

Йог Рамачарак

НАУКА ДЫШАТЬ

Дыхательная метода йогов
как средство физического, умственного,
душевного и духовного развития

*Перевод с английского,
составление, редакция, комментарии
и добавления
Йог Рамананта*

*Издание четвёртое,
переработанное и дополненное*



Москва
Книгоиздательство «АБВ»
2020

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715
Р21

*Настоящая публикация подготовлена к печати Йогом Рáманантáтой.
В издании сохранены характерные особенности авторской орфографии,
пунктуации и стиля.*

Рамачарака, Йог

Р21 Наука дышать. Дыхательная метода йогов как средство физического, умственного, душевного и духовного развития. / Йог Рамачарака; [перевод с английского, комментарии, редакция и составление Йога Рáманантáты]. — М.: Книгоиздательство «АБВ», 2020. — 352 с.

ISBN 978-5-906564-61-0

Никому-то мы, кроме самих себя, не нужны. Всем нужны только наши деньги, и прежде всего — нашим врачам. Поэтому давайте лечить себя сами, сами делать для себя то, что ещё можно сделать; для себя и для тех, кто рядом.

«Дыхание есть жизнь, и если вы правильно дышите, вы будете долго жить на земле» — вот первейший постулат Хатха-Йоги. Подавляющее большинство людей не умеет дышать и дышит неправильно, и это — величайшая ошибка. Правильное дыхание очищает кровь и улучшает кровообращение во всех частях тела. Небрежное и поверхностное дыхание сокращает наши земные дни, уменьшает наши жизненные силы.

Каждому человеку, которому небезразлична собственная участь, необходимо освоить науку о дыхании. «Наука дышать» является прекрасной основой, на которой человек может строить прочное здание Здоровья. Лейтмотивом книги является здоровый человек. Её главная задача — помочь людям приблизиться к идеалу здорового и естественного человечества посредством особого строя мыслей, специальных упражнений и приёмов.



УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

ISBN 978-5-906564-61-0

© Йог Рáманантáта: перевод с английского, составление, редакция, комментарии и добавления.
© Оформление. Книгоиздательство «АБВ», 2020 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ РУССКОГО ИЗДАТЕЛЯ

«Дыхание есть жизнь, и если вы правильно дышите, вы будете долго жить на земле». Таков один из самых первых постулатов Хатха-Йоги.

Правильное дыхание очищает кровь и улучшает кровообращение во всех частях тела. Управление дыханием является средством, благодаря которому мозг успокаивается, а выражение лица приобретает ясность и безмятежность. Совет: «Дышите глубже – вы взволнованы», идёт от йогов, не забывайте следовать ему.

Подавляющее большинство людей не умеет дышать и дышит неправильно, и это – величайшая ошибка, ибо без дыхания человек, как учат йоги, представляет из себя ком земли.

Вместо того, чтобы максимально использовать весь наличествующий объём лёгких, как то задумано Природой, люди предпочитают задействовать только их часть: верхнюю, среднюю или, в лучшем случае, нижнюю. Каждому человеку, которому небезразлична собственная участь, нужно научиться дышать Полным Дыханием при всяком случае, как есть возможность вдыхать чистый воздух.

Небрежное и поверхностное дыхание сокращает наши земные дни, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой ничтожной из болезней – простуде. Более того, йоги знают (и когда-нибудь наука, удосужившись, докажет это), что всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания.

Наука йогов о дыхании называется санскритским словом пранаяма. Важно правильно понимать значение этого слова. «Прана» значит на санскрите жизненная сила, энергия. «Аяма» означает расширение, удлинение, управление, контроль. Стало быть, словосочетание прана-ауама следует понимать как увеличение жизненной силы организма и контроль над нею.

«Наука йогов о дыхании», насколько нам известно, чуть ли не первая книга, написанная на Западе о Йоге, и первая книга, открывающая серию книг, изданных за подписью Йога Рамачараки в самые первые годы XX-го века. Толчком к появлению названных книг, равно как и интереса к ним со стороны читателей, послужили лекции великого индийского просветителя, мыслителя и подвижника Свами Вивекананды, которые он прочитал в Англии и Соединённых Штатах в последнем десятилетии XIX-го века, познакомив и подготовив «цивилизованных» людей Америки и Европы к восприятию древней индийской мудрости. И вот, после написания первых двух книг Рамачараки, в Чикаго возникло очень специфическое издательство – «Книгоиздательское общество Йогов», которое опубликовало и распространило все книги Рамачараки, созданные конкретно по заказу данного издательства, равно как и работы других авторов йогического толка мысли.

Сегодня, в определённых авторитетных кругах, принято критиковать книги Йога Рамачараки, в особенности, первую его книгу: в ней-де недостаточно полно и кое-где

ошибочно трактуются некоторые тонкости науки йогов о дыхании. Да ведь Вы только представьте себе, какую невероятно огромную гору невежества, заблуждений, предрассудков, предубеждений и просто откровенной глупости, коими пронизана жизнь западного, так называемого «цивилизованного» человечества, должно было сдвинуть с места автору самой первой книги, начав эту невероятную, титаническую работу! Его книга о дыхании, разумеется, не могла и не должна была вдаваться во все тонкости вопроса, она, прежде всего, расставляла главные вехи. Но сейчас, по прошествии многих лет, когда дело сдвинулось с мёртвой точки и взгляды йогов известны, по крайней мере, хотя бы тем, кто сим предметом интересуется, мы можем наконец позволить себе роскошь внести некоторые дополнительные штрихи.

Данное руководство рассчитано на тех, кто хотел бы следовать учению Хатха-Йоги о приведении тела в наивысшее состояние развития и полного его сохранения в течение жизни. Помните, что десять минут в день, уделённых упражнениям пранаямы, всегда окупятся: ваши силы увеличатся, настроение улучшится, появится большая уверенность в себе.

Когда человеку советуют заняться Хатха-Йогой, то его такие слова подчас пугают. А между тем пугаться тут нечего, ибо это попросту значит, что заняться надо собой и только собой, а не чем-то другим – незнакомым, непонятым или ненужным; только собой и ничем иным. Однако заниматься собой надо не бестолково и безграмотно, но по определённой методе, системе, а лучшая из них есть именно Хатха-Йога. Таким образом, человеку предлагается заняться собою по наилучшему образу такого занятия.

Лейтмотивом книги является здоровый человек. Её главная задача – помочь людям приблизиться к идеалу здорового и естественного человечества посредством особого строя мыслей, специальных упражнений и приёмов.

Регулярные занятия и вера в эти методы совершенно необходимы для успеха. Книги – это не какие-то магические талисманы, оне* не могут дать желаемых результатов, если Вы просто ставите их на полку. Оне приносят пользу только в том случае, если даваемые ими указания поняты и выполняются. Несоблюдение этого условия заставит вас признать правоту Оцеллия Лукана, изрекшего: «ἐκ το βιβλίον κυβερνήτης».**

Желаем нашим читателям творческих успехов на многотрудном пути Самопознания и Самосовершенствования.

Хари Ом!

ॐ परमानन्ता

1 января 2020 года

* «Оне» — множественное число от «она».

** Книги ничему не научат мир (древнегреч.).

Часть Первая

Йог Рамачарака

ЙОГИЧЕСКАЯ НАУКА О ДЫХАНИИ

*Дыхание как средство физического,
умственного, душевного
и духовного развития*

Глава Первая

ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ – КТО ОНИ?

На Западе обыкновенно очень сбивчиво представляют себе, кто такие *йоги*, какова их философия и деятельность. Путешественники по Индии рассказывают немало сказок об ордах факиров, нищих и всякого рода фокусников, заполняющих большие дороги Индии и бесстыдно называющих себя «йогами». Но люди Запада весьма ошибутся, представляя себе типичного *йога* в виде истощённого, фанатичного, грязного и невежественного индуса, который либо сидит в недвижимой позе, пока тело его не окостенеет, либо держит руки поднятыми вверх, пока оне не одеревенеют и не высохнут и таковыми и останутся на всю дальнейшую жизнь; либо, наконец, который держит кулак свой крепко сжатым, пока ногти пальцев не прорастут сквозь ладонь наружу. Все эти люди существуют — это правда, но называть их «йогами» — это — с точки зрения тех, кто знает толк — звучит такую же нелепостью, какою для заслуженного хирурга покажется звание доктора применительно к массажисту или профессора — к уличному торговцу знахарскими снадобьями.

Издавна в Индии и в других восточных странах были люди, которые посвящали своё время и силы изучению методов развития сил человека: физических, умственных и духовных. Опыт первых поколений этих искателей веками передавался от учителей к ученикам, и постепенно сложилась наука — *йога*, т.е. этим исследованиям и учениям было в конце концов придано название «йоги» от санскритского слова «йуг» — что значит *соединять*.

Йога делится на несколько ветвей, начиная с учений об управлении телом и кончая учениями о способах достижения высшего духовного развития. В нашей книге мы не будем касаться высоких сторон этого предмета без особой на то надобности, которая, впрочем, может возникнуть по мере изложения самой темы.

«Наука о дыхании» часто очень близка к области *Йоги*, и хотя первой задачей своей она имеет развитие в человеке сил его физического организма, но некоторыми иными своими сторонами она служит его высшему, т.е. духовному развитию.

В Индии существуют большие школы *Йоги*, соединяющие в себе тысячи руководящих умов этой великой страны. Философия *йогов* составляет правило жизни для многих и многих людей. Истинные учения *Йоги*, однако, держатся в среде немногих, массы же довольствуются крохами, падающими со столов образованных классов, — восточный обычай в этом отношении не

походит на то, что мы видим на Западе. Но западные идеи начинают оказывать воздействие и на Восток, и теперь учения, которые прежде сообщались лишь немногим, свободно предлагаются всякому, кто только достаточно подготовлен для их восприятия. Восток и Запад растут вместе в тесном общении, пользуясь этим для взаимных влияний.

Индийские йоги уделяют большое внимание *науке о дыхании* по причинам, которые станут ясны читателю по прочтении данной книги. Многие западные авторы касались этой части учения йогов, но, думается, лишь автору этой книги удалось изложить для западных читателей в ясной и сжатой форме основные начала *науки о дыхании йогов* и их излюбленнейшие упражнения и методы. Мы употребляем везде привычные Западу термины, по возможности избегая санскритских названий, дабы без нужды не затруднять читателя.

Первая часть книги посвящена физической стороне *науки о дыхании*, далее её физическая сторона рассматривается параллельно с воздействием на область умственную, и наконец излагается влияние её на духовное развитие человека.

В этой небольшой книге мы стремились изложить как можно больше положений из учения йогов, причём вынуждены были иногда пользоваться словами и терминами, новыми для западного читателя. Мы боимся, однако, только того, что вследствие крайней простоты своей и ясности эти учения будут приняты как нечто чересчур лёгкое и недостойное внимания, потому как читатели, может быть, вместо них ожидают найти что-то «глубокое», таинственное и непонятное. Однако, западный ум — чрезвычайно практичный ум, и мы знаем, что немного времени пройдёт, и практичность изложения, присущая этой книге, будет вполне оценена по достоинству.



Глава Вторая

ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ

Жизнь всецело зависит от акта дыхания. Расходясь в подробностях теории и в терминологии, люди Востока и Запада сходятся в основных принципах.

Дышать значит жить, и без дыхания нет жизни. Не только высшие животные зависят в жизни своей и в здоровье от дыхания, но и животные низшие должны дышать, чтобы жить, и даже для растений воздух необходим и без него жизнь сколько-нибудь продолжительная для них невозможна.

Ребёнок делает долгий глубокий вдох, на минуту задерживает воздух в лёгких, извлекая из него животворные части, и затем медленно выдыхает его — так начинается наша жизнь на земле. Старик выпускает слабый вздох, дыхание его обрывается — и жизнь прекращается. От первого глубокого вдоха ребёнка до последнего вздоха умирающего старика проходит долгая и непрестанная череда постоянных вдохов и выдохов. Жизнь есть только серия дыханий.

Дыхание составляет важнейшую из всех деятельностей тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания. Человек может прожить некоторое время без пищи, труднее ему быть без воды, но без обновления воздуха в лёгких посредством дыхания его жизнь составит лишь несколько мучительных мгновений.

И не только жизнь связана для человека с дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит и продолжительность его жизни, и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продляет наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления; с другой же стороны, дыхание неполное и небрежное укорачивает нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Человек в своём нормальном состоянии не нуждается для дыхания в особых наставлениях. Как животные и как ребёнок, он дышит полной и свободной грудью, что и было указано ему природой. Но цивилизация (или, вернее, то, что принято именовать «цивилизацией») в нём многое изменила. Она навязала человеку неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, которая лишила его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Поистине, человек заплатил за цивилизацию дорогой ценой.

Нынешний дикарь дышит правильно, пока его не коснётся влияние цивилизованной жизни. Лишь очень немногие среди людей цивилизованного мира дышат правильно, отчего и происходят эти впалые груди и опущенные плечи, а также — столь ужасающее возрастание болезней дыхательных путей и среди них — страшное чудовище — чахотка, эта «белая чума». Выдающи-

еся авторитеты гигиены утверждают, что одно поколение людей, дышавших правильно, возродило бы всю нашу расу и сделало бы чахотку редкостью, о которой все говорили бы, как о чём-то необычайном. Для европейца и человека Востока одинаково ясна и несомненна тесная зависимость между здоровьем и правильным дыханием.

Наука Запада подтверждает, что физическое здоровье человека очень зависит от правильного дыхания. Учителя Востока, соглашаясь с этим мнением своих западных братьев, признают, что вдобавок к выигрышу в физическом здоровье, получаемому от правильного дыхания, от него весьма увеличивается и умственная сила человека, появляется довольство жизнью, развиваются самообладание, проницательность, нравственная твёрдость и вообще сила духовная. Целые философские школы на Востоке основаны были на этой науке, и когда западные народы познакомятся с нею и введут её в практику, она произведёт чудеса между ними. Теория, созданная Востоком и применённая к практике Западом, даст достойные плоды.

Эта книга имеет задачей дать *науку о дыхании* в полном объёме, т.е. не только то, что известно западным физиологам и гигиенистам, но и *оккультную* сторону вопроса. Она не только открывает дорогу к общему укреплению здоровья человека посредством известного и западным специалистам глубокого дыхания, но показывает, как индусские йоги посредством «науки о дыхании» достигают обладания силами своего физического тела, расширяют способности своего ума и развивают духовную сторону своей природы.

Йоги знают упражнения, посредством которых они приобретают власть над своим телом и становятся способными посылать в любой его орган напряжённую струю жизненной силы — *праны*, укрепляющей и оздоравливающей этот орган. Они знают всё, что известно их западным братьям о физиологическом воздействии правильного дыхания, но они знают также, что воздух содержит в себе не только кислород, водород и азот и что при дыхании происходит не одно только окисление крови. Они знают о *пране*, о которой их западные братья вовсе не ведают, и они подробно осведомлены о природе и способах управления этим великим проявлением энергии, а также о воздействии его на человеческое тело и ум. Они знают, что ритмическим дыханием можно привести себя в гармоническую вибрацию со всей природой и помочь развитию своих скрытых сил. Они знают также, что дыханием, если управлять им должным образом, можно не только излечивать болезни свои или чужие, но и удалять от себя страх, мучения и низшие страсти.

Научить всему этому — задача данной книги. Мы хотим в нескольких главах дать точные объяснения и указания, которые можно было бы распространить на целые томы. Мы стремимся пробудить в умах людей Запада внимание к *науке йогов о дыхании*.



Глава Третья

ЭКЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ

В этой главе мы дадим вкратце теории западных учёных касательно деятельности дыхательных органов человека и значения её для человеческого организма. В дальнейших же главах мы приведём о том же предмете теории и точные факты, представляемые восточными школами научного исследования. Восточные учёные принимают теории и факты своих западных коллег (известные им к тому же столетиями раньше), но прибавляют к ним многое, чего последние теперь не принимают, но что они в своё время «откроют» и представят миру как великую истину.

Прежде чем излагать теорию западной науки, быть может, было бы уместно, дать сперва общее описание дыхательных органов.

Дыхательные органы состоят из лёгких и проводящих к ним воздух путей. Лёгких числом два. Они лежат в грудной клетке, по одному с каждой стороны; между ними находится сердце. Каждое лёгкое свободно во всех направлениях, кроме части, в которой в него входят бронхи, артерии и вены, соединяя его с сердцем и дыхательным горлом. Лёгкие губчаты и пористы, их ткань очень эластична. Они помещаются в двойном мешке деликатной по строению, но крепкой ткани, называемой «плеврой». Одна стенка этого мешка плотно соединяется с лёгкими, а другая — с внутренней стороною груди. Между этими двумя стенками постоянно выделяется жидкость, которая при дыхании позволяет их внутренним поверхностям легко скользить одна о другую.

Пути, проводящие в лёгкие воздух, состоят из носовой полости, гортани, дыхательного горла (или трахеи) и бронхов. Когда мы дышим, мы втягиваем воздух через нос, где он согревается при соприкосновении со слизистой оболочкой, обильно снабжённой кровью, и, пройдя через зев и гортань, идёт в дыхательное горло, которое разделяется на множество дыхательных каналов — бронхов, — кои, в свою очередь, делятся на каналы мельчайшие, оканчивающиеся маленькими кровеносными сосудиками, каковых в лёгких — миллионы. Одним учёным вычислено, что если бы кровеносные сосуды лёгких растянуть в одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собой площадь в 14.000 квадратных футов.

Воздух втягивается в лёгкие действием диафрагмы, представляющей собою большой, сильный, листообразно плоский мускул, лежащий поперёк груди, отделяя грудную клетку от кишечника. Диафрагма, как и сердце, действует почти автоматически, хотя при желании её движения могут быть

подчинены воле. Когда диафрагма растягивается, объём груди и лёгких расширяется, и воздух врывается в образовавшуюся пустоту. Когда же диафрагма сжимается, грудь и лёгкие также сжимаются, выдавливая из себя воздух.

Теперь, прежде чем говорить, что происходит с воздухом в лёгких, давайте коснёмся вопроса о кровообращении. Кровь, как вы знаете, толкается сердцем в артерии, через которые проникает в волосные сосуды, расходясь таким образом во все части тела, которые она питает и укрепляет. Затем посредством волосных же сосудов она возвращается другой дорогой — венами — в сердце, из которого гонится в лёгкие.

Кровь отправляется в свой путь по артериям ярко красною и богатою жизненосными свойствами и качествами. Назад по венам она возвращается синею, обедневшею и тяжёлою, обременённою продуктами распада, захваченными ею по всей системе кровообращения. Она устремляется из сердца как чистый горный ручей и возвращается тяжёлым потоком сточной канавы. Эта грязная струя входит в правый желудочек сердца. Когда он наполнен, он сжимается и толкает кровь в лёгкие, в которых миллионами волосных каналов она распределяется по клеточкам, о которых мы говорили выше. Дыхание наполняет лёгкие воздухом и его кислород в клеточках входит в соприкосновение с венозной испорченной кровью сквозь стенки волосных сосудов, которые достаточно толсты, чтобы не пропускать кровь сквозь себя, но вместе с тем достаточно тонки, чтобы кислород мог пройти сквозь них в кровь. Когда кислород соприкасается с кровью, происходит род сгорания — кровь захватывает кислород и отдаёт углекислоту, образовавшуюся из продуктов распада, собранных кровью на своём пути во всех частях тела. Кровь, таким образом очищенная и напитанная кислородом, идёт обратно в сердце опять ярко красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входит в левый желудочек сердца и из него посылается сердцем опять в путь по артериям во все части тела. Вычислено, что в сутки 35.000 пинт (т.е. 24.000 бутылок или 1200 вёдер) крови проходит через сердце в волосные каналы лёгких, причём кровяные шарики по одному протискиваются в клетки и приходят в соприкосновение с кислородом воздуха. Если вы минуту подумаете о подробностях этого процесса, вы должны будете прийти в полное изумление и восхищение перед бесконечной заботливостью и изобретательностью природы!

Очевидно, что если свежий воздух не проникает в лёгкие в достаточном количестве, загрязнённая венозная кровь не может быть очищена, а стало быть, не только тело будет лишено питания, но и продукты распада, которые должны были бы сгореть при соприкосновении с кислородом воздуха, возвратятся в сеть кровообращения, отравляя всю систему и сея смерть. Нечистый воздух действует подобным же образом, но только в меньшей степени. Ясно отсюда, что, если кто-либо при дыхании не посылает воздуха в лёгкие в достаточном количестве, работа крови не может совершаться

надлежащим образом; в результате тело не получит достаточно питания и последует болезнь или вообще утрата здоровья. Кровь того, кто дышит неправильно, вследствие этого бывает синеватого, тёмного цвета, заметно отличаясь от яркой красноты нормальной, богатой кислородом артериальной крови. У таких людей это часто выражается уже в самой бледности лица, тогда как правильное дыхание даёт человеку энергичное кровообращение и яркий здоровый румянец.

Небольшое замечание разъяснит всю жизненную важность правильного дыхания. Если кровь не вполне очищается возрождающим процессом в лёгких, она возвращается в артерии в состоянии ненормальном, недостаточно чистой от всех остатков, захваченных ею по разным частям тела. Все эти продукты распада опять возвращаются в организм, и естественным последствием может быть болезнь, иногда специальная болезнь крови, или ухудшение в деятельности какого-нибудь органа или ткани по причине недостаточного питания.

Кровь, когда она в надлежащей мере проветривается в лёгких воздухом, не только освобождается от насыщающих её вредных примесей и углекислоты, но и поглощает из воздуха некоторое количество кислорода, которое и разносит по телу, сколько где его требуется, чтобы природа могла правильно совершать своё дело. Когда кислород входит в соприкосновение с кровью, он соединяется с гемоглобином крови и увлекается ею к каждой клеточке тела, в каждый мускул его, в каждый орган, возрождая и укрепляя их новыми материалами, которые доставляет им природа. Артериальная кровь, надлежащим образом подвергшаяся в лёгких воздействию воздуха, содержит в себе около 25% кислорода.

И не только каждая часть тела оживляется кислородом, но и пищеварительный акт непосредственно зависит от достаточного окисления пищевого материала, которое совершается в крови, когда кислород соприкасается в ней с извлечёнными из пищи соками, при этом происходят разные виды сгорания. Поэтому совершенно необходимо, чтобы в лёгкие доставлялось достаточное количество кислорода. Это же объясняет и тот обычный факт, что *слабые лёгкие и плохое пищеварение неизменно сопровождают друг друга*. Чтобы понять всё значение этого факта, надо вспомнить, что весь организм получает своё питание от усвоенной им пищи и что неполное усвоение её непременно ведёт и к неполному питанию организма. Сами лёгкие зависят всё от того же источника питания, и если вследствие слабого дыхания ухудшается усвоение пищевых соков, лёгкие ослабевают тоже, становясь ещё менее способными должным образом исполнять свою работу, и тогда всё тело вянет и ослабляется. Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородом, того же окисления требуют и продукты внутреннего распада организма, чтобы принять форму, при которой они могут быть выведены вон из организма.

Недостаток кислорода в крови, т.е. в лёгких, ведёт к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и, как следствие, — к плохому здоровью. Поистине, дыхание есть жизнь. Сгорание испорченных элементов в крови согревает тело и вообще уравнивает его температуру.

Тот, кто умеет дышать глубоко, предохраняет себя этим и от простуды, так как имеет хороший запас горячей крови, который позволяет ему с успехом сопротивляться перепадам внешней температуры.

Вдобавок ко всему вышесказанному, глубокое дыхание даёт упражнение органам и мышцам кишечника, что обыкновенно вовсе упускается из виду западными гигиенистами, но в полной мере оценивается йогами.

При неправильном или неглубоком дыхании лишь некоторая часть лёгочных клеток исполняет своё назначение, значительная же часть работы лёгких теряется и весь организм страдает от этого. Низшие животные в своём естественном состоянии дышат правильно, несомненно так же правильно дышал и первобытный человек. Ненормальная манера дыхания, усвоенная себе «цивилизованным» человеком — эта позорная тень, падающая на цивилизацию, — лишила нас нужного нам воздуха. И народы страдают от этого больше, чем от чего-либо другого. Спасти себя человек может, только вернувшись к природе.*



* Из столь превосходного описания природы дыхания, данного автором, каждый может понять, насколько для него важно *дышать правильно*. Автору после этого, разумеется, даже не пришло в голову, что ещё может быть какая-то надобность указывать на пагубность курения — болезненной мании столь многих сегодня. Мы ещё скажем об этом несколько слов в дальнейшем. (И.Р.- здесь и далее примечания Йога Раманантаты)

Глава Четвёртая

ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ

Наука о дыхании, подобно многим другим учениям, имеет как свою *экзотерическую*, или общедоступную, так и свою *эзотерическую*, или оккультную, сторону. Оккультисты всех времён и стран всегда учили (обыкновенно однако в среде лишь избранных учеников), что в воздухе находится некая субстанция или начало, которая и даёт всему движение и жизнь. Они расходились в выражениях и названиях, которыми определяли эту силу, так же как и в подробностях самой теории, но основной взгляд, общий всем оккультным учениям и философским школам, составляет часть учения индийских йогов.

Многие авторитеты оккультизма учат, что существует всеобщее начало энергии или силы, называемое ими санскритским словом *прана*, что значит «абсолютная энергия». Вся энергия или сила во Вселенной исходит из этого начала или скорее является частичной формой проявления его. Эти учения мало касаются самого предмета данной книги, и в разъяснении сущности «праны» мы ограничимся лишь тем, что она есть начало энергии, которая проявляется в каждом живом существе и отличается его от всего безжизненного. Мы можем рассматривать его как активное начало жизни, — если хотите, как *жизненную силу*. Она присутствует во всех проявлениях жизни от амёбы до человека, от самых первоначальных форм растительной жизни до высших форм жизни животной. Прана всё проникает собою. Она находится во всём, имеющем жизнь. Так как по учению оккультной философии жизнь есть во всём: в каждом атоме, в каждой вещи, и видимая безжизненность вещи есть лишь низшая степень проявления жизни, то, по этому учению, прана разлита в природе везде и находится во всём. Она не должна быть смешиваема с «эго», «Я» — с этой частицей божественного духа в каждой душе, около которой сосредотачиваются материя и энергия. Прана есть просто форма энергии, которую «Я» пользуется для своего материального проявления. Когда «Я» оставляет своё физическое тело, прана, не будучи более под воздействием его воли, подпадает под воздействие отдельных атомов или групп атомов, составляющих тело, и так как тело подвергается распаду на составные свои элементы, то всякий атом захватывает в себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацию, новое живое тело, остальная же прана возвращается в океан мирового запаса, из которого она отделилась. Её связь с телом существует, пока длится воздействие воли «Я», и этою волею атомы тела удерживаются вместе.

Под «праной» мы разумеем всеобщее начало, которое составляет сущность всякого движения, силы или энергии, как бы и в чём бы оно ни проявлялось — в силе ли притяжения, в электричестве, во вращении планет или в других формах жизни, от самой низкой до самой высокой. Прана есть *душа* Силы и Энергии во всех их проявлениях, — начало, которое, действуя известным образом, вызывает также проявления, называемые «жизнью».

Это начало присутствует во всех формах материи, но оно не материя. Оно есть и в воздухе, но оно не воздух и не какой-либо из составляющих его химических элементов. Животные и растения вдыхают его из воздуха, и если бы его в воздухе не было, то они умерли бы, хотя бы лёгкие их были переполнены воздухом. Оно воспринимается организмом вместе с кислородом, однако оно не есть кислород. Еврейские авторы «Книги Бытия» знали разницу между атмосферным воздухом и таинственным и могущественным началом, разлитым в нём. Они говорят о *neshemet ruach chayim*, что в переводе означает — «дыхание духа жизни». По-еврейски «*neshemet*» значит обыкновенное дыхание атмосферным воздухом, «*chayim*» означает «жизнь» или «жизни» и слово «*ruach*» значит «дух жизни». По мнению оккультистов, это выражение указывает на то же начало, которое ими разумеется под словом «прана».

Прана находится в атмосферном воздухе, но она находится повсюду и там, куда воздух проникнуть не может. Кислород играет важную роль в ходе животной жизни, углерод имеет подобное же значение для жизни растительной, но прана имеет свою совершенно особую роль в проявлениях жизни, независимо от их физиологической стороны.

Мы постоянно вдыхаем воздух, насыщенный «праной», и также постоянно извлекаем прану из воздуха, пользуясь ею для своих надобностей. В наиболее свободном своём состоянии прана находится в атмосферном воздухе, и если он свеж, то он обильно насыщен праной, которую мы извлекаем из воздуха легче, чем из какого-либо другого источника. При обыкновенном дыхании мы вбираем в себя нормальное количество праны, но при дыхании глубоко — как учат дышать йоги — мы можем усваивать из воздуха гораздо большие запасы праны, которые скапливаются в центрах нервных и мозговых на случай потребности. Мы можем накапливать в себе прану, как аккумуляторы вбирают в себя электричество. Многие из способностей, которыми располагают подвинувшиеся в своём развитии оккультисты, стали для них возможны, главным образом, благодаря знанию ими этого факта и разумному употреблению накопленной энергии. Йоги знают, что при известных приёмах дыхания усиливается приток праны в организм, и они могут собрать её, сколько им её потребуется. При этом не только укрепляется тело физическое, но и мозг получает новый приток энергии, и развиваются новые способности и психические силы. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел наукой накопления праны, часто оказывается способным излучать её из себя как жизненную силу и воздействовать ею на

других, давая им новую жизненность и здоровье. То, что называется «магнетизмом», даётся именно такую способностью магнетизёров, хотя многие из них не знают действительного источника своей силы.

Западные учёные смутно сознавали присутствие в воздухе этой великой силы, но поскольку она не оставляет никакого следа при химических исследованиях и физические приборы не в состоянии её обнаружить, то исследователи Европы и Америки по большей части с пренебрежением отнеслись к этой «выдумке» Востока. Так как они не могут определить сущности этой силы, то и стремятся отрицать её существование. Однако они всё-таки признают, что в некоторых местностях воздух обладает большим количеством «чего-то» оживляющего, и больные люди в поисках утраченного здоровья направляются докторами именно в эти места.

Кислород усваивается из воздуха кровью и обращается на удовлетворение потребностей организма системой кровообращения. Прана же извлекается из воздуха нервной системой и употребляется ею для своей работы. И как насыщенная кислородом кровь проводится системой кровообращения по всему телу, строя его и возрождая, так и прана проходит по всем частям нервной системы, наполняя её новой жизненностью и силой.

Если мы назовём праную действующее начало в нашей так называемой *жизненности*, то мы образуем себе более ясное представление о той важной роли, которую она играет в наших жизнях. Так же точно, как кислород крови расходуется кровеносною системою для потребностей тела, так и прана нашу нервную систему расходует на наши мысли, желания и другие виды душевной деятельности, вследствие чего необходимо постоянное возобновление её запасов. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мышц употребляют на себя известное количество того, что мы называем нервной силою и что в действительности есть одна из форм праны. Чтобы привести в действие мышцу, мозг посылает волевой ток по нервной системе, мускул сжимается — и вот часть праны израсходована. Если вы теперь вспомните, что наибольшая часть праны, получаемой человеком, им усваивается из вдыхаемого воздуха, то вам станет вполне ясно вся важность для вас правильного дыхания.

Прана — это универсальное начало энергии, проявляющейся в самых разнообразных видах, включая жизненную силу.

Пранаяма — это контроль над праной, особенно над праной, принявшей форму жизненной энергии, осуществляемый посредством дыхания. Йогии утверждают, что этот контроль, если он доведён до достаточно высокой степени, даёт человеку господство над всеми другими проявлениями праны в природе и есть секрет власти и могущества.



Глава Пятая

НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ОККУЛЬТНОЕ УЧЕНИЕ ЙОГОВ

Было указано, что западная наука относительно дыхания ограничивается изучением его роли в процессе поглощения кислорода кровью и дальнейшего воздействия кислорода на организм через посредство системы кровообращения, между тем как учение йогов говорит ещё и о поглощении праны и её распространении в организме по сети нервной системы. Прежде чем перейти к дальнейшему, необходимо дать общее описание нервной системы.

Нервная система человека состоит из двух отдельных больших систем: спинномозговой системы и соматической.* Спинномозговую систему составляют те части нашей нервной системы, которые входят в головной и спинной мозг с ответвлениями, идущими от них. Эта система заведует такими проявлениями животной жизни организма, как его желания, ощущения и т.п. Соматическая же система охватывает собою сеть нервов, расположенных главным образом в грудной, брюшной и тазовой полостях, и подчиняет себе внутренние органы тела. Она управляет вневольными процессами: ростом тела, питанием, кровообращением и прочая.

