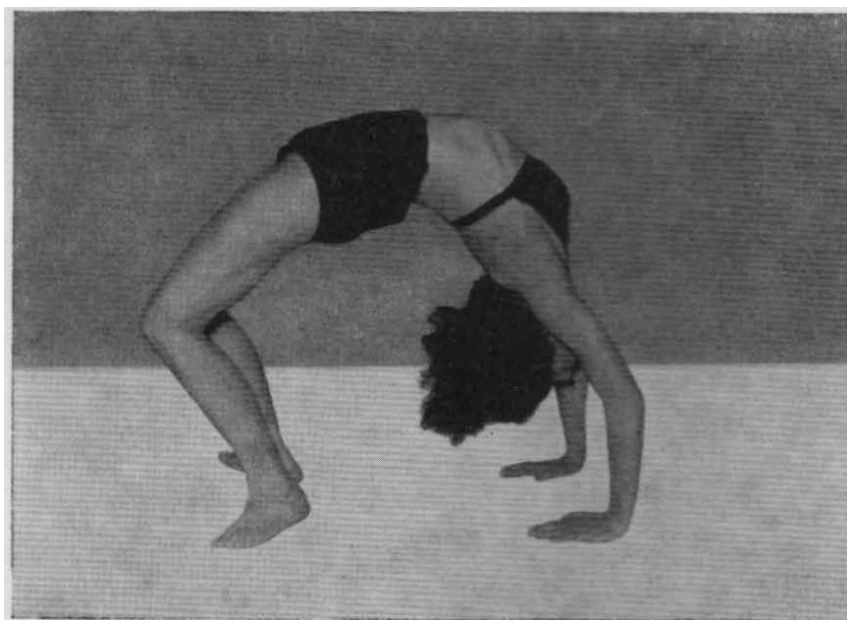
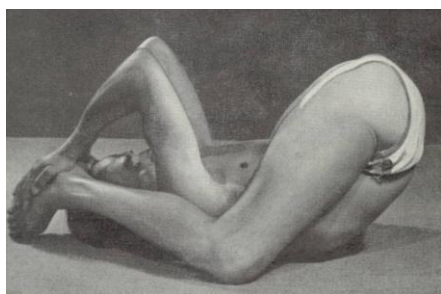


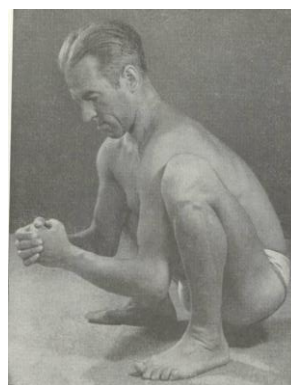
Рис. 87

Такая поза называется *чакра-асана*, или «поза колеса», известная на западе как «мостик». Эта поза эффективно объединяет в себе свойства *бхуджанг*, *дханур* и *сасанг*. Поэтому при практике одной этой позы человек получает полезный эффект сразу трех поз.

Сначала находитесь в этом положении в течение нескольких секунд, пока не почувствуете, что как следует овладели ею. В дальнейшем это упражнение можно повторять 2-3 раза. Ни в коем случае нельзя чрезмерно тянуться вверх, стремясь к идеальному выполнению упражнения, потому что это чревато возникновением, по меньшей мере, через несколько часов после практики, сильной боли в спине, которая на несколько дней будет мешать делать любые упражнения. [13] При выполнении этой позы нужно соблюдать следующее правило: *находиться в ней можно до тех пор, пока не ощущается никакой слабости в пояснице*. Если такая слабость возникла, то уже слишком поздно: спина задета и боль может проявиться на следующий день.



Чтобы избежать возникновения боли, сразу после этого упражнения выполните противоположную по воздействию позу – позу «жучка» (см. Первую часть методических указаний, рис. 3) или «позу негра» (см. Первую часть методических



указаний, рис. 6). После выполнения этого промежуточного упражнения можно продолжать упражнения вашего обычного комплекса.

8. Группа ВАДЖРА

1-я неделя. Сядьте на пол, вытянув ноги и опираясь на руки. Затем подогните под себя правую ногу так, чтобы внутренний свод стопы соприкасался с полом, а пятка лежала как можно ближе к ягодице. Теперь согните левую ногу и положите стопу левой ноги на колено правой ноги. Спину держите абсолютно прямо.

Это упражнение называется *ардхапада-асана*. Выполните его и на другую сторону.

2-я неделя. Станьте так, словно собираетесь выполнить *трикона-асану* – ноги поставьте на расстоянии примерно 1 м. Теперь, не сводя ног вместе, поставьте их на одной линии, разверните стопы под углом 180°, пятки внутрь, носки наружу. Теперь медленно сгибайте ноги в коленях. Достигнув крайнего положения, задержитесь в нем на секунду, не теряя равновесия (рис. 88).

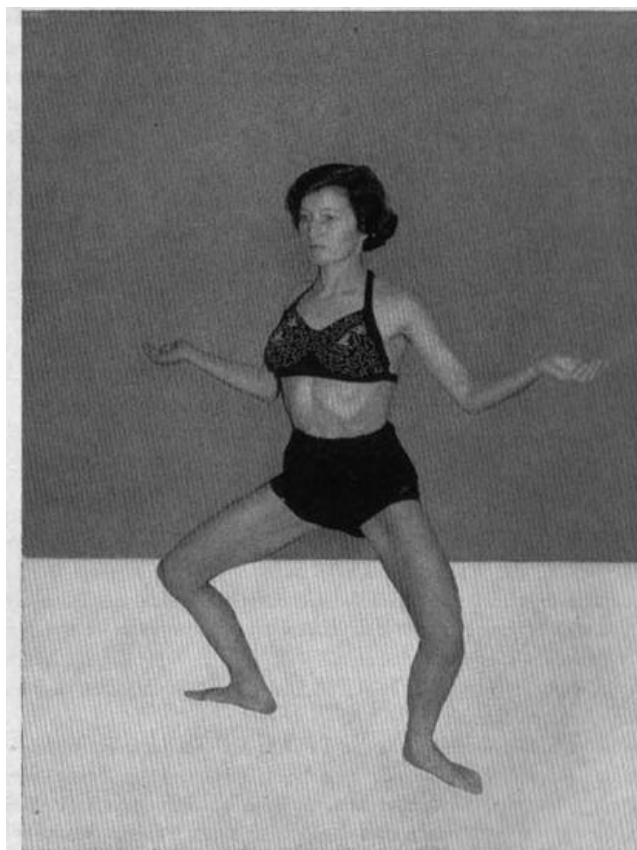


Рис.88

3-я неделя. Из позиции второй недели медленно и осторожно станьте на оба колена, опираясь на отведенные за спину руки. **[15]** *Очень осторожно* опускайте таз вниз, словно собираетесь сесть. Продолжайте медленно опускаться, *пока движение идет без появления боли в тазобедренных суставах*. Фактически с каждой попыткой таз будет опускаться все глубже, однако при таком опускании туловища следует соблюдать меру.

4-я неделя. Выполняйте это упражнение, сократив расстояние между стопами, после чего опускайтесь вниз. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол.

Примечание: упражнения 3-й и 4-й недели, несмотря на их важность, не следует выполнять, если при неоднократных попытках вам не удастся обойтись без сильной боли. Эти упражнения *особенно хороши людям с О-образной структурой ног*. Тем, у кого Х-образные ноги, следует избегать этих упражнений в том случае, если практикующий молод и находится в стадии роста тела.

9. Группа ГАРУДА

10. Группа ТРИКОНА

Совершенствуйте выполнение упражнений этих двух групп. Когда упражнения девятой группы будут полностью удаваться, в будущем их можно больше не выполнять (при отсутствии особых обстоятельств – таких, например, как укорочение ноги или руки вследствие перелома). Упражнения десятой группы следует выполнять все время.