Спинномозговая система действует при всех ощущениях зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и т.д. Она приводит органы в движение, она работает, когда человек думает, когда работает его сознание. Она служит орудием высшему «Я» человека для его общения с миром внешним. Эта система может быть сравнена с телефонной системой, причём мозг представляет собою центральную станцию, а спинной мозг и идущие от него ответвления нервов — проволоки проводов.

Головной мозг представляет собою большую массу нервной ткани и состоит из трёх частей: большого мозга, наполняющего собою лобовую, теменную, среднюю и заднюю части черепа; мозжечка или «малого мозга», расположенного в нижней и задней части черепа; и продолговатого мозга (*Medulla oblongata*), который представляет собою утолщённое начало спинного мозга и лежит впереди «малого мозга».

Большой мозг есть орган той части нашего интеллекта, которая проявляет себя в умственной деятельности.

*Хотя современная наука при описании нервной системы придерживается несколько иных понятий и совершенно иной терминологии, мы предпочитаем сохранить термины Рамачараки как более ясные и доступные и лучше отвечающие целям данного изложения. (*Й.Р.*)

Малый мозг управляет движениями и волевой деятельностью. Продолговатый мозг есть верхний утолщённый конец спинного мозга, и от него и от главного мозга расходятся сеть нервов, проходящих в разные части головы, а также в органы специального назначения и затем к некоторым органам, лежащим в грудной и брюшной полостях, а также к органам дыхательным.

Спинной мозг наполняет собой канал, проходящий внутри позвоночника. Он представляет собой длинную массу нервной ткани, от которой у каждого позвонка отделяются нервы, связывающие его со всеми частями тела. Спинной мозг есть как бы главный телефонный кабель, а нервные отвления — это отдельные провода, соединённые с ним.

Соматическая система состоит из двойной цепи ганглий по обеим сторонам позвоночника и рассеянных ганглий в голове, затылке, груди и брюшной полости. Ганглии — это масса нервной ткани, состоящая из клеток. Эти ганглии соединены между собою нервными нитями.

Нервы движения и ощущения соединяют их также со спинномозговой системой. От этих ганглий отделяются бесчисленные нервные волокна, расходящиеся по всему телу. В разных местах нервы эти перекрещиваются, образуя так называемые «plexus» — сплетения. Соматическая система заведует такими бессознательными процессами, как кровообращение, дыхание и пищеварение.

Сила, передаваемая мозгом во все части организма посредством нервов, в западной науке имеет название «нервной силы», йоги же видят в ней проявление праны. По характеру своему и быстроте действия она похожа на электричество. Без этой «нервной силы» сердце не может биться, кровь не может циркулировать, лёгкие — дышать, органы вообще — выполнять свои функции; весь механизм тела останавливается без неё. Более того, даже и мозг не может думать без присутствия праны. Если остановиться и внимательно поразмыслить над этим, то вся важность усвоения праны кровью станет каждому ясна и «наука о дыхании» получит значение куда большее, нежели то, какое придают ей западные учёные.

Йоги идут далее западной науки, особенно относительно одной части нервной системы. Мы разумеем то, что западная наука называет «солнечным сплетением» — «plexus solaris» — и что она считает просто скоплением переплетающихся нервов соматической системы с её ганглиями. Таких скоплений, узлов, несколько в разных частях тела. Йоги же думают, что это «солнечное сплетение» в действительности есть важнейшая часть нервной системы и что оно есть вид мозга и играет одну из важнейших ролей в человеческом организме. Впрочем, западная наука, кажется, понемногу начинает признавать особенное значение этого «солнечного сплетения» — по крайней мере некоторые новейшие авторы называют его уже «брюшным мозгом». Солнечное сплетение находится вблизи желудка, как раз под ло-

жечкой против внутренней стороны позвоночника. Оно состоит из белой и серой мозговой массы, как и другие виды человеческого мозга. Оно управляет главнейшими внутренними органами человека и играет, повторяем, гораздо более важную роль, чем о том обыкновенно думают. Здесь мы не будем входить в дальнейшие подробности учения йогов о солнечном сплетении, скажем только, что, по их убеждению, оно является *местом хранения* праны в нашем теле. Известно, что сильным ударом под ложечку можно прямо убить человека, и кулачные бойцы знают всю чувствительность этой области, удар в которую надолго лишает человека сил.

Имя «солнечного сплетения» дано этому нервному узлу очень удачно, ибо он посылает лучи силы и энергии во все части тела; даже головной мозг зависит от него как от хранилища праны в организме. Рано или поздно, но западная наука признает настоящую роль солнечного сплетения и отведёт ему гораздо более достойное место, чем то, какое теперь уделяется ему в сочинениях западных учёных.

Первый шаг к волевому управлению действиями праны, разлитой в природе, есть приобретение способности управлять той частью праны, которая проявляется в нашем теле и уме. Поэтому естественнее всего начинать с себя, говорят йоги. Прана, заключённая в человеке, есть маленький залив в великом океане всеобщей праны, и здесь нужно начинать, желая приобрести власть над океаном. Но в организме есть ещё более тонкая форма праны, чем даже жизненная сила, проявляющаяся в телесной активности. Это психическая прана, проявляющаяся в душевной и умственной деятельности человека. А так как душевная и нервная энергия ближе к «Я», чем телесные силы, то йоги учат начинать пранаяму именно с подчинения воле нервной и душевной деятельности. Для этого они дают следующий метод.

Согласно учениям йогов, существуют два тока праны (называемые *пингала* и *ида*), проходящие вдоль спинного мозга, по обеим сторонам того канала или трубы в позвоночной полости, который индусы называют *сушумна* и который представляет собой центр всего существенного в спинном мозгу. В нижнем конце *сушумны* находится треугольник тонкого вещества, называемый индусами «внутренностью Лотоса Кундалини», и содержащий в себе как бы конденсированный запас скрытой силы, называемой *кундалини*. Относительно *кундалини* утверждают, что это необыкновенно могущественная оккультная сила, которая, если её пробудить и заставить подняться по *сушумне*, даст удивительные результаты психического характера и откроет много сфер психической деятельности, о которых обыкновенный человек даже не мог мечтать. А если *кундалини* достигнет мозга, то освободит душу от оков материи и сделает йога сверхчеловеком.

Пингала — это нервный ток, идущий вдоль правой стороны *сушумны*; *ида* — это ток, идущий с левой стороны. Вдоль *сушумны* расположено несколько «лотосов» или центров психической деятельности (*чакр*). Первый

из них, находящийся внизу, называется *муладхара* и последний, главный лотос, лежащий в головном мозге, называется *сахасрара* или тысячелепестковый лотос. *Сушумна*, со своими аккумуляторами скрытой силы, рассматривается как чрезвычайно сильная батарея психической энергии, которую можно привести в действие и регулировать при помощи известных приёмов дыхания, которым учат йоги, особенно при помощи ритмического дыхания, которое, как утверждают, пробуждает скрытые силы *кундалини*. А пробуждённая сила *кундалини*, управляемая и направляемая умом, вызывает к действию все те сверхнормальные силы, которыми обладают йоги. Методы и способы пробуждения *кундалини* и называются «пранаямой», — четвёртая ступень пути достижения по Патанджали.*

Первая цель при упражнениях пранаямы — это пробуждение ритмических вибраций при помощи дыхания, управляемого и контролируемого сознанием. От этого дыхания возникают вибрации, пробуждающие силу *кундалини*, при помощи которой производятся паранормальные психические феномены. Вторая цель — это сосредоточение праны или нервной силы, контроль над её расходом и управление ею. Прана наполняет собой весь организм, сохраняясь, как в аккумуляторах, в различных ганглиях или нервных сплетениях, особенно в большом солнечном сплетении.

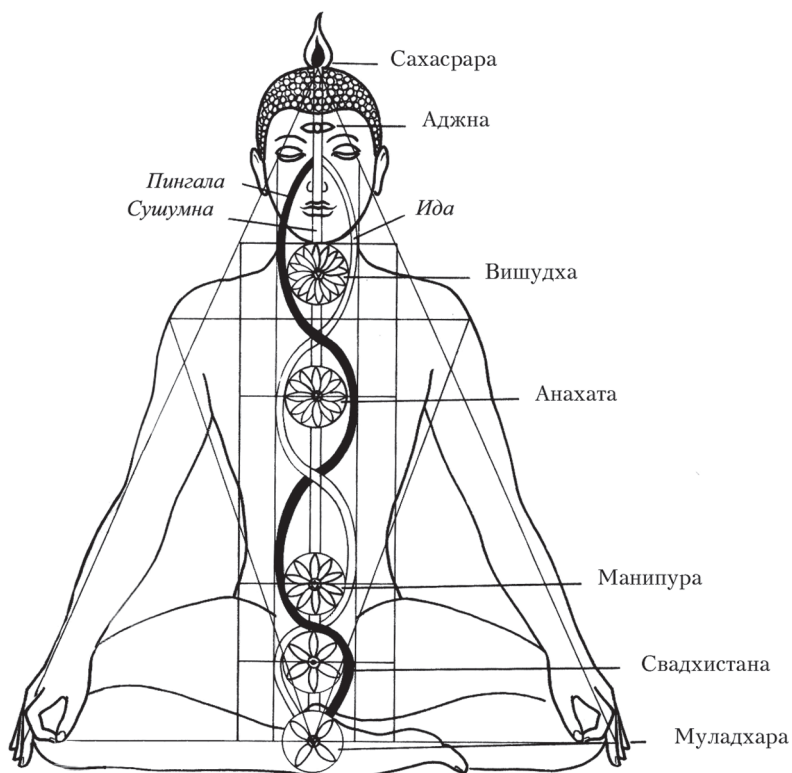
Ученик, желающий постигнуть науку пранаямы и её метод, должен изучать практически «сидение йогов», т.е. позы (*асаны*), которые принимают и сохраняют йоги во время своих упражнений. Это сидение на полу или на земле в слегка наклонённом вперёд положении, так, чтобы голова, шея и грудь находились на одной прямой линии, идущей вниз, а позвоночник занимал бы свободно и без всякого напряжения естественное положение.

Затем изучается дыхание, начиная с культивирования естественного размеренного дыхания, медленного вдыхания, удержания воздуха в лёгких в течение определённого времени и затем медленного выдыхания. При этом в уме всё время должно произноситься священное слово *ом*, которое служит как бы ритмическим отбиванием темпа и сопровождает собой вдох и выдох.

Следующий шаг — это изучение дыхания через одну ноздрю. Цель здесь заключается в том, чтобы заставить ток *ида* идти через левую ноздрю, а ток *пингала* направлять через правую ноздрю. Ученику показывают, как, закрывая правую ноздрю и затем дыша через левую, направлять ток *ида* вдоль спинного мозга, сосредоточивая при этом внимание на нисходящем нервном токе. Цель этих действий заключается в том, чтобы разбудить «спящий» нижний «лотос», в котором сохраняется сила *кундалини*. Когда вдыхается ток *ида* и нервная сила направляется к месту нахождения

* Махариши Патанджали (III-II вв. до н.э.) — полупоупендарный основатель йогии, автор классического трактата «Йога-Сутра», в котором впервые в истории (по крайней мере, это самый древний документ, дошедший до наших дней) дано систематическое изложение принципов йогов. (*Й.Р.*)

кундалини, дыхание задерживается на несколько мгновений, причём в уме усилием воли создаётся мысленный образ того, как ток *ида* проходит через «лотос» и идёт вверх с правой стороны спинного хребта по каналу *пингала*. Затем производится медленное выдыхание по каналу *пингала*, через правую ноздрю, причём закрывается левая ноздря. Наиболее распространённый способ, которому учат начинающих, заключается в том, чтобы закрывать правую ноздрю, вдыхая через левую, затем плотно закрыть обе ноздри, пропуская ток через место, где находится *кундалини*, и затем открыть обе ноздри, выдыхая воздух. Потом тот же процесс проделывается в обратном порядке. Воздух вдыхается через правую ноздрю, затем на несколько мгновений задерживается при обеих плотно зажатых ноздрях и наконец выдыхается через левую ноздрю.



Центр спинного мозга, как мы уже сказали, включает в себе канал, который йоги называют *сушумна*; через этот канал проходит центральный ток, причём токи *ида* и *пингала* текут, каждый со своей стороны *сушумны*. Канал *сушумна* у обыкновенных людей закрыт; когда же он открывается, человек становится йогом, т.е. начинает обладать паранормальными психическими силами. Через раскрывшийся канал *сушумны* поднимается вверх к головному мозгу сила *кундалини* и переносит ум человека на высшие плоскости. Таким образом, движение или «шевеление» *кундалини* в нужном сплетении имеет целью заставить её подняться вверх, что медленно и постепенно открывает весь канал *сушумна*. Сила *кундалини*, восходя вверх, пробуждает к деятельности несколько «лотосов», лежащих вдоль спинного хребта и соединённых с *сушумной*. Нижний из этих лотосов, расположенный в основании позвоночного столба, называется *муладхара*, следующий называется *свадхистхана*; за ним лежит *анахата*; дальше — *вишудха*; потом *аджна* и последний, лежащий уже в головном мозге, называется *сахасрара* или «тысячелепестковый лотос». В нижнем, т.е. в *муладхаре*, заключена сила *кундалини*, а деятельность верхнего состоит в том, чтобы распределять в мозгу поступающую в него силу *кундалини* и создавать таким образом возможность тех проявлений, которые представляются нам в виде паранормальных психических и ментальных феноменов.



Глава Шестая

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ И ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РОТ

Один из первых уроков науки дыхания йогов посвящается тому, чтобы научиться дышать носом и победить широко распространённую привычку дышать ртом.

Дыхательный механизм человека позволяет ему равным образом дышать и носом, и ртом, но для него дело поистине жизненной важности — каким именно из этих двух способов он дышит, ибо один даёт здоровье и силу, а другой ведёт к болезням и слабости.

Разумеется, уже сама по себе необходимость объяснять читателю, что единственно нормальный способ дыхания для него состоит в том, чтобы дышать через нос, есть явление совершенно чрезвычайное, но невежество цивилизованного человечества по отношению к некоторым простым вещам прямо-таки поразительно. Мы постоянно встречаем людей, которые, когда идут на улице, дышат через рот и своим детям позволяют следовать той же ужасной и вредной манере дыхания.

Многие болезни, которым подвержен цивилизованный человек, вызываются именно этой всеобщей привычкой дышать ртом. Дети, которым позволяют дышать подобным образом, вырастают слабыми и болезненными, подверженными хроническим заболеваниям и как будто надорванными в своей мужественности и женственности. Матери диких племён, движимые неким прозрением, поступают не так со своими детьми. Они словно сознают, что ноздри являются единственным настоящим каналом для проведения воздуха в лёгкие, и приучают своих детей дышать через нос и рот держать закрытым. Во время сна они приподнимают голову ребёнка, что невольно заставляет его сжимать губы и дышать через ноздри. Если бы матери цивилизованных народов поступали так же, они принесли бы большое благо своему народу.

Много заразных болезней распространяется благодаря злополучной привычке дышать ртом, и немало случаев простуды и катаральных заболеваний должно приписать всё той же причине. Многие из тех, кто, подчиняясь приличиям, днём дышит через нос, ночью дышат через рот и от этого также подвергаются заболеваниям.

Тщательно проведённые исследования показали, что те из солдат и матросов, которые спят с открытым ртом, куда более подвержены заразным заболеваниям, нежели те, кто дышит через ноздри. Есть упоминания о случае на военном корабле, когда среди матросов и солдат началась эпидемия

оспы; так вот, было установлено, что среди заболевших от оспы умерли лишь те, кто дышал через рот, и что среди умерших не оказалось ни одного человека, который имел обыкновение дышать носом.

Ноздри служат для органов дыхания пылепоглотителем и предохранительным аппарат-фильтром. Если дыхание производится через рот, то на пути между губами и лёгкими не оказывается ничего, что процеживало бы воздух и очищало его от пыли и прочих посторонних примесей. От рта до лёгких путь совершенно открыт, и с этой стороны дыхательный аппарат наш ничем не защищён. Вдобавок, такое неправильное дыхание ведёт к тому, что воздух поступает в лёгкие совсем не согретым, и это тоже очень вредно. Воспаление лёгких часто имеет причиной вдыхание холодного воздуха через открытый рот. Человек, спящий ночью с открытым ртом, всегда просыпается с чувством сухости во рту и гортани. Такое пренебрежение к прямому требованию природы наказывается болезнями.

Вспомните, с одной стороны, что рот не даёт никакой охраны органам дыхания, и пыль, заразные начала и холодный воздух свободно входят в лёгкие через эту дверь. С другой стороны, носовая полость и её проходы уже сами по себе свидетельствуют о большой заботе, которую природа приложила именно в этом отношении. Ноздри представляют собою два узких извилистых канала, с щетинистыми волосками, служащими как бы фильтром или ситом для пропускаемого воздуха — при вдыхании посторонние примеси неизбежно останавливаются этим фильтром и при выдыхании выталкиваются обратно наружу. И ноздри служат не только этому важному назначению, оне также согревают холодный воздух прежде, чем он попадёт в лёгкие. Длинные и узкие проходы носовой полости выложены тёплой слизистой оболочкой и согревают проходящий воздух настолько, что он уже не может повредить нежным тканям гортани или лёгких.

Ни одно животное, кроме человека, не спит с открытым ртом и не дышит через рот, и только человек — и притом человек цивилизованный — совершенно извращает прямые указания природы, ибо дикари почти всегда дышат правильно. Возможно, что эта противоестественная привычка приобретена цивилизованным миром вследствие ненормального образа жизни, расслабляющей роскоши и чрезмерной теплоты в домах.

Очистительный и фильтрующий аппарат носовой полости делает воздух достаточно чистым для таких деликатных по строению органов, как лёгкие и гортань. Примеси и пыль, захватываемая ситом волосков и слизистой оболочкой, выносятся назад при выдыхании, а если оне накапливаются слишком быстро или же попадают в запретные для них области, то природа чиханием выбрасывает их вон.

Воздух, прошедший в лёгкие сквозь ноздри, отличается от наружного воздуха так же, как фильтрованная вода от воды цистерны. Сложный очистительный аппарат носовой полости, задерживающий в себе все посто-

ронные примеси из вдыхаемого воздуха, так же необходим для лёгких, как для желудка необходима помощь рта, чтобы предохранить его от вишнёвых косточек, рыбных костей и тому подобных примесей, присутствующих в пище. Дышать ртом, по крайней мере, так же противоестественно, как и принимать пищу через нос. Запомните это.

Вредным последствием дыхания через рот оказывается и то, что вследствие сравнительной бездеятельности носовая полость теряет свою особую чувствительность, не освобождается с достаточной энергией от оседающих на ней частиц и получает склонность к местным заболеваниям. Как покинутая дорога скоро забрасывается мусором и зарастает сорной травой, так и носовая область, оставшаяся без своего нормального употребления, наполняется болезнетворными отбросами и остатками.

Для тех, кто обычно дышит через нос, бывает очень неприятно, когда нос вдруг закладывается и они оказываются принуждены дышать ртом. Чтобы помочь им всегда следовать правильному способу дыхания, быть может, будет полезно сказать здесь пару слов о чрезвычайно лёгком и верном средстве, позволяющем держать носовую полость в должной чистоте и порядке.

Обычный для этого на Востоке приём — втянуть через нос немного воды, пропустить её через носовые каналы в горло и затем выплюнуть через рот. Индусские йоги погружают лицо в чашку с водой и особым приёмом всасывания втягивают через нос некоторое её количество, но этот способ требует продолжительной практики, и тот, который мы сейчас предложим вместо него, ничуть не менее действенен, зато легче для выполнения.

Вот он: откройте окна комнаты, зажмите одну ноздрю пальцем и втягивайте воздух через другую ноздрю. Затем сделайте то же самое, закрыв вторую ноздрю и открыв первую. Повторите это несколько раз, последовательно меняя ноздри. Этот способ прекрасно очищает носовую полость.

В случае насморка полезно ввести в носовые проходы немного вазелина. Втягивают также в нос понемногу какого-нибудь камфорного препарата, и это приносит заметное облегчение. При небольшой заботе и внимании совсем не трудно поддерживать носовую полость в должной чистоте и порядке.

Мы отвели столько места этому предмету — дыханию через нос — не только вследствие большой его важности для здоровья вообще, но и потому, что дыхание через нос является основным принципом «науки дыхания йогов» и представляет собою подготовительную стадию специальных упражнений в дыхании, которые мы даём в нашей книге.

Мы настаиваем на том, что читателю особенно важно усвоить себе данный способ дыхания, и советуем ему не пренебрегать этой якобы второстепенной деталью.



Глава Седьмая

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ДЫХАНИЯ

Рассмотрение вопроса о дыхании мы начнём с ознакомления с механическим устройством нашего дыхательного аппарата. Механика дыхания заключается: 1) в эластичных движениях лёгких и 2) в движениях боков и низа грудной клетки, в которой лёгкие находятся. Грудная клетка — это та часть туловища человека, которая расположена между шеей и брюшной полостью и которая в большей части занята лёгкими и сердцем. Она ограничивается позвоночником, рёбрами, грудной костью и снизу — диафрагмой. Её можно сравнить с коническим, со всех сторон закрытым ящиком, конический конец которого направлен вверх, задняя сторона образуется спинным хребтом, передняя — грудной костью и бока — рёбрами.

Рёбер всего двадцать четыре, по двенадцати с каждой стороны. Они идут от позвоночника, и семь верхних пар соединяются впереди с грудной костью, пять же нижних называются «ложными рёбрами», и из них только две верхние пары соединены с грудной костью хрящами, а три нижние хрящей не имеют и концы их свободны.

Рёбра приводятся в движение рядом поверхностных мышц, называемых «межрёберными мышцами».

При дыхании мышцы растягивают лёгкие, так что в них образуется пустота, в которую по известному закону физики и устремляется воздух. В этом процессе дыхания всё зависит от так называемых «дыхательных мышц». Без их помощи лёгкие не могут двигаться, и изучение способов пользоваться и управлять этими мышцами и составляет науку о дыхании. Успешное управление этими мышцами состоит в умении расширить лёгкие насколько возможно больше, чтобы захватить в грудь наибольшее количество животного воздуха.

Йоги различают четыре главных способа дыхания:

- 1) верхнее дыхание;
- 2) среднее дыхание;
- 3) нижнее дыхание;
- 4) полное дыхание йогов.

Мы дадим общий очерк первых трёх способов и подробно остановимся на четвёртом, на котором, главным образом, и основана наука йогов о дыхании.

1. ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот способ дыхания известен на Западе под названием «ключичного дыхания». Дыхание этого рода, расширяя рёбра, поднимает ключицу и плечи, в то же время оно сжимает кишечник и надавливает им на диафрагму, которая вздымается, напрягаясь в ответ.

При этом используется только верхняя часть лёгких, которая к тому же по величине есть и наименьшая, и, следовательно, в лёгкие при этом входит лишь минимальная часть воздуха по сравнению с той, что могла бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет много места в этом направлении. Анатомическое изучение грудной полости убедит всякого, что при этом способе дыхания наибольшее физическое усилие даёт наименьший полезный результат.

Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и мало что даёт взамен. Характерно, что именно этот способ дыхания всего более распространён на Западе. Так обыкновенно дышат женщины и даже — певцы, проповедники, адвокаты и многие другие, кому, казалось бы, следовало лучше разбираться в этом вопросе.

Много болезней голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает столь delicate по своему строению органы. Неприятный хриплый голос — частый результат его. Многие дышащие этим способом обязаны именно ему дурной привычкой дышать открытым ртом.

Если читатель всё же сомневается в правильности сказанного, ему трудно проверить это собственным опытом: пусть он станет прямо, опустит руки по швам, выдохнет из груди весь воздух и затем сделает вдох, приподнимая плечи и ключицы. Он сразу же убедится, что количество воздуха, втянутого им в себя, окажется гораздо меньше нормального. Затем, опустив плечи и расправив ключицы, пусть он сделает вдох полной грудью — так он получит наглядный урок, который он, конечно, запомнит лучше, чем всякие слова, сказанные или напечатанные по данному поводу.

2. СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот способ дыхания известен на Западе под названием «рёберного» или «межрёберного дыхания», и хотя он не так плох, как предыдущий, однако гораздо хуже по результатам, чем нижнее дыхание. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник вытягивается внутрь. Рёбра при этом несколько раздвигаются, и грудь соответственно расширяется. Так как мы можем указать два лучших способа, то к ним, не задерживаясь на комментариях, мы сразу же и перейдём.

3. НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Эта форма дыхания гораздо лучше обеих, описанных выше, и в последние годы некоторые западные авторы превознесли её под именем «брюшного дыхания», «глубокого дыхания», «дыхания диафрагмой» и прочая. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которая им известна уже многие столетия и называется ими «полным дыханием».

Что такое диафрагма? Диафрагма — это большой, плоский мускул, разделяющий грудную полость от брюшной. В состоянии покоя он образует как бы небосвод над брюшной полостью, имея выпуклость, обращённую к лёгким. По отношению же к лёгким диафрагма представляет собою как бы поднявшийся округлый холм. Когда диафрагма приходит в действие, вершина понижается, и диафрагма давит на кишечник.

При нижнем дыхании лёгкие имеют более свободы действия и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыханиях. Но в итоге верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть лёгких, среднее — только среднюю и часть верхней, а нижнее — среднюю и нижнюю. Очевидно, что тот способ дыхания, который наполняет воздухом всё пространство лёгких, предпочтительнее каждого из этих трёх частичных методов, поскольку позволяет лёгким усвоить из воздуха наибольшее количество праны. Таким наилучшим из всех возможных способов дыхания и является «полное дыхание йогов».

4. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

«Полное дыхание йогов» соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыханий, исключая при этом их недостатки. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат лёгких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Здесь максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях, и каждая часть её дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности.

Одна из важнейших особенностей этого метода дыхания та, что при нём все мышцы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мышц даже совершенно не двигается. При полном дыхании в полной мере приводятся в действие мышцы, двигающие рёбрами, причём лёгкие расширяются.

Диафрагма при этом имеет полную свободу выполнить своё назначение и оказать работе лёгких наибольшую помощь. Нижние рёбра оттягиваются

диафрагмой вниз, тогда как другие мышцы удерживают их на месте, а межрёберные тянут вверх, вследствие чего средняя часть груди расширяется до максимума. Верхняя часть лёгких, благодаря действию тех же межрёберных мышц, также в полной мере наполняется воздухом. Такое общее и одновременное действие диафрагмы и всех мышц верхней, средней и нижней части груди даёт наилучшие результаты. В следующей главе мы укажем практические приёмы и упражнения, посредством которых можно усвоить себе «полное дыхание йогов».



Глава Восьмая

КАК УСВОИТЬ СЕБЕ ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Полное Дыхание Йогов есть основа всего учения йогов о дыхании, и вы должны вполне освоиться с ним и овладеть им в совершенстве, если хотите получить результаты и от других форм дыхания, описываемых в этой книге. Не должно удовлетворяться полуусвоением, нужно поработать серьёзно, пока это дыхание не станет вашим обычным дыханием. Это потребует труда, времени и терпения, но ведь без них никогда ничего стоящего не достигается. Перед вами нелёгкий путь в науку о дыхании, и если желаете иметь результаты, вы должны быть готовы много потрудиться. Следует помнить, что результаты, даваемые полной властью над дыханием, чрезвычайно велики, и никто из достигших Полного Дыхания не возвращается по своей воле к старому способу; наоборот, все говорят, что их труды оказались щедро вознаграждены. Итак, не ограничивайтесь беглым просмотром и поверхностной пробой некоторых из указанных здесь приёмов дыхания, почему-либо особенно привлёкших ваше внимание, но будьте настойчивы — и результаты не замедлят появиться. Если же вы отнесётесь к делу небрежно, то всё только временным развлечением и ограничится.

Считаем нужным, прежде всего, сказать, что Полное Дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к природе. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребёнок «цивилизованных» народов дышат именно так, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и прочая, теряет вместе с тем и нормальное дыхание. И мы спешим предупредить читателя, что Полное Дыхание вовсе не означает *полного* наполнения лёгких воздухом при каждом вдохе. Следуя способу Полного Дыхания, можно вдыхать среднее количество воздуха, но правильно распределять это большое или малое количество воздуха по всему объёму лёгких. Однако, чтобы поддержать всю систему вашего тела в должном порядке, несколько раз в день, в удобное для того время, следует делать ряд глубоких полных вдохов.

Следующее простое упражнение ясно покажет вам, что собственно есть Полное Дыхание:

1. Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленный вдох, наполняя воздухом нижнюю часть лёгких. Это достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, мягко нажимает на брюшную полость. Заставляя выдвинуться вперёд переднюю стенку живота, наполняйте

воздухом среднюю часть лёгких, раздвигая нижние (ложные) рёбра, грудную кость и всю грудную клетку. Затем наполните воздухом верхнюю часть лёгких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар рёбер. В заключение нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору лёгким и позволит наполнить воздухом также и самую верхнюю их часть.

На первый взгляд, вам при чтении этого описания, конечно, покажется, будто дыхание это состоит из трёх отдельных движений. Это однако не так. Вдыхание идёт одним сплошным движением, которым в указанной последовательности — от опускаемой диафрагмы до самых верхних рёбер и ключиц — поднимается вся грудь. Избегайте в дыхании толчков и старайтесь делать его плавным, медленным движением. Вы должны приучить себя делать полный вдох в течение не менее двух секунд.

2. На несколько секунд задержите дыхание на вдохе.

3. Медленно выдыхайте, попрежнему держа грудь широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из лёгких. Когда воздух полностью выйдет из лёгких, отпустите напряжение груди и живота.

Небольшая практика сделает всё это движение лёгким для вас, и, усвоенное однажды, далее оно делается уже автоматическим.

Легко видеть, что при этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение и упражняются все части лёгких, вплоть до самых отдалённых их клеток. Грудная клетка равномерно расширяется во всех направлениях. Вы должны заметить при этом, что Полное Дыхание и впрямь есть соединение нижнего, среднего и верхнего дыханий, быстро сменяющих одно другое, так что образуется сплошное, целостное, полное дыхание.

Вы убедитесь в этом, когда проделаете Полное Дыхание, став перед зеркалом и приложив руки к верху живота, чтобы чувствовать все движения. При конце вдоха следует слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этом ключицу, позволить воздуху пройти и в самую верхушку правого лёгкого — место, особенно излюбленное туберкулёзом.

Усвоить себе полное дыхание — это, быть может, дастся вам лишь ценою значительных усилий, но, раз приобретя его, вы уже наверняка не вернётесь добровольно к вашему нынешнему способу дыхания.



Глава Девятая

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Сколько бы ни говорить о преимуществах Полного Дыхания перед прочими его формами, сказанного никогда не окажется чересчур много. И всё же читатель, внимательно изучивший предыдущие страницы, не будет нуждаться в новых указаниях на эти преимущества.

Практика Полного Дыхания сделает всякого человека — как мужчину, так и женщину — совершенно свободным от опасности заболеть чахоткой или каким-либо расстройством дыхательных органов; раз и навсегда избавит от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т.п. Чахотка обязана своим происхождением, главным образом, пониженной жизнеспособности, которая, в свою очередь, зависит от недостаточного количества вдыхаемого воздуха. Понижение жизнеспособности делает организм более доступным и открытым для проникновения в него болезнетворных зародышей. Неполное дыхание позволяет значительной части лёгких оставаться бездейственной, и эти бездейственные части лёгких представляют собой открытое поле для деятельности всевозможных бактерий, которые переполняют ослабевшие ткани и производят в них полное опустошение, уничтожая всё живое. Здоровая, нормальная лёгочная ткань обладает по отношению к бактериям большой силой сопротивления. Но единственный способ иметь нормальную и здоровую лёгочную ткань — это правильным образом пользоваться лёгкими.

Люди, страдающие чахоткой, почти всегда узкогруды. Что это значит? Только то, что они были подвержены привычке неправильного и неполного дыхания, вследствие чего их грудь недостаточно расширялась и неправильно развилась. Человек, постоянно практикующий Полное Дыхание, будет иметь широкую грудь, и любой узкогрудый человек может развить свою грудную клетку до нормальных размеров, если он примет этот способ дыхания. Люди с недостаточно большим объёмом груди должны обратить особое внимание на предлагаемый им способ улучшить жизнедеятельность своего организма, если только они дорожат жизнью. Всевозможных простуд можно избежать при помощи энергичного, хотя бы и недолгого, Полного Дыхания именно в то время, когда человек чувствует озноб, могущий привести к простуде.

Чувствуя озноб, попробуйте энергично подышать несколько минут — и вы ощутите тепло, разливающееся по всему телу. Бóльшая часть простуд может быть вылечена в один день Полным Дыханием и диетой.

Качество крови очень сильно зависит от её надлежащего насыщения кислородом в лёгких, и наоборот, если кровь недостаточно насыщается кислородом, она становится как бы разжижённой и наполненной всевозможными отбросами. Тогда весь организм начинает страдать от недостатка питания и в нём часто появляются признаки настоящего острого отравления, зависящего именно от отбросов, своевременно не удаляемых из крови.

Так как весь организм, все его части и органы зависят в своём питании от крови, то нечистая кровь должна пагубно действовать на всю систему. Средство против этого ясно — это Полное Дыхание Йогов.

Желудок и другие органы пищеварения сильно страдают от неправильного дыхания. И они не только плохо питаются сами вследствие недостатка кислорода, но вместе с тем плохо питают тело. Пища для того, чтобы быть переваренной и усвоенной, должна быть насыщена кислородом — без этого не может быть правильного пищеварения и усвоения. Легко видеть, как и почему слабое и недостаточное дыхание мешает правильному усвоению пищи. А когда усвоение пищи ненормально, организм получает всё меньше и меньше питания, аппетит пропадает, бодрость тела понижается, энергия уменьшается, и человек весь как будто вянет и идёт на убыль.

Нервная система так же, как и сам мозг, тоже сильно страдает от неправильного дыхания. Спинной мозг, нервные центры, сами нервы при недостаточном питании кровью или при бедности самой крови становятся слабыми и недействительными аппаратами для передачи нервных токов. А неправильное питание нервов, нервных центров и мозга начинается тогда, когда лёгкие поглощают недостаточное количество кислорода. Бывает ещё другое явление, когда сами нервные токи ослабляются недостаточным дыханием. Но это относится к другой стороне вопроса и разбирается нами в другой главе книги. В настоящий момент наша цель заключается в том, чтобы обратить внимание читателей на ослабление механизма нервной системы в результате неправильного дыхания.

Помимо того, Полное Дыхание создаёт ритм, который в руках природы оказывается могучим средством обновления и оживления организма. Мы хотим, чтобы нас ясно поняли. Идеал йога — это тело, здоровое во всех своих частях, находящееся под управлением сильной и развитой воли, одуотворяемой высокими идеалами.

При Полном Дыхании диафрагма в момент вдоха сокращается и производит лёгкое давление на печень, на желудок и на другие внутренние органы. Это размеренное нажатие вместе с ритмическим движением лёгких действует на внутренние органы как лёгкий массаж, возбуждая их действие и поддерживая их нормальную работу. Каждый вдох в этом внутреннем упражнении производит своё действие и содействует установлению нор-

мального притока крови к органам пищеварения и выделения. При верхнем и нижнем дыхании внутренние органы не пользуются благотворными результатами этого массажа.

Западный мир начинает в настоящее время отводить очень много внимания физической культуре, и это, конечно, очень хорошо.

Но в увлечении гимнастикой на Западе часто забывают, что упражнение лишь видимых мышц тела — это ещё далеко не всё. Внутренние органы тела не в меньшей степени нуждаются в упражнениях, и природа предназначила для их упражнения полное дыхание. Диафрагма есть главное орудие природы для этого внутреннего упражнения. Её движение колеблет все важные органы пищеварения и выделения, массирует и сжимает их при каждом вдохе и выдохе, наполняет их кровью, потом выгоняет эту кровь и вообще заставляет эти органы жить более энергичной жизнью. Всякий орган или часть тела, надлежащим образом не упражняемые, постепенно атрофируются и перестают действовать. При слабом движении диафрагмы органы не получают достаточного упражнения и заболевают. Полное Дыхание заставляет диафрагму двигаться надлежащим образом, упражняя в то же время среднюю и верхнюю части грудной клетки. Оно действительно «полно» по своему действию.

Даже с точки зрения одной западной физиологии, совершенно не касаясь теорий восточной науки, полное дыхание по системе йогов представляет собой жизненную важность для всякого человека, который хочет приобрести здоровье и сохранять его. Простота этого средства обновления и омоложения организма мешает многим понять его важность.

И люди тратят состояния, пытаясь вернуть здоровье при помощи сложных и дорогих систем лечения, не замечая того, что всегда находится в их распоряжении. Здоровье само стучится в их дверь, но они не пускают его. Поистине камень, который отбрасывают строители, ложится во главу угла в Храме здоровья.



Глава Десятая

ТРИ ВАЖНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

Мы приводим ниже описание трёх видов дыхания, широко распространённых у йогов. Первое — это хорошо известное «очищающее дыхание йогов», действием которого объясняется удивительная сила и крепость лёгких, встречаемая у йогов. Йоги обыкновенно заканчивают свои дыхательные упражнения этим очищающим дыханием, и мы в этой книге рекомендуем следовать их системе. Мы приводим также описание «оживляющего нервы дыхательного упражнения йогов», которое передавалось среди них из века в век и которое несколько не улучшили западные проповедники идей «физической культуры», хотя некоторые из них заимствовали это упражнение у йогов. Затем мы даём описание «развивающего голос дыхания йогов», от которого в значительной степени зависят мелодичные и звучные голоса восточных йогов. И мы находим, что если бы в этой книге не было ничего, кроме описания этих трёх видов упражнений, то и тогда наша книга представляла бы для западного читателя огромную ценность. Пусть читатели примут описания этих упражнений как дар от своих восточных братьев и пусть применяют их на деле.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют надобность проветрить и очистить лёгкие. Как мы уже говорили, они заканчивают другие дыхательные упражнения этим дыханием, и мы рекомендуем нашим читателям делать то же самое. Очищающее Дыхание «проветривает» и очищает лёгкие, возбуждает все их клеточки, освежает весь организм и повышает его общее здоровье. Ораторы, певцы, учителя, актёры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать лёгкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1. Сделать вдох полным дыханием.
2. Когда лёгкие наполнятся воздухом, задержать дыхание на несколько секунд.
3. Плотно сжать губы как бы собираясь свистеть (но щёк при этом не надувайте) и со значительной силой выдохнуть сквозь щель в губах небольшую порцию воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый

воздух, а после с силой выдохнуть ещё небольшую порцию воздуха и т.д., пока воздух не будет выдохнут весь. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомлённого человека. Небольшой опыт убедит читателей в достоинствах этого упражнения. В этом упражнении необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, приводимые в данной книге, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено.

ОЖИВЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из наиболее сильных средств, стимулирующих работу нервов и возвращающих силы усталому человеку. Цель этого упражнения — поднять деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность. Это упражнение создаёт возбуждающее давление, которое влияет на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток нервной силы во все части тела.

1. Стать прямо.
2. Сделать вдох полным дыханием и задержать воздух в лёгких, остановив дыхание.
3. Протянуть руки вперёд, ослабив насколько возможно их мускулы и оставляя в них лишь такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
4. Сгибая руки в локтях, медленно отводите кисти рук к плечам, постепенно сжимая кулаки и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, достигнув плечей, кулаки оказались крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
5. Затем, попрежнему держа мускулы напряжёнными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и потом быстро сжать их снова. Повторить это движение несколько раз.
6. С силой выдохнуть воздух через рот.
7. Прodelать Очищающее Дыхание.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мускулов, а главным образом, конечно, от глубины произведённого в начале вдоха. Это упражнение нужно испытать для того, чтобы вполне оценить его. Оно не имеет себе равных как подкрепляющее и возбуждающее средство.

ДЫХАНИЕ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

У йогов выработана форма дыхания специально для развития голоса. Они вообще известны своими удивительными голосами, которые всегда сильны, чисты и звучны и обладают замечательной способностью быть слышными на огромных расстояниях. Йог практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются мягкими, глубокими и получают удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновенного человека, не делаясь в то же время грубыми или жёсткими. Упражнение, описываемое ниже, с течением времени сообщит эти свойства и тому, кто будет прилежно его выполнять, т.е. наделит такого человека голосом йогов. Нужно, конечно, понимать, что эта форма дыхания употребляется только как добавочное упражнение в известных случаях и что её нельзя рассматривать как постоянную форму дыхания.

1. Очень медленно, но с силой сделайте полный вдох через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.
2. Задержите дыхание на несколько секунд.
3. Одним махом с силой выдохните воздух через широко открытый рот.
4. Успокойте лёгкие Очищающим Дыханием.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов о подаче звука при разговоре и пении, мы только скажем, что опыт научил их тому, что тембр, качество или сила голоса зависят не только от органов в горле, непосредственно производящих звуки, но в значительной степени и от мышц лица, которые играют здесь очень важную роль. Это объясняет то, что некоторые люди с очень большой вместимостью грудной клетки производят подчас только очень слабые звуки, тогда как другие, обладающие сравнительно узкой грудью, дают звуки удивительной силы и чистоты.

Вот интересный опыт, который стоит попробовать нашим читателям: станьте перед зеркалом, сложите губы как для свистка и начните свистеть. Заметьте форму вашего рта и общее выражение лица. Затем попробуйте петь или говорить, как вы это обыкновенно делаете, и заметьте происходящую разницу; потом снова посвистите несколько секунд, и после этого, *не меняя выражения рта и лица*, пропойте несколько нот и заметьте, какие вибрирующие и сильные звуки получаются у вас.



Глава Одиннадцатая

СЕМЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В ДЫХАНИИ

Теперь мы дадим описание семи любимых упражнений йогов для развития мускулов грудной клетки, их связок, лёгочных клеточек и прочая. Эти упражнения очень просты, а действие их необыкновенно сильно. Пускай простота этих упражнений не заставляет читателей считать их мало интересными. Поймите, что они являются результатом весьма долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собой сущность многочисленных, серьёзных и запутанных упражнений, от которых отброшены все несущественные детали и сохранено лишь наиболее важное.

1. ЗАДЕРЖИВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мышцы, а вместе с тем и лёгкие. Частое выполнение этого упражнения неизбежно приведёт к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как лёгкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только самим дыхательным органам, но и органам пищеварения, нервной системе и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остаётся в лёгких от прежних вдохов и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такая задержка дыхания собирает в лёгких накопившиеся в них отбросы и при выдохе уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т.е. очищение лёгких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови; точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохой вентиляции лёгких. Мы советуем читателю обратить на это упражнение самое пристальное внимание, так как оно, несомненно, обладает большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нём.

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать дыхание в груди насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Прodelать Очищающее Дыхание.

Человек, только начинающий выполнять это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способности в этом отношении. Если вы, начав проделывать это упражнение, захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то делайте упражнение по часам.*

2. ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЁГОЧНЫХ КЛЕТОК

Это упражнение (как следует из его названия) предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность лёгочных тканей. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большою осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы лёгкое головокружение. В таком случае мы можем посоветовать им немного пройтись и на время прекратить упражнения. Производится упражнение следующим образом:

1. Стать прямо, держа руки по швам.
2. Медленно сделать полный вдох.
3. Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
4. Когда лёгкие до отказа наполнятся воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями.
5. Прodelать Очищающее Дыхание.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания у йогов. Оно нужно потому, что многие из клеточек наших лёгких становятся бездейственными вследствие нашей привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клеточки почти атрофируются. Человеку, который в течение многих лет неправильно дышал, будет, разумеется, нелегко возбудить к деятельности все эти долго бездействовавшие клеточки, но с течением времени данное упражнение непременно приведёт к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

* Но — и об этом всё-таки следует сказать — не стоит сильно увлекаться, особенно на первых порах. Если вы не преследуете каких-то сугубо специальных целей, то дойдите до рубежа в 25 секунд и не заходите далее, так как, по мнению йогов, такая практика может иметь нежелательные последствия. (Й.Р.)

3. РАСТЯГИВАНИЕ РЁБЕР

Мы объясняли раньше, что рёбра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительного расширения. Рёбра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им бóльшую эластичность. Та манера сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из людей Запада, делает рёбра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалит названные недостатки.

1. Стать прямо.

2. Прижать руки ладонями к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т.е. как бы сжать свою грудь с боков руками, но не надавливая сильно.

3. Сделать вдох полным дыханием.

4. Задержать воздух в лёгких на короткое время.

5. Затем медленно начинать сжимать руками рёбра, в то же время не спеша выдыхая воздух.

6. Проделать Очищающее Дыхание.

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

4. РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сутулиться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки и дать ей возможность нужного расширения.

1. Стать прямо.

2. Вдохнуть воздух полным дыханием.

3. Задержать воздух в лёгких.

4. Вытянуть обе руки вперёд и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.

5. Затем одним движением отвести руки назад.

6. Опять привести руки в положение четвёртое, затем в положение пятое, повторить это быстро несколько раз, всё время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук.

7. С силой выдохнуть воздух через рот.

8. Прodelать Очищающее Дыхание.

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, обращаться с ним следует очень осторожно.

5. УПРАЖНЕНИЕ НА ХОДУ

1. Итти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи отведёнными назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2. Делать вдох полным дыханием, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счёт соответствовал шагам и чтобы выдыхание было сделано как бы в восемь приёмов, но без перерыва.

3. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4. Задержать дыхание, продолжая итти и считая до восьми.

5. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнёте. Повторяйте несколько раз в день.

Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырёх, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, и если он окажется для вас более лёгким и приятным, то держитесь его.

6. УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.

2. Медленно подняться на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох.

3. Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4. Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

5. Прodelать Очищающее Дыхание.

6. Повторить это упражнение несколько раз, варьируя его так, чтобы подниматься по очереди то на правой, то на левой ноге.

7. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Слегка наклониться вперёд и взять в руки палку или трость, крепко сжав её за два конца и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.
4. Отпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
5. Повторить это несколько раз.
6. Закончить Очищающим Дыханием.

Это упражнение можно проделывать без помощи палки, только представляя её себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и лёгким, т.е. давать организму возможность получить большее количество кислорода и освободиться от отработанных частиц крови. При слабом кровообращении в лёгких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить из вдыхаемого воздуха увеличенное количество кислорода, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного способа дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать данное упражнение, чередуя его с упражнением в Полном Дыхании по системе йогов.



Глава Двенадцатая

СЕМЬ МЕНЬШИХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ

Эта глава включает в себе описание семи меньших дыхательных упражнений йогов, не имеющих специальных названий, но отличающихся одно от другого по своим целям. Человек, изучающий дыхание по системе йогов, очень быстро сам найдёт, какие из этих упражнений лучше отвечают его требованиям в каждом отдельном случае. Хотя мы назвали их «меньшими упражнениями», однако они очень ценны и полезны, если ими правильно пользоваться. Они заключают в себе как бы сокращённый курс «физической культуры» или «развития лёгких», и в сущности представляют собой как бы отдельный предмет, охватывающий почти всю гигиену дыхания. Кроме того, они, конечно, имеют значение для специальных целей, составляя часть дыхательной системы йогов, но нельзя относиться к ним пренебрежительно только потому, что они названы «меньшими» упражнениями. В некоторых из этих упражнений заключается именно то, что вам нужно. Попробуйте их, и тогда решайте сами.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

1. Стать прямо, держа руки по бокам тела.
2. Сделать полный вдох.
3. Медленно поднимать руки, держа их напряжёнными до тех пор, пока кисти не окажутся над головой.
4. Задержать дыхание возможно дольше, руки попрежнему над головой.
5. Медленно опустить руки в стороны, так же медленно выдыхая воздух.
6. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

1. Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
3. Быстро отведя руки назад, кулаками к плечам, развести локти в стороны, стараясь завести их как можно больше назад, затем привести их опять в

прежнее положение. Повторить это движение несколько раз, быстро двигая руками со сжатыми кулаками и всё время удерживая дыхание на вдохе.

4. С силой выдохнуть воздух через рот.
5. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

1. Стать прямо с руками, вытянутыми перед собой.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Несколько раз быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем делать такие же движения руками в обратную сторону, всё время удерживая дыхание. Можно варьировать это дыхание, делая круговое движение одной рукой в одну сторону, а другой в другую.
4. С силой выдохнуть воздух через рот.
5. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЁРТОЕ

1. Лечь на пол лицом вниз, держа руки по бокам тела с ладонями, обращёнными к земле.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Напрячь всё тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
4. Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это несколько раз.
5. С силой выдохнуть воздух через рот.
6. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ПЯТОЕ

1. Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Приближать грудь к стене, перенеся весь свой вес на руки.
4. Потом медленно отодвигаться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа всё тело в напряжении.
5. С силой выдохнуть воздух через рот.
6. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ШЕСТОЕ

1. Стать прямо, руки на бёдрах.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Сильно напрячь ноги снизу до верху и затем наклониться вниз, как бы кланясь, в то же время медленно выдыхая воздух.
4. Стать в прежнее положение и сделать новый полный вдох.
5. Затем прогнуться назад, медленно выдыхая воздух.
6. Стать в первое положение, сделать полный вдох.
7. Затем наклониться в сторону, медленно выдыхая воздух, сначала наклоняясь направо, затем налево.
8. Прodelать Очищающее Дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ СЕДЬМОЕ

1. Стать или сесть так, чтобы позвоночник представлял собой как бы прямую линию.
2. Сделать полный вдох, но вместо того, чтобы вдохнуть воздух одним непрерывным потоком, делать перерывы во вдыхании, как бы нюхая какое-то ароматическое вещество, и так постепенно втягивать в себя воздух. Наполнить этими постепенными вдыханиями все лёгкие.
3. Задержать воздух на несколько секунд.
4. Выдохнуть воздух длинным дыханием, как бы вздохом.
5. Прodelать Очищающее Дыхание Йогов.



Глава Тринадцатая

ВИБРАЦИИ И РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Всё в физическом мире находится в вечной вибрации. От крошечного атома до величайшего небесного светила всё движется, нет ничего неподвижного в природе. Один-единственный атом, остановись он в своём движении, разрушил бы всю Вселенную. В непрерывном движении совершается вся работа Вселенной. На материю беспрерывно действует энергия, создавая бесконечное разнообразие форм, и все эти разнообразные формы тоже непостоянны. Оне меняются, как только созданы. Из них рождается бесконечное количество новых форм, в свою очередь изменяющихся и создающих новые и т.д., и т.п. Ничто не постоянно в мире форм, но, однако, великая Реальность неизменна. Формы — это только внешнее, оне приходят и уходят, но Реальность остаётся вечно и неизменно.

Атомы человеческого тела находятся в постоянном вибрировании; в них происходят непрерывные изменения; в несколько месяцев происходит почти полная перемена атомов, составляющих наше тело. Через несколько месяцев в нём не окажется почти ни одного атома из тех, что входят в его состав теперь. Вибрации — непрерывные вибрации; перемены — непрерывные перемены.*

Во всяком вибрировании может быть найден некоторый ритм. Ритм наполняет собою всю Вселенную. Движение планет вокруг солнца, подъём и падение моря во время приливов и отливов, биение сердца, морской прибой — всё следует ритмическим законам. Лучи солнца доходят до нас, дождь падает на нас, тоже повинувшись этим законам. Все растения, все животные есть только выражения того же самого закона. Всё движение есть проявление закона ритма.

Наше тело настолько же подвержено ритмическим законам, насколько и планеты подвержены им в своём вращении вокруг солнца. Значительная часть науки о дыхании, принадлежащей йогам, основана на знании этих принципов природы. Сознательно пользуясь ритмом своего тела, йоги могут поглощать огромное количество праны, которою они пользуются для получения желаемых результатов. Об этом мы будем говорить позже.

Тело, которое вы занимаете, похоже на небольшой залив, вдающийся в землю со стороны моря. Для человека, который видит только залив и не видит моря, может казаться, что залив живёт по своим собственным зако-

* Будда также наставляет нас: «Ничто не постоянно, кроме перемен». (Й.Р.)

нам, но в действительности он подвержен законам океана, часть которого он составляет. Совершенно в таком же отношении мы находимся к великому морю жизни, которое поднимается и опускается в своих приливах и отливах и с ритмом и вибрациями которого мы неразрывно связаны и на которые непрерывно отвечаем. В нормальном состоянии мы правильно получаем вибрации и ритм великого океана жизни и отвечаем на них. Но временами устье залива закрывается водорослями и мы перестаём получать импульсы от океана. И тогда нарушается гармония между ритмом наших вибраций и ритмом вибраций океана. Вы слышали, вероятно, что одна нота, взятая на скрипке, если её повторять непрерывно и ритмично, может образовать такие вибрации, что оне разрушат мост. То же самое может произойти, если через мост пойдёт в ногу полк солдат. Поэтому в таких случаях солдатам обыкновенно командуют смешать ряды и итти не в ногу, так как повторные вибрации очень легко могут сбросить в воду ненадёжное строение и весь полк. Ритм движения лёгких распространяется на всё тело, и вся система, действуя в гармонии с волей, создающей ритмическое движение, легко будет отвечать распоряжениям, идущим со стороны воли. Пользуясь именно таким хорошо настроенным телом, йоги не встречают трудности в том, чтобы усилить кровообращение в любой части тела, и могут направлять усиленную нервную деятельность в любую часть тела или в любой орган, усиливая его и возбуждая его деятельность.

Теми же самыми способами йоги при помощи ритмического дыхания овладевают силами своего организма и делают способными поглощать значительные запасы праны, которая у них находится в распоряжении сознательной воли. Йоги делают прану как бы проводником для посылания к другим своих мыслей и для привлечения к себе людей, чьи мысли как бы настроены в одинаковом с ними тоне. Феномены телепатии, передача мыслей, мысленное лечение, месмеризм и прочая, вызвавшие к себе такой интерес в западном мире, давно известны восточным йогам. Все эти явления могут быть усилены в значительной степени, если лицо, посылающее свои мысли, владеет ритмическим дыханием. Ритмическое дыхание увеличивает энергию мысленного лечения, магнетического лечения и придаёт ему такую силу, какую без него оно иметь не может.

В ритмическом дыхании прежде всего нужно приобрести просто идею ритма. Для людей, знакомых с музыкой, идея размеренного счёта вполне ясна, другим эту идею поможет усвоить представление о мерном шаге идущих солдат.

Йоги основывают счёт своего ритма на единице, соответственной биению сердца. Сердце у разных людей бьётся с различной быстротой, но биение сердца, взятое как единица ритмического счёта, для каждого есть совершенно правильная мера именно его дыхания. Определите нормальное биение своего сердца, считая биение пульса таким образом: 1, 2, 3, 4,

5, 6 до тех пор, пока ритм ясно не установится в вашем уме. Небольшая практика заставит вас помнить этот ритм не только отвлечённо, но, так сказать, ощущением. И тогда вы будете в состоянии легко воспроизводить его в памяти и чувствовать в биении своего пульса. Начинаящий обыкновенно вдыхает воздух, считая шесть биений пульса, затем он постепенно начинает увеличивать число биений, в течение которых он втягивает воздух в лёгкие.

Правила йогов для ритмического дыхания заключаются в том, что мера времени для вдыхания и выдыхания должна быть одна и та же, тогда как мерой для задерживания дыхания между вдохом и выдохом должна быть половина того времени, которое идёт на вдох и выдох, т.е. если вы вдыхаете, считая до шести, то вы должны задержать воздух в груди, считая до трёх, и затем выдохнуть, считая до шести.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Начинаящий должен вполне овладеть следующим упражнением ритмического дыхания, так как оно образует собою основу многочисленных упражнений, о которых будет говориться позже.

1. Сесть прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом непременно держать грудь, спину и голову возможно более на прямой линии; плечи должны быть слегка отведены назад, а руки – спокойно лежать на коленях. В таком положении всё тело будет поддерживаться главным образом рёбрами, и такое положение не является утомительным. Йоги находят, что невозможно достигнуть правильных результатов в ритмическом дыхании, если производить упражнение со втянутой грудью и с выступающим животом.

2. Медленно сделать полный вдох на шесть биений пульса.

3. Задержать дыхание на три биения пульса.

4. Выдохнуть медленно через ноздри на шесть биений пульса.

5. Отсчитать три биения пульса перед тем, как делать вдох.

6. Повторить это упражнение несколько раз, ни в коем случае не доводя себя до утомления.

7. Заканчивая упражнение, проделать Очищающее Дыхание, которое успокоит нервы и очистит лёгкие.

После небольшой практики вы будете в состоянии увеличивать продолжительность вдоха и выдоха до тех пор, пока не дойдёте до 15 ударов пульса, но при этом необходимо помнить, что время между вдохом и выдохом должно составлять половину времени, идущего на вдох и выдох.

Ни в коем случае, однако, стремясь достигнуть большей длительности дыхания, не следует переутомлять себя. Внимание больше нужно обращать на *приобретение ритма*, а не на длительность дыхания. Упражняйтесь и пробуйте до тех пор, пока не почувствуете истинный ритм вашего тела, ритм самых мельчайших вибраций, непрерывно идущих во всех органах и частях вашего организма. Это потребует большой практики и большой настойчивости, но так как сравнительно скоро вы начнёте чувствовать улучшение своего состояния и приближение к цели, то ваша задача не будет столь уж трудна. Йоги должны быть необыкновенно терпеливы и настойчивы. Всё, чего они добиваются, зависит от того, в какой мере они обладают этими свойствами.



Глава Четырнадцатая

ЯВЛЕНИЯ, ЗАВИСЯЩИЕ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ЙОГОВ

За исключением упражнений, касающихся Ритмического Дыхания Йогов, большинство упражнений, приводимых в этой книге, относится к физической плоскости и может иметь только физические результаты. Это очень важно само по себе, и йоги смотрят на эту сторону дела как на первое необходимое достижение, которое явится опорой для дальнейших стремлений проникнуть на психическую и духовную плоскости. Поэтому не смотрите с пренебрежением на физическую сторону данного вопроса, помните, что необходимо иметь здоровое тело, для того чтобы владеть здоровым умом. Тело есть храм «Я», святильник, в котором горит огонь Духа. Всё хорошо на своём месте, и всё имеет своё место. Действительно развивающийся и растущий человек — это человек, развивающийся и растущий одновременно во всех отношениях. Он признаёт одинаково и тело, и душу, и дух и каждому отдаёт должное. Пренебрежение чем-нибудь есть ошибка, которая в своё время должна быть исправлена. Это долг, который со временем придётся платить с процентами.

Далее мы рассмотрим ту часть науки йогов о дыхании, которая относится к психической плоскости. Мы приводим серию упражнений, сопровождая каждое объяснением.

Мы просим читателей обратить внимание на то, что в каждом упражнении ритмическое дыхание должно сопровождаться мыслями, которые именно и должны приводить к желаемым результатам. Относительно того, каким образом соединять мысль с ритмическим дыханием, даются подробные указания. Правильное положение, занятое мыслями, расчищает перед волей свободный путь и даёт ей возможность без помех и препятствий проявить свою силу. Мы не можем в этой книге с достаточной полнотой охватить вопрос об энергии, заключающейся в воле, и должны предположить, что читатель уже обладает некоторым знакомством с этим вопросом. Если читатель не знаком с ним, то всё-таки он очень скоро поймёт, что практика описываемых упражнений сама по себе даст ему большее знание, чем какие бы то ни было теоретические поучения. Как говорит старая индусская пословица: «Человек, который попробовал горчичное зерно, знает вкус горчицы лучше, чем тот, который видел слона, нагружённого горчичными зёрнами».

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПСИХИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ЙОГОВ

Основой для всего Психического Дыхания Йогов служит ритмическое дыхание, относительно которого мы говорили в предыдущей главе. В дальнейшем, чтобы избежать повторений, мы просто будем говорить, когда это нужно, «дышите ритмично» и потом давать указания для применения к дыханию психической силы, т.е. указания того, каким образом управлять волей, чтобы она действовала в соединении с ритмическими дыхательными вибрациями. После небольшой практики вы найдёте, что вам нет никакой надобности считать, производя ритмическое дыхание, так как ум сам схватит идею времени и ритма, и вы будете в состоянии дышать ритмически, совершенно не думая об этом, т.е. сможете действовать чисто автоматически. Когда вы достигнете этого, вы тем самым освободите свой ум, и он будет в состоянии посылать психические вибрации под управлением воли. (См. следующее первое упражнение, заключающее в себе указания относительно пользования волей.)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАНЫ

1. Лягте на пол или на кровать, свободно растянувшись и насколько возможно расслабив все мускулы; руки при этом свободно лежат на солнечном сплетении (т.е. над нижней частью желудка, где начинают разделяться рёбра). Дышите ритмично.

2. Когда ритм вполне установлен, желайте, чтобы каждый вдох втягивал в тело увеличенное количество праны, или жизненной энергии, из бесконечного запаса природы; входящая в организм прана должна втягиваться нервной системой и как бы складываться в солнечном сплетении.

3. При каждом выдохе желайте, чтобы прана, или жизненная энергия, распределялась по всему телу, шла к каждой его части, к каждому органу, к каждому мускулу, к каждой клеточке, к каждому атому, чтобы каждый нерв, артерия и вена, от темени до подошв ног, оживлялись, усиливались и укреплялись благодаря притоку этой жизненной силы, чтобы каждый нерв внутри наполнялся новым запасом силы и мог бы посылать энергию и жизнь в те части организма, которые от него зависят.

4. Упражняя таким образом, волю, необходимо рисовать себе мысленно картину праны, входящей в организм через лёгкие и затем переходящей в солнечное сплетение, и при выдохе представлять себе, как прана расходится по всем клеточкам тела до кончиков пальцев рук и ног.

Нет необходимости особенно напрягать волю при этом упражнении, нужно только мысленно приказывать или *требовать*, чтобы всё делалось так, как вы желаете, а затем стараться, как можно ярче мысленно представить себе то, что должно происходить. Это всё, что необходимо. Спокойное приказание себе, сопровождаемое яркими умственными картинками, будет действовать гораздо сильнее, чем чрезмерное напряжение воли, на которое будут бесполезно тратиться силы.

Описанное упражнение в высшей степени полезно и очень сильно ослабляет и укрепляет нервную систему, давая чувство отдыха всему телу. Оно особенно благотельно в тех случаях, когда человек устал или чувствует упадок сил.

ПОДАВЛЕНИЕ БОЛИ

1. Лечь или сесть прямо, дышать ритмично, держа в уме мысль, что вы вдыхаете прану, затем, выдыхая, послать прану к больному месту с целью восстановить там влияние нервного тока. Затем вдохнуть ещё праны для того, чтобы при помощи её уничтожить болезненное состояние, и, выдыхая, упорно держать мысль, что вместе с этим выдохом вы изгоняете боль.

2. Чередовать эти два мысленных приказания, отдаваемых телу, т.е. при вдохе представлять себе, что больное место укрепляется и оздоравливается, а при выдохе изгоняется боль.

3. Прodelать и то, и другое по семи раз и закончить Очищающим Дыханием, после которого тело должно получить небольшой отдых.

4. Затем повторить упражнение и делать его до тех пор, пока не получится облегчение боли, что произойдёт через очень недолгое время.

Очень часто бывает, что боль ослабевает прежде, чем закончены первые семь дыханий. Если на больное место наложить руку, то результаты получатся ещё скорее. Тогда, в дополнение ко всему описанному, нужно ещё послать ток праны по руке к больному месту.

УПРАВЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЕМ

Лечь или сесть прямо, дышать ритмично и с выдохом направлять усиленный поток праны к той части тела, куда вы хотите и которая в данный момент страдает от недостатка притока обновляющей силы.

Это очень действенно в случае постоянно холодных ног или головной боли, происходящей от недостатка крови в мозгу. Посылаемая кровь в обоих случаях произведёт нужное действие, в первом случае согреет ноги, а во втором избавит мозг от чересчур сильного давления.

В случае головной боли прежде всего нужно попробовать упражнение, изгоняющее боль, а затем уже, если оно не поможет, попробовать посылать к мозгу усиленный приток крови. При небольшой практике выработается привычка наблюдать за этим ощущением, которое мы обыкновенно не замечаем, и человек очень легко приучится следить за переливанием крови в сосудах своего организма и будет чувствовать тепловые ощущения во всех частях своего тела, на которые он обратит своё внимание. Это именно — ощущение идущей по артериям крови. Кровообращение очень легко может быть взято под управление сознательной воли, и обладание ритмическим дыханием делает эту задачу весьма несложной.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Лечь, совершенно расслабив все мышцы тела, дышать ритмично и мысленно отдавать приказание себе с каждым дыханием поглощать как можно больше праны, с каждым выдохом посылать прану к больным частям тела с целью оживить и укрепить их.