11. Группа МАТСИЕНДРА

После того, как в своем ежедневном комплексе вы выполните обе разновидности этой позы (см. рис. 29 и 66), следует сделать следующий шаг: правую ногу приложите не к животу, как выполняли до этого, а к левому паховому сгибу, будто собираетесь выполнить позу «лотос». Медленно и осторожно положите левую стопу на правое колено, как при обычной *матсиендра-асане* (см. рис. 89). **[16]**

Прижмите левую руку к левому колену и притягивайте его к себе, как только сможете. Прилежно выполняйте это упражнение в течение всего месяца.



Рис.89

[17]

12. Группа НАУЛИ

После освоения *дакшина-наули* (см. Седьмую часть методических указаний) следует осваивать *вама-наули* на левую сторону. При этом нужно немного наклониться влево или же переместить вес тела на левую ногу, например, надавив на нее рукой.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Нети-крийя: наберите в ладонь тепловатой воды. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и *легко* втяните левой ноздрей капельку воды, пока не ощутите присутствие в носу воды. Остерегайтесь затягивать воду слишком высоко, иначе вы ощутите противное жжение в переносице и позыв к чиханию. Когда вода попала в левую ноздрю, опустите голову, прижав пальцами обе ноздри. Затем отпустите обе ноздри; вода просачивается и через носоглотку может попасть в рот; выплюньте ее. Затем повторите то же самое с левой ноздрей.

Эту процедуру следует делать каждое утро без перерывов. Со временем (возможно, по истечении 1-2 недель) температуру воды можно понемногу снижать, пока, наконец, вы не сможете набирать холодную воду из водопровода. Со временем также отпадет необходимость опускать голову вниз, зажав обе ноздри; после некоторой практики вы сможете, дважды втянув воздух носом, направлять в рот захваченную носом порцию воды. Это делается следующим образом: прижав, например, правую ноздрю, втяните воду левой ноздрей; затем выдохните через рот воздух от предыдущего вдоха (втянутая вода по-прежнему остается в носу); теперь снова погрузите нос в воду и втяните воду в нос, затем высасывающим движением втяните воду из носоглотки в рот и выплюньте ее. Повторите эту процедуру на левую сторону.

Так вы будете защищены от любого насморка и проживете долгую жизнь.

[18] Только следует всегда помнить о том, что вода должна быть всегда холодной и чистой (без примесей эмской соли, пищевой соды и т.п.), чтобы не возникало ненужного раздражения слизистой оболочки носа. Часто бывает, что эффект применения этой достаточно известной процедуры (промывание носа) держится долгое время. Используя чистую холодную воду, можно за несколько месяцев вылечить хронический катар лобных пазух. Однако следует подчеркнуть, что вода ни в коем случае не должна попадать слишком высоко (доходить до лобных пазух), *она должна засасываться непосредственно в носоглотку.*

Сукх-пурвак: теперь это упражнение выполняйте по 2 раза, за один раз делая по 14 дыханий в ритме 5: 20: 10. При этом следует практиковать *особое мысленное сосредоточение:*

а) при вдохе (например, через правую ноздрю), представляйте себе, что вдыхаете жизненную энергию (по-индийски – *прану*), ее струя движется надо всей правой стороной головы, устремляясь от правой ноздри к правой стороне лба и затем через всю правую сторону тела к копчику. При этом по возможности выразительно представляйте себе, что эта часть тела оживает под воздействием такой энергии.

б) во время паузы представляйте себе, что та энергия, которую вы вдохнули, распространяется по всему телу. Если в вашем теле есть очаг болезни, больной орган, направляйте туда эту жизненную энергию и представляйте, как болезнь

или боль исчезает! После некоторой практики вы это заметите на самом деле. Таким образом вы сможете удивительным образом излечиваться от болезней.

в) на выдохе направляйте этот поток энергии таким же путем (от копчика вверх по позвоночнику) через левую половину тела к левой ноздре. Если вы больны, представляйте себе, что все изношенное, ослабленное, болезненное выводится из вашего тела.

Поскольку упражнение сукх-пурвак выполняется попеременно на обе стороны, то три вида представления, перечисленные выше, чередуются – слева направо, затем справа налево и т.д. **[19]** Чем выразительней ваше представление, тем сильнее воздействие, которое не заставит себя долго ждать.

Бхастрика: в этом месяце дыхательное упражнение «кузнечный мех» следует выполнять в двух подходах по 80 дыханий (см. методические указания прошлого месяца). Не забывайте о том, что после 80 быстрых вдохов и выдохов всегда следует сделать медленный вдох, затем длинную паузу, после чего следует совершить медленный выдох.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Дивья-спарша: уже разученное вами упражнение сосредоточения мыслей на различных частях тела (таких как кончик носа, кончик языка, небо, точка между бровями), наглядно показало вам возможность «беспроводной» передачи или, правильнее сказать, *дистанционного восприятия* трех чувственных ощущений – запаха, вкуса и зрительных образов. Точно таким же образом, на основе дистанционного восприятия, можно развить другие два вида ощущения – тактильный и слуховой. Как ни странно, с этой целью для обоих видов ощущений в качестве антенны используется *язык*. На нашем языке соответственно расположены три важных центра:

- 1) вкусовой;
- 2) осязательный;
- 3) слуховой.

В этом месяце вам следует ограничиться упражнениями, задействующими второй центр.

Упражнение: как и в предыдущем месяце, сосредоточьтесь на осязании *центрального отдела языка*. **[20]** Следует сосредоточить мысли и ощущать центральную часть языка не с внешней стороны языка, а внутри языка. В результате такой концентрации возникает *великолепное ощущение*: прекраснее всего его можно описать как чувство единения с любимым человеком. По сравнению с этим чувством наша физическая любовь – лишь его бледное отражение. Вы испытаете восторг единства с Кем-то (в этом месяце еще рано давать этому определение), и этот восторг вы не забудете никогда в жизни. Если бы человек знал, что таким образом он может вступить в чувственный контакт с любым другим человеком, он не страдал бы от разлуки или от ревности! Такое дистанционное восприятие преодолет любое расстояние, ему не в силах помешать никакие препятствия и барьеры! И это не просто лишь субъективное ощущение, поскольку *другая* сторона также почувствует это, особенно если этот человек, заметив признаки этого ощущения, одновременно начнет сам практиковать такую же концентрацию. Подробнее мы поговорим об этом дальше; но сначала вы должны доказать себе, что такое чувство на расстоянии возможно для вас.

Десятая часть методических указаний

А. АСАНА – положения тела

Примечание. Выполнение поз, описанных в данном выпуске, требует от практикующего достаточно высокого уровня подготовки в выполнении предшествующих упражнений, а также высокой гибкости тела, приобретенной в результате долгой практики по данному методу. Вполне вероятно, что у вас не получится выполнить эти сложные упражнения, потому что связки и кости тела, завершившего свой рост, не позволяют совершать дальнейшее их растягивание. Всегда соблюдайте следующее правило: вы можете с полной уверенностью отказаться ото всех поз, которые не удастся сделать при неоднократных осторожных попытках. Но вы можете продолжать попытки, помните: завтра будет следующий день!

В этом месяце вам следует уделить столько же внимания упражнениям на дыхание и особенно на концентрацию. **[21]**

1. Группа СИДДХА

В этом месяце длительность выполнения *сиддха-асаны* следует довести до 20-30 минут. Если вы заменили эту позу другой соответствующей ей позой (*сама, свастика, бхадра* и т.п.), практикуйте ее выполнение. В любом случае вы должны пребывать в этой позе в течение получаса.

2. Группа ПАДМА

Продолжайте практику позы *падма*. Те, кто заменил этой позой позу *сиддха*, как упоминалось выше, должны довести длительность ее выполнения до 20-30 минут.

Кроме этого, в этом месяце добавляются два новых упражнения, техникой выполнения которых вам предстоит овладеть:

Гарбха-асана («поза эмбриона»)

1-2 неделя: примите положение выхода из позы группы ПАДМА (4 неделя) восьмого месяца, – в позе лотоса проведите руки между голеньями и бедрами, чтобы оба локтя свободно выглядывали наружу. Согните руки, чтобы положить ладони на щеки или на затылок. Вы должны при этом сохранять равновесие!