Видоизменять это упражнение таким образом: при некоторых дыханиях отдавайте мысленные распоряжения о том, чтобы больное состояние данного органа или части тела исчезло, т.е. чтобы ненормальные условия устранились. При этом упражнении очень полезно пользоваться руками, проводя ими по телу от головы до больного места. Пользуясь руками для самолечения или для лечения других, необходимо всё время держать в уме образ или картину того, как прана выходит из вашего тела по рукам и через кончики пальцев входит в тело других людей или в ваше же собственное тело в нужном месте.

Разумеется, здесь могут быть даны только самые общие указания относительно лечения различных болезней, но небольшая практика с описываемыми упражнениями (при условии введения в них изменений, нужных для каждого отдельного случая и которые всякий человек может произвести сам) даст удивительные результаты.

Некоторые йоги кладут на больное место обе руки и затем, производя ритмическое дыхание, стараются как можно ярче представить себе, т.е. держать перед своим мысленным взором, картину, что они как бы изливают прану в больное место тела, укрепляя его, усиливая и уничтожая в нём все

условия, создавшие болезнь. Представьте себе, что вы накачиваете из коловца свежую воду в ведро с грязной водой и видите, как чистая вода вытесняет грязную и, наконец, совершенно заменяет её собой. Подобные образы помогают установить связь между болезным и здоровым состояниями тела и помогают мысленно заменить болезненное состояние здоровым.

ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ

Здесь мы не станем со всеми необходимыми подробностями рассматривать вопрос о духовном лечении болезней при помощи праны (это мы делаем подробно в другой нашей работе — «Наука лечить») и дадим читателям только наиболее простые и ясные указания относительно настоящего вопроса, такие указания, которые позволили бы им сделать много добра, облегчая боль другим. И, прежде всего, как самое главное, нужно помнить, что при помощи ритмического дыхания и мысли, находящейся под управлением воли, вы можете ввести в свой организм увеличенное количество праны и затем перевести часть этой праны в тело другого человека, укрепляя и поддерживая жизненность его больных органов, как бы вливая в них здоровье и вытесняя болезнь.

Прежде всего, вы должны выучиться образовывать ясные ментальные образы желаемого здорового состояния, затем вы должны быть в состоянии чувствовать прилив праны в своё тело и, наконец, силу, идущую по вашим рукам и выходящую из кончиков ваших пальцев в тело пациента. При этом пальцы нужно не прижимать, но свободно держать на больном месте.

Затем представьте себе, что из вас в больной организм переходит жизненная сила, и ещё представьте, что пациент как бы наполняется вашей праной до тех пор, пока совершенно не изгонится создавшееся в нём болезненное состояние.

Время от времени приподнимайте руки и трясите пальцами, как будто бы вы стряхивали с них «болезнь». Очень полезно делать это с известными промежутками, и также необходимо мыть руки после лечения, так как иначе на вас могут остаться следы болезненного состояния пациента. Точно также необходимо несколько раз после каждого сеанса проделывать Очищающее Дыхание.

Во время лечения вы должны представлять себе, что ваша прана переходит в пациента одним непрерывным потоком. Вы являетесь как бы насосом, соединяющим вашего пациента с запасом праны в природе, и прана свободно проходит и изливается через вас. Вам нет никакой надобности делать какие-нибудь сильные движения руками — наоборот, чем свободнее будут ваши руки, тем легче они будут передавать прану, нужную больному

организму. Ритмическое дыхание может быть часто повторяемо во время сеанса для того, чтобы поддержать правильный ритм вашего тела и чтобы помогать свободному переходу праны.

Лучше класть руки на голую кожу, но, вообще говоря, платье не может помешать лечению. Иногда полезно слегка ударять тело кончиками пальцев, держа пальцы слегка раздвинутыми. Это почти всегда облегчает боль пациента, если он её чувствует. В случае застарелой болезни может оказаться весьма полезным давать умственные приказания в следующем виде: «Выздоровливайте, выздоравливайте! Будьте сильнее, будьте сильнее и здоровее!» и т.п. Эти слова важны не столько для пациента, сколько для вас самих, так как они помогают более точному и строгому направлению вашей воли к желаемой цели.

Помните, что за всеми вашими действиями должна стоять *воля*. Производите изменения в формах лечения соответственно каждому конкретному случаю, пользуясь в этом отношении своим собственным суждением и своей интуитивной способностью и изобретательностью. Мы даём вам здесь только общие начала, и вы сами должны учиться применять их к самым различным случаям.

Приведённое выше простое упражнение, если его внимательно изучить и правильно применять, даст возможность делать всё, что совершают «магнетические целители», хотя их системы обыкновенно чересчур сложны и громоздки. Они пользуются праной бессознательно и невежественно, называя её «магнетизмом». Если бы они умели соединять ритмическое дыхание со своим «магнетическим» лечением, они получали бы гораздо более важные и значительные результаты.

ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Прана, окрашенная мыслью посылающего её лица, может быть передана на любое расстояние к любому лицу, которое готово принять её. Этим способом также может производиться лечение. В этом весь секрет лечения на расстоянии, которым за последние десятилетия начал интересоваться западный мир.

Мысль целителя посылается к желаемому лицу, пропитывая собою посылаемую прану. Пробегая через пространство, мысль соприкасается с психическим аппаратом этого человека, к которому она направлена, и входит в его организм. Она невидима; подобно волнам Маркони, она проходит через все препятствия, стоящие на её пути, и повинаясь закону притяжения и отталкивания, находит именно то лицо, к которому она послана, которое соответственно «настроено» для её принятия.

Для того, чтобы достигнуть действительных результатов в лечении на расстоянии, вы должны прежде всего обладать способностью ярко представлять желаемое лицо, как бы видеть человека мысленно до тех пор, пока вы не почувствуете, что между вами и им *установилась какая-то связь*, какое-то соотношение. Эта часть психического процесса, зависящая от образности представлений целителя и чувства установившегося контакта, очень важна, и её нельзя смешивать ни с какой другой.

Чувство контакта состоит в том, что вы чувствуете, будто данный человек находится около вас, — это чувство близости. Человек, который проделал все указанные упражнения дыхания, приучил себя к напряжению воли и достиг результатов, сам увидит, что более ясно выразить мысль уже невозможно. Способность яркого представления и ощущения контакта приобретаетась небольшой практикой. Некоторые люди обладают ею с первого опыта. Каждая правильно посланная мысль скажет пациенту: «Я послал вам запас жизненной силы или энергии, которая укрепит и излечит вас». Затем представьте себе прану, исходящую от вас с каждым дыханием; т.е. с каждым *выдыханием*, производимого вами ритмического дыхания; почти моментально перелетающую пространство, разделяющее вас от пациента, входящую в него и исцеляющую его.

Нет никакой необходимости назначать для лечения определённый час, хотя вы можете сделать это, если находите нужным. «Восприимчивое состояние» пациента, когда он ожидает лечения и раскрывает себя навстречу вашей психической силе, настраивает его так, что он делается способен воспринимать ваши вибрации, когда бы вы их ему ни послали. Но если вы сговоритесь с ним относительно часов и заставите его в определённое время приводить себя в пассивное состояние и стремиться стать *восприимчивым*, то это даст ещё лучшие результаты. Сказанное включает в себе все главные принципы лечения на расстоянии. Всякий человек, практически проделавший приводимые упражнения, может делать всё то, что производят так называемые «магнетические целители».



Глава Пятнадцатая

ДАЛЬНЕЙШИЕ ЯВЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПСИХИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ ЙОГОВ

ПОСЫЛАНИЕ МЫСЛИ

Мысль может быть послана на расстояние при помощи того же самого способа, который употребляется при лечении на расстоянии. Многие люди могут чувствовать действие посылаемых им мыслей. При этом необходимо помнить всегда, что никакая злая мысль не может нанести вреда человеку, который сам не имеет в себе злых мыслей. Добрые мысли всегда пересиливают злые, и злые всегда уступают добрым. Но человек всегда может возбудить интерес и внимание другого в желаемую сторону, посылая ему последовательный ряд мыслей и вместе с ними прану, насыщенную теми идеями, которые он хочет передать.

Если вы хотите вызвать любовь или симпатию другого человека и сами чувствуете к нему любовь и симпатию, вы можете, посылая ему свои мысли, достигнуть очень больших результатов, в особенности, если ваши мотивы совершенно чисты. Но никогда не пытайтесь повлиять на человека к его вреду или из каких-нибудь нечистых и эгоистических мотивов, так как все эти мысли и заключённое в них зло с удесятёрённой силой обратятся на вас самих и принесут вам бесконечно больший вред и зло, чем то, которое вы хотели принести другому.

Психическая сила не может принести вреда, если ею пользоваться без эгоистических целей, но берегитесь «чёрной магии» — неправильного и кощунственного пользования этою высокою силою природы. Все попытки такого рода похожи на игру с динамитом, и человек, заигрывающий с этими силами, всегда бывает наказан результатами своих действий. Кроме того, никакой человек с нечистыми мотивами не может приобрести сколько-нибудь значительной степени психической силы, и в то же время чистое сердце и чистый ум являются непроницаемым щитом, безусловно охраняющим от всех злых действий неправильно направленной силы. Будьте чисты, и ничто не сможет повредить вам.

ОБРАЗОВАНИЕ ЗАЩИТНОЙ АУРЫ

Если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума, вы чувствуете как бы давящее влияние их мыслей. Попробуйте иногда проделать ритмическое дыхание и, получив благодаря ему добавочный запас праны, создайте мысленный образ, что вы окружаете себя полученной праной как скорлупой. Заключите себя мысленно в такое яйцо праны, непроницаемое для влияния, идущего с низших плоскостей. Создав яркий мысленный образ такой окружающей вас оболочки, вы почувствуете, что совершенно защищены от влияния грубых мыслей или каких бы то ни было нечистых влияний окружающих.

НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРАНОЙ

Если вы чувствуете, что ваша жизненная энергия идёт на убыль и что вы нуждаетесь в быстром приобретении новых запасов сил, то вам очень поможет следующее упражнение.

Сядьте, плотно сжав ноги, и соедините руки, вложив пальцы одной руки между пальцами другой.

Это замкнёт круг вашего тела и остановит на время всякое истечение праны из вашего организма, которое при всяком расстроенном состоянии организма происходит главным образом через конечности; затем некоторое время ритмично дышите, и вы почувствуете прилив сил и возобновление жизненной энергии вашего организма.

НАСЫЩЕНИЕ ПРАНОЙ ОРГАНИЗМОВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Если вы видите человека, которому не хватает жизненности, вы можете помочь ему, направляя на него потоки праны. Это делается следующим образом.

Сядьте лицом к нему так, чтобы пальцы ваших ног касались его ног; держите его руки в своих и затем дышите ритмично, образовав ментальный образ праны, посылаемой в его организм; мысленно рисуйте себе, как его организм получает посылаемую ему прану.

Люди, обладающие слабой жизненностью или пассивной волей, должны быть очень осторожны при таких опытах, так как прана человека со злыми желаниями будет окрашена его мыслями и может дать ему вредное влияние над волей слабого лица. Однако, последний легко может устранить такое влияние, закрывая круг (как было раньше объяснено) и проделав несколько ритмических дыханий, которые завершит Очищающим Дыханием Йогов.

НАСЫЩЕНИЕ ПРАНОЙ ВОДЫ

Вода может быть насыщена праной при помощи ритмического дыхания. Желая это сделать, возьмите левой рукой за дно стакан воды и, сложив вместе пальцы правой руки, держите их над стаканом, слегка потряхивая ими, как бы *стряхивая* с них что-то в воду — так, как вы стали бы стряхивать с пальцев в стакан капли воды. В то же время в уме нужно держать ментальный образ праны, входящей в воду. Вода, насыщенная таким образом, является укрепляющим средством для слабых или больных людей, особенно если насыщение воды праной производилось не только механически, но сопровождалось напряжением воли и мысленными картинами вхождения праны в воду.

Предостережение, данное в последнем упражнении, относится и к этому, хотя опасности здесь гораздо меньше.

ПРИБРЕТЕНИЕ ЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЕНТАЛЬНЫХ СВОЙСТВ

Не только тело может быть контролируемо умом под управлением воли, но и самый ум может быть тренирован и развит действием управляющей им воли. То, что известно западному миру под именем «ментализма» или «ментальной науки», соединило в себе многие истины, которые йогам известны уже много и много веков.

Простое спокойное требование со стороны воли может в этом направлении творить чудеса, но если ментальное напряжение сопровождается ритмическим дыханием, действие его значительно усиливается. Желаемое качество может быть приобретено при помощи создания ментального образа того, чего желают, непосредственно по ходу выполнения ритмического дыхания. Внутреннее равновесие, контроль над собой, увеличение силы и прочая могут быть приобретены таким именно образом. Нежелательные свойства могут быть удалены при помощи культивирования противоположных им положительных свойств. Почти все, или даже все упражнения, опи-

сываемые «ментальной наукой», могут быть производимы в соединении с ритмическим дыханием йогов. Мы приводим одно очень полезное общее упражнение для приобретения и развития желаемых ментальных свойств.

1. Лечь в пассивном положении или сесть прямо. Представить себе качества или свойства, какие вы желали бы культивировать в себе; представить себя как бы уже обладающим этими свойствами и требовать в то же время, чтобы ваш ум развивал эти свойства и увеличивал их.

2. Дышите ритмично, стараясь держать в уме ментальный образ.

В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот ментальный образ, по возможности никогда не выпускайте его из поля внимания, как бы живите с ним. Тогда очень скоро вы заметите, что начинаете внутренне расти, соответственно вашему идеалу. Практика ритмического дыхания очень сильно поможет уму в образовании ментального образа. Человек, следующий западным системам ментализма и привыкший к ним, получит более значительные результаты, если прибавит к ним Ритмическое Дыхание Йогов.

ПРИБРЕТЕНИЕ ЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

Физические свойства могут быть приобретены тем же самым методом, как вышеописанные ментальные свойства. Мы, конечно, совсем не хотим сказать этим, будто люди небольшого роста могут сделаться высокими или будто у человека могут вырасти ампутированные члены, или произойти что-нибудь подобное; но выражение лица может быть изменено; приобретена физическая смелость и в значительной степени может быть улучшена общая физическая характеристика данного лица. Всё это совершается при помощи введения воли в те стороны жизни, которые раньше оставались произвольными.

Воля действует особенно сильно, когда напряжение её сопровождается ритмическим дыханием. Внешний вид человека, его действия, походка и прочая соответствуют тому, что он думает. Изменение мыслей человека непременно отразится на его внешнем облике и действиях. Чтобы развить какую-нибудь часть тела, направляют на неё внимание и дышат ритмично, держа в уме картину посылаемого туда усиленного запаса праны или нервной силы, и таким образом увеличивают жизненность этой части тела и развивают её. Этот метод применяется одинаково к любой части тела, какую бы мы захотели развивать. Многие западные атлеты, бессознательно

применяют этот метод в своих упражнениях, и читатель, внимательно следивший за нашей мыслью, поймёт, каким образом применять принципы йогов к любой работе над собой.

Общие правила для упражнений те же самые, как и в предыдущих случаях (т.е. такие же, как для приобретения ментальных свойств). Раньше мы уже говорили о способах лечения физических болезней и расстройств.

ВЛАСТЬ НАД ЭМОЦИЯМИ

Нежелательные эмоции, такие как страх, тревога, заботы, ненависть, гнев, ревность, зависть, меланхолия, перевозбуждение, грусть и прочая, вполне поддаются контролю воли, и воле в таких случаях очень сильно помогает влиять на них ритмическое дыхание. Приводимое дальше упражнение оказывается в подобных случаях необыкновенно действенным, хотя йогам, достигшим известного развития, оно редко бывает нужно, поскольку они, благодаря своему глубокому духовному росту, уже давно освободились от вышеуказанных нежелательных душевных свойств. Но человек, только начинающий изучать систему йогов, должен проделывать это упражнение, так как оно сильно поможет его внутреннему росту.

1. Дышите ритмично, сосредоточивая всё своё внимание на солнечном сплетении, посылая ему мысленно приказания такого характера, какие нужны в данный момент. Эти приказания нужно посылать очень твёрдо и одновременно с выдыханием воздуха, в то же время мысленно рисуя себе, что вместе с воздухом человек выгоняет из себя и нежелательные эмоции.

2. Повторить это выдыхание семь раз и закончить Очищающим Дыханием Йогов.

Почти неизбежно человек почувствует сильное облегчение. Но приказания должны делаться уверенно и очень серьёзно, потому что неуверенность, колебания или сомнения, допущенные в них, уничтожают все результаты проделанной работы.

ВОЗБУЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА

Йоги нашли, что следующее упражнение оказывается очень полезным для возбуждения деятельности мозга с целью усилить мышление и умение анализировать. Это упражнение производит удивительное действие, как бы *очищая* мозг, и люди, занятые умственной работой, находят его необык-

новенно полезным. Оно помогает им, с одной стороны, достигать лучших результатов в работе, а с другой, необыкновенно освежает ум, даёт ему возможность действительно отдохнуть и таким образом избавляет его от опасности переутомления.

1. Сесть прямо, держа позвоночник прямым. Смотреть вперёд себя, положив руки на колени. Дышать ритмично, но вместо того, чтобы дышать через обе ноздри как в обыкновенных упражнениях, зажмите левую ноздрию пальцами левой руки и вдохните через правую ноздрию.

2. Затем, отодвинув пальцы и закрывая правую ноздрию пальцами правой руки, выдохните через левую ноздрию.

3. Потом, не меняя пальцев, вдохните через левую ноздрию и, переменив пальцы, выдохните через правую ноздрию.

4. Затем вдохните через правую, выдохните через левую и т.д., и т.д., меняя ноздри, как объяснено, закрывая их большим или, соответственно, указательным пальцем.

Это одна из старейших форм дыхания йогов, она очень важна, приносит прекрасные результаты, и её очень полезно проделывать. Но йогам смешно думать, что в западном мире этот метод очень часто считают главной тайной дыхания йогов. В умах многих западных читателей «дыхание йогов» связано с образом индуса, сидящего в вытянутой позе и дышащего попеременно то через одну, то через другую ноздрию. Мы надеемся, что наша маленькая книжка поможет читателям усвоить истинную идею дыхательных упражнений йогов и понять те возможности, которые заложены в этом дыхании, а также уразуметь, насколько многочисленны и разнообразны применяющиеся здесь методы.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов есть любимая форма *психического* дыхания, которой они пользуются время от времени и которая имеет специальное санскритское название, в переводе означающее именно *великое психическое дыхание йогов*. Мы приводим его последним, так как оно требует умения «дышать через свои кости».

Способность выполнять это упражнение требует значительной предварительной подготовки со стороны учащегося. Человек уже должен владеть ритмическим дыханием и обладать способностью ярко рисовать себе умственные картины и образы. Пока он не приобрёл этого предварительными упражнениями, «великое психическое дыхание» не принесёт ему особой

пользы. Основные принципы великого дыхания заключаются в старом индусском изречении: «Благо йогу, который умеет дышать своими костями».

Это упражнение наполняет весь организм праной, и человек, проделавший его, по окончании чувствует, что каждая его кость, каждая мышца, каждый орган, каждая клеточка и ткань, все части тела наполнены живой и животворящей силой — праной — и настроены в один тон благодаря ритмическому дыханию. Это как бы общая, одновременная чистка всей системы организма, и человек, внимательно проделавший всё упражнение, будет чувствовать себя обновлённым, как будто бы ему дали новое тело, заново сотворённое от головы до пят. Но пусть упражнение говорит само за себя.

1. Лечь совершенно спокойно, расслабив все мускулы.
2. Дышать ритмично, пока ритм совершенно не установится.
3. Затем, вдыхая и выдыхая, рисовать себе ментальный образ дыхания, втягиваемого через носки ног и затем через них же выдыхаемого из тела. Потом точно так же представить себе дыхание через кости рук, через плечи, через желудок и т.д., и т.д. через все главные части тела.
- Затем представить себе, что дыхание как бы ходит вверх и вниз по спинному мозгу. Потом стараться чувствовать дыхание, идущее как бы через все поры кожи, и представить себе всё тело, наполняемое праной и жизнью.
4. Затем, дыша ритмически, посылать ток праны поочерёдно к семи жизненным центрам, рисуя себе ту же ментальную картину, что и на третьем этапе упражнения.
5. В заключение представить себе поток праны, идущий кругом по всему телу от головы до пят.
6. Закончить Очищающим Дыханием Йогов.



Глава Шестнадцатая

ДУХОВНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Пользуясь силой воли в соединении с ритмическим дыханием, йоги не только достигают развития желаемых ими ментальных и психических свойств, но и достигают также развития духовной способности, или говоря правильнее, получают помощь в своём стремлении к развитию духовных сил.

Восточная философия учит, что человек обладает многими способностями, которые в настоящее время находятся в нём как бы в скрытом, непроявленном состоянии, но которые постепенно раскрываются по мере дальнейшего развития человеческого рода. Восточные учения говорят, что человек соответствующими усилиями воли может при благоприятных условиях помочь раскрытию в себе этих духовных способностей и развить их гораздо скорее, чем это могло бы произойти в естественном ходе эволюции. Другими словами, человек может теперь развить в себе духовные силы сознания, которые станут общим достоянием человечества только через много веков после нашего времени. Во всех упражнениях, направленных к достижению этой цели, очень важную роль играет ритмическое дыхание. Разумеется, само дыхание не обладает никакими мистическими свойствами и не может производить никаких паранормальных результатов, но ритм, производимый дыханием йогов, обладает свойством подчинять весь организм, включая мозг, полному контролю сознания, приводить организм в состояние полной гармонии, а благодаря этому создаёт условия наиболее благоприятствующие раскрытию сил и способностей человека.

В данной нашей книге мы не можем глубоко уходить в философию Востока, касающуюся духовного развития. Эта тема потребовала бы много часов и, кроме того, для большинства читателей этот вопрос показался бы чересчур отвлечённым. Есть также другая причина, хорошо известная оккультистам, почему сведения по этому вопросу не могут быть очень широко распространяемы. Но читатель должен быть совершенно спокоен и ему не надо думать, будто от него пытаются что-то скрыть. Когда придёт время сделать следующий шаг, он его сделает, путь сам развернётся перед ним и никто никогда не помешает его внутреннему развитию и росту. «Когда ученик готов, приходит учитель», — так гласит восточная мудрость. В настоящей главе мы приводим упражнения для внутреннего развития духовного сознания в двух его последовательных степенях: 1) сознание божественной души и 2) сознание связи души со всепроникающей жизнью. Оба упражнения,

приводимые ниже, очень просты и состоят в упорном и точном мысленном представлении желаемых свойств, сопровождаемых ритмическим дыханием. Начинаящий не должен ожидать слишком многого сразу, не должен ни в коем случае спешить или надеяться на быстрые результаты. Он должен быть *спокоен*. Начиная упражнения, он как бы бросает семя, и со временем из этого семени вырастет цветок и даст плод.

СОЗНАНИЕ ДУШИ

Истинное «Я» не есть тело и не есть ум человека. И тело, и душа (ум) — это только части личности человека, его меньшее «Я». Истинное «Я» есть нечто гораздо большее. Проявлением его служит индивидуальность человека. Истинное «Я» независимо от тела, в котором оно живёт, оно даже независимо от механизма ума, которым оно пользуется как своим инструментом. Истинное «Я» есть копия или божественный оригинал всего человека, оно вечно и неразруσιμο. Оно не может ни умереть, ни быть уничтоженным, и что бы ни случилось с телом, истинное «Я» продолжает существовать. Это душа человека в самом высоком смысле этого слова. Не думайте о душе как о чём-то отдельном от вас. Вы есть душа, а тело — это только нереальная и временная часть вас, которая непрерывно меняется и которую вы рано или поздно отбросите от себя. Вы можете развить в себе способности, которые дадут вам возможность сознавать реальность души и независимость её от тела. Метод йогов для развития этих способностей заключается в медитации, т.е. в размышлениях об истинном «Я», или о душе, сопровождаемых ритмическим дыханием. Следующий пример является простейшей формой таких упражнений:

1. Держите своё тело в слегка наклонённом положении, возможно больше ослабив все мускулы; дышите ритмично и размышляйте об истинном «Я», думая о себе как о существе независимом от тела, только живущем в нём и способном оставить его в любой момент по своей воле.

2. Думайте о себе не как о теле, а как о духе, и рисуйте себе своё тело только как оболочку, но совсем не как часть вашего реального «Я». Думайте о себе как о независимом существе, пользующемся телом только для своих удобств и надобностей.

3. Размышляя таким образом, старайтесь совершенно не признавать существования тела, и вы скоро найдёте, что временами вы достигаете этого, и вам будет казаться, что вы вне тела, в которое можете вернуться, оканчивая упражнение.

В этом главная суть дыхательных методов йогов, соединённых с медитацией, и если упорно производить эти упражнения, они дадут человеку удивительное чувство реальности души и независимости её от тела. Вместе с увеличенным сознанием придёт чувство бессмертия, и человек начнёт проявлять признаки духовного развития, которые не могут остаться незамеченными ни для него самого, ни для других. Но люди, начинающие такие упражнения, не должны позволять себе слишком много жить в высших сферах или с презрением относиться к своему телу, потому что оно находится на этой плоскости для определённой цели, достижение которой зависит от самих людей. Человек не должен пренебрегать случаем приобрести опыт, необходимый для завершения его развития, и никогда не должен переставать уважать своё тело, так как оно есть Храм Духа.

ВСЕОБЩЕЕ СОЗНАНИЕ, ИЛИ СОЗНАНИЕ ВСЕЛЕННОЙ

Дух в человеке есть высшее проявление его души, это капля в океане духа, по внешности отдельная и отличная от него, но в действительности находящаяся в непрерывном соприкосновении со всем океаном, с каждой каплей его. По мере того, как в человеке раскрывается духовное сознание, он всё больше и больше чувствует своё отношение ко всеобщему, к Мировому Духу или к «мировому сознанию», как многие называют его. Он чувствует временами, что он как будто составляет единое целое с этим мировым началом, но это чувство не бывает долгим, и человек не удерживает в себе чувства единства Всего сущего. Йоги стремятся достигнуть этого состояния слияния с сознанием Вселенной при помощи медитации и ритмического дыхания. И многие из них поднимаются таким образом на высшие ступени духовного достижения, возможного для человека в настоящей стадии его существования. Читателям нашей книги пока ещё не нужны указания относительно высших степеней достижения, возможных для человека, так как им ещё нужно многое сделать, прежде чем для них откроется доступ к высшим степеням. Но может оказаться очень полезным показать читателям элементарные стадии упражнений йогов для развития способности ощущения мирового сознания. Человек, искренно стремящийся к познанию, сам откроет способы и методы, при помощи которых он будет в состоянии применять к себе приводимые здесь общие указания. Путь всегда открыт для того, кто искренно и серьёзно ищет его. Описываемые здесь упражнения окажутся очень полезными для людей, стремящихся к пониманию сознания Вселенной.

Держите ваше тело в слегка наклонённом положении, ослабив насколько возможно все мышцы. Дышите ритмично и размышляйте о единстве вашего духа с мировым сознанием, атом которого вы собой представляете. Думайте о себе как о находящемся в соединении со Всем, думайте о себе как о неотделимой части Всего, смотрите на Всё как на единое, на свою душу – как на часть этого Единого. Стараясь чувствовать, что вы получаете вибрации, идущие от великого ума Вселенной, и что вы разделяете с Ним Его силу, власть и мудрость. При этом можно следовать двум путям медитации:

1) С каждым дыханием думайте о себе как о вдыхающем силу и могущество мирового сознания. При вдыхании представляйте себе, что вы как бы передаёте другим людям полученную силу, в то же время старайтесь представить себя наполненным любовью ко всем живым существам, старайтесь желать, чтобы все разделяли блага, которые вы получили, представляйте себе, что мировая сила как бы проходит через вас, распространяясь на всех.

2) Создайте в своём уме настроение благоговения и размышляйте о величии ума Вселенной. Раскройте себя для притока божественной мудрости, которая наполнит вас просветляющим знанием, и затем старайтесь представить себе, что прошедший через вас поток идёт к вашим братьям, которых вы любите и которым хотите помочь.

Это упражнение даёт людям, проделавшим его, совершенно новое чувство силы, могущества и мудрости, а также ощущение духовной экзальтации и внутреннего света. Его нужно производить только в очень серьёзном, благоговейном настроении и к нему ни в коем случае нельзя подходить невнимательно или легкомысленно.

* * *

Упражнения, приведённые в этой главе, требуют соответствующих внутренних условий и определённого душевного состояния. Люди несерьёзные по натуре, не обладающие чувством духовности и благоговения, пускай лучше оставят эти упражнения в покое и не пробуют их, так как никаких результатов они не получают.

Бессознательное и небрежное обращение с идеями высшего порядка не только никогда не приносит пользы, но и легко может принести очень много вреда. Эти упражнения предназначены лишь для тех людей, которые вполне понимают их. Другие же не почувствуют к ним влечения.

Во время медитации заставляйте ум сосредотачиваться на идеях, указанных в упражнениях, до тех пор, пока эти идеи не начнут проясняться перед умом и пока вы не схватите их как бы в совершенно новом свете. Ум по-

степенно будет делаться всё более пассивным и спокойным, а ментальный образ начнёт становиться всё более ярким и отчётливым. Но не отдавайтесь этим упражнениям слишком часто и не допускайте, чтобы светлое настроение, остающееся от этих упражнений, заставляло вас с нетерпением и отвращением смотреть на ежедневную вашу жизнь. Последняя тоже имеет полезность и необходима для нас, и мы не должны отказываться от заключённых в ней уроков, как бы неприятны они нам ни казались.

Пусть радость раскрывающегося сознания возвышает вас и поддерживает перед лицом всех испытаний жизни, и ни в коем случае да не возникнет у вас неудовольствия и отвращения к жизни. Всё хорошо, и у всего есть своё место. Люди, начавшие с этих упражнений, в своё время будут знать больше. И будьте уверены, что когда придёт время, вы увидите, что искали не напрасно. Начните работать со смелостью и довольством, обратив лицо своё к Востоку, где восходит солнце.

1903 г.

Часть Вторая

Йог Раманантата

**ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СЛОВ
О ПРАНАЯМЕ**

Глава Первая

ИНТРОДУКЦИЯ И РОНДО КАПРИЧЧИОЗО

Удивительное дело! Желая сделать элементарное и внятное изложение йогической науки о дыхании или *пранаямы* — йогической практики, находящейся на стыке Хатха- и Раджа-Йоги, — мы оказались бы совершенно не в состоянии выполнить свою задачу, если бы вздумали жёстко ограничить себя рамками материалистической психологии и понятиями материалистической философии.

Подумать только, насколько несовершенны эти самые понятия и рамки, коли они не позволяют даже самого простого изложения указанной темы! А ведь этих понятий и рамок придерживается 99,9% населения нашей планеты, хотя многие из представителей человечества и не стыдятся при этом позиционировать себя как приверженцев той или иной официальной или полуофициальной религии. Но это всё блеф: их понятия о мире и о жизни самые что ни на есть материалистические. И это всегда следует иметь в виду.

Трудности возникают с самого начала: во-первых, что такое эта «пранаяма» и, соответственно, что такое «прана»? И что такое «праническое тело»? Начнём по порядку и также стараясь придерживаться элементарных норм.

«Прана» — это санскритское слово, служащее для обозначения совокупности всех энергий, существующих во Вселенной. Таково миропонимание йогов. Понятие *праны*, с точки зрения индийских философий, неразрывно связано с понятием *акаши* т.е. *эфира* западных физиков, который служит источником происхождения материи. Нынешняя наука отказалась от понятия «эфира» — а зря, со временем ей ещё придётся к нему вернуться. Наш материальный мир — продукт сложного процесса взаимодействия праны и акаши. Такое понимание, в общем, вполне соответствует современным представлениям в ядерной физике, согласно коим материя рассматривается как своего рода *упорядоченная энергия*, проявляющаяся в бесконечном разнообразии форм. (Времена ленинского «Материализма и эмпириокритицизма» с его «гениальным» определением материи давно прошли и миновались.)