Данная *гарбха-асана* изображает положение ребенка в утробе матери, от этого и происходит ее название. Она является пределом развития изначальной позы этой группы (см. Первую часть методических указаний, рис. 1).

Индусы пребывают в этом положении в течение 2-3 минут и даже повторяют ее последовательно 5 раз. Вы должны стремиться к увеличению длительности пребывания в этой позе, практика которой улучшает аппетит и позволяет избавиться от многих проблем с пищеварением, укрепляет руки и ноги.

Йога-асана

3-4 неделя: сидя в позе лотоса, каждую стопу осторожно переместите от пахового сгиба к колену, пока каждая стопа будет лежать на колене подошвой вверх. Руки опустите на пол по обе стороны от туловища ладонями вверх. **[22]**

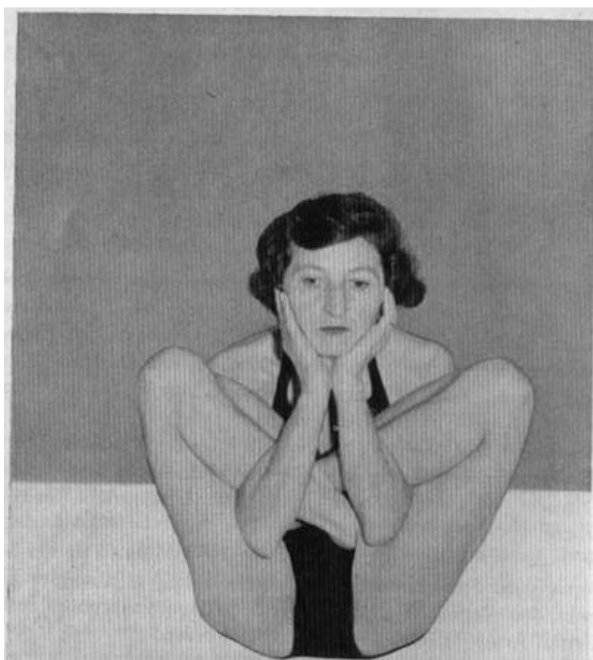


Рис. 90

[23]**3. Группа ШИРШ**

В этом месяце выполняйте стойку на голове в течение 9 минут. При этом вы можете выполнять упражнение *экапада-врикша* из предыдущего месяца (см. Девятую часть методических указаний) и при этом развить ее дальше: когда одна нога у вас согнута в колене, а стопа ее лежит у пахового сгиба выпрямленной противоположной ноги, то слегка приближая к туловищу ту ногу, что была выпрямлена, осторожно согните ее в колене и попытайтесь заложить ее стопу у противоположного пахового сгиба. Эту процедуру следует неоднократно пробовать выполнять с осторожностью, пока вам действительно удастся заложить стопу другой ноги к противоположному паховому сгибу. Дальше ногу не заводите: иначе вы рискуете повредить связку колена ноги, которую согнули первой!

4. Группа САРВАНГ

Длительность выполнения *сарванг-асаны* следует довести приблизительно до 9 минут.

В этом месяце добавляется новое упражнение под названием *йога-нидра* («йога сна»): примите «позу жучка» (см. Первую часть методических указаний, рис. 3). Поднимите голову и поместите за головой стопы скрещенных ног. Именно такую позу принимает хатха-йог, когда проходит испытание на захоронение заживо.

В этой позе держите руки под ягодицами, ладонями вниз.

5. Группа ПАШЧИМОТТАНА

В сумме длительность выполнения упражнений этой группы должна составлять 4 минуты.

Займите положение, описанное в Восьмой части методических указаний. Разведите ноги на ширину $\frac{1}{2}$ - 1 м. Возьмитесь руками за пятки с внутренних

сторон, медленно и осторожно опускайте лоб на пол, побудьте в таком положении несколько секунд.

Когда эта поза перестанет быть для вас трудной, вытяните руки и возьмитесь руками за носки стоп с внутренних сторон. Во время этого «поцелуя земли» держите спину по возможности плоско. [24]

6. Группа МАЮРА

Продолжайте практиковать позу *маюра*.

В этом месяце начинайте работать над новой асаной из этой группы, называется она *лола-асана*. Представляет она собой не что иное, как сочетание *маюра* и позы лотоса.

Сначала сядьте в *падма-асану*. Затем, оставаясь в этой позе, примите исходное положение для *хамса-асаны* (см. Четвертую часть методических указаний, рис. 53). Если вы хорошо разучили *парвата-асану* (см. Девятую часть, группа 2), новая поза не будет для вас трудной. Вам следует учитывать два момента: голова должна опираться о пол, локти сведены вместе и подпирают живот в зоне пупка. Как и при выполнении *хамса-асаны*, высоко вытягивайте верхнюю половину туловища, колени остаются на полу. Побудьте в этой позе несколько мгновений и вернитесь в исходное положение.

7. Группа БХУДЖАНГ

Упражнение *чакра-асана* в этом месяце получает дальнейшее развитие.

После того, как вы разучили «мостик» на кончиках пальцев ног, можно приступать к выполнению этого упражнения на полной стопе. Выполняя «мостик», осторожно прижмите пятки к полу; следите за тем, чтобы носки были вывернуты наружу, а пятки смотрели внутрь, насколько вам это удастся. Без этой меры предосторожности существует риск того, что носки могут соскользнуть, и вы упадете на спину. Перед выполнением упражнения рекомендуется смочить носки ног водой или слюной.

Теперь мы сделаем следующий шаг, который будет служить подготовкой к выполнению «мостика» из прямой стойки.

1-я неделя. Станьте на расстоянии примерно в один метр от стенки платяного шкафа. Поднимите руки вверх и, вдохнув на половину объема легких, медленно и с комфортом для себя отклоняйте назад верхнюю часть туловища, словно потягиваетесь после сна. [25] Дотянитесь руками по обе стороны шкафа. Сгибание должно происходить от талии, таз и ноги не должны быть задействованы в этом движении.

2-я неделя. Освоив путем тренировок первую ступень, слегка сгибайте колени, одновременно пытаясь руками, точнее кончиками пальцев рук, продвинуться ниже по стенке шкафа.

Не оставайтесь в этом положении надолго. Пробудьте в нем максимум несколько секунд и медленно аналогичным образом вернитесь в исходное положение. Сразу выполните противоположное упражнение – медленно нагнитесь вниз, насколько сможете и также пробудьте в этом положении несколько секунд. Никогда не пропускайте противоположное движение, выполняйте его и после «мостик» в течение первой недели, иначе могут возникнуть боли в пояснице и спине.

3-я - 4-я недели. Освоив первую и вторую ступени за предыдущие недели, вы можете достать пальцами пола следующим образом: сначала отклоните верхнюю часть туловища назад до того уровня, когда движение можно продолжить, согнув ноги в коленях (1-я ступень); сразу после этого слегка

согните колени и прогнитесь глубже (2-я ступень); достигнув этого положения, выверните колени и носки ног наружу, насколько возможно, чтобы постепенно достать пола кончиками пальцев рук.

Практикуйте выполнение упражнения до третьей степени включительно. Не задерживайтесь долго в крайнем положении, а, коснувшись пола кончиками пальцев рук, возвращайтесь назад.

При подъеме вверх также следует развернуть наружу носки ног и колени. Такой разворот производит эффект пружины, который позволит вам подняться наверх. В этом состоит смысл всего подготовительного упражнения – в том, чтобы лишь при помощи разворота наружу носков ног и коленей вывести тело из положения моста в вертикальную стойку, по возможности без участия рук.

Не забывайте сразу после выполнения упражнения (и после каждого повторения упражнения) выполнять противоположное упражнение, благодаря которому следующий наклон назад будет удаваться лучше и дальше.