Так вот, проявление праны, как учат йоги, можно наблюдать и регулировать посредством дыхания. Именно на дыхании основаны многие упражнения Хатха-Йоги, назначение которых есть контроль над энергией ради достижения внутренней и внешней гармонии. Современная западная наука имеет склонность отождествлять все формы энергии главным образом с электромагнитными полями, и это большая ошибка, так как значитель-

ная часть энергетического спектра тем самым выпадает из поля её зрения и внимания. Йоги считают, что дальнейшее развитие науки неизбежно придаст более широкий смысл понятию *энергии*. Йогическое понятие *праны* гораздо более универсально, чем европейское понятие *энергии*, которое не настолько всеобщее и порою слишком материально и имеет скорее, мы бы сказали, некий «индустриальный» характер.

Магнетизм и гравитация — такие же проявления праны, как и электричество.* В материальной Вселенной *не существует абсолютно ничего*, кроме проявлений праны. Жизнь в материальном мире — это непрерывный процесс преобразования и накопления праны в средство воздействия и влияния как на внутренний, так и на окружающий мир. Воздух, вода, пища, солнечный свет, музыка, аромат цветов — всё это является для нас лишь *носителями* праны, но не ею самою. Учителя утверждают, что праническая энергия накапливается и преобразовывается в нервной системе, а именно — в области солнечного сплетения. Человек, накопивший значительный запас праны благодаря регулярным занятиям пранаямой, может управлять ею.

Прана пронизывает всё наше тело, она — истинный источник жизни, потому что без праны жизнь вообще невозможна. Жизненная активность — всего только *характерная тонкая форма праны*, заполняющей Вселенную. Не принимать во внимание прану, как то делают материалистическая наука и западная медицина, значит игнорировать её влияние на наш организм, а стало быть, и ничего не ведать о способах её накопления и управления внутренними жизненными потоками. Игнорировать существование и работу праны — это уже пренебрежение самой сущностью йогической философии. В незапамятные времена отцы-основатели учения Йоги, имена которых на самом деле давно утеряны и забыты, выработали ряд дыхательных упражнений для управления энергетическими потоками, и эти упражнения со временем выразились в отдельной науке, имя которой — *пранаяма*.

Йоги считают, что всё живое — от микроскопической клетки вплоть до сложнейшего организма, состоящего из многих миллионов клеток, — это всё организованный *вихрь* энергий (*вритти* на санскрите). Прана — это не грубая материя, это скорее сила, которая этой материей движет; более того, она — основная энергия, которая оживляет все существующие формы жизни.

Жизненная сила — одна из самых главных, всемогущих и непознанных сил во Вселенной. В этом нет никакого сомнения. Это самая тонкая, всепронизывающая, всепроникающая и незаметная из всех сил, наличие

*Современная наука хорошо умеет использовать электричество и вполне признаёт факт его существования, но как была бессильна, так и остаётся в бессилии объяснить его природу, понять, что оно такое, чем на самом деле является. У йогов разъяснение этих материй было ещё в незапамятные времена. Мы излагаем здесь их идеи лишь в самой элементарной форме. (*Й.Р.*)

ствующими и действующими в природе; куда более тонкая и загадочная, чем электричество, магнетизм и все прочие, хотя и имеет некоторые сходные характеристики с ними. Несмотря на то, что, строго говоря, жизненная сила пронизывает все тела, существуют такие виды материи, с коими она соединяется ближе и теснее, в определённой степени *отожествляясь* с ними. Такие виды материи принято называть *органическими структурами* или, проще говоря, *организмами, живыми телами*, и это, в первую очередь, растения и животные (но не только). И что самое удивительное — жизненная сила может находиться не только в свободном и проявленном состоянии, но и в латентном, скрытом, потенциальном, непроявленном.

Прежде, чем говорить о праническом теле, после того, как мы бегло коснулись понятия праны, нам придётся сказать ещё несколько слов и о *нади*. Это необходимо, избежать этого никак нельзя.

Важно понимать, что Йога — наука комплексная: она изучает взаимосвязь физиологических и психологических аспектов в человеческом организме, а не его анатомические подробности. И в основе её лежит метод самонаблюдения (*интроспекция*). Понятно, что такой подход не может дать чётких и однозначных определений. Например, западная анатомия — объективная наука. Она изучает реальные (т.е. *видимые*) явления, она делает вскрытия и классифицирует. Йогическая анатомия *не занимается трупами*. Это субъективная наука, основанная на самонаблюдении за всем, происходящим в организме. Вот что значит интроспекция.

Для йога нет необходимости в научных обоснованиях техники пранаямы: она возникла много тысячелетий назад, широко использовалась прежде и используется в наши дни, и йогу вполне довольно того, что она *работает* и помогает достигать намеченные результаты. Благодаря сосредоточению сознания на внутренних психофизиологических процессах, йог *чувствует* прану и поэтому в состоянии осознанно управлять ею. В этом всё дело и отсюда же все преимущества Йоги. Йог попросту *ощущает*, как прана трансформируется, циркулирует и накапливается.

Энергетические потоки, которые образуют наше *тонкое* тело (об этом чуть ниже), обеспечивают также соединение частиц материального тела, они-то и есть наша жизненная сила. Вам, например, известно, что электрическая энергия передаётся с помощью проводов. Точно так же и в нашем организме энергия не движется как попало и как придётся, а течёт в строго определённом направлении по надлежащим *каналам*. Энергию эту мы называем *праной*, а её проводниками в человеческом теле служат *нади*. Если представить, что весь наш организм пронизан этими энергиями, то нади как раз и будут теми проводниками, по которым течёт прана. «Нади» в буквальном смысле слова значит «каналы». Согласно анатомии Йоги, наше тело — это сеть, состоящая из 72.000 нади.

Йоги утверждают, что даже у вполне нормального человека не все эти проводники имеют необходимую и достаточную проходимость, из-за чего циркуляция энергии в организме оказывается не вполне правильной. Таково именно, по мнению представителей Восточной медицины, возникновение заболеваний психофизиологического характера. Но Западная медицина, разумеется, предпочитает это игнорировать и предлагать пилюли на все случаи жизни.

Правда, одна из целей и задач Хатха-Йоги всё-таки совпадает с целями обычной медицины, и это — обеспечение нормальной циркуляции крови в физическом организме. Другую цель Хатха-Йоги — нормальную циркуляцию праны во *всём* организме, как *физическом*, так и *тонком* — медицина высокомерно игнорирует. Курс асан позволяет предельно открыть доступ к *нади*, но только пранаяма может научить Вас сознательно управлять праной и направлять её в соответствующие *нади*.

Среди всех *нади* йоги особо выделяют два основных и самых главных — *иду* и *пингалу*. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что *пингала* начинается в правой ноздре, а *ида* — в левой. Отсюда энергия идёт к темени, а затем спускается по позвоночнику. Эти два канала многократно пересекаются, проходя через основные *чакры*.^{*} Каждая из ноздрей — и это важно знать — исполняет определённую роль, за которую не может взяться другая: нет у них взаимозаменяемости! Поэтому так важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. А для этого, прежде чем делать упражнениями пранаямы, необходимо сделать *нетти* (о чём речь пойдёт в дальнейшем). *Ида* связана с луной и оказывает освежающее действие, тогда как *пингала* связана с солнцем и потому согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю, для чего необходимо спать на левом боку. Это совсем не так опасно, как то воображают некоторые, считая, что так можно навредить сердцу. Йоги, напротив, утверждают, что сон на левом боку улучшает пищеварение, так как желудок в этом случае работает лучше.

И теперь ещё несколько слов о «праническом теле». Мы берёмся за это также по необходимости.

Если Вы читали так называемую *окультную* литературу, то Вам, без сомнения, попадались термины вроде *тонкое тело*, *астральное тело* и прочая, ставящие в тупик неподготовленных читателей и вызывающие насмешки тех недалёких педантов, для которых человек — всего лишь конструкция из мяса и костей, а его психика — всего только функция этой конструкции.

^{*} Чакры — это центры в тонком теле и нервные центры (ганглии) в теле физическом, специфические чувствительные механизмы, действующие на психическом уровне и сосредотачивающие в себе потоки психической энергии. В индийской традиционной психологии рассматривается семь таких *чакр*, которые находятся в области тех или иных частей человеческого тела, хотя есть ещё и другие. (Й.Р.)

Нисколько не искажая сути дела и придерживаясь нашей темы — пранаямы, мы предпочтём здесь вместо тех оккультных терминов употребление такого понятия, как «праническое тело».

Праническое тело состоит из тонких энергий, и именно эти энергетические потоки, как мы уже вскользь упомянули выше, обеспечивают соединение плотных частиц нашего материального тела. Праническое и физическое тела настолько тесно взаимосвязаны, проникая, пронизывая одно другое, что правомерной оказывается и постановка такого вопроса: если есть праническое тело, то оно неизбежно может быть подвержено каким-либо расстройствам, и, стало быть, существуют ли заболевания пранического тела? Ответ на этот вопрос, увы, вполне положительный. Такие заболевания существуют и могут быть обусловлены недостаточным питанием физического тела (*питание* у йогов понимается в самом широком смысле слова, где пища — лишь одна из его составляющих). Но бывают расстройства и сугубо пранического характера. В таком случае обычные методы лечения, имеющие в виду одно лишь физическое тело, к успеху не приведут и привести не могут. Подчас одно и то же праническое заболевание выражается в физическом теле в виде совершенно, с точки зрения западной медицины, не связанных друг с другом симптомов. В таких случаях как медики, так и все прочие граждане имеют обыкновение укрываться за знаменитой фразой: «Это всё нервы!» да ещё воображать, будто они дали всему объяснение, объяснение не только вразумительное, но и всеисчерпывающее.

Один из важнейших постулатов Хатха-Йоги гласит, что практически все болезни — следствие неправильного распределения праны в организме. Человек, научившийся накапливать и распределять жизненную энергию по собственной воле, в состоянии контролировать как своё физическое, так и духовное здоровье. Овладение подобной техникой, собственно, и является первоочередной задачей пранаямы.

По мнению *благожелательно* настроенных западных медиков, основная задача пранаямы, терапевтическая, и они имеют в виду, разумеется, физическое тело, кроме которого им о человеке больше ничего не ведомо. К этой благой цели и нацелена вся столь модная сегодня в больших городах «йоговская кружковщина». Но на самом деле цель пранаямы — это контроль над запасом энергии *всего* организма и недопущение заболеваний пранического тела. Ведь наше «Я», или душа, руководит тонким и грубым телами как единым целым — вот что не следует забывать, если Вы хотите не останавливаться на одной видимости вещей, а идти вглубь, дабы понять, что происходит на самом деле.

Дыхательная гимнастика йогов всегда идёт дальше простой гигиены, и, научившись управлять энергетическим балансом, человек оказывается в состоянии сознательно следить за работой всего организма — вплоть до отдельных органов и даже групп клеток. Скажем точнее: занимаясь упраж-

нениями пранаямы, мы имеем шанс научиться управлять нашим *физическим*, или плотным, телом через посредство *пранического*, или тонкого, тела. Приёмы пранаямы позволят сделать это с максимальным толком и пользой. Не следует забывать ещё и то, что единению физического и пранического тел существенно помогает выполнение асан. Позы тела — *āsаны* — устроены таким образом, что они воздействуют непосредственно на праническое тело. Но максимального успеха Вы достигнете, лишь соединяя асаны с упражнениями пранаямы. Причём дыхательные упражнения необходимо выполнять после серии асан, строго соблюдая дозы, чтобы вместо получения пользы не нанести ущерба своему здоровью. После занятий Хатха-Йогой каждый должен чувствовать себя не только отдохнувшим, но и *полным сил*. Если этого не происходит, значит, упражнения делались неправильно, какие-то Вами были допущены ошибки. Вам необходимо *выявить* их и впредь делать всё правильно, если не хотите причинить себе величайшего вреда!

После всех этих вступлений и оговорок мы можем, наконец, приступить к развёрнутому изложению нашего предмета.



Глава Вторая

ПРАНАЯМЫ, ИЛИ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

На протяжении бесчисленных веков искусство Йоги передавалось от учителя к ученику в строжайшей тайне. В древних трактатах секретность учения оберегалась за счёт неопределённости в выражениях и лаконичности формулировок. Всякий легко может в этом убедиться, взяв какой-нибудь основополагающий текст, вроде «Гхеранда-самхиты».

Важно правильно понимать значение слова *пранаяма*. «Прана» значит на санскрите *дыхание, энергия, жизненная сила, житнетворная сила*. «Аяма» означает *расширение, удлинение, управление, регулирование, контроль*. Стало быть, словосочетание *прапа-ауама* следует понимать как *увеличение жизненной силы организма и контроль над нею*.

«Прана» значит также *жизнь*. Если прана оставляет тело, наступает смерть. Вот что пишут в древнеиндийских трактатах о пране: «Не зрение и не слух, не речь и не мысль делают человека живым — люди могут жить и без этого. Но никто не живёт без дыхания. Одна лишь прана делает человека живым». Иными словами, *дыхание* есть *дух*. А контроль, управление дыханием, дыхательные упражнения составляют пранаяму.

Йоги учат, что жизненная сила (прана) циркулирует в теле, оживляя все органы. В разные периоды жизни прана и поразному распределяется по органам тела, и от этого зависит их жизненная функция. С помощью упражнений на дыхание можно изменять движение праны в организме, т.е. менять снабжение кислородом, приводить в движение нервную систему и тем самым воздействовать на жизнедеятельность разных органов. Упражнения на дыхание развивают лёгкие, насыщают кровь кислородом, самым благотворным образом воздействуют на сердечно-сосудистую систему, которая обеспечивает организм кислородом, этим «газом жизни», доставляя его до мельчайших клеток мозга и способствуя в конечном счёте ритмичной работе всего организма.

Однако определять пранаяму всего только как «контроль над дыханием» или тем более как «дыхательные упражнения» значит совершать ошибку, потому что контроль — это не *цель*, а всего лишь *способ* наиболее эффективно управлять и распоряжаться жизненной энергией. Искусство пранаямы — намного больше, чем просто физиологический процесс. Задача Йоги — расширить сознание и уже с помощью этого расширенного сознания управлять умственной, физической и психической энергиями не просто человеческого тела, а всего *человеческого существа*, потому

что, в согласии со знаниями йогов, реальный человек не есть это *физическое тело*, оно — только орудие, физический инструмент, коим человек пользуется на нынешнем этапе своего развития и на данной плоскости существования.

Живым существам предоставлена возможность — и это закон жизни — преобразовывать и использовать праническую энергию в своих целях. По степени важности в поглощении праны на первом месте стоят нервные окончания носовых полостей, потом лёгочные альвеолы, язык и кожа.

В питании тела, как известно, определяющую роль играют органы пищеварения, но если говорить о *тонких* энергиях, то значение этих органов окажется весьма невелико. Убедиться в этом легко. Скажем, Вы устали и решили «перекусить». После этого Вы почувствуете, что восстановили силы и в состоянии продолжать работу, хотя, с точки зрения физиологии, восстанавливающий эффект после принятия пищи проявится не раньше чем через 2-3 часа, а никак не сразу после еды. К тому же, пищеварение — чрезвычайно энергоёмкий процесс, на который тратится порядка 70% жизненной энергии, наличествующей в организме. Стало быть, прежде чем удастся получить энергию из пищи, её сначала придётся израсходовать. Западная физиология здесь заходит в тупик, не отдавая себе в том отчёта, но йоги разрешают это противоречие с помощью своей теории праны. Ведь большую часть пранической энергии мы получаем уже в процессе пережёвывания пищи, в котором участвует язык. По мнению йогов, в пищеварительной системе нет органов, способных впитывать прану, кроме языка. Йоги отождествляют понятия вкуса и праны. Они утверждают, что до тех пор, пока пища обладает вкусом, она содержит прану (вкус ведь одно из её проявлений). И пища должна пережёвываться во рту до той поры, пока не утратит вкуса, После чего можно проглотить её, чтобы физическое тело получило необходимый ему строительный материал.

Натуральные запахи и, прежде всего, ароматы растений также наполнены праной, и можно смело утверждать, что запах — это душа растения, основополагающий его элемент. Ощувив приятный запах, мы невольно делаем глубокий вдох, ибо нашему телу известно, что это хорошо и полезно. Наслаждаясь цветочным ароматом, мы вступаем в непосредственное соприкосновение с природой.

Итак, говоря о пранайме, обычно понимают различные способы управления дыханием. Оно и понятно: дыхание — квинтэссенция жизни и наиболее простой способ получения жизненной энергии. Но есть и другие способы получения праны, коими мы непрерывно пользуемся. Поэтому в более широком смысле пранайма обозначает всё, что благоприятствует жизнедеятельности и необходимо для поддержания жизни. Но мы будем употреблять это слово в его наиболее принятом значении, подразумевая *извлечение праны из воздуха и её усвоение телом*.

Под пранаямой и, особенно, пранаямами (когда по-русски множественное число) подразумеваются ритмические дыхательные упражнения, с помощью которых регулируются движения лёгких, нервных токов, а также умственные функции. Йогические дыхательные упражнения способствуют всестороннему развитию дыхательного аппарата и влияют на все без исключения системы и органы человеческого тела. Пранаяма составляет суть Хатха-Йоги, способствуя *одухотворению* тела. Цель пранаямы — увеличить поглощение праны, накопить её в особых центрах и впоследствии распределить по всему телу. Таким образом, пранаяма — это наиболее сложная и важнейшая часть Хатха-Йоги.

Ещё в глубочайшей древности индийские мудрецы выявили связь между дыханием и деятельностью нервной системы и мозга. Так, когда человек углубляется в размышления, он дышит реже. Если же человек охвачен гневом, его дыхание учащается, становится неровным. Эмоциональное состояние исключительно сильно влияет на дыхание. Спокойный человек дышит не так, как взволнованный, напуганный или разгневанный, дыхание счастливого человека весьма отличается от дыхания того, кто пребывает в угнетённом состоянии духа. Не надо быть йогом, чтобы заметить, что каждому виду деятельности соответствует определённый ритм дыхания. Например, во время бега мы дышим чаще, чем когда идём или стоим. Различна также и частота дыхания во время бодрствования и сна. Йоги в своё время глубоко исследовали эту проблему и определили её взаимосвязь со всеми видами не только физической, но и умственной деятельности. При определённом жизненном опыте легко определить физическое и духовное состояние человека, глядя на то, как он в данную минуту дышит.

Эффективность пранаям чрезвычайно высока. Однако для правильного выполнения дыхательных упражнений требуется несколько лет непрерывных занятий. В древнем трактате «Хатха-Йога прадипика» (наиболее ранний из дошедших до нас трактатов), написанном легендарным мудрецом Сватмарамой, в частности сказано: «Как львы, слоны и тигры приручаются очень медленно и с осторожностью, так и прана приводится под контроль очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями. Иначе это может убить ученика».

Без сомнения, умеренная практика в простых видах дыхания полезна всякому человеку, даже не занимающемуся Йогой. Недопустимо только самостоятельное освоение дыхательных упражнений при наличии различных заболеваний.

Нормальный и здоровый человек не нуждается в особых инструкциях по дыханию, ибо оно у него естественное и происходит автоматически. Однако современная цивилизация часто вырабатывает у людей привычку к неправильному дыханию. Увы, миллионы людей не умеют нормально дышать. Следствием этого являются сутулость, болезни органов дыхания и

сердца. Выдающиеся учёные утверждают, что если бы хоть одно поколение людей научилось дышать правильно, то от большинства болезней остались бы одни только названия. Связь между правильным дыханием и здоровьем очевидна и бесспорна.

Итак, подавляющее большинство людей не умеет дышать и дышит неправильно, дышит неглубоко, поверхностно, не задумываясь о механизме данного процесса, и это — величайшая ошибка, ибо без дыхания, как сказано ещё в одном древнем трактате, «человек представляет собою ком земли». Людям, видите ли, удивительно слышать, что дыхание может быть сознательно организовано и управляемо и что такое вмешательство содействует благотворным изменениям в человеческом организме. Дыхание, и в самом деле, процесс интересный именно своим заметным влиянием на работу всех органов и систем организма. Давайте рассмотрим это подробнее.

Люди дышат, как умеют, как придётся. Вместо того, чтобы максимально использовать весь наличествующий объём лёгких, как то задумано Природой, они предпочитают задействовать только какую-то их часть: верхнюю, среднюю или, в лучшем случае, нижнюю. При этом мужчины непроизвольно делают упор на нижних отделах лёгких, совершая нижнее дыхание, женщины же чаще дышат верхнегрудным дыханием. В лёгких при этом неизбежно образуются застойные зоны, которые плохо «вентируются», а тут и до болезней рукой подать.

Эта беда — неумение правильно дышать — усугубляется также большой загрязнённостью воздуха в городах, да ещё многие к тому же злоупотребляют курением. Сия прискорбная мания столь многих вместо живительного, чистого воздуха (который, напомним, теперь большая редкость!) вдыхать в себя никотиновую дымно-зловонную мерзость — не предмет для разговора в данной книге: наш читатель, полагаем мы, и сам в состоянии понять недопустимость всего этого; хотя мы всё-таки скажем ещё несколько слов об этом в дальнейшем.

Важно то, что грязь из лёгких можно удалять специальными *очистительными* видами дыхания. Причём благодаря пранайме удаляется не только грязь, накопленная в альвеолах лёгких, но и та, что скопилась в других органах и даже внутри клеток. Сознательно изменяя характер дыхания, человек в состоянии изменить энергетику всего организма, а значит, специально подобранная дыхательная гимнастика превращается в *дыхательную терапию*.

Дыхание — это процесс, управляемый мышцами. В теле человека есть ряд мышц, выполняющих дыхательные функции, и наиболее заметная среди них — грудобрюшная преграда, или *диафрагма*. Она разделяет грудную и брюшную полости человеческого тела. Когда эта мышца расслаблена, она куполом подымается вверх, сжимая лёгкие снизу, и выталкивает воздух в выдохе. При этом мышцы передней стенки живота воздейству-

ют на брюшную полость, подтягиваясь как можно ближе к позвоночнику. Во время вдоха диафрагма напрягается, опуская свой купол. Мышцы живота напротив несколько расслабляются, позволяя ему увеличиться. За счёт этих движений лёгкие получают возможность расшириться, и свежий воздух заполняет их объём. Передняя стенка живота в течение всего дыхательного цикла перемещается из одной крайней точки в другую, а внутренние органы получают за счёт этого дополнительный и столь необходимый им лёгкий массаж.

Каждому человеку, которому небезразлична собственная участь, нужно научиться дышать Полным Дыханием и использовать этот навык при всяком случае, как есть возможность вдыхать чистый свежий воздух. Небрежное и поверхностное дыхание сокращает наши земные дни, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой незначительной и ничтожной из болезней — к простуде. Более того, йоги знают (и когда-нибудь наука, удосужившись, докажет это), что *всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания*.

Помните, что десять минут в день, уделённых упражнениям пранаямы, всегда окупятся: Ваши силы увеличатся, настроение улучшится, появится бо́льшая уверенность в себе.

Необходимо отметить, что существуют два типа дыхания. Первый — это лёгочное, или внешнее, дыхание. Оно обеспечивает работу нервной и мускульной систем и газообмен в альвеолах. Внешнее дыхание включает четыре фазы: вдох и выдох, а также задержки на вдохе и на выдохе. Второй тип дыхания — это внутреннее, или клеточное, дыхание. Внутреннее дыхание включает в работу все клетки организма, а это одна из главных задач пранаямы. «Западный» человек живёт преимущественно в закрытых помещениях, и у него мало возможностей стимулировать клеточное дыхание. Выполнение упражнений пранаямы гарантирует восполнение этого пробела, повышает жизненный тонус и помогает организму переносить усталость.

Разумеется, что регулярным и добросовестным выполнением асан Вы можете добиться серьёзных положительных результатов, но по прошествии какого-то времени Вы неизбежно почувствуете, что топчетесь, как говориться, на месте. Для дальнейшего продвижения, освоив стадию овладения собственным телом, Вам необходимо заняться самой пранаямой.

Наиболее важным условием регулирования дыхания является контроль над его ритмом. Необходимо всегда помнить, что для того, чтобы дышать правильно, нужно точно отсчитывать предписываемый ритм. Для отсчёта ритма индийские йоги берут частоту ударов своего пульса перед занятиями, и этот ритм является основой счёта при Полном Дыхании и в остальных упражнениях пранаямы. О ритме мы скажем чуть подробнее в дальнейшем.

Дыхательное движение, как его понимают йоги, включает в себя четыре этапа:

- 1) вдох (*пурака*);
- 2) задержку дыхания на вдохе, когда лёгкие предельно наполнены воздухом (*кумбхака*);
- 3) выдох (*речака*);
- 4) задержку дыхания на выдохе, когда лёгкие предельно сжаты и из них вытеснен *почти* весь воздух (*шуньяка*).

Из модификаций этих стадий состоят все упражнения пранаямы. Пранаяма заключается в задержке вдоха и выдоха. С точки зрения пранаямы, задержка дыхания имеет первостепенное значение, а стадии вдоха и выдоха — всего лишь необходимые условия для осуществления задержки дыхания. Упражнения пранаямы, как утверждают йоги, помогают сохранить прекрасное настроение, чудесную фигуру, силу, мужество и бодрость. При максимальном вдохе кровь хорошо впитывает кислород и освобождается от углекислого газа, который выводит из организма ядовитые вещества.

При обычном дыхании длительность вдоха равна длительности выдоха, а продолжительность задержки на вдохе и на выдохе (так же одинаковая) составляет половину длительности вдоха и выдоха. При специальных упражнениях соотношение длительности этих четырёх элементов всевозможно варьируется, как Вы увидите в дальнейшем.

Нужно отметить, что йоги установили важный факт: уменьшение продолжительности выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Во время напряжённой умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии *самадхи* — совсем незаметно. Для предельного сосредоточения мысли йоги советуют следить за дыханием и уменьшать продолжительность выдоха:

— сядьте в удобное для вас положение, спину держите прямо, голова неподвижна, взгляд устремлён прямо перед собой;

— сосредоточьтесь на дыхании, следите, не отвлекаясь, за каждым вдохом и выдохом;

— делая полный глубокий вдох, *почувствуйте*, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути;

— при выдохе стремительно (но без шума!) выпустите поток воздуха, тем самым уменьшив его продолжительность;

— стремитесь к тому, чтобы дыхание было тихим и спокойным, не переставая при этом оставаться глубоким.

Каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом — это главное правило. Основным дыхательным упражнением йогов является Полное Дыхание Йогов, состоящее из трёх частей: нижнего

(брюшного), среднего (грудного) и верхнего (ключичного) дыхания, каждое из которых также является упражнением.

Как известно, по словам Свами Нараянанады, у пранаямы четыре функции:

- 1) служить физической и умственной тренировкой;
- 2) быть очистителем тела, нервов и ума;
- 3) быть средством для лечения болезней и защиты от них;
- 4) служить средством подъёма *кундалини* к *сахасрае*.*

В настоящем нашем пособии мы никак не претендуем на последнюю функцию и ограничиваемся первыми тремя, что тоже весьма немало.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРАНАЙМОЙ

Существуют многочисленные правила, которые должны неукоснительно соблюдаться при занятиях пранаймой. Попытаемся обобщить наличествующий опыт. Прежде всего, эти правила касаются места проведения занятий и пищи.

Для ежедневных занятий дыхательными упражнениями следует выбрать спокойное место, где Вас не будут беспокоить, где нет сквозняков, а температура воздуха не очень высокая и не слишком низкая. Лучше всего, если это будет место под открытым небом. Место для проведения занятий, как указывают йоги, должно быть красивым, чистым, ровным, совершенно сухим и свободным от пыли, грязи, дыма, насекомых и прочих беспокоящих факторов. Когда местом для занятий служит комната, в ней, помимо вышеназванных требований, должно быть достаточно свежего воздуха, она должна хорошо проветриваться. Для упражнений пользуйтесь более или менее мягким ковриком.

Относительно пищи следует сказать следующее. Избегайте нечистой, несбалансированной и плохо приготовленной пищи. Следует обращать особое внимание на то, *как, где и кем* она приготовлена. Место для приготовления пищи должно быть очень чистым, опрятным, недоступным для насекомых и животных.

* Кундалини, или кундалинишакти, — тонкая нервная энергия, а точнее, концентрированная психическая сила, свёрнутая в кольцо и спящая в нижней *чакре*; но, будучи разбужена и поднимаясь вверх, она развивает психические и духовные силы йога. Сахасра — основная чakra, расположенная в мозгу; иногда её принимали за самый мозг; «тысячелепестковый лотос». Высший центр сознания, местопребывание Атмана, сюда к нему, «как к своему супругу», поднимается Кундалини. (*Й.Р.*)

Будьте уверены, что эти правила абсолютно разумны: следуя им, можно многому научиться и многое обрести. Если человек пренебрегает этими правилами и принимает пищу из рук нечистоплотного человека или ту, что приготовлена в грязном месте, это неблагоприятно скажется на его здоровье, на его уме и его занятиях Йогой.

Нечистая пища тормозит духовный рост человека — это проверенный факт. Нечистой она становится, когда в неё попадают пыль, волосы, когда на неё садятся мухи, и прочая в этом роде. Нечистая и нездоровая пища сначала вызывает различные нездоровые состояния, такие как сонливость, вялость, похотливые желания и мысли, а со временем, как утверждают йоги, может привести к болезням и даже духовному падению и вырождению. Йоги настаивают на том, что следует избегать пищи, приготовленной греховными и безнравственными людьми, а также пищу холодную и несвежую. За всем этим тоже стоят вполне разумные резоны.

Есть и другие правила, их также приведём с подробностями и необходимыми комментариями.

Дабы избежать всякого рода помех, упражнения важно делать в уединении. Выполнять их следует всегда предельно внимательно, полностью на них сосредоточиваясь. Не следует надевать тесную одежду на время выполнения упражнений. Одежда должна быть совершенно свободной, а лучше вообще свести её к минимуму или того меньше. Ведь кроме Вас рядом и поблизости никого нет, к чему же все эти сковывающие ограничения?

Перед занятиями необходимо хорошо очистить рот, зубы, язык, горло и ноздри, полезно совершить омовение или вытереть тело влажным полотенцем.

Перед началом дыхательных упражнений нужно проверить, одинаково ли свободны оба носовых хода. У здорового человека проходимость одной ноздри почти всегда меньше, чем другой, и это нормально. Каждые полтора-два часа происходит смена более активной ноздри, что связано с саморегуляцией определённых жизненных процессов в нашем организме. Но лучше всего до занятий сделать Джала-Нети, т.е. промыть носовые ходы специально приготовленной для этого водой (см. в следующей главе).

Наиболее подходящи для занятий пранаямой так называемые «5 удобных поз»: Падмасана, Сиддхасана, Ваджрасана, Сукхасана и Тадасана. Другие допустимые позы заранее оговариваются при описании техники соответствующего упражнения. Какую бы Вы ни выбрали позу, перед началом упражнения Вы должны убедиться, что у Вас абсолютно прямой, вытянутый как струна позвоночник.

Тело в пранаямах расслабляется, задействованы только мышцы, обеспечивающие удержание надлежащей позы. Недопустимо какое-либо напряжение ни в теле, ни в лице, за чем необходимо отдельно следить. Глаза в

большинстве случаев должны быть закрыты. Исключения из этого правила опять-таки особо оговариваются. Дыхание, если это не оговорено отдельно, происходит только через нос. Йоги считают, что дышать ртом так же неестественно и нелепо, как есть носом!

На начальном этапе заниматься пранаямой лучше вперед зеркалом. Это позволит вам контролировать движения груди и живота. Через две-три недели зеркало Вам уже не понадобится.

Занятия Хатха-Йогой должны быть регулярными и систематическими. Кому позволяет время, те могут выполнять упражнения дважды в день (утром и вечером). Ещё лучше — выполняйте упражнения два-три раза ежедневно. Занятия стремитесь проводить рано утром до восхода солнца, когда воздух максимально насыщен кислородом. Можно заниматься и после заката, но только не в полдень.

Не побоимся повториться: для занятий пранаямами необходим чистый воздух. Дома, если не холодно, лучше оставить открытым окно. При низкой температуре следует хорошо проветрить комнату. Лучшее время для занятий, как принято считать, — раннее утро, с 5 до 9 часов. Однако и вечером заниматься тоже хорошо. Тому, кто живёт в большом городе лучше практиковать пранаямы только рано утром, либо вечером, но как минимум за 2—3 часа до сна. В остальное время суток загрязнённость воздуха настолько велика, что проветривать лёгкие подобным воздухом не только не имеет смысла, но и опасно.

Помните также, что пранаямы, как и все другие упражнения Хатха-Йоги, можно выполнять только натощак, лишь на пустой желудок, т.е. должно пройти по меньшей мере часа три после последней трапезы. Пища не позволяет диафрагме свободно двигаться.

При определении временного промежутка между приёмом пищи и выполнением упражнений необходимо учитывать Ваши индивидуальные особенности, а также считаться с тем, какую пищу Вы ели. У кого-то пищеварительный процесс более медленный, тогда как у других пища переваривается сравнительно быстро. В зависимости от этого интервал между едой и занятиями может варьироваться от полутора до пяти часов! Если же Вы занимаетесь пранаямой после серии асан, тогда всё и так ясно, поскольку необходимым условием для их выполнения является пустой желудок. Через 30 минут после окончания упражнений можно поесть.

Обычно пранаямы рекомендуется выполнять после асан, но не сразу же, а с перерывом в 20—30 минут. Также и после пранаям в течение 2—3 часов лучше воздержаться от физической работы и упражнений. Не рекомендуется есть, пить воду, разговаривать, читать, спать, принимать душ, ходить, работать сразу после этих упражнений. Отдохните хотя бы 10—15 минут, прежде чем приступать к какой-либо деятельности. Ванну можно принимать

не менее чем через полчаса после упражнений. Конечно, это относится к длительным, специальным занятиям пранаямами. Полное Дыхание и другие базовые пранаямы в течение 5—10 минут можно выполнять как до асан, так и после них.

Если Вы очень утомлены, то лучше перенесите занятия на иное время.

Появление неприятных ощущений: головокружения или тяжести в голове, звона в ушах, кругов или звёздочек перед глазами, равно как и слабости в ногах — свидетельствует о превышении Ваших индивидуальных возможностей и должно служить сигналом к завершению сеанса. Обычно это случается при задержках дыхания на вдохе. При ритмичных же формах дыхания критерием длительности служит возможность без всякого напряжения сохранять выбранный ритм, не сокращая пауз и не ускоряя вдохов и выдохов. По завершении сеанса пранаям всегда следует выполнять Савасану.

При выполнении упражнений дыхание должно быть лёгким, без напряжения. Если у вас возникают неприятные ощущения при выполнении дыхательных упражнений, лучше в этот день отказаться от них. Пранаяма не рекомендуется при высокой температуре тела, при высоком кровяном давлении, сердечных и тяжёлых респираторных заболеваниях.

Наконец, ещё одно важное ограничение при выполнении пранаям. Помните: при повышенном артериальном давлении противопоказано задерживать дыхание на вдохе при заполнении лёгких воздухом (*кумбхака*), а при пониженном артериальном давлении противопоказано задерживать дыхание на выдохе (т.е. при лёгких, лишённых воздуха — *шуньяка*).

* * *

Вкратце наши советы к выполнению пранаям таковы:

1. Всегда дышите через нос за исключением особо оговорённых случаев.
2. Сидите и стойте всегда прямо, чтобы не зажимать грудную клетку.
3. Делайте упражнения на свежем воздухе или перед открытым окном.
4. Старайтесь дышать бесшумно, что, разумеется, не распространяется на очищающие и охлаждающие пранаямы.
5. При вдохе обращайте внимание на расширение грудной клетки и выпячивание живота (процесс *сравнительно*! пассивен), при выдохе — на максимальное втягивание живота, чтобы полностью вывести отработанный воздух (процесс весьма активен).

* * *

И последнее. Секреты Йоги охранялись с тщанием не потому, что Великие Учителя скрывали свои удивительные знания от людей, которым запретные плоды, как известно, всегда кажутся слаще общедоступных, а только для того, чтобы уберечь их от серьёзной опасности, наподобие того, как заботливые родители стараются спрятать спички от своих детей. По мнению древних мудрецов, если ученик понастоящему стремится к постижению Йоги, то он обязательно встретится со своим Учителем. Такая секретность обеспечивала индивидуальный подход к каждому приобщающемуся, потому что упражнение, которое подходит одному ученику, может оказаться совершенно недопустимым для другого. И наконец, недоступность — это способ избежать искажений. Уберечь приёмы и техники от искажения и деформации невозможно, если нет ограничений, если они доступны всем и каждому.

Западные авторы, публикуя работы о пранаяме, не имеют обыкновения придавать должное значение её природе и особенностям, что подвергает немалой опасности не только физическое, но и психическое здоровье их последователей. Углублённая практика пранаямы производит в организме чрезмерный жар, что может представлять сильную опасность и надо знать, как с ней бороться. Часто мозг сильно разогревается, может появиться бессонница. С другой стороны, индийские учителя, трактуя сей предмет, адресуются главным образом к индийским читателям, подготовленным к восприятию этой темы и живущих зачастую в более благоприятных для занятий условиях. Переводы их книг тоже не стоит воспринимать как безусловное руководство к действию, поскольку все необходимые тонкости в них редко учитываются. Базовые же тексты по практике пранаямы — это древние трактаты, написанные на санскрите, но даже знание санскрита здесь не поможет, поскольку тексты слишком *аллегоричны* и могут быть поняты лишь посвящённым.

И всё-таки один из важнейших доводов в пользу занятий Хатха-Йогой в том и состоит, что праной, т.е. *жизненной силой, можно управлять при помощи мысли*. Иначе говоря, сосредоточенность позволит нам поглощать большее количество праны. Разнообразные упражнения пранаямы изменяют условия поглощения праны, её циркуляции по нади, её накопления и распределения по чакрам, но главным движущим элементом во всём процессе остаётся сознание. Повторимся: понимать пранаяму как обычные дыхательные упражнения значит ограничивать сферу её влияния и ничего не ведать об основном её назначении: *собирать и накапливать жизненную энергию тела и сознательно управлять ею*. Между праной и сознанием существует обоюдная связь, и именно это позволяет Хатха-Йоге выйти за рамки физиологии, столь дорогой и любезной учёным Запада.

Так Хатха-Йога неувовимо переходит в Раджа-Йогу. Пранаяма есть конечная цель всех асан, бандх и мудр.

Изучающему искусство Йоги даётся огромная сила и вместе с ней приходит понимание, что поступки гораздо важнее слов. Занимаясь тайно, ученик защищён от несоответственной реакции враждебно настроенных людей. Вот и Вы, будьте осмотрительны в разговорах о Ваших занятиях. Не рассказывайте всем и каждому о том, что Вы занимаетесь Йогой. Многие не преуспели в своих занятиях только потому, что говорили о них друзьям и знакомым. Человек дела и реальных свершений, как правило, многословием не отличается. Вы должны практиковать это втайне и без присутствия какого-либо свидетеля. Мы считаем и настаиваем на том, что не техника какого-либо упражнения должна скрываться, но что сами занятия должны проходить без свидетелей.



Глава Третья

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

Важных условий для надлежащего выполнения пранаямы, собственно, четыре, и это — свободное дыхание через ноздри, сосредоточение внимания, ритм и напряжение мышц живота. Этому и посвятим данную главу, а в конце её скажем ещё несколько слов о типичных ошибках. Все сведения, что приводятся в этой главе, чрезвычайно важны, и Вам необходимо постоянно держать их в уме, когда будете выполнять упражнения пранаямы.

Чтобы обеспечить свободное дыхание через нос — ибо без этого правильное выполнение пранаямы невозможно — существует особая йогическая процедура промывания носа, на санскрите она называется *джала нети*.

ДЖАЛА-НЕТИ. ЙОГИЧЕСКОЕ ПРОМЫВАНИЕ НОСА

Джала-Нети (промывание носа) — это одна из своеобразных и ортодоксальных йогических техник. Она заключается в очищении носа за счёт втягивания воды из чаши. *Джала* на санскрите значит «вода», а *нети* — «процедура очищения носа». Большинство заболеваний носа и горла вызваны тем, что в носовой полости собирается много нечистот. Вот почему процедура очищения носовой полости устраняет их с помощью подсоленной воды.

Согласно легенде, всё начиналось с того, что йоги, жившие на берегах рек и других проточных водоёмов, для очищения носовых путей втягивали в себя воду с ладони. Позднее они начали пользоваться чашкой. В дальнейшем, по мере совершенствования йогических техник, упражнение приобрело различные вариации. Долгое время спустя, йоги стали использовать для выполнения Джала-Нети *лота* — сосуд, напоминающий чайник. Сам по себе процесс этот весьма прост и, как утверждают некоторые, даже приятен.

Мы рекомендовали бы Вам использовать фаянсовый заварочный чайник (разумеется, используйте его только для этой цели, а не для заваривания ещё и чая!), на носик которого наденьте резиновую соску, а на её конце прорежьте небольшое отверстие. Применение соски делает весь процесс очень удобным и предотвратит ноздри от малейшего повреждения. Используйте один чайник воды на каждую ноздрю. Вода по возможности должна быть кипячёной.

Приготовьте раствор таким образом: на пол-литра тёплой воды (примерно 30° С) полчайной ложки соли и полчайной ложки соды — свойства пресной воды иные, к тому же она вызывает в носовой полости неприятное и болезненное ощущение. Некоторые используют горячую воду, но мы посоветовали бы применять главным образом воду комнатной температуры или прохладную. Хотя каждый из этих способов имеет свои преимущества. Так, горячая вода лучше и быстрее растворяет загустевшие отходы на слизистой оболочке носовой полости. Зато холодная тонизирует и укрепляет слизистую. Стало быть, варьируйте в зависимости от того, что Вам необходимо.

Раствор залейте в *лоту* (чайник). Конец соски, надетой на носик чайника, вставляете в правую ноздрю, голову наклоняете влево, вода будет вытекать из левой ноздри. Если вода не вытекает, остановиться, прочистить нос и снова ввести соску в ноздрю. Дышать ртом не очень сильно, чтобы воздух не мешал вытеканию воды. Когда вся вода из чайника выльется, залить новую порцию раствора, ввести соску в левую ноздрю, голову наклонить вправо и аналогично промыть вторую ноздрю. После промывания необходимо несколько раз нагнуться вниз, чтобы вода вытекла из носовых пазух. Сделать серию резких выдохов через нос.

Не следует пугаться, если в течение дня вода время от времени будет выливаться небольшими порциями самопроизвольно. На начальных стадиях освоения данной процедуры это нормально.

Итак:

1. Вставьте резиновый носик своей самодельной лоты, к примеру, в левую ноздрю. Откройте рот и всё время, делая промывания, оставляйте его открытым. Можно дышать или не дышать.

Примечание. Очень важное обстоятельство при выполнении Джала-Нети: необходимо учитывать степень наклона головы для достижения наилучшего результата. Не менее важно, чтобы носик подходил по размерам, что и гарантирует вам резиновый наконечник из соски, надетый на носик чайника.

2. Наклоните голову вправо, чтобы вода потекло в нос. Постепенно она перейдёт в другую ноздрю и станет выливаться через неё.

3. Прodelайте то же самое с другой ноздрей.

Примечание. Завершая Джала-Нети, необходимо как следует высушить носовые полости: нельзя допускать, чтобы в них оставалась вода! А для этого:

4. Сначала наклоните корпус вперёд, заведя левую руку за спину и взявшись за запястье правой. Глубоко дышите через обе ноздри. Проветрива-

ние – лучший способ для сушки. На выдохе поднимайте голову, чтобы вышли остатки воды; затем опускайте. Затем поверните голову влево, потом вправо. Дышите без остановки.

5. Следите за последовательностью: голову вниз, вверх, влево, вправо.

6. Выполняйте это упражнение минуту, две, три, пока ноздри не высохнут.

Комментарий. Предупреждаем, что первая процедура может показаться неприятной. Однако уже через неделю она станет обычной. Такие ежедневные промывания навсегда избавят Вас от насморка, чихания, гриппа и всевозможных ОРЗ. Процедура весьма полезна и при хронических болях в голове, бессоннице, апатии и вялости. Она помогает при лечении заболеваний не только носа, но также ушей и глаз и, помимо того, прекрасно влияет на деятельность мозга.

Тем не менее, невзирая на все очистительные упражнения, одна из ноздрей часто остаётся заложенной. Врачи называют это «чередующимся ринитом». В слабой форме такой ринит проявляется постоянно. Всегда, пусть бы Вы этого не замечали, одна ноздря дышит хуже другой. Для того, чтобы узнать, какая из них в данную минуту работает лучше, подышите на стекло. Вы увидите, что круги пара отличаются по диаметру.

Как же сделать, чтобы обе ноздри работали одинаково хорошо? Йога предлагает для этого много упражнений, и все они достаточно действенны, если только у Вас не наблюдается серьёзных повреждений (искривления носовой перегородки — например).

На деле хватит двух основных упражнений.

Первое весьма просто в применении, хотя не настолько действенно, как два других: если у Вас заложена правая ноздря, лягте на левый бок и расслабьтесь. Через несколько минут Вы заметите, что Вам стало легче дышать.

Второе упражнение: найдите на затылке, у основания черепа, на линии шейных позвонков небольшое углубление. Слегка нажмите на него — и вы заметите, что дыхание стало свободнее. Преимущество этого упражнения — в скорости его воздействия. Но понастоящему влияние его ощущается только тогда, когда Вы нажимаете на эту точку и массируете её. Таким способом можно избавиться от насморка, хотя люди, занимающиеся дыхательными упражнениями и делающие нети, в основном ему не подвержены.

Но классическим упражнением для очищения *нади* является пранаяма Сукха-Пурвак — она же Нади-Шодхана (см. Главу Шестую).

Ещё можете проделать такой поучительный опыт: сделайте серию энергичных и глубоких вдохов, расслабив при этом крылья носа. Вы тут же заметите, что крылья носа задвигались — ноздри то сужаются, то расширяются. Это служит прямым указанием на то, что дыханию необходимо помогать ноздрами и всеми мышцами носа. Сделав несколько подобных вдохов, Вы

убедитесь, что такой способ позволяет больше, легче и равномерней вдыхать воздух, при этом через обе ноздри будет входить одинаковое количество воздуха, что очень важно для баланса *иды* и *пингалы*. Коли природа наделила человека мышцами в носу, значит, мы должны ими пользоваться. Йога позволит Вам восстановить эти мышцы и заставить их работать как полагается. Отметим и то, что дыхание с расширением ноздрей облегчает проход воздуха через носовые полости к нервным окончаниям носа, что опять-таки весьма существенно. Конечно, нервные окончания у человека сильно атрофированы по сравнению с животными, но тем не менее чувствительность их всё равно поразительна. Таким образом, во время дыхательной гимнастики и упражнений пранаймы следите за тем, чтобы крылья носа активно работали. При попеременном дыхании не зажатая пальцем ноздря также должна двигаться.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Сосредоточение внимания — один из основных способов добиться успехов в пранайме. Никакие эмоции и переживания не должны мешать Вашему сосредоточению — обязательно добивайтесь сосредоточенности. Разумеется, это очень сложно. Йоги достигают в этом успеха с помощью повторения мантр. Простейшая — мысленное повторением звука «ОМ».

1. Удалитесь в уединённое место, где никто не сможет Вам мешать.

2. Пять-семь раз поначалу произнесите мантру вслух: вибрирующее «О» должно отдаваться в гортани и в грудной клетке, а звук «М» — в мыслях. После этого произносите мантру мысленно, испытывая те же ощущения.

3. Продолжайте выполнять это упражнение на протяжении какого-то времени. «ОМ» должно заполнить все Ваши мысли, соединиться с ними и слиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохами и выдохами.

Примечание. Выполняя это упражнение, Вы неизбежно почувствуете сонливость и можете даже заснуть. Подобного сбоя следует избегать, хотя он и не представляет опасности. Назначение данного упражнения — вывести на поверхность подсознание, осуществляя одновременно контроль над ним. Должен быть только намёк на сон, но поток сознания не должен прерываться.

Порою в этих случаях перед глазами могут появляться цветные пятна или огоньки. Не стоит волноваться или удивляться — это всего только световые феномены проявления подсознания. Не надо их ни нарочно вызывать, ни прогонять. Не реагируйте на них вовсе.

4. Выдохнув из лёгких воздух, задержите дыхание и сосредоточьте своё внимание на основании позвоночника – на крестцовой кости, что не составит труда. Вы ощутите некоторую вибрацию. Представьте, что пранический поток в виде света и тепла проникает в эту область.

Примечание. Попрактиковавшись таким образом какое-то время, Вы на самом деле станете ощущать теплоту и лёгкое жжение. Но и если Вы так ничего и не почувствуете, это вовсе не значит, что упражнение не оказывает никакого действия – просто Вы его не замечаете. Продолжайте упорно тренироваться.

5. Делая вдох, представляйте себе, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх.

Комментарий. Это упражнение – весьма действенный способ научиться управлять праной при помощи мысли. Ни в коем случае не бросайте резко это упражнение! Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Повторяйте сначала мысленно: «О... М», «О... М», потом уже вслух, увеличивая при этом длину выдоха.

Данное упражнение очень полезно и совершенно безвредно (если Вы точно следуете данным инструкциям). Остановка дыхания при пустых лёгких (*шуньяка*) не только не представляет никакой опасности, как то воображают некоторые, но и оказывает самое благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию.

Делая это упражнение по 5 минут ежедневно: желательно на рассвете – и Вы ощутите мощное воздействие праны на всё своё тело. Поток праны, спокойно расположенный вдоль позвоночника, станет питать и успокаивать нервную систему.

Идём далее. Два важнейших элемента пранаямы – ритм и пропорции фаз дыхания. Как Вы уже знаете, каждое природное явление – от движения мельчайших элементов вплоть до звёздных светил в космическом пространстве – имеет свой ритм.

Особенно важно понимать, что все биологические ритмы нашего организма взаимосвязаны. Их гармоничная работа – признак здоровья, а несогласованная – признак болезни. Дыхательная, кровеносная и мышечная системы нашего тела работают синхронно, соблюдая определённый ритм.

Каждое живое существо во вселенной живёт в определённом ритме. Эти особенности не прошли для йогов незамеченными. За тысячи лет до открытий современной медицины они установили, что один вдох соответствует четырём ударам сердца. Также было замечено, что изменение этого ритма влияет не только на все физиологические, но и на все психологические процессы. Поэтому основной задачей для йогов в обсуждаемом нами вопросе было *добиться и обеспечить синхронную работу сердца и лёгких.*

Наша выносливость (и здесь тоже нет ничего удивительного и неожиданного) также зависит от ритма. Общеизвестно, что ритмичная ходьба утомляет гораздо меньше, чем неравномерная. Соблюдение ритма во время работы сокращает умственное и мышечное напряжение. Оказывая влияние на чувства и разум человека, ритм материализуется благодаря музыке и танцу.

РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

1. Сядьте в удобную для Вас позу, что позволит восстановить нормальный ритм дыхания.

2. Обратите внимание на биение сердца или на пульс.

Примечание. В этом нет ничего сложного: достаточно сосредоточиться на области сердца. Если всё-таки это не получается, нащупайте большим пальцем правой руки пульс на кисти левой и сосчитайте количество ударов. После этого постарайтесь сознательно синхронизировать сердцебиение и дыхание.

3. Делайте вдох на два удара и выдох на четыре удара в течение одной минуты.

Примечание. В специальных упражнениях пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. Это стандартный ритм дыхания.

4. Попробуйте замедлить ритм: вдох на три удара пульса, выдох – на шесть.

5. Если Вы чувствуете себя хорошо, дойдите до четырёх ударов для пурки и восьми – для речаки.

Комментарий. Очень важно сначала почувствовать ритм и только потом вводить кумбхаку, которая сама по себе обладает целебными свойствами.

Скоро Вы, надо полагать, заметите, что сознательное ритмичное дыхание изгоняет посторонние мысли. Мелодичный ритм расслабляет и усыпляет, что очень важно в условиях перевозбуждённой жизни современного человека.

ПОЛНОЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Комментарий. Сначала необходимо овладеть дыханием через обе ноздри (полное дыхание) с небольшой задержкой, контролируя брюшной пояс, и только потом переходить к дыханию через левую или правую ноздрю (поочерёдному ритмичному дыханию).

1. На начальной стадии вдыхайте на 4 удара, задерживайте дыхание на 8 ударов, затем выдыхайте на 8.

2. Через какое-то время начинайте усложнять задачу: делайте вдох на 4 удара, остановку дыхания на 16 ударов и выдох на 8 ударов.

Это совершенно безопасно, если уделять должное внимание трём основным показателям: лёгкость, сосредоточенность и ритм. Не увлекайтесь продолжительностью, как то свойственно новичкам: она имеет значение второстепенное. Каждый этап в пранаяме очень важен, и не стоит пренебрегать ни одним из них.

Соблюдая все только что описанные замечания, Вы не подвергнете себя никакой опасности. Занимайтесь упорно и регулярно, пока ритм не закрепится в Вашем теле, а тогда необходимость сознательного контроля над ним отпадёт сама собой, ритмичное дыхание делается для Вас самым обычным явлением.

ПООЧЕРЁДНОЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Комментарий. Усовершенствовавшись в предыдущем упражнении, переходите к следующему — ритмичному поочерёдному дыханию через одну ноздрю.

Соблюдайте ту же пропорцию: сначала — 4-8-8, потом — 4-16-8.

* * *

Теперь, наконец, надо сказать несколько слов о напряжении мышц живота. Это тоже очень важная тема. Несмотря на огромное многообразие асан, в основе каждой из них лежит ограниченное число основных устоев: статичность, контроль над дыханием, нефорсированный характер выполнения, натяжение мышц и сосредоточение сознания. Неясное понимание, а тем более игнорирование хотя бы одного из этих устоев ослабляет эффективность асаны. Это же справедливо и в отношении дыхательных упражнений пранаямы, где главный упор делается на активность мышц брюшной стенки — именно она определяет степень эффективности упражнений.

Человеческая анатомия такова, что, управляя мышцами живота, мы можем управлять давлением в брюшной полости и грудной клетке. Как правило, во всех йогических руководствах, написанных западными авторами, почему-то преобладает мнение, что мышцы брюшной стенки во время дыхательного процесса должны оставаться пассивными и расслабленными.

Но это прискорбное заблуждение: индийские учителя Йоги всегда учили о *динамической активности* брюшной стенки во время выполнения пранаймы. Не забывайте об этом, делая упражнения! Почему это так важно, мы рассмотрим чуть ниже.

Расслаблять мышцы живота, чтобы брюшная полость во время вдоха растягивалась — так преимущественно дышат мужчины, поскольку женщины от такой техники воздерживаются из *эстетических* соображений, так как это выглядит некрасиво, «уродует фигуру».

Собственно говоря, тот способ дыхания, который обычно именуется «брюшным», правильнее было бы называть «диафрагмальным». В योगическом дыхании эта фаза является основной. При её выполнении не только можно, но и *нужно* включать в работу мышцы живота. С точки зрения йогов, пранайма *без активного напряжения мышц живота* — полная бессмыслица.

Чтобы понять механику дыхательного процесса, можно уподобить туловище цилиндру, состоящему из двух отсеков — жёсткого (на уровне грудной клетки) и подвижного и мягкого (на уровне живота), причём эта подвижность зависит главным образом от тонуса мышц брюшного пресса. Роль поршня в человеческом теле играет диафрагма, которая движется вверх и вниз внутри названного цилиндра.

Поразительный факт, но люди, даже медики, на редкость мало знают как о самом существовании диафрагмы, так тем более о её форме, местонахождении и амплитуде колебаний.

Попытаемся сейчас восполнить этот пробел. В здоровом теле диафрагма движется вверх и вниз в среднем 17 раз в минуту: она поднимается на 4 сантиметра вверх и опускается на 4 сантиметра вниз. Амплитуда этих колебаний, стало быть, составляет в среднем 8 сантиметров. 17 движений в минуту — это 1000 движений в час и 24000 в сутки! Всё это давным-давно известные факты. Поистине невероятное количество работы выполняется данной мышцей, наделённой весьма незначительной площадью поверхности. Диафрагма по сути дела — самая сильная мышцы в нашем теле, действующая как идеальный *нагнетательный насос*, сжимающий органы брюшной полости: печень, селезёнку, кишки и тем самым стимулирующий кровообращение в брюшной полости и системе воротной вены. Постоянно сжимая печень, диафрагма облегчает, а возможно, даже направляет поток жёлчи, способствует кровообращению в печени. Помимо того, сжимая все лимфатические и кровеносные сосуды живота, диафрагма способствует венозному кровообращению от брюшной полости к грудной клетке. Не будет преувеличением сказать, что диафрагма работает как *второе сердце*, причём поверхность этого нагнетательного насоса и его движущая сила намного больше движущей силы сердца.

Теперь Вам должно быть совершенно ясно, что диафрагма может эффективно выполнять свою работу только тогда, когда диафрагмальное

дыхание сопровождается включением мышц живота. Ведь при *вдохе без напряжения мышц* брюшная стенка выдвигается вперёд, а живот раздувается. Так дышит большинство мужчин, и это является главной причиной возникновения тех отвратительных мешков, которые они называют «животом» и которыми они так гордятся. При таком дыхании возникает *хроническая* деформация брюшной стенки и живота, что очень вредно. Дыхание становится всё более и более брюшным со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последствиями: наполненные аномально большим количеством крови органы испытывают перегрузку, поэтому кровообращение и биологические процессы в брюшной полости, включая пищеварение, замедляются. Этот способ дыхания нельзя приветствовать даже в обычной жизни, а в пранаяме он вообще недопустим, поскольку полностью блокирует грудное и ключичное дыхание.

Активное напряжение мышцы живота осуществляется во всех фазах пранаямы, но оно особенно необходимо на фазе задержки дыхания в кумбхаке. Прежде чем обучаться правильной технике, полезно познакомиться со строением брюшной стенки.

Брюшная стенка состоит из нескольких слоёв мышц, одни из которых располагаются горизонтально или вертикально, тогда как другие (так наз. «косые» мышцы) — наклонно. Среди важных мышц необходимо отметить «прямые» мышцы, которые тянутся от лобка к грудной клетке. Им принадлежит ведущая роль в процессе контроля над дыханием. Отметим, что область между пупком и грудиной сопротивляется намного слабее давлению, чем область ниже пупка.

Как же правильно делать полный выдох с напряжением мышц живота? А так: выдох делается с усилием; брюшная стенка отодвигает внутренние органы назад; объём брюшной полости уменьшается — за счёт этих трёх компонентов происходит дополнительный массаж внутренних органов, что опять-таки стимулирует пищеварение. Напряжённые мышцы живота в конце выдоха (оне не были расслаблены и во время вдоха!) отодвигают внутренние органы назад и вверх, способствуя тем самым подъёму диафрагмального поршня, что и позволяет вытолкнуть вон все остатки отработанного воздуха. Сжатые, как обезвоженная губка, органы, освобождаются от прилива крови и принимают свою естественную форму и объём, чего не происходит при *выдохе без напряжения мышц*.

Поскольку кровь циркулирует по замкнутому контуру, то любое ускорение потока крови в любой точке этого контура ускоряет кровообращение и во всей системе. Обратное точно так же справедливо, именно поэтому следует избегать даже самого незначительного нарушения кровообращения из-за сжатия, которое могут обусловить ремни, тесная обувь, узкие воротники или слишком туго прилегающие кольца на пальцах.

Как мы упоминали выше, дыхание с напряжёнными мышцами живота существенно ускоряет циркуляцию венозной крови в брюшной полости, а по сути дела — и во всей кровеносной системе. Благодаря такой мощной стимуляции начинает лучше циркулировать застойная кровь. Очистившись в лёгких, она снова поступает в общую систему кровообращения и наполняет организм новыми свежими силами. Эта стимуляция венозного кровообращения значительно облегчает работу сердца, так что ходячее мнение о том, будто такая техника дыхания представляет опасность при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, основано на недоразумении и непонимании физиологии. Отказываться от такого способа дышать значит лишать указанных больных мощного реабилитационного средства.

Высокое внутрибрюшное давление не сдавливает аорту, так как прочность артериальных стенок достаточно высока и она способна сопротивляться такому увеличению давления. В результате сердце освобождается от необходимости совершать огромное усилие, направляя кровь в нижнюю часть сжатой брюшной полости, благодаря тому, что артериальная кровь сама втягивается в органы после того, как венозная вытолкнута вверх. Всё это причина того, что сердце теперь работает в оптимальном режиме. Но всё же необходимо подчеркнуть, что люди со слабым сердцем или лёгкими должны быть *очень осторожны*, выполняя задержку дыхания.

Теперь займёмся делом. Сядьте в Падмасану, или в Сиддхасану, либо в Ваджрасану. В крайнем случае, сидите на стуле, выпрямив позвоночник, растягивая мышцы спины и слегка подав вперёд таз.

Сначала стоит выполнить дыхательное движение неправильно — так Вы после сильнее почувствуете разницу.

Делаем неправильно:

1. Максимально освободите лёгкие, напрягая мышцы живота, чтобы вытолкнуть воздух.

2. Теперь делаем глубокий вдох, *расслабляя мышцы живота* и наблюдая, как живот надувается, словно воздушный шар. – Это и есть главный недостаток подобной техники, чреватый большим количеством неприятностей, включая и паховую грыжу.

Теперь делаем правильно:

1. Максимально освободите лёгкие, напрягая мышцы живота, чтобы вытолкнуть воздух.

2. В конце фазы глубокого вдоха *напрягаем живот и держим его напряжённым*. Теперь живот не надувается подобно шару.

Держите нижнюю часть живота напряжённой в течение всего вдоха, но не препятствуйте *незначительному раздуванию* области над пупком. Помните, что вдох требует определённого мышечного усилия, и сжатие от него передаётся к органам брюшной полости, каковые энергично, хотя и мягко массируются, а стало быть, оздоравливаются и укрепляются.

Возросшее давление в брюшной полости и грудной клетке наиболее заметно на фазе кумбхаки. Чтобы давление воздуха удерживалось в грудной клетке и не поднималось выше уровня голосовой щели, рекомендуется выполнение Джаландхара-Бандхи (см. Главу Седьмую). В таком случае к лицу не приливает кровь, а давление в лёгких не может причинить никакого вреда, так как равномерно распределяется по всей поверхности лёгочной плевры.

Мы всё время говорили о режиме выполнения упражнений пранаямы. А как же обстоит дело с обычным повседневным дыханием, с коим мы живём всю остальную часть жизни за рамками упражнений пранаямы?

Отвечаем: обычное дыхание тоже *должно сопровождаться напряжением мышц живота*, но в облегчённом виде. Всякий раз, как вспомните об этом, напрягайте живот, особенно, область ниже пупка. Когда сидите, при всякой возможности садитесь так, чтобы Вы могли дышать, напрягая мышцы живота. Это позволит Вам, помимо того, избежать накопления жировых отложений в области талии, потому что растянутый и дряблый живот естественным образом заполняется слоем жира.

Описанный способ дыхания, мы уверены, постепенно войдёт у Вас в привычку и вернёт Вас к природе, ведь наша цель — восстановить здоровое и истинно природное дыхание.

Чтобы Вы прониклись важностью всего только что сказанного, давайте рассмотрим, что происходит с людьми, которые дышат только расслабленным животом и у которых мышцы живота сделались вялыми. Мы уже говорили, что это, как правило, касается мужчин и служит причиной возникновения их пресловутых «животов». Хотя и не только мужчин. Такой способ дышать, помимо названного обстоятельства, вызывает ещё целый ряд неприятных последствий.

Органы, которые больше не поддерживаются мышцами, практически вываливаются в виде бесформенного месива, в которое превращается брюшная полость. А поскольку внутренние органы заполняют теперь куда больший объём, то их переполняет избыток крови, а это, в свою очередь, приводит к увеличению их веса и ещё большему растягиванию брюшной полости. Пищеварительный канал, в том числе толстая кишка, забивается бесполезным балластом (не будем уточнять, что это такое!) — или, нет!

всё-таки слегка уточним — бесполезным, а вернее, зловредным балластом, состоящим из неудалённых остатков пищи, и помимо того в толстой кишке образуются мешковидные полости, которые заполняются газами. Остальное пространство заполнено жиром. Такие люди естественно страдают запорами, которые в данном случае происходят из-за пониженного тонуса толстой кишки, забитой слежавшимися и обезвоженными каловыми массами. В таком состоянии кишка не может полноценно работать. Здесь неоценимую помощь могут оказать приёмы, которые Йог Рамачарака описывает в своих книгах «Хатха-Йога» (Глава «Зола организма») и «Ключ к Здоровью» (Глава «Пепел и зола человеческого организма»).

Люди с растянутыми животами не в состоянии с нужной силой напрягать брюшной пресс и, стало быть, не могут освоить дыхание с напряжёнными мышцами живота. Поэтому сначала им необходимо укрепить мышцы брюшного пресса. Всего действеннее для укрепления мышц брюшного пресса будут асаны, в которых надо приподнимать и задерживать вверх ноги в течение 30-60 секунд. В этом случае, при регулярных занятиях, тонус мышц живота восстанавливается сравнительно скоро, и тогда уже можно контролировать их во время выполнения пранаямы.