Не забывайте делать и другие важные упражнения этой группы – («кобру», «стрекозу», «лебедь» и другие), а также *сасанг-асану* (см. Шестую часть, рис. 71), целью которой является укрепление мышц спины. **[26]**

8. Группа ВАДЖРА

Сядьте на пол в положение *ардхапада-асана* (см. Девятую часть), теперь положите обе ноги на внутренние края стоп! Опирайтесь на руки и сперва поднимайте таз над полом, чтобы иметь возможность постепенно опускать его вниз.



Рис. 91

Некоторым людям эта поза дается без труда; многие при попытке опуститься всем тазом на пол все же ощущают боль в коленях и бедрах, которая мешает выполнить упражнение. **[27]**

Когда вы заметите, что в результате своих стараний продвинулись вперед, со временем пробуйте колени размещать как можно ближе друг к другу, а пятки приближайте к тазу.

Если ваши попытки вовсе не приводят к успеху, отложите эту позу в сторону: в сущности, в аспекте положения ног это вариация *гомукха-асаны* (см.

Восьмую часть, рис. 84) и поскольку вы освоили эту позу, ее вариант не является абсолютно необходимой.

Такая поза удастся без проблем только людям с длинными и стройными ногами.

9. Группа ГАРУДА

Продолжайте практиковать *гаруда-асану*, если вы ее не полностью освоили.

10.Группа ТРИКОНА

Практику *трикона-асаны* следует все время продолжать.

11.Группа МАТСИЕНДРА

Примите положение, описанное для этой позы в прошлом месяце (см. Девятую часть, рис. 89), только теперь попробуйте его выполнить на другую сторону – заложите левую ногу к правому паховому сгибу и затем выполните упражнение. Это покажется вам более трудным, если вы в позе лотоса сперва сгибаете правую ногу, а затем закладываете левую ногу к правому паховому сгибу. (Если вы выполняете лотос, начиная с левой ноги, вам будет труднее выполнять *матсиендра-асану* на другую сторону).

Если вы можете выполнить упражнение на обе стороны, попробуйте интенсивнее проработать более легкую сторону: притяните приподнятое колено близко к животу (к области ложного ребра). Свободную ногу следует при этом прочно прижать к полу.

Чем больше поддается тело, тем сильнее вжимайте колено в живот. Однако соблюдайте осторожность, иначе можно повредить боковые мышцы спины.

[28]

12.Группа НАУЛИ

В этом месяце следует тренировать выполнение обоих упражнений наули справа и слева.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Сукх-пурвак

В этом месяце выполняйте 2 серии из 16 дыхательных движений в ритме 6:24:12 с мысленной концентрацией, разученной в прошлом месяце. Вы значительно облегчите себе мысленную концентрацию, если для подсчета дыхательных движений и контроля ритма будете использовать пальцы. Лучше всего это делать следующим образом: правой рукой, как уже упоминалось, вы поочередно прикрываете ноздри, а левой рукой ведете подсчет дыхательных движений. При совершении вдоха, вместо того, чтобы считать в уме до 6, вы замечаете по ощущениям, сколько времени занимают шесть счетов и затем, по очереди прижимая каждым пальцем ноздрию, отсчитываете четыре таких интервала (значит, при вдохе левой ноздрей вы сначала прижимаете правую ноздрию мизинцем левой руки и отмечаете интервал в шесть счетов, затем по очереди удерживаете ноздрию пальцами – безымянным, средним, указательным и большим - в течение этого интервала, всего получается 24 счета; при вдохе правой ноздрей порядок смены пальцев противоположный). При выдохе вы убираете большой палец и по своим ощущениям отмечаете два интервала, т.е. 12 счетов. Такой способ поможет вам разгрузить сознание и лучше сконцентрироваться на предлагаемом представлении жизненной энергии. Чем глубже ваша мысленная концентрация и чем дольше задержка дыхания, тем

сложнее вам будет механически отсчитывать ритм, поэтому без этого приема не обойтись. Также порядок пальцев подскажет вам, когда вам следует выдохнуть, поскольку вы можете после долгой задержки дыхания об этом легко забыть.

[29]

Бхастрика

В этом месяце следует выполнять две серии дыхания «кузнечный мех», в каждой серии по 80 дыханий (без перерыва). Две серии утром и две серии вечером.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Тратака 2

Если вы уже в определенной степени освоили технику фиксации взгляда, описанную в Восьмой части, вам следует сделать следующий шаг. Вы должны попытаться увидеть не четко, а расплывчато тот предмет, на котором вы сосредоточили свой взгляд при траたке. Представьте себе, что вы смотрите сквозь предмет, что ваш взгляд устремлен в бесконечность, словно при фотографировании, когда осуществляется наводка резкости по матовому стеклу. Вы заметите при этом замечательную вещь – ваши мысли не перескакивают на внешние объекты. Когда вы четко видите предмет, вы, так сказать, вовлечены в дела этого мира; если вы на мгновение отведете от него взгляд, ваши мысли о нем прервутся! В этом случае, когда вы о чем-то думаете и переводите взгляд, ваши мысли тоже движутся и прерываются. Дело обстоит по-другому, когда вы видите расплывчатое изображение: ход ваших мыслей не прерывается, словно вы отключились от внешнего мира. Мы иногда так поступаем неосознанно, когда без помех увлеченно думаем о чем-то. Мы, можно сказать, смотрим в пустоту, и если никто и ничто не выводит нас из этого состояния, концентрация наших мыслей может быть очень высокой. Такой способности (часто проявляющейся внезапно) может не хватать при необходимости сосредоточения, и нам следует сейчас ей научиться.

Сперва выполняйте это упражнение с открытыми глазами: при любой выдавшейся возможности пытайтесь увидеть расплывчато предметы вокруг себя. Вы заметите, что внешний мир больше не может помешать вашей медитации. **[30]** При этом помните, что такие упражнения нельзя делать на улице или в транспорте: вы можете настолько «потерять интерес» к окружающему, что спокойно пропустите остановку, на которой вам нужно выходить – и не потому, что вы ее не заметите, а потому, что вам в этот момент будет совершенно все равно.

Не злоупотребляйте этим упражнением; каким бы приятным оно ни было, это лишь переходная ступень, вспомогательное средство для концентрации. Более того, его даже следует избегать, поскольку оно приводит человека в состояние пассивности и равнодушия. Однако, оно незаменимо в качестве упражнения, освобождающего от мыслей.

Когда вы освоите это упражнение, попробуйте выполнить его с закрытыми глазами: вы сразу ощутите, словно смотрите изнутри головы. Здесь находится важный центр тонких материй, так называемая *аджна-чакра*, область пробужденного сознания. Любая концентрация исходит из этой точки и бывает особенно высокой, если осознанно сосредоточиться на этом центре. Именно поэтому вам следует практиковать данное упражнение на расслабление зрения (Тратака 2).

В этой связи очень важно, чтобы вы познакомились с различными степенями сознания, чтобы практиковать упражнения на концентрацию осознанно и с пониманием того, что при этом происходит.

СТУПЕНИ СОЗНАНИЯ

Космическая жизнь во вселенной проявляется в двух (в определенном смысле) отделенных друг от друга состояниях бытия, которые в разные времена назывались по-разному: материя и дух, форма и идея, бытие и сознание и т.д. Согласно этой концепции все живое представляет собой некое сложное целое и его развитие происходит в согласии с двумя линиями – линией формы и линией идеи. Вследствие этого возникают всевозможные сочетания этих состояний, из которых состоит вся известная нам жизнь. Мы сможем осмыслить все эти ступени в виде системы, если представим себе всевозможные парные сочетания четырех элементов (форма, идея, проявленное, непроявленное). [31]

Число таких сочетаний будет равно $4 \times 3 = 12$. Таким образом, таких ступеней 12.