Теперь ещё несколько слов о типичных ошибках, которые допускают начинающие. Возможно, тут будет частичное повторение сказанного прежде другими словами, но ведь книга наша, по сути дела, учебник, и мы даём здесь важное напутствие перед тем, как Вы приступите к изучению и выполнению упражнений, и потому повторения тут не помешают. Как говорили древние, «кто предупреждён, тот вооружён!» — *Præmonitus, præmunitus!* Итак:

— всегда начинайте с очищения ноздрей (для чего делайте Джала-Нети и Капалабхати);

— никогда не выполняйте упражнения Йоги сразу после еды, на начальном этапе пищеварительного процесса;

— не вносите постоянные изменения в свою программу; наметьте себе план и отведите достаточно времени для того, чтобы Ваше тело и лёгкие приспособились к упражнениям;

— не пропускайте ступени сложности: как говорит русская пословица, «поспешность хороша при ловле блох», и при занятиях Йогой она Вас до добра не доведёт;

— не практикуйтесь беспорядочно, по прихоти настроения; придерживайтесь разработанного плана занятий;

— никогда не делайте упражнений ссутулившись, спина всегда ровная и вытянутая в струнку;

— во время упражнений нельзя ни с кем разговаривать и вообще отвлекаться на что-то постороннее;

— ничего не бойтесь: если Вы точно следуете правилам и авторитетным рекомендациям, то упражнения, которыми Вы занимаетесь, для Вас безопасны;

— если по каким-либо причинам в Ваших занятиях возник перерыв, ни в коем случае не возобновляйте их с того места, на котором закончили до этого перерыва, а приступайте с самого начала и выполняйте все предыдущие ступени, просто на этот раз можете проходить их быстрее;

— никогда не занимайтесь до усталости и изнеможения; как только начинаете чувствовать усталость, прекратите упражнения и примите отдых в Савасане.

Нетрудно заметить, что наша подача упражнений отличается тщательной проработкой деталей, обилием рекомендаций и комментариев. Мы даём очень подробное и развёрнутое описание упражнений. Всё это является существенным достоинством в глазах продвинутого ученика и весьма серьёзным... недостатком с точки зрения начинающего, поскольку изобилие подробностей мешает ему видеть целое, т.е. ясно представить *ключевую позу*, принимаемую телом в ходе каждого упражнения. «Наши недостатки — всего лишь естественное продолжение наших достоинств», — сказал философ. Подтверждением этого тезиса является и форма нашего трактата: человек, желающий освоить упражнение по нашему описанию, рискует, фигурально выражаясь, за домами не увидеть города, за деревьями — леса. Как быть?

Мы верим в интеллектуальные силы наших читателей, и выход нам представляется один. Каждое упражнение представляет собой как бы музыкальную пьесу, разучивая которую музыкант заглядывает в ноты. Вы значительно облегчите себе задачу, если вместо того, чтобы заглядывать в книгу и постоянно всё вновь обращаться к ней, поставите магнитофон на запись и обстоятельно и не спеша, с необходимыми в соответствующих местах паузами, зачитаете вслух наше изложение техники выполнения того или иного упражнения. Теперь останется только разучить его, используя подсказку с магнитофонной ленты, что будет значительно удобнее заглядывания в текст книги. Вы, таким образом, выступите как бы в роли собственного гуру.



Глава Четвёртая

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

В эту главу включены основные, базовые упражнения пранаямы, которые выполнять следует не только тем, кто встал на путь постижения Йоги, но и тем, кто, не имея вовсе подобных вкусов и устремлений, просто хочет поддерживать в своём теле надлежащее состояние здоровья. Тот, кто не выполняет их, просто оказывается не в состоянии жить здоровой физической жизнью.

Упражнений этих немного, в них стоит внимательно разобраться и освоить их все. Описание дыхательных упражнений начинаем с самой излюбленной и наиболее часто выполняемой йогами пранаям — Очищающего Дыхания Йогов.

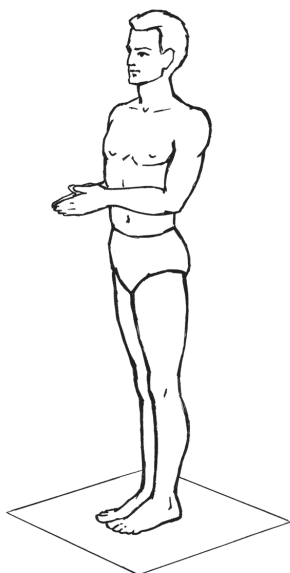
ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Примечание. Это одно из наиболее известных дыхательных упражнений йогов. Именно ему йоги обязаны особой выносливостью своих лёгких. Йоги применяют эту свою излюбленную форму дыхания всякий раз, как чувствуют необходимость прочистить, «проветрить» себе лёгкие. Обычно всякое упражнение в дыхании они заканчивают Очищающим Дыханием и всякую асану сочетают с ним. И мы в нашей книге следуем их правилу.

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе или врозь, руки сложены ладонями вместе и прижаты запястьями к животу под нижними рёбрами, пальцами вперёд.

2. Вбери́те в себя воздух *полным* вдохом через нос.

Примечание. *Полный* означает, что сначала мы вбираем в себя воздух нижней частью лёгких, при этом слегка выпячивается живот; затем вбираем воздух средней частью, при этом раздвигаются рёбра; и, наконец, вдыхаем верхней частью лёгких, при этом чуть приподнимаются плечи, а живот несколько втягивается.



3. На мгновение задержите воздух в себе и сразу же начинайте делать выдох. Этот выдох делается следующим образом: сложите губы, как бы собираясь свистеть, но не надувая при этом щёк, и оставьте между губами узкую щель. Через неё, толчкообразно поднимая диафрагму, рядом отдельных, коротких и резких выдохов с силой выпускайте из лёгких весь воздух. При этом слышны звуки, средние между «с» и «ш»: воздух без всякой задержки выходит прямо во внешнюю атмосферу, а Вы испытываете такое ощущение, будто бы рот совсем закрыт, и потому Вам приходится напрягать брюшные и межрёберные мышцы и диафрагму, чтобы смочь через маленькое отверстие с силой выжать из лёгких весь находящийся в них воздух; причём каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. На спокойном лице сохраняется как бы подобие улыбки. Никаких усилий при выдохах прикладывать не надо. Неработающие мышцы всё время остаются расслабленными. Толчкообразные выдохи производят энергично, но легко.

Примечание. Если же воздух выдыхать слабо и плавно, то упражнение теряет всякую ценность, становится совершенно бесполезным.

И вместе с тем никаких лишних усилий при выдохах прикладывать не надо: неработающие мышцы остаются при этом всё время расслабленными.

ми. Толчкообразные выдохи производятся энергично, но легко. Рот приоткрыт как для произнесения звука «ш», кончик языка опущен к внутренней поверхности нижних резцов, язык не должен быть напряжённым.

4. Повторить от 2—3 до 5—10 раз, но число увеличивать следует очень постепенно.

Примечание. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока Вы не научитесь выполнять его легко и непринуждённо.

Комментарий. Это упражнение, как видно из его названия, очищает лёгкие, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя тем сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм. Когда человек устал, что называется «измотался», Очищающее Дыхание необыкновенно освежит его. Первая же попытка убедит Вас в этом. Эта пранаяма освежает и даёт чувство лёгкости. Певцы, чтецы, лекторы, ораторы увидят, что это дыхание даёт лёгким отдых, когда они утомлены работой.

При этом упражнении из крови выводятся все токсины. Оно повышает общую сопротивляемость организма различным болезням и излечивает даже хронические заболевания органов дыхания. Быстро устраняет головную боль. Простуда, грипп, разные инфекционные заболевания быстро излечиваются. Очищающее Дыхание Йогов незаменимое противоядие во время эпидемий, и в эту пору его рекомендуется выполнять по многу раз подряд в течение всего дня.

У 99 человек из 100 глаза испытывают кислородное голодание. От этого глаза тоже слабеют, устают и недостаточно блестят. Чтобы помочь этой беде, выполняйте следующее упражнение. *Откройте окна, или лучше выйдите из дома, выполняя упражнение, поскольку глазам необходимо получить вдоволь кислорода.*

Этот вид дыхания очищает лёгкие при отравлении газом. Его надо делать всякий раз после того, как Вам приходилось вдыхать нечистый воздух. Это упражнение является целительным средством после того, как Вам довелось побывать в дурном обществе или неприятном окружении. Во всех этих случаях возьмите себе за правило очищаться от вредного химического и психического влияния посредством этого упражнения. Регулярное выполнение Очищающего Дыхания вырабатывает уверенность в себе, излечивает ипохондрию, т.е. по-русски *угнетённое состояние духа*.

Очищающее Дыхание Йогов должно быть освоено в совершенстве, так как им, ещё раз повторяем, заканчиваются все другие упражнения, приводимые в этой книге. Для ссылок на это упражнение мы используем ниже аббревиатуру — О.Д.Й.

«ХА»-ДЫХАНИЕ СТОЯ

Примечание. Ещё одна чрезвычайно эффективная форма очистительного дыхания. Мы советуем ученикам понять важность этого упражнения и обратить на него самое серьёзное внимание. Следующие указания дадут Вам ясное представление о нём.

1. Расставить ноги немного шире плеч, ступни параллельны одна другой. Глаза закрыть.

2. Расслабляясь, делаем выдох, как при Полном Дыхании Йогов, и с вдохом медленно поднимаем руки высоко над головой: руки выпрямлены, ладони обращены одна к другой.

3. Удерживаем эту позицию и на несколько секунд задерживаем дыхание на вдохе.

Примечание. Нужно представить, что между ладонями находится своего рода энергетический сгусток. Теперь помещаем в эту субстанцию все свои отрицательные мысли, эмоции, все болезни и всё тёмное и злое, что есть в теле. Удерживая положение с поднятыми руками, продолжаем осветлять тело, мысленно перенося всё дурное в энергетическую оболочку между руками.

4. Медленно опускать почерневший сгусток перед собой, отводя таз немного назад и сгибая корпус.

5. Тут же, от уровня плеч быстро бросаем отрицательную энергию вниз, в землю, резко наклоняясь вперёд, опускаем руки перед собой и одновременно делаем резкий выдох через рот со звуком «ХА». Только специально кричать не нужно, звук происходит просто за счёт выдувания воздуха, а не работы голосовых связок.

Примечание. Этот звук производится не голосом, а вырывающимся через рот воздухом. С резким наклоном вперёд быстро бросаем — примерно от уровня плеч — отрицательную энергию вниз, в землю. Расслабленные руки после броска продолжают движение и сами собой перекрещиваются в предплечьях, немного не доставая до пола.

6. После выдоха остаёмся в согнутом положении, пока не захочется сделать вдох. Расслабленные руки после броска свободно раскачиваются.

7. Выпрямляясь за счёт напряжения мышцы спины, с медленным и плавным вдохом снова поднимаем руки над головой, и затем с медленным выдохом (который делаем носом) опускаем руки вниз через стороны.

8. Повторяем 2–4 раза и заканчиваем О.Д.Й.

Другой (облегчённый) вариант выполнения упражнения:

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Глаза закрыты.
 2. Расслабляясь, делаем выдох, как при Полном Дыхании Йогов, и с вдохом медленно поднимаем руки высоко над головой: руки выпрямлены, ладони обращены вперёд.
 3. Задерживаем на несколько секунд дыхание на вдохе.
- Примечание.* Помните про энергетический сгусток между кистями рук!

4. Затем, от уровня плеч быстро бросаем отрицательную энергию вниз, в землю, резко наклоняясь вперёд и опуская руки перед собой, и одновременно делаем резкий выдох через рот со звуком «ХА».
5. После выдоха остаёмся в согнутом положении, пока не захочется сделать вдох. Расслабленные руки после броска свободно раскачиваются.
6. Выпрямляясь за счёт напряжения мышцы спины, с медленным и плавным вдохом снова поднимаем руки над головой, и затем с медленным выдохом (который делаем носом) опускаем руки вниз через стороны.
7. Повторяем 2-4 раза и заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. «ХА»-дыхание быстро устраняет дурное настроение, чувство подавленности, помогает сохранить душевное равновесие и противостоять отрицательным внешним влияниям. Полностью очищает органы дыхания, улучшает кровообращение, помогает бороться с холодом.

«ХА»-ДЫХАНИЕ ЛЁЖА

1. Лёжа на спине. Делаем полный йога-вдох. Одновременно поднимаем руки и заводим их прямыми за голову, пока они не коснутся пола.
2. На несколько секунд задерживаем дыхание на вдохе.
3. Быстро поднимаем ноги, резко сгибая их в коленях, и обхватываем руками колени, прижимая бёдра к животу. Одновременно делаем выдох со звуком «ХА», как описано выше.
4. Отдыхаем несколько секунд, задержавшись в этом положении, а потом медленно делаем вдох, поднимая руки над головой, выпрямляя и опуская ноги на пол.
5. После нескольких секунд медленно выдыхаем воздух через нос, одновременно опуская руки вдоль тела. Затем даём себе полный отдых.
6. Повторяем 2 раза и заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Действие этой модификации упражнения также даёт спокойствие, улучшает настроение и снимает усталость. Помогает при стрессах и во всех случаях, когда необходимо устранить нервное напряжение и восстановить силы.

Когда мы находимся в нехорошем окружении, нечистая обстановка «прилипаёт» к нам и даже тогда, когда мы покидаем её, вызывает депрессию и психическое отвращение. В таких случаях «ХА»-дыхание эффективно очищает нас от духовного яда. Для полицейских и детективов, для специалистов, лечащих психических больных, и для всех тех, кто сталкивается с людьми, психически неуравновешенными, с людьми с угнетённым, подавленным состоянием психики, это упражнение необходимо, ибо даёт им возможность сопротивляться и сохранять своё психическое здоровье.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Примечание. Его называют также *брюшным* и *диафрагмальным* дыханием. При Нижнем Дыхании грудная клетка остаётся неподвижной, и только живот производит волнообразные движения, освобождая нижнюю часть лёгких.

1. Стоя (Тадасана), сидя (Падмасана, Сиддхасана или Ваджрасана) или лёжа (Савасана).

Примечание. На этапе освоения нижнего дыхания можно практиковаться в Савасане или даже в Сарвангасане. В последнем случае нижнее дыхание происходит почти автоматически из-за сдавливания верхней части грудной клетки.

2. Сосредоточиться на области пупка.

3. Медленно делаем через нос вдох при ослабленной диафрагме. Брюшная стенка немного выпячивается наружу, и нижняя часть лёгких наполняется воздухом. Грудь не поднимается и не расширяется, весь вдыхаемый воздух идёт «в живот».

Примечание. Помните, что брюшные мышцы не расслабляются полностью и что живот не должен становиться похожим на надутый шар (о чём мы говорили выше).

4. С выдохом втягиваем стенку живота как можно дальше и глубже, выдыхая воздух через нос.

Примечание. Необходимо избегать излишнего напряжения и прерывистости дыхания и стремиться к плавности вдохов и выдохов. При этом удерживать спину постоянно прямой.

Начав с одной минуты, прибавлять по минуте каждые три дня. Остановиться на 5 минутах и практиковаться так на протяжении трёх недель, лучше дважды в день.

Комментарий. Нижнее Дыхание даёт прекрасный отдых сердцу, снижает высокое кровяное давление, производит прекрасный внутренний массаж органов брюшной полости, регулируя деятельность кишечника и способствуя пищеварению. Нижнее Дыхание является основой для всей техники пранаям. Увеличение жизненного объёма лёгких происходит в основном за счёт усиления подвижности диафрагмы, каковое достигается именно при Нижнем Дыхании.

После освоения Нижнего Дыхания можно приступать к разучиванию среднего дыхания.

СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ

Примечание. Его называют также *грудным* дыханием. К его разучиванию можно приступать после освоения Нижнего Дыхания.

1. Стоя, сидя или лёжа.
2. Сосредоточиться на рёбрах.
3. После выдоха медленно вдыхаем воздух, растягивая рёбра с обеих сторон. Грудная клетка расширяется в стороны.

Примечание. Грудь при этом не поднимается, живот остаётся неподвижен.

4. Спокойно выдохнуть через нос. При выдохе сжимаем рёбра.

Примечание. Дыхание скорее всего будет поверхностным. Это нормально. Главное, чтобы во время вдохов и выдохов грудь не поднималась и не опускалась. Дышать стараться ровно, спину не сгибать. Если нижнее дыхание уже освоено, можно начать заниматься сразу с трёх минут. Каждые три дня прибавлять по минуте, пока не достигнете 5 минут.

Комментарий. Снижает давление в сердце, очищает кровь, циркулирующую в лёгких, желудке и почках.

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

Примечание. Его называют также *ключичным* и *верхнегрудным* дыханием. К его разучиванию переходим после освоения Среднего Дыхания. При Верхнем Дыхании живот и средняя часть груди остаются неподвижными.

1. Стоя, сидя или лёжа.
2. Сосредоточиться на верхушке лёгких.
3. После выдоха делаем вдох путём приподнимания ключиц и плеч, впуская воздух через нос и стремясь заполнить им верхнюю часть лёгких. Когда начнут наполняться самые верхушки лёгких, слегка поднять плечи. Живот и нижняя часть грудной клетки остаются неподвижными.
4. При выдохе опускаем плечи и ключицы и выпускаем воздух через нос.

Комментарий. Верхнее Дыхание даёт умение правильно выполнять заключительную фазу Полного Дыхания — в этом его главное значение. Все 3 типа дыхания — Нижнее, Среднее и Верхнее — являются подготовительными упражнениями. Если не замыкаться на каком-то одном, а поочерёдно упражняться во всех трёх, то они успокаивают нервную систему, улучшают обмен веществ и укрепляют дыхательный аппарат, готовя его к последующим нагрузкам и увеличивая вентиляцию лёгких.

Разумеется, ничто не мешает разучивать все три упражнения параллельно, но в этом случае целесообразно заниматься 2 раза в день, утром и вечером, осторожно увеличивая число дыханий.

По освоении всех трёх видов дыхания можно ввести ритм. Единица отсчёта ритма у каждого человека своя — удар пульса. Перед каждым занятием следует нащупать свой пульс и улавливать его на протяжении нескольких секунд. После этого вести равномерный счёт в таком же темпе.

Для начала нужно освоить ритм 4-2-4-2. Это означает, что вдох производится на 4 удара пульса, затем на 2 удара делается пауза, выдох длится 4 удара пульса и после выдоха пауза в 2 удара. Распространёнными ошибками являются «прыгание» дыхания в такт счёту и резкие начала и окончания вдохов и выдохов. Во всех случаях дыхание должно быть ровным, переходы же от вдоха и выдоха к паузам и наоборот — «размытыми», плавными.

САМА-ОРТТИ-ПРАНАЙМА ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Примечание. По мнению йогов, о лечебном действии Полного Дыхания можно написать тома — и всё же тема не будет исчерпана. При посредстве лёгких и кровообращения оно наполняет весь организм свежим кислородом и праной.

Дыша по методу Полного Дыхания Йогов, мы испытываем чувство величайшего покоя, полностью проветриваем лёгкие, увеличиваем приток кислорода и праны в кровь, устанавливаем равновесие между положительными и отрицательными токами, успокаиваем всю нервную систему, регулируем и замедляем сердечную деятельность, снижаем высокое кровяное давление и стимулируем пищеварение.

При этом дыхании весь дыхательный аппарат находится в единообразном непрерывном движении. Между выдохом и следующим вдохом нужно задержать дыхание, и только после этого сделать следующее движение. Вдохи и выдохи (по длительности они равны) выполняются волнообразно, плавно, легко, без напряжения и только через нос.

Вдох выполняется в 3 фазы: выдвигается живот, расширяется грудная клетка (при этом несколько втягивается живот для поддержки грудной клетки) и приподнимаются ключицы. Выдох также выполняется в 3 фазы: втягивается живот, сжимается грудная клетка и опускаются плечи.

Это наиболее сложное и глубокое дыхание, при котором прорабатывается весь объём лёгких, а стало быть, в процесс дыхания оказываются вовлечены все дыхательные мышцы. Поэтому для выполнения Полного Дыхания необходимо уметь сознательно управлять работой этих мышц.

Сначала научитесь выполнять это упражнения стоя. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голова поднята, но не запрокинута, тело максимально расслаблено, глаза закрыты.

Полное Дыхание, условно, можно разбить на три фазы. Первая — нижнее, диафрагмальное дыхание; вторая — среднее, грудное дыхание и третья — верхнее, ключичное дыхание. Все три фазы *не акцентированы*, т.е. равноправны и имеют одинаковую длительность, как на вдохе, так и на выдохе. Нижнее дыхание: на вдохе купол диафрагмы опускается вниз, заставляя живот выдвинуться вперёд, при этом заполняются воздухом нижние отделы лёгких, но процесс дыхания на этой фазе не заканчивается, а плавно переходит во вторую — грудную. Здесь главную роль играют межрёберные мышцы, которые расширяют грудную клетку, позволяя заполниться средним отделам лёгких. Живот на этой фазе немного подтягивается. И, наконец, вступают в действие подключичные мышцы и мышцы шеи, которые поднимают верхние рёбра. Плечи расправляются, но *не*

поднимаются вверх. Ключичная фаза завершает полный вдох. Не следует также с усилием расpirать себя воздухом, превращая грудную клетку в туго натянутый барабан.

Ещё раз: следите за плавностью и лёгкостью дыхания, не допускайте чрезмерных напряжений, которые неизбежно нарушают ровность дыхания. Контролируйте также свою осанку, при нарушении её немедленно восстановите вертикальное положение. После освоения техники можно выполнять полное дыхание в определённом ритме — ритмическое дыхание.

1. Стоя, сидя или лёжа.

2. Выдохнуть через нос, втянув живот, и начать полный вдох через нос, считая до 8 ударов пульса.

Примечание. Повторяем: живот и грудная клетка охвачены непрерывным, волнообразным движением, которое объединяет в себе Нижнее, Среднее и Верхнее Дыхание: сперва мы выпячиваем живот, затем раздвигаем рёбра и, наконец, расправляем плечи, слегка поднимая ключицы.

3. В момент поднятия ключиц стенки живота уже слегка втянуты, и мы задерживаем дыхание на 4 удара пульса.

4. Теперь начинаем выдох на 8 ударов пульса в той же последовательности, что и вдох: вначале, выпуская воздух через нос, втягиваем стенки живота, потом сжимаем рёбра и уже после опускаем ключицы и плечи.

Примечание. На вдохе мысленно видим, как энергия из воздуха (прана) проходит через органы дыхания и накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе прана направляется во все клеточки тела, укрепляя и оздоравливая их.

5. Задерживаем дыханием на 4 удара пульса.

6. Начинаем всё с начала. Придерживаемся ритма: 1,2,3,4,5,6,7,8 – 1,2,3,4– 1,2,3,4,5,6,7,8 – 1,2,3,4. (8-4-8-4)

Примечание. Если поначалу этот ритм вызывает затруднения, то дышим в ритме: 1,2,3,4,5,6 – 1,2,3 – 1,2,3,4,5,6 – 1,2,3 (6-3-6-3). Если и это сложно, то начните с 4-2-4-2, постепенно, в течение месяцев, замедляйте темп дыхания до 16-8-16-8. Вести равномерный счёт следует на всех фазах дыхательного цикла, автоматизм приходит лишь через несколько лет постоянных занятий.

Если удерживать выбранный ритм Вам оказывается сложно и приходится прикладывать для этого усилия, значит, такой ритм пока для Вас слишком напряжённый и держаться его преждевременно. И, с другой стороны, если дышать в данном ритме поначалу не составляет труда, но через какое-то количество дыханий появляется потребность уменьшить паузу после

выдоха и быстрее вдохнуть, то это значит, что Ваши возможности на этом исчерпаны и следует закончить текущее занятие. Прогресс происходит медленно, потому что адаптация организма идёт весьма постепенно.

Комментарий. Это основной способ дыхания, оказывающий самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, объём лёгких увеличивается. Нормализуется артериальное давление, улучшается работа сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. Полное Дыхание Йогов оказывает успокаивающее действие на нервную систему и на психику, развивает силу воли и решительность, наполняет нас чувством спокойствия и уверенности. Нервная система приходит в равновесие, организм освобождается от всевозможных токсинов, переполняющих его у тех, кто дышит неправильно. Улучшается общее состояние и настроение. Почти во всех последующих дыхательных упражнениях используются навыки, вырабатываемые при Полном Дыхании.

Полное Дыхание удаляет нечистоты из крови, усиливает наш иммунитет, улучшает обмен веществ и, оказывая исключительно сильное восстанавливающее действие на эндокринную систему, омолаживает весь организм. Нередко в практике йогов случается, что ученик среднего возраста по прошествии одного-двух месяцев занятий Полным Дыханием с радостью отмечает исчезновение воспалений и язв дёсен, воспринимавшихся им как проявление старости.

Как в Индии, так и в клиниках Европы известные врачи проводили эксперименты с полным ритмическим дыханием, и во всех областях исследований они достигали поразительных результатов, в особенности, когда речь шла о высоком кровяном давлении и расстройствах сердечной деятельности. Во многих случаях сердечные заболевания, считавшиеся ранее неизлечимыми, были полностью излечены или же удавалось достичь значительного улучшения. При помощи одного лишь Полного Дыхания Йогов увеличенное и расширенное сердце пациента постепенно принимало свою нормальную форму. Это естественно, потому что в большинстве случаев болезнь сердца является результатом функциональных расстройств других органов, преимущественно щитовидной железы и почек. В этом случае, медикаменты, даже действуя положительно на само сердце, не могут устранить причины заболевания. Полное Дыхание Йогов, в сочетании с соответствующим лечением психики и выполнением асан, излечивало функциональные расстройства в организме, вызывавшие болезнь сердца, и в результате сердце становилось здоровым.

Полное Дыхание даёт гораздо больший эффект, если сочетать ритмичное дыхание с образным представлением *потоков праны*. Это можно делать как с открытыми, так и закрытыми глазами: мысленно видеть, как со вдохом лёгкие наполняются золотисто-серебристым или синевато-серебри-

стым сиянием, которое отовсюду устремляется к Вам, на паузе после выдоха это сияние конденсируется, а с выдохом распространяется по всему телу, оживляя каждую его клеточку. А можно ещё и так: представляйте, как во время вдоха из организма вытягиваются все шлаки, все болезни, всё тёмное и мрачное, на паузе концентрируются в лёгких, а на выдохе всё это выбрасывается наружу и растворяется в окружающей пране.

Тренироваться в Полном Дыхании лучше 2 раза в день, утром и вечером. Начинать следует с 3 минут. Каждую неделю прибавлять по одной минуте, доведя таким образом время занятий до 10 минут.

Несколько полных дыханий можно выполнять после еды и в любое время, когда есть такая потребность. Таким образом можно дышать при ходьбе, делая, скажем, на 4 шага вдох, на 2 — паузу, на 4 шага выдох и на 2 — паузу. Лучше дышать ещё медленнее, например 6-3-6-3 или 8-4-8-4. При таком способе дыхания можно передвигаться достаточно быстро и долго, не чувствуя усталости. Если сосредоточиться на дыхании, самая дальняя дорога покажется короткой. Разумеется, если удерживать ритм становится затруднительно, нужно возвратиться к своему обычному дыханию.

Полное Дыхание Йогов лежит в основе всех дальнейших упражнений над управлением дыханием. Последующие упражнения являются развитием, разновидностями и продолжением этого метода дыхания. Человек, привыкший дышать таким образом, приобретает устойчивое душевное состояние и такую совершенную самодисциплину, что ничто не сможет его заставить потерять контроль над собой.



Глава Пятая

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

В эту главу включены дыхательные упражнения, обладающие направленным влиянием и оказывающие специфическое воздействие. Они не являются основными упражнениями, а лишь дополнительными, вспомогательными. Они также представляют интерес главным образом для тех, кто намерен поддерживать в себе высокий уровень здоровья.

ДЫХАНИЕ В СОЕДИНЕНИИ С ДВИЖЕНИЕМ

Примечание. Это очень ценное упражнение для выработки умения правильно дышать Полным Дыханием Йогов. Задавая ритм дыханию размеренным шагом своей походки, вы не только вырабатываете у себя способность дышать глубоко и правильно, но и исправляете недостатки своей осанки, что происходит само собой в ходе упражнения. Помимо этого, для начинающих заниматься Йогой, это упражнение ценно тем, что оно является наиболее действенным средством для сосредоточения внимания и воли, без чего в Йоге нельзя добиться никаких успехов.

1. Идите ровным, размеренным шагом, держа голову прямо, слегка приподняв подбородок и расправив плечи.

2. Начиная отсчёт шагов с левой ноги – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – делайте полный вдох (*пурака*) до 9-го шага.

3. На 9-ом шагу задержите дыхание на вдохе (*кумбхака*) – 9, 10, 11, 12.

4. На 13-ом шаге начинайте делать выдох (*речака*) – 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

5. На 21-ом шагу задержите дыхание на выдохе (*шуньяка*) – 21, 22, 23, 24.

6. Следующий шаг будет первым и он придётся на левую ногу. Повторяйте фазы NN2-5, пока это доставляет Вам удовольствие.

Комментарий. Первое время делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость. Когда войдёте во вкус, делайте его до тех пор, пока оно будет доставлять Вам удовольствие. Постепенно Вы так к нему привы-

кнете, что не сможете без него обойтись, но это будет как раз та столь редкая из привычек, о которой Вам никогда не придётся пожалеть, ибо вскоре у Вас появится глубокая, несокрушимая уверенность в себе, вера в свои силы. Каждый Ваш шаг будет очередным шагом к следующей Вашей победе. Вы будете уверенно и с сознанием собственного достоинства идти по жизненному пути, твёрдо опираясь обеими ногами на землю. Даже в этом неблагоустроенном мире Вы станете чувствовать себя у себя дома. Ничто не сможет остановить Вашей мерной поступи. Ваша походка станет воплощением Вашей несгибаемой воли.

На первых порах для Вас может оказаться трудным делать это упражнение в предложенном ритме. Тогда делайте его сначала в ритме 1, 2, 3, 4 – 5, 6 – 7, 8, 9, 10 – 11, 12. Постепенно перейдите на ритм 1, 2, 3, 4, 5, 6 – 7, 8, 9 – 10, 11, 12, 13, 14, 15 – 16, 17, 18. И наконец остановитесь на ритме, предложенном нами в начале.

Выполняйте это упражнение всякий раз, когда Вы, идя по улице, имеете возможность дышать *чистым* воздухом — случай, увы! столь редкий в больших городах. Сделайте это упражнение особенностью Вашей походки — и Вы перестанете уставать, даже совершая длительные и безостановочные переходы. Но дело не только в этом. Для Вас это упражнение — наилучшая защита от суетных мыслей, от болтливости, забот, тревог и мелких страхов, коими наполнена повседневная человеческая жизнь. Помните об этом!

УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки ладонями на бёдрах, плечи отведите назад.
2. Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, ровно вдыхая воздух Полным Дыханием – 1, 2, 3, 4, 5, 6.
3. Поднявшись до предела, задержите дыхание – 7, 8, 9.
4. Медленно опускайтесь на пятки, выдыхая воздух через нос – 10, 11, 12, 13, 14, 15.
5. Задержитесь в исходном положении, дыхание остановлено на выдохе – 16, 17, 18.
6. Повторите упражнение несколько раз. Поднимайтесь также то на одной левой, то на одной правой ноге.
7. Закончите О.Д.Й.

НОЖНИЦЫ. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ГРУДИ

Примечание. Грудь легко может стать впалой, если человек постоянно сидит, согнувшись за столом. В этом смысле, как весьма верно заметил Лихтенберг: «Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt».* Данное упражнение очень действенно для устранения дурных последствий такого положения вещей и для естественного развития грудной клетки.

1. Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, ладони на бёдрах.
2. Делая полный вдох, поднимайте руки в стороны.
3. Задержите дыхание на полном вдохе. Руки в стороны, параллельны полу, ладонями вниз.
4. Стремительным движением сведите руки крест-накрест. Руки прямые.
5. Также стремительно вернитесь в положение N3.
6. Повторите 20 раз пункты NN 4 и 5, при этом чередуйте положение рук так, чтобы снизу и сверху оказывалась то одна из них, то другая.
7. Из положения N3, делая сильный выдох через рот, наклонитесь стремительно вперёд, расслабив руки, шею и спину.
8. Выпрямляясь, делайте вдох Очищающего Дыхания.
9. Повторите упражнение ещё раз.