Обозначим названия элементов первыми буквами определяющих их слов:

проявленная форма – F;

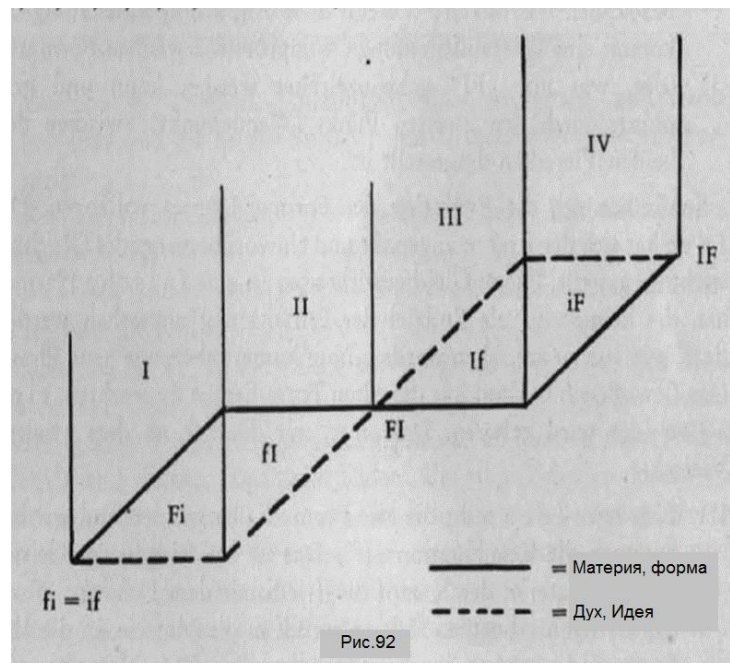
проявленная идея – I;

непроявленная форма – f;

непроявленная идея – i.

Мы получим следующие комбинации: FI, IF, Fi, iF, fi, if, fI, If, Ff, fF, Ii, iI.

Четыре последних сочетания, а именно Ff, fF, Ii, iI мы исключаем как противоречивые (например, Ff одновременно означает «форма проявленная и непроявленная», что невозможно) и получаем следующие 8 сочетаний: FI, IF, Fi, iF, fi, if, fI, If.



[32]

Представим эту группу графически; для обозначения понятий «проявленное» и «непроявленное» будем использовать соответственно восходящую и горизонтальную линию. Сплошная линия здесь демонстрирует развитие материи или формы, а пунктирная линия – развитие идеи или сознания.

Развитие начинается в первой точке слева. Именно поэтому эта точка одновременно описывается как *fi* и *if*, т.к. в начале развития форма и идея не проявлены, еще нет преобладания одного над другим, их еще нельзя идентифицировать; во всех остальных случаях первая буква обозначает преобладающий фактор. Рассмотрим ступени такого развития:

- Форма развивается (восходящая сплошная линия), идея остается неразвитой. Это первая ступень, которую мы опишем как «*Fi*».
- Внешняя форма жизни получила развитие, и идея (сознание) стремится приспособиться к этой внешней форме. Такую ситуацию мы описываем как «*fI*». Когда эта адаптация завершится, возникает согласованность (компромисс) между формой и идеей, которые можно описать как «*FI*»; **[33]** графически это представлено точкой (точкой поворота) между двумя четырехугольниками.

Таким образом осуществляется эволюция формы (материи). Идея приспособилась к форме, установилось временное равновесие. Такое равновесие, однако, является ложной гармонией, которую ни в коем случае нельзя рассматривать как конечную цель развития, как мы увидим дальше. Здесь начинается новый этап: сознание перерастает старую форму, рождается новая идея. Это отчетливо видно на втором четырехугольнике:

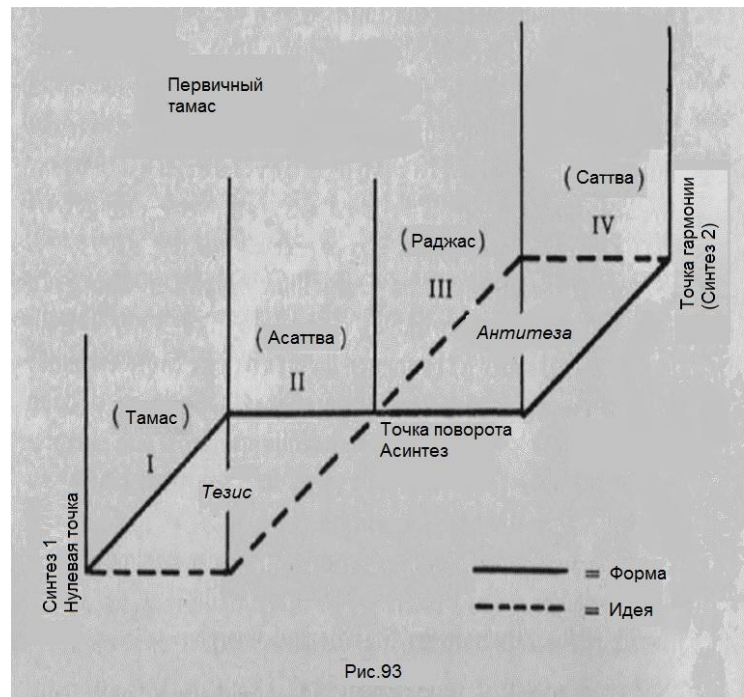
- Новая идея стремится преодолеть старую форму, мы получаем комбинацию «*If*». Это борьба духа с материей, борьба Зигфрида с драконом. Если дух побежден, он возвращается назад, в материю, в прежнюю форму и пребывает в точке поворота «*FI*». Если же Зигфрид побеждает дракона, наступает последняя ступень развития:
- Триумф идеи. Теперь идея ищет подходящую форму. Новая форма покоряется победоносной идее, описываемой как «*iF*». Когда это произойдет, дух (сознание) проявляется в новой форме и наступает венец развития – гармония идеи и формы. На всех языках мира это передается словом *истина*. На рисунке мы обозначаем это как «*IF*».

Такое графически-математическое представление демонстрирует все возможные ступени развития любой идеи. С его помощью вы можете для любого случая правильно определить ступень развития и свое поведение, связанное с данной ситуацией. Ступень IV с математической точностью выражает истину в каждом отдельном случае. Перед тем, как привести примеры, я должен еще раз вернуться к нашему графическому представлению.

Оно является математической систематизацией древней индийской теории «трех гун». Согласно этой теории, в природе существует три различных состояния материи и энергии:

- Тамас – инертность, вялость, неразвитость и лень (соответствует ступеням I и II на нашем графике);
- Раджас – энергия, борьба, страсть (ступень III);
- Саттва – гармония, равновесие, покой (ступень IV).

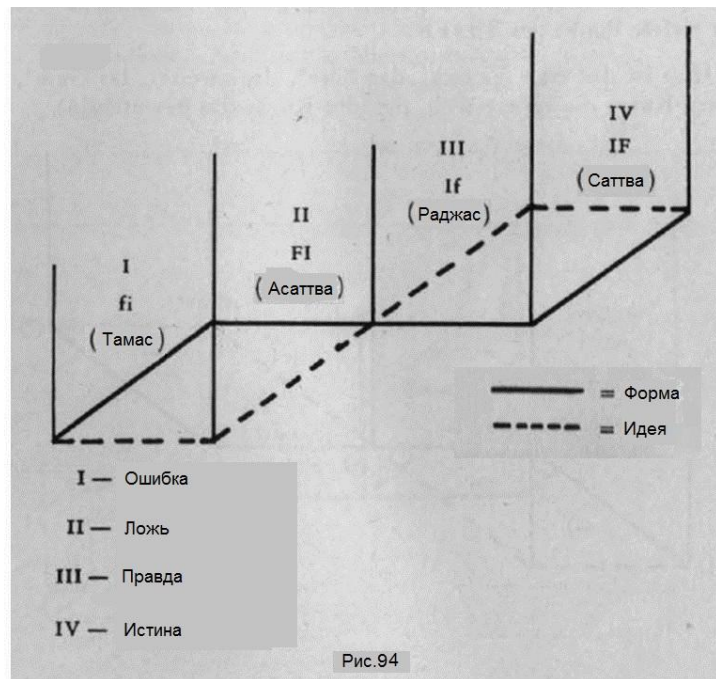
Все материальное в своем развитии проходит эти три (точнее, четыре) ступени. Первая ступень – тамас – равняется форме у третьей ступени – саттвы. Поэтому иногда бывает очень трудно различить эти две ступени (тамас и саттва). В этой связи мы разделили ступень тамас на две части, первая из которых и есть собственно тамас, состояние неразвитости, а вторая часть представляет собой сходное с саттвой состояние тамаса. Такое саттво-подобное состояние тамаса мы описали как «фальшивая гармония» и именовали его «асаттва». **[34]** Если пользоваться европейской терминологией, можно изобразить это следующим образом:



Первая (нулевая) точка здесь представляет собой первый синтез всего четырехугольника «тезис»; вторая (поворотная) точка есть асинтез, а третья точка (точка гармонии) это второй, или высший синтез. Эти три точки (нулевая точка, точка поворота и точка гармонии) представляют собой лишь отдельные моменты развития, в то время как само развитие является непрерывным процессом подъема или спада, постоянным движением от одной из этих точек к другой точке. Можно существенно облегчить предыдущее представление о ступенях (f_i , F_i , fI , FI , If , iF , IF), не утрачивая при этом точности, если вместо F_i (ступень I) подставить просто f_i (когда она исходит из первой, нулевой точки). Тогда наша ступень II равняется FI (когда она устремлена к точке поворота).

Ступень III остается равной ступени перед If , а последняя ступень – ступень IV, устремленная к истинной гармонии (третьей точке), получает название «ступень IF ». [35]

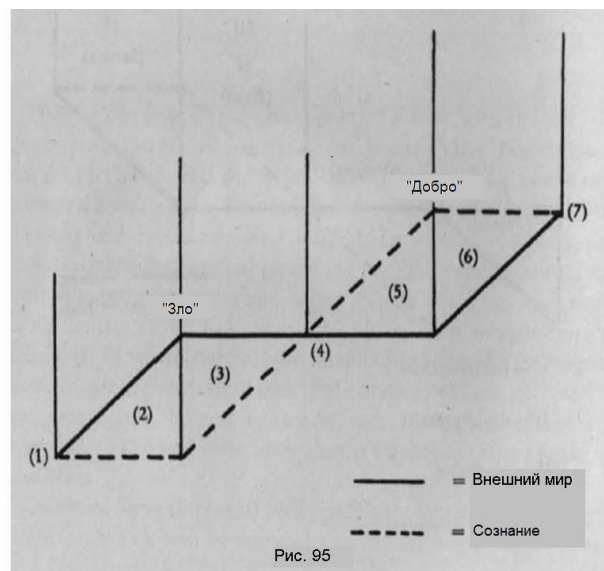
Отсюда следуют четыре ясных описания: f_i (тамас), FI (асаттва), If (раджас), IF (саттва), полностью подходящие для практического применения. (На самом деле, обе линии нашей формулы есть сочетание синусоиды и косинусоиды с синусоидой и косинусоидой, имеющими коэффициент -1). Применяя интегральное и дифференциальное исчисление высшей математики, можно с математической точностью описать законы развития формы (синусоида) и развития сознания (косинусоида). Однако, мы зайдем слишком далеко, если займемся подробным освещением данной проблемы, поэтому ограничимся приведенной выше формулой.



[36]

Таким образом, саттва (истина) достигается после преодоления нижних ступеней – изначального тамаса и раджаса. Тамас – ошибочный элемент развития (при котором материя побеждает за счет духа), асаттва – ложный элемент развития (ложь – не что иное как попытка приспособить истинную идею к внешней форме, в результате чего возникает фальшивая гармония). Раджас – правда, а саттва – истина. Из этого следует, что древний принцип «золотой середины» нуждается в корректировке. Точка «золотой середины» (в терминах западной философии точка синтеза) находится не четко между двумя экстремумами «зла» (первый четырехугольник, или «тезис») и «добра» (второй четырехугольник, или «антитеза»), а должна быть смещена немного вправо от этой точки. Точка, находящаяся четко посередине, поворотная точка, есть точка истинного зла, самая глубокая точка зла.

(На данном рисунке представлены первый четырехугольник, «зло» и второй четырехугольник «добро»; линия формы, представляющая внешний мир и линия идеи, представляющая сознание).



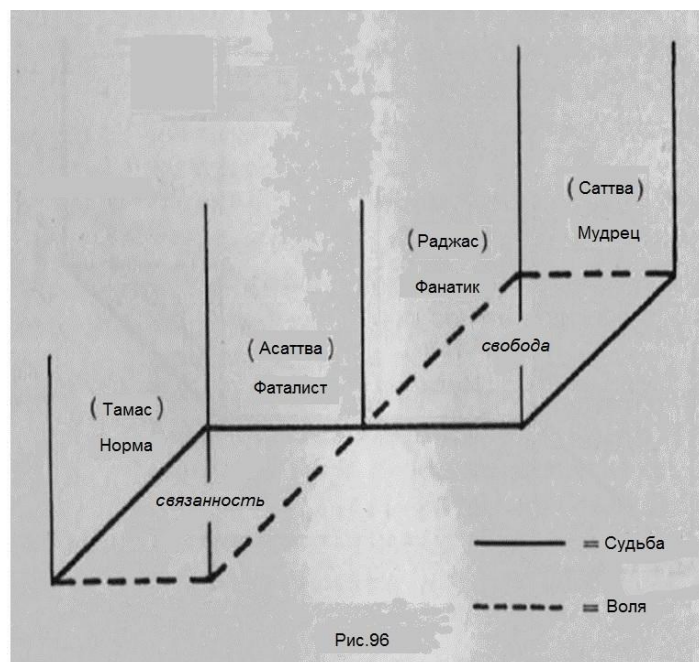
[37]

Теперь проблема «добра» и «зла» предстает в другом свете:

1. Нулевая точка – добро и зло еще не различимы. Человек не обременяет себя подобными мыслями.
2. Тамас - зло (материальность) неосознанно побеждает. Искушение.
3. Асаттва - человек сознательно следует путем зла.
4. Точка поворота - Грехопадение.
5. Раджас - борьба со злом. Аскеза.
6. Саттва - преодоление зла добром и мудростью.
7. Точка гармонии – высшая точка добра, гармония между силами добра и зла.

Другой пример: проблема «Судьба и свобода воли». Элементы:

- Судьба = линия формы
- Воля = линия идеи
- Связанность = первый четырехугольник
- Свобода = второй четырехугольник

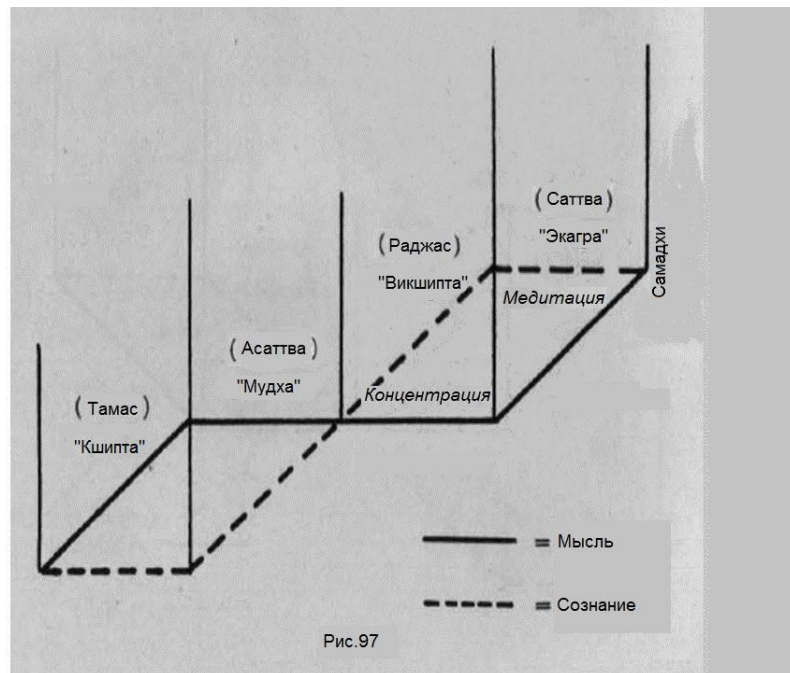
**[38]**

- Тамас – судьба определяет жизнь; воля (сознание) парализована. Это обычный человек.
- Асаттва – из чистой трусости воля применяется к судьбе: «судьбу все равно не изменить». Фаталист.
- Раджас – воля любыми средствами стремится определять судьбу. Фанатик.
- Саттва – воля работает в гармонии с космическими законами. Мудрец.

Каждый человек более или менее четко выявит данные элементы в своем развитии и определит, какая ступень ему предстоит.

Можно привести бесчисленное множество примеров применения этой теории в жизни, поскольку она охватывает жизнь в целом и речь идет исключительно о

границах, в которых возможно проводить данное «дифференцирование» и «интегрирование». Данный метод дает возможность безошибочно и довольно легко решить любую проблему развития. Сейчас мы применим ее в исследовании проблемы концентрации.



[39]

Элементы:

- Мысль = линия формы
- Сознание = линия идеи
- Свободный поток мыслей = первый четырехугольник
- Обуздание мыслей = второй четырехугольник

Тамас – хаос мыслей, пущенных на самотек (см. Первую часть, упражнение «Дхарана»). Мысли идут своим чередом, сознание равнодушно их наблюдает. Когда человек научается никак не реагировать на такую игру мыслей, он преодолевает первую ступень (*кшипта*) и достигает второй ступени:

Асаттва – мысли успокаиваются и принимают определенное направление. Сознание непрерывно следует за ними, мысли начинают «пробуксовывать». Эту ступень нельзя путать с четвертой ступенью (саттвой)! Чем лучше сознание прилаживается к потоку мыслей, тем больше оно успокаивается и вторая ступень (*мудха*) погрязает в поворотной точке – (точка пустоты сознания – *тушнимбхута авастха*), приход в которую ошибочно считается большим достижением, а на самом деле его следует рассматривать лишь как промежуточную ступень. В наших упражнениях мы имеем дело со второй ступенью в упражнении «сосредоточения на известном пути», «тратака 2» – см. Десятую часть. Данная вторая ступень вовсе не является ступенью овладения мыслями и ее, как и первую ступень, вам предстоит преодолеть. Когда это произойдет, возникает –

Раджас – теперь мысли следует удерживать в определенном направлении (сосредоточив их на картине или на чувстве); сознание погружается в объект концентрации. Данная ступень (*викшипта*) достигается упражнением «тратака 1» (см. Восьмую часть, рис. 86) и при помощи дистанционного восприятия (*дивья гандха – раса-рупа, - спарша* и т.д.). [40]

Эта третья ступень есть концентрация (*дхарана*) и если вы овладели ею, наступает ступень медитации –

Саттва – дхьяна или медитация – состояние, при котором сознание приходит в полную гармонию (горизонтальная линия идеи) и поддерживает непрерывный поток созерцания (восходящая линия формы). Эта ступень (называется она *экагра*, или «направленная к вершине») может быть достигнута только тогда, когда в человеке все пришло в состояние гармонии, поэтому она отличается от второй ступени, хаотической, при которой деятельность сознания запрещается. На ступени *саттва* сознание, напротив, остается спокойным как ровная поверхность зеркала водоема, отражающая пейзаж. Медитация – непрерывное самопогружение в объект медитации. Когда такое погружение становится полным, наступает экстатическое состояние высшего познания (*самадхи*), которое является целью всего развития (на рисунке это состояние представлено точкой гармонии). С этой ступенью медитации вы знакомились в Пятой части (упражнение «Свет в сердце»).

Требуется длительная практика, чтобы достигать данной ступени медитации без предварительного прохождения других ступеней. Обычно для того, чтобы привести себя в медитативное состояние, ученику нужно начинать с третьей ступени, или же с поворотной точки, или даже со второй ступени. Это требует времени и усилий, и чаще всего ученик устает и не может выбраться из мысленной пустоты (поворотной точки). Многие ученики жаловались на то, что им, несмотря на неоднократные попытки, не удавалось получить желаемого результата упражнений на концентрацию. Или же, едва достигнув нужной ступени, они тут же теряли ее. Как этому можно помочь?

Вы должны знать, что в каждой медитации всегда должны проявляться все четыре элемента. **[41]** Если останется только один из этих элементов, медитация не состоится. В число этих элементов входят:

Бхава (элемент мантра-йоги), или установка души, духовный интерес в работе, несгибаемая воля в достижении этой высокой цели. Если этого нет, выполнение упражнения будет механическим и бессильным – концентрация достигает лишь второй ступени («асаттва»). Любые дальнейшие старания – лишь пустая трата времени. Следует постоянно поддерживать в себе этот элемент, эту огненную волю – посредством чтения соответствующей литературы, встреч с единомышленниками, повторением мантр (духовных изречений), размышлением о цели упражнений.

Хатха (элемент хатха-йоги) или овладение дыханием. «Ха» – солнечное дыхание (через правую половину тела), «тха» – лунное дыхание (через левую половину тела); «ха» – это вдох, «тха» – выдох. Единение «ха» и «тха», в котором вдох и выдох взаимно компенсируют друг друга, приносит покой в мыслях и помогает владеть ими. Когда дыхательный процесс почти замирает, возникает глубокая мысленная концентрация. *Хатха-йога* – путь к такой концентрации. Если соединения «ха» и «тха» не произошло, если вдох и выдох происходят в обычном режиме, третья ступень – *раджас*, концентрация – не может быть достигнута. Итак, всякий раз, когда вы замечаете во время медитации, что выдыхаете спокойно и как обычно, вы заменяете второй ступенью четвертую ступень: вместо медитации вы практикуете исключительно успокоение мышления, которое рано или поздно приводит к пустоте (точке поворота). Но если вы заметите, что во время концентрации ваше дыхание замедлилось – это хороший признак; ваша концентрация проходит правильно. С практикой вам будет удаваться абсолютно незаметно переводить выдох во вдох и вдох в выдох. Однако, это должно происходить само собой, иначе наблюдение за процессом дыхания будет мешать вашей концентрации и

отвлекать вас. Если дыхание не отрегулировано, концентрация происходит волнообразно:

На вдохе способность к концентрации возрастает и в краткий момент паузы достигает пика. **[42]** Чем дольше вы можете удерживать паузу между вдохом и выдохом, тем глубже будет ваша концентрация. В этом причина того, что йоги рекомендуют выполнять упражнения с задержками дыхания. Такая задержка должна осуществляться без помех и без усилий, иначе они отвлекут вас от концентрации.

На выдохе концентрация снова снижается почти до нуля. Это нормальный процесс.

Если вы попытаетесь продлить вдох и без перерыва перевести его в выдох, граница между ними стирается и волнообразное движение превращается в поступательное: концентрация не прерывается и может постоянно возрастать.

Лайя (элемент лайя-йоги) – растворение мыслительных процессов в сознании. Должно наступить расслабление сознания: оно опирается на объект концентрации. Точнее всего здесь будет такое описание: так же, как усталый человек полностью расслабляется, откинувшись в кресле, и опирается о кресло, – так и ваше сознание опирается на объект концентрации. Ощущение «давления» на такую опору не должно превышать по своей интенсивности давления отдыхающего человека на спинку кресла. Учтите: *настоящая медитация есть абсолютное расслабление* – она способна заменить сон. Полностью реализовавшийся йог никогда не спит. Он переживает необходимый покой и расслабление во время медитации.

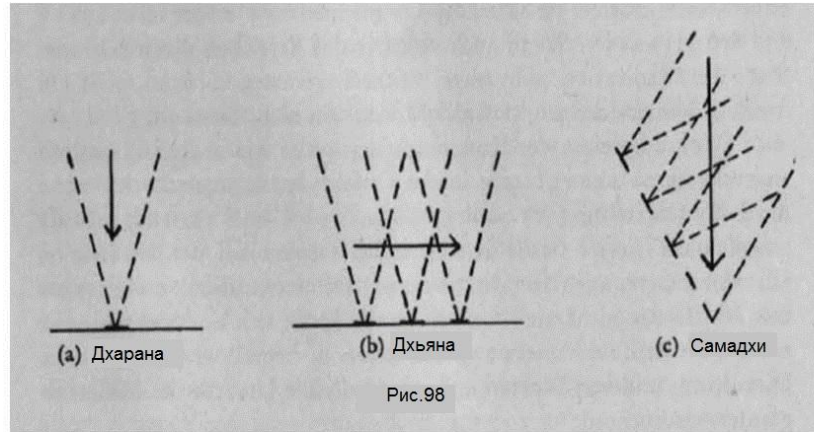
Такое расслабление во время медитации должно постоянно возрастать.

Если во время расслабления возникнет ненужное напряжение сознания, вы быстро устанете и ваша концентрация быстро погрузится в пустоту (окажется в точке поворота). Вы почувствуете, что устали и хотите поскорее прекратить медитацию.

Самаяма (элемент раджа-йоги). Это собственно и есть направленная медитация (восходящая линия формы стремится слиться с пребывающей в покое линией идеи. **[43]** Этот непрерывный поток является характеристикой данной ступени; если он прерывается или отсутствует, концентрация оказывается не в высшей точке гармонии, а в точке поворота – и пребывает в состоянии безмыслия. Следует учитывать, что это состояние постепенно углубляется – так можно достичь высшего состояния *самадхи* (достичь точки гармонии).

Для этого, однако, требуются годы и годы упорной работы. Если человек однажды достиг этого состояния, ему больше нечему учиться – он стал йогом и обрел сверхчеловеческую способность познавать «вещь в себе», что неподвластно органам чувств обычного человека. Это венец йоги и благороднейшая цель. Все знание приходит как вспышка интуиции, и йог становится сверхчеловеком.

С этой точки зрения мы можем легко отличить пятую ступень (*ниродха* в индийской терминологии) от третьей и четвертой ступеней, которые относятся к области сознания. Самадхи же относится к сверхсознанию – еще неисследованной психоаналитиками области. В рисунках, приведенных ниже, ясно прослеживаются отличия.



[44]

На рисунке (а) представлена третья ступень (*дхарана*). Сознание заостряется все сильнее, вплоть до того, что оно охватывает лишь точку в объекте концентрации. В результате, как вам известно, изменяется восприятие органами чувств, например, слышится «небесный аромат», вкус и т.д. Возрастают природные возможности органов чувств, что мы описывали понятием «дистанционные ощущения».

Рисунок (b) демонстрирует четвертую ступень (*дхьяна*). На данном этапе концентрация охватывает не одну точку объекта, а все его точки. Ступень (а) можно сравнить с лучом прожектора, высвечивающим лишь одну точку, а ступень (b) – с полосой света, скользящей по поверхности объекта и освещающей весь объект целиком.

Когда в ступени (b) «острие» медитации скользит не только по внешней поверхности объекта, но все глубже погружается вовнутрь объекта (вещь в себе), так что в стадии (b) проявляется высшая степень стадии (а) – тогда в конечном итоге острие интуиции проникает во внутреннюю суть объекта медитации и познает ее. Как и на стадии (а), снова возникает «переживание божественности», однако в гораздо более высокой степени – как «прямое восприятие» (*пратьякша*), превосходящее возможности органов чувств и поэтому непосвященным кажущееся «сверхъестественным». Это ступень (с) – *самадхи*. Она относится к ступени (b), или медитации, так же, как ступень (b) относится к (а), или концентрации. Это различие количественное и качественное. Если вы понимаете, что достижение данной ступени требует большого труда, вам следует также иметь в виду, что медитация не является плавным скольжением «острия» концентрации как на стадии (b), а постепенное «погружение» в объект; стадия *самадхи* есть самое глубокое погружение. При медитации должны быть соблюдены все предпосылки возникновения концентрации (а). Если этого не происходит, медитация уплощается и застревает на второй стадии «асаттва», как уже упоминалось. Другими словами, в этом в любом случае состоит причина неудач при практике медитации. [45]

Итак, на практике следует применять следующий порядок действий:

Прежде всего, следует прочитать пару строк из книги по теме йоги или близким к йоге темам, чтобы перевести поток мыслей в тонкое русло и стимулировать волю к успеху.

Затем закройте глаза (взгляд расфокусируйте) и, когда дыхание замедлится, «обопритесь» о свой объект концентрации – расслабьте свой орган мышления. После этого больше не обращайтесь внимания на дыхание, а следите за тем, чтобы ваша ментальная опора все глубже погружалась в объект (при этом не должно возникать усилия!). Теперь вам следует заботиться только о том, чтобы это погружение было непрерывным (и чтобы при выдохе не происходило всплывания на поверхность).

Таким простым приемом вы сможете снизить риск уплощения медитации, и ваша концентрация, а с ней и медитация, станут глубже. Ваша способность к глубокой концентрации напрямую зависит от долготы вдоха. Ваша медитация будет полной, когда вы перестанете замечать свое дыхание во время ее проведения.

Дивья-спарша

Упражнения прошлого месяца показали вам, что концентрация на срединной части языка развивает способность к дистанционным ощущениям. Как и другие чувства, такое «пространственное ощущение» может передаваться любым людям и предметам. Нечто подобное, хотя и в гораздо меньшей степени, переживают слепые и все, кто в течение долгого времени находился в темноте: на определенном (но небольшом) расстоянии человек ощущает стены, людей и другие предметы, однако точно не осознает, кто это или что это. А в нашем упражнении вы знаете или, скорее, чувствуете абсолютно точно, с каким человеком или предметом вы вступаете во внутренний контакт. При этом испытывается блаженство, присущее исключительно практике упражнений на дистанционные ощущения. [46] Разумеется, могут возникать и неприятные ощущения, однако, как правило, человек испытывает исключительно приятные сенсорные ощущения – вероятно потому, что они связаны с колебаниями высокой частоты.

Также во время таких упражнений вы испытаете восторг, который в обычных обстоятельствах бывает чаще всего в состоянии влюбленности или в мгновения экстатической радости при эстетическом наслаждении и т.п. Теперь вы можете испытывать такую радость всегда, когда пожелаете и по любому поводу – от чувства единства с другим существом, с любым деревом, камнем и животным, растением и со всем миром.

Однако в вашем теле имеется место, которое, если на нем сконцентрироваться, способно испытывать это чувство в еще большей мере; это ваше сердце. Теперь вам понятно, почему все мистические практики разных религий предписывали такую концентрацию, – чтобы ощутить божественную любовь или любовь к Богу, или же заключить в своем сердце всю вселенную!

Вы переживете этот удивительный мистический опыт (который, кстати, не является присущим исключительно индийской традиции; его также описывал европейский мистик Мейстер Экхарт), если вы ежедневно будете практиковать такую медитацию, сосредоточившись на своем сердце или на середине языка.

Д. ДХЬЯНА – медитация

Каждое утро, встав с постели, мысленно повторяйте следующие мысли:

Я здесь один, больше никого нет. Вся вселенная – это мое тело. Это мое сияние, которое исходит от солнца; это мой блеск, который лучится от каждой отдаленной звезды.

Я приветствую себя!

Как красиво пою я в легком ветерке, как прекрасно я щебечу в каждой птице, с какой любовью я, утренняя зоря, раскрашиваю каждую долину и каждый лес в чудесные цвета. **[47]** Я в зелени деревьев, в могучих порывах ветра, в раскатах грома.

Я приветствую себя!

Это моя слава в этом герое, моя грация в этой девушке, моя мощь в этом властелине, мое счастье в этой матери, моя радость в этом ребенке.

Я приветствую себя!

Это моя собственная вина в том, что в мире существует так много страданий. Это по моему упущению в мириадах моих тел столько раненых рук, ног, голов и сердец.

Я – во всем и вся, в грусти и в счастье, в небе и на земле!

Я приветствую себя!