БОКСИНГ

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам.
2. Чуть-чуть согнув ноги в коленях и завершая выдох, сожмите руки в кулаки и начните боксировать левой-правой, задержавшись на 1, 2, 3, 4 в шуньяке.
3. Выбрасывая вперёд левый кулак, начните вдох на счёте – 1, 2, 3, 4, 5, 6.
4. Продолжая боксировать, задержитесь в кумбхаке – 7, 8, 9.
5. Начиная с правого кулака, делайте выдох – 10, 11, 12, 13, 14, 15.
6. Начиная с правого кулака, задержитесь в шуньяке – 16, 17, 18. Конец цикла.

Примечание. Выбрасывайте кулаки как можно дальше вперёд, при этом верхняя часть туловища вместе с руками ритмично движется вперёд-назад и — вверх-вниз за счёт лёгкого, пружинистого и ритмичного колебания ног в коленях.

* «Здоровью больше нравится, когда тело танцует, чем когда оно пишет». (нем.)

7. Повторяйте пункты №№ 3-6, пока это доставляет Вам удовольствие, но не менее 5 раз.

Комментарий. Превосходное упражнение для утренней гимнастики. Оно поможет Вам отдохнуть и расслабиться также в любое другое время суток. Заряд бодрости Вам гарантирован! Особенно ценно при недостатке подвижности, когда Вы долго заняты выполнением какой-нибудь «сидячей» работы.

РАСТЯГИВАНИЕ РЁБЕР

Примечание. Рёбра сочленяются с позвонками и крепятся на хрящах. Эти последние допускают значительное расширение рёбер, что позволяет увеличивать объём грудной клетки. При правильном способе дыхания рёбра играют очень важную роль, и поэтому весьма полезно дать им особое упражнение, которое поддержит их эластичность. Сидение и стояние в неудобных и неестественных позах, к чему так привычны «цивилизованные» люди, лишают рёбра их природной эластичности, постепенно они как бы окаменевают. Данное упражнение способствует устранению этого опасного для здоровья недостатка.

- 1. Исходное положение: станьте прямо, руки вдоль тела.**
- 2. Обхватите грудную клетку руками под мышками таким образом, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки, а остальные пальцы были обращены к переду.**
- 3. Сделайте полный вдох и ненадолго задержите воздух в себе.**
- 4. Слегка сдавливайте грудную клетку руками и делайте медленный выдох.**
- 5. Повторите 2–3 раза.**
- 6. Сделайте О.Д.И.**
- 7. Повторите 2–3 раза пункты NN 2–6.**

Комментарий. Помимо придания рёбрам эластичности, это упражнение увеличивает жизненную ёмкость лёгких, расширяет грудную клетку, улучшает общее самочувствие.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение: станьте прямо, ладони рук на бёдрах.
2. Сделайте полный вдох и задержите дыхание в кумбхаке.
3. Плавно нагнитесь вперёд, твёрдо и решительно, не сгибая ног в коленях, возьмите в руки с пола палку и, постепенно напрягая руки, сжимайте палку всё сильнее и крепче.

Примечание. Это упражнение можно проделывать и без палки, сжимая лишь воображаемый предмет и силой воли увеличивая сжатие; но на первых порах всё же лучше пользоваться палкой.

4. Отпустите палку, вернитесь в исходное положение и медленно выдохните воздух через нос.
5. Повторите упражнение ещё 2 раза.
6. Закончите О.Д.Й.

Комментарий. Это любимое упражнение йогов для возбуждения кровообращения. Артериальная кровь приливает к рукам, а венозная отливает назад к сердцу и лёгким, где она снова окисляется кислородом втянутого в лёгкие воздуха. Когда кровообращение недостаточно, в лёгких оказывается мало крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода, и организм не извлекает всей пользы от улучшения способа дыхания. В таких случаях особенно полезно проделывать это упражнение, чередуя его с Полным Дыханием.

ДЫХАНИЕ, ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЁГОЧНЫХ КЛЕТОК

Примечание. Это упражнение, как видно из его названия, предназначено побуждать клетки лёгких к работе. Начинающие должны стараться не переуусердствовать, и вообще его никогда не следует проделывать со слишком большим рвением. При первых попытках у некоторых может появиться головокружение. В таких случаях следует сделать Очищающее Дыхание, немного пройтись и несколько минут отдохнуть от упражнения.

1. Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки ладонями на бёдрах.
2. Делайте медленный полный вдох. Делая вдох, постукивайте по грудной клетке кончиками пальцев, постоянно меняя место.

3. Когда лёгкие наполнятся, задержите дыхание и слегка потрите грудную клетку ладонями.

4. Сделайте спокойный выдох через рот.

5. Повторите несколько раз.

6. Закончите О.Д.Й.

Комментарий. Это упражнение сильно возбуждает и укрепляет всё тело и хорошо известно в практике йогов. Из-за неполного дыхания многие из лёгочных клеток остаются не у дел, вследствие чего они часто почти атрофируются. Тому, кто в течение долгого ряда лет дышал неправильно, нелегко будет при полном дыхании сразу же заставить работать все эти бездействовавшие и больные клетки: их для этого надо «перевоспитать», «приучить к труду». И вот данное-то упражнение очень поможет в таком деле и вполне достойно того, чтобы им заняться.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВОВ I

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.

2. Упорядочьте дыхание.

3. После энергичного выдоха делаете полный йога-вдох, одновременно поднимая перед собой руки ладонями вверх до уровня плеч. Мышцы рук, насколько возможно, расслаблены.

4. Задержите дыхание на вдохе.

5. Сожмите руки в кулаки и очень медленно и с большим усилием, постепенно напрягая все мышцы рук и сообщая им предельную силу, отводите кулаки к плечам до предела. Сгибая руки в локте, Вы как бы преодолеваете большое сопротивление, отчего руки слегка дрожат в напряжении.

6. Как только коснётесь кулаками плеч, сразу же стремительным движением разогните руки, одновременно разжимая кулаки, и вернитесь тем самым в положение N3. При разгибании снимайте с мышц рук напряжение, оно почти расслаблено.

7. Повторите 3-4 раза фазы NN 5 и 6.

8. Из положения N3 наклонитесь вперёд и с силой выдохните из лёгких весь воздух через рот. Руки расслаблены.

9. Выпрямитесь и сделайте О.Д.Й.

10. Повторите упражнение.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВОВ II

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.
2. Упорядочьте дыхание.
3. После энергичного выдоха делаете полный йога-вдох, одновременно поднимая перед собой руки ладонями вверх до уровня плеч. Сожмите руки в кулаки. Мышцы рук при этом расслаблены.
4. Задержите дыхание на вдохе.
5. Быстро отведите руки к плечам: кулаки касаются плеч, локти смотрят вперёд.
6. Очень медленно и с большим усилием разогните руки, возвращая их в положение N3. Разгибая руки, Вы напрягаете мышцы, как бы преодолевая большое сопротивление, отчего руки дрожат в напряжении.
7. Повторите 3–4 раза фазы NN 5 и 6.
8. Из положения N3 наклонитесь вперёд и с силой выдохните из лёгких весь воздух через рот. Руки расслаблены.
9. Выпрямитесь и сделайте одно О.Д.Й.
10. Повторите упражнение ещё раз.

Комментарий. Йоги считают, что эти упражнения усиливают сопротивляемость нервной системы, увеличивают уверенность в себе, развивают решительность, укрепляют волю. Хорошее средство от дрожания рук и головокружения. Действие этих упражнений немало зависит от быстроты, с какой руки разгибаются и отводятся назад, от напряжения мышц рук и, конечно, от степени наполнения лёгких воздухом. Упражнения эти укрепляют деятельность нервной системы, развивают нервную силу и жизненность организма. Они оказывают возбуждающее давление на важные нервные центры, которые, в свою очередь, поднимают жизненность всей нервной системы, посылая ответственным образом усиленную волну праны во все части тела.

РАЗВИВАЮЩЕЕ ГОЛОС ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Примечание. Для развития голоса у йогов есть особая форма дыхания. Индийские йоги высшего класса славятся своими сильными, чистыми и звучными голосами. Йоги вырабатывают их особой формой дыхания, которая делает голос гибким и красивым, придавая ему особую силу и густоту. Приводимое ниже упражнение вскоре сообщит все эти качества, т.е. наделит голосом йогов, всех тех, кто будет выполнять его регулярно и добросовестно.

1. Очень медленно и с силой вберите в себя воздух полным вдохом через нос, продолжая вдыхать как можно дольше.
2. Задержите дыхание на несколько секунд в кумбхаке.
3. Широко открыв рот, одним духом с силой выпустите из лёгких весь воздух.
4. Сделайте одно Очищающее Дыхание, чтобы дать лёгким отдых.
5. Повторите упражнение 3–5 раз.

Комментарий. Не вдаваясь в подробности теории относительно того, как создавать звук при разговоре или пении, можно сказать, что йоги на опыте убедились, что тембр, качество и сила голоса зависят не только от голосовых органов, помещающихся в самом горле, но и *от мышц лица*. В подтверждение этой мысли Йог Рамачарака предлагает проделать следующий интересный опыт:

«Станьте перед зеркалом, вытяните вперёд губы и посвистите, заметив при этом форму рта и общее выражение лица. Затем начните говорить или петь так, как Вы обычно это делаете, и заметьте происходящую в лице перемену. Далее снова посвистите в течение нескольких секунд, как Вы это только что делали, после чего, *не изменяя положения губ и общего выражения лица*, пропойте несколько нот и посмотрите, какой у Вас получится вибрирующий, чистый и красивый звук».

Сделайте из этого опыта соответствующие выводы и не забывайте применять их на практике.

КУМБХАКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВЕРХНИХ ДОЛЕЙ ЛЁГКИХ

Примечание. Очень важное упражнение для восстановления и поддержания здоровья нашего тела. Ещё Рамачарака указывал, что «самая верхушка правого лёгкого — место, особенно излюбленное туберкулёзом». И не только туберкулёзом. В этой области, из-за её трудной доступности, при поверхностном дыхании скапливается множество отходов и ютятся зародыши самых разных болезней. Всё это равно справедливо и касательно «верхушки» левого лёгкого. У йогов есть специальное упражнение, позволяющее хорошо провентилировать и очистить данные проблемные места.

1. Лягте на правый бок. Упорядочьте дыхание.
2. Начните медленно делать полный вдох, наполняя воздухом сначала нижний отдел лёгких, затем средний и, наконец, верхний. Дышим, понимаем, через нос. Старайтесь вобрать в себя как можно больше воздуха.

3. Остановив дыхание в кумбхаке, мысленно «запираем» нос на замок и, делая упор на нижнюю часть лёгких, поднимаем ещё какую-то часть находящегося в них воздуха в самую верхнюю их долю. Это очень специфическое ощущение, и Вы без труда сумеете его «уловить».

4. Задержитесь в этом положении, пока это Вам приятно, но в пределах разумного.

5. Начните медленный выдох, стараясь одновременно опорожнять и нижнюю, и верхнюю части лёгких.

6. Когда выдохните почти весь воздух, задержитесь ненадолго в шуньяке.

7. Повторите два раза пункты 2–6.

8. Лягте на левый бок и сделайте всё то же самое.

Комментарий. Лучшее и наиболее удобное время для выполнения этого столь полезного упражнения — лёжа в постели, сразу после утреннего пробуждения. Хорошее начало дня, которое придаст Вам бодрости и оптимизма!

КУМБХАКА С ОТЖИМАНИЕМ НА РУКАХ

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.

2. Упорядочьте дыхание.

3. Сделайте полный йога-вдох и задержите дыхание в кумбхаке.

4. Вынесите левую ногу вперёд и, сгибая её в колене, наклонитесь и положите руки ладонями на пол. После чего перенесите основной упор на ладони. Ладони на ширине плеч или даже чуть шире. Выпрямите левую ногу и прислоните её к правой. Выпрямите туловище, руки прямые. Упор только на руки и кончики пальцев ног.

5. Согните руки в локтях, не касаясь туловищем пола. Упор попрежнему только на руки и на кончики пальцев ног. Тело прямое.

6. Выпрямите руки.

7. Повторите 5–10 раз сгибание и выпрямление рук. Тело при этом не прогибается, остаётся прямым.

8. Заканчивая отжимания, остановитесь в положении N6 и сделайте энергичный выдох через рот.

9. Встаньте в исходное положение и тотчас сделайте О.Д.Й.

10. Повторите всё, если Вас не затруднит, ещё раз.

Комментарий. Упражнение это увеличивает жизненную ёмкость лёгких, улучшает кровообращение, очищает кровь, развивает сильные и красивые мышцы рук. Кумбхака с отжиманием предназначена в основном для мужчин. Женщинам, пожалуй, не стоит делать больше пяти отжиманий.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Примечание. Во всех упражнениях на вдохе рисуем умственное картину, как мы набираем прану в третий глаз (гипофиз), а на выдохе укрепляем глаза, направляя прану в область глаз и одновременно выбрасываем из них токсины.

Упражнения выполняются сидя или лёжа (в идеале — в Позе Лотоса).

1. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный йога-вдох, а затем полный йога-выдох.* На первых порах разрешается ставить указательный палец правой руки на кончик носа. 7 раз.

2. Поставить указательные палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать 7 йога-дыханий.

3. Указательный палец — на кончик носа. На полном йога-вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше, продолжая смотреть на палец. На полном йога-выдохе подводим палец к кончику носа и смотрим на кончик носа.

4. Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на палец, на выдохе подводим палец ко лбу и смотрим на область третьего глаза.

5. Откидываем голову как можно дальше назад. Смотрим на кончик носа. Делаем 7 йога-дыханий.

6. Откидываем голову как можно дальше назад. Смотрим на область третьего глаза. Делаем 7 йога-дыханий.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ №1

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.

2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (кумбхака). Закройте глаза.

3. Наклонитесь вперёд так, чтобы Ваша голова оказалась ниже уровня сердца. Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом. Кислород в это время будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. Глаза остаются закрытыми.

* Полным йога-вдохом и йога-выдохом, напоминаем, называется *ритмический* вдох или выдох, который осуществляется *полным* объёмом лёгких, а не каким-то одним или двумя их отделами — верхним, средним или нижним. (Й.Р.)

4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счёт до 15.

5. Спокойно и медленно выпрямитесь в исходное положение.

6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.

7. Сделайте Очищающее Дыхание Йогов.

8. Повторите упражнение ещё раз.

Комментарий. Учтите, что от притока крови к голове Вы можете почувствовать головокружение. Лучшая защита от этого — Очищающее Дыхание Йогов. Чем чаще Вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 секунд, тем быстрее Вы сможете избавиться от этого головокружения. Но люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны быть особенно осторожны, тренируясь в задержке дыхания. На первых порах им позволительно делать это только без наклона. Амплитуду наклона головы следует увеличивать постепенно, ни на секунду не прекращая контроля за своим состоянием. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через *О.Д.Й.* (Очищающее Дыхание Йогов).

Кислород буквально «выжигает» яды из глаз. Циркуляция крови в тканях глаз усиливается. Делайте такое очищение глаз дыханием не менее 10 раз на день. Иногда, чтобы предотвратить утомление, достаточно выйти за дверь и проветрить комнату.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ №2

1. Исходное положение то же самое.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на вдохе.

3. Согнитесь в поясе и наклонитесь так близко к полу, как только сможете.

Когда голова окажется внизу закройте глаза.

4. Закрывая глаза, зажмурьте их настолько сильно, насколько возможно. Затем широко откройте.

5. Всё то время, что Вы удерживаете дыхание на вдохе на счёт от 10 до 15, открывайте и зажимайте таким образом глаза.

6. Спокойно выпрямляйтесь, возвращаясь в исходное положение.

7. Сделайте энергично полный выдох через рот.

8. Сделайте *О.Д.Й.*

9. Повторите упражнение ещё раз.

Комментарий. Прodelав эти упражнения, Вы удивитесь тому, сколь быстро Ваши глаза почувствуют облегчение.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПРАНАЯМА №1 ВЫТЯГИВАНИЕ

1. Исходное положение: принять Тадасану.
2. Выдохнуть и расслабиться.
3. Медленно вдохнуть через нос, одновременно поднимая руки в стороны. Ладони обращены вверх.
4. Завершив полный вдох, соединит ладони над головой, руки держать прямыми, плечами прижать уши. На задержке дыхания вытягивать руки и позвоночник вверх, пока это приятно.
5. Когда захочется выдохнуть, медленно опустить руки, выдыхая через нос.
6. Прodelать О.Д.Й.
7. Выполнять от 2 до 3 раз.

Комментарий. Упражнение отлично тонизирует нервную систему, после него ощущается прилив сил и энергии. Восстанавливает кровообращение в руках и спине, помогает при болях в спине.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПРАНАЯМА №2 НАСОС

1. Исходное положение: принять Тадасану.
2. Сжать кисти в кулаки, при том большие пальцы прижаты к ладоням.
3. После полного выдоха сложить губы трубочкой и сделать резкий вдох через рот. Заполнить лёгкие до отказа, последней порцией воздуха раздуть щёки. Воздух не глотать.
4. Опустить подбородок в ямку между ключицами.
5. Прямые руки со сжатыми кулаками резко поднять перед собой до уровня плеч, а затем также резко опустить вниз. Не останавливаясь продолжать поднимать и опускать руки. Руки надо перемещать рывком, задерживаясь в крайних положениях на долю секунды. Спину держать прямой.
6. Поднимать и опускать руки от 5 до 30 раз, сколько получится, пока длится без особого напряжения задержка дыхания. Упражнение напоминает работу насоса, откуда и его название.
7. Закончив движения руками, поднять голову, расслабить руки и медленно выдохнуть через нос.
8. Сделать О.Д.Й.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПРАНАЙМА №3 ВРАЩЕНИЕ РУК НА ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ

1. Исходное положение: принять Тадасану.
2. Кисть правой руки сжать в кулак, причём большой палец прижать к ладони.
3. После полного выдоха выполнить быстрый полный вдох через нос и задержать дыхание.
4. На задержке дыхания вращать вытянутой правой рукой по направлению вперёд. Всего сделать от 5 до 30 вращений, пока задержка дыхания продолжается без напряжения.
5. Приостановить движение и, подняв кулак к груди и отведя локоть назад, быстро выбросить руку вперёд на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос. Руку тут же расслабить и опустить.
6. Выполнить одно-два полных дыхания и повторить упражнение, вращая левой рукой.
7. Повторить упражнение, вращая двумя руками одновременно.
8. Ещё раз выполнить пункты №№ 2-5, но совершать вращение правой рукой в обратном направлении.
9. То же самое, но вращать левой рукой.
10. Последний раз – двумя руками одновременно и то же в обратном направлении по сравнению с пунктом 7.
11. Сделать О.Д.Й.

Комментарий. Два последних упражнения отлично тонизируют руки, лёгкие и нервную систему, благотворно влияют на сердце и органы пищеварения. При систематическом применении излечиваются невралгические боли, возрастает сопротивляемость болезням. Кровоснабжение рук полностью восстанавливается, исчезает скованность в плечах. Как можете видеть, весьма ценные упражнения, выполнение которых не представляет особых сложностей.

А вот два следующих потребуют от Вас внимательности и осторожности.

МАХА-КУМБХАКА I

1. Исходное положение: примите Тадасану, т.е. встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз, спина прямая, смотрите перед собой. Дыхание произвольное через нос.
2. На одном из полных выдохов зажмите большими пальцами рук ноздри, соединив остальные пальцы вместе. Локти приподняты на уровне плеч.

3. Сложите губы трубочкой, как при произнесении звука «у», и резко, со всасывающим звуком втяните через неё как можно больше воздуха, заполнив им лёгкие и рот так, чтобы раздулись даже щёки.

4. Опустите подбородок на грудь, не сгибая при этом спины (Джаландхара-Бандха).

5. Оставайтесь в таком положении сколько сможете, ведя про себя равномерный счёт и стараясь день ото дня увеличивать продолжительность задержки, доведя её до 30 секунд.

6. Затем поднимите голову до исходного положения, опустите руки и медленно выдохните через нос.

7. Прodelать 2-3 полных дыхания.

8. Закончите Очищающим Дыханием.

Примечание. Упражнение выполняется один раз.

МАХА-КУМБХАКА II

1. Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

2. После полного выдоха большими пальцами плотно заткните уши, средними зажмите ноздри. Губы вытяните в трубочку.

3. Резко втяните ртом воздух, заполнив им лёгкие и рот так, чтобы раздулись щёки.

4. Опустите подбородок на грудь, закройте глаза, наложите указательные пальцы на веки.

5. Оставайтесь в таком положении сколько сможете, ведя про себя равномерный счёт и увеличивая постепенно продолжительность задержки, доведя её до 30 секунд.

Примечание. Можно прислушиваться к пульсации крови в артериях. Спину не сгибать. Время выполнения упражнения увеличивать постепенно.

6. Затем поднимите голову до исходного положения, не меняя положения рук.

7. Снимите указательные пальцы с век и средние с ноздрей, сделайте медленный полный выдох через нос.

8. Снимите большие пальцы с ушей и – только после этого! – можно медленно вдохнуть через нос и опустить руки вдоль туловища.

9. Прodelать 2-3 полных дыхания.

10. Закончить Очищающим Дыханием.

Примечание. Упражнение выполняется только один раз!

Комментарий. Оба этих упражнения увеличивают внутричерепное давление, способствуют лечению гипотонии, помогают при насморке, а также при воспалении гайморовой и фронтальной полостей, благотворно действуют на глазное дно и барабанные перепонки, разглаживают морщины на лице. Восстанавливают функции щитовидной, паращитовидной и вилочковой желёз. Второе упражнение, помимо того, оказывает самое благотворное действие на слух.



Глава Шестая

КЛАССИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

Существует множество дыхательных упражнений, но для желающих заниматься Хатха-Йогой лишь ради здоровья вполне достаточно тех упражнений, что приведены в двух предыдущих главах. Упражнения, приведённые здесь, особенно во второй части данной главы, предназначены главным образом лишь для тех, кто целью своей жизни имеет совершенствование в системе Йога. С такими устремлениями должно упражняться только под руководством опытного наставника (*гуру*), хотя упражнения из первой части этой главы вполне можно освоить и самостоятельно.

КУМБХАКА ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ПОЛНОМ ВДОХЕ

Примечание. Кумбхака, которая есть задержка дыхания на вдохе, является одной из фаз Полного Дыхания Йогов в его наиболее напряжённой форме. Это очень важное упражнение, предназначенное для укрепления и развития дыхательных мышц и лёгких. Частое выполнение его будет также способствовать расширению груди. Напоминаем, что при гипертонии делать Кумбхаку нельзя, но при гипотонии она, напротив, необходима.

1. Стоя, сидя или лёжа. Сосредоточиться на сердечном ритме.
2. Делаем вдох через нос на 8 ударов пульса так же, как при Полном Дыхании Йогов.
3. Задерживаем дыхание на вдохе на 8–32 удара пульса.

Примечание. Начиная с 8, прибавляем каждый день по одному удару пульса (по одной секунде), пока не сможем без всякого усилия задерживать дыхание 32 секунды.

Никому не следует задерживать дыхание больше 32 секунд, пока сердце не будет в безукоризненном состоянии. Если при увеличении задержки будет ощущаться нагрузка на сердце, то мы должны остановиться на том числе ударов, которое можем выдержать без всякого напряжения сил.

4. С силой выдохните воздух через рот.

Примечание. Как вариант, выдох делаем через нос, считая до 8 ударов, как и при Полном Дыхании Йогов.

5. Сделайте О.Д.Й.

Комментарий. Йоги установили, что чрезвычайно полезно время от времени задерживать дыхание, максимально наполнив лёгкие воздухом. От этого выигрывают не только дыхательные органы, но и органы пищеварения, нервная система, а также кровь.

Они установили, что эта временная задержка дыхания на вдохе очищает лёгкие от остатков нечистого воздуха, задерживающегося в них при обычном дыхании, и полнее окисляет кровь кислородом. Воздух, удержанный таким способом в лёгких, забирает в себя все разрушенные материалы и отбросы, доставленные сюда кровью для сожжения. И когда этот воздух наконец выдыхается из лёгких, он уносит с собой все отходы организма, переносимые кровью. Воздух при этом очищает лёгкие наподобие того, как вода очищает кишки.

Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и крови и считают, что оно устраняет также «дыхание с дурным запахом», происходящее обычно от плохой вентиляции лёгких.

Задержка дыхания увеличивает жизнеспособность клеток, стимулирует пранические обменные процессы во всём теле и способствует увеличению вырабатываемой организмом биоэнергии. Кроме того, подобная практика положительно влияет на нервную систему в целом.

Помимо того, Кумбхака уравнивает положительные и отрицательные энергетические токи в организме, производя отличное успокаивающее действие на нервную систему. При осторожности в выполнении нормализует работу сердца и регулирует пульс в случае его учащённости или пониженности. Это самое сильное упражнение, дисциплинирующее нервную систему и наполняющее её *сознанием*. Развивает силу воли, решительность и настойчивость.

Вопрос о задержке дыхания стоит изучить досконально. Поняв все последствия, к коим может привести задержка дыхания, Вы окажетесь в состоянии безопасно и правильно пользоваться ею. А в этом случае она принесёт пользу не только Вашему физическому, но и психическому здоровью.

Известно, что йоги способны подолгу задерживать дыхание (на полчаса или час) без отрицательных последствий. Это явление никогда не оставляло в покое всех западных физиологов. Но йоги практикуют это вовсе не для того, чтобы приводить в изумление учёных, но чтобы контролировать прану и мысли. Эта техника не предназначена для того, чтобы быть зрелищем или предметом научных опытов и экспериментов. Подтверждением тому служит факт, что её долго хранили в строжайшем секрете.

Для изучающих Йогу пранайама начинается с задержки дыхания или, по крайней мере, с упражнений, которые этому содействуют. Для вечно куда-то спешащих людей Запада отметим, что остановку дыхания нельзя де-

лять впопыхах или как попало. К ней необходимо серьёзно подготовиться. Все ранее описанные упражнения служат именно этой цели.

Длительные упражнения в задержке дыхания могут спровоцировать пранические расстройства, если человек, практикующий их, не был достаточно подготовлен при помощи асан, в частности, если позвоночник его не отличается необходимой гибкостью.

Если Вы примите во внимание все последствия, к которым может привести остановка дыхания, то Вам станет ясно, что это занятие не для малодушных. Без благоразумия и здравого смысла вообще не стоит вступать на эту тропу. А если к тому же Ваши занятия проходят без наставника, Вам необходимо ясно представлять, что собственно происходит с телом во время остановки дыхания.

Упражнения пранаямы охватывают все психофизические процессы, но главное, пожалуй, сводится всё же к тому, что задержка дыхания приводит к освобождению *энергии* (праны) и позволяет лучше её распределять. В этот миг йог может направить её в любое место, в которое посчитает необходимым.

Напоминаем, что задержка дыхания — необходимое условие клеточного, или внутреннего, дыхания, которое включает в работу все клетки организма. Эта активизация клеток приводит к оживлению деятельности нашего физического организма и благоприятствует всем биологическим процессам, обеспечивающим его жизнедеятельность и здоровье.

Эффект, который оказывает Кумбхака, зависит от её длительности. Обычно рассматриваются 3 вида Кумбхаки:

- продолжительностью от 3 до 20 секунд;
- продолжительностью от 20 до 90 секунд;
- продолжительностью от 90 секунд до нескольких минут.

Кумбхака первого рода доступна всем и каждому. Этот вид кумбхаки можно практиковать при всякой возможности, противопоказаний у него нет. Она способствует усвоению вдыхаемого воздуха. При обычном дыхании человек использует от 6% до 21% кислорода, содержащегося в воздухе. Задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода лёгкими и выделению избытка углекислого газа. Этот вид кумбхаки также служит предварительным этапом для следующих упражнений.

Второй вид задержки дыхания на вдохе имеет более очевидный результаты и не опасен, если следовать всем указаниям. Остановка дыхания длится до разумных пределов. Главное не осуществлять насилия над своим организмом, *применяя силу воли!* Но есть у этого упражнения противопоказания, о которых скажем чуть позже.

При этом роде кумбхаки меняется циркуляция крови. Поэтому, по мнению йогов, её лучше занимать в Падмасане или хотя бы в Ваджрасане, дабы остановить прилив крови к ногам, усилив тем самым прилив её к мозгу и

сердцу. Далее, при выполнении этой кумбхаки происходит изменение обмена веществ: для получения кислорода начинают расщепляться запасы сахара. И наконец, увеличивается содержание углекислого газа в крови и начинает повышаться температура тела. Между прочим, лёгочное дыхание выполняет функцию теплового радиатора: оно выводит из организма излишки тепла, которое выделяется клетками в процессе окисления. При задержке дыхания «лёгочный радиатор» отключается, зато начинает свою работу «кожный». Это объясняет обильное потоотделение во время упражнений. С помощью подобных упражнений йоги и борются с холодом.

Третий вид Кумбхаки может вызвать у *йога* (нашим читателям это без надобности!) контролируемое предкоматозное состояние, которое позволяет ему восстановить утраченные возможности организма посредством выработки биостимуляторов. Любые изменения внешней среды или психологического состояния (переживания, умственная работа и т.д.) влияют на наше дыхание, и соответственно меняется ритм его. Дыхательный центр и кровеносная система тесно взаимодействуют между собою. Дыхание, с одной стороны, — органическая рефлекторная деятельность, а с другой — сознательная и добровольная. Мы не можем руководить работой желудка, печени или селезёнки, но мы в состоянии изменять ритм дыхания или его глубину. Практика продвинутых йогов такова, что для них *пранаяма является формой продвинутой физиологической акробатики*. Но этот род упражнений мы никак не можем рекомендовать нашим читателям, так как при этом требуется присутствие и руководство опытного наставника.

Когда дыхание переходит на сознательный уровень, наше «Я» находится в непосредственном контакте с ним. Во время кумбхаки сознательное «Я» контролирует дыхательный центр и берёт на себя управление всем организмом. Через какое-то время «Я» вступает в конфликт с рефлексам. Дыхательный центр, регистрируя изменения состава крови (повышение уровня углекислого газа и понижение содержания кислорода) включает в работу механизмы, ответственные за непрерывность дыхания. В результате, кумбхака стимулирует работу дыхательного центра, который непосредственно связан с так называемым «блуждающим» нервом — антагонистом симпатической системы.

Современный «цивилизованный» человек часто страдает от нарушений нервного равновесия. Основные его признаки — сухость во рту, расширенные зрачки, бледность лица и холодный пот. Под воздействием симпатической системы ускоряется ритм сердцебиения и ухудшается перистальтика кишечника, что приводит к недостаточной эвакуации фекалий, а то и запорам. Это классический синдром современного горожанина — человека, находящегося в кругу бесконечных проблем и изнурённого работой. Спит он плохо, нервы его «на взводе», он отличается агрессивностью, нетерпимостью и даже жестокостью. Кумбхака же, стимулируя блуждающий нерв,

способствует снижению сердечного ритма, замедляет пульс, содействует выделению слюны, потоотделению, улучшает перистальтику кишечника и работу желёз.

Кумбхака второго рода — лучший стабилизатор нервной системы, она полностью восстанавливает нервное равновесие. Вот почему неврастеникам больше, чем кому бы то ни было ещё, необходимо заниматься дыхательной гимнастикой.

Есть типичная ошибка, которую совершают все начинающие: это попытка набрать в лёгкие как можно больше воздуха. Кое-кто считает, что такая процедура делает задержку дыхания более продолжительной. Но на самом деле — это самое заурядное заблуждение. Последний вдох не влияет на длительность задержки. Количество кислорода в лёгких совсем невелико по сравнению с тем его количеством, что поступает в кровь. Поэтому насыщение крови кислородом зависит в основном от предыдущих вдохов. Стало быть, перед задержкой дыхания необходимо выполнить серию медленных и глубоких вдохов, чтобы «проветрить» лёгкие. Сделайте гипервентиляцию по манере ныряльщиков, а лучше — Капалабхати или Бхастрику. Подобные упражнения провоцируют активный выброс углекислого газа, и поэтому, после выполнения задержки, необходимо их повторить, чтобы количество углекислоты вернулось на прежний уровень. Заблуждение думать, будто CO_2 вреден; напротив, какое-то его количество совершенно необходимо организму, так как это одно из базовых химических соединений в составе крови. Таким образом, чтобы правильно выполнить задержку дыхания, следует сперва сделать серию глубоких вдохов — не менее 5, причём последний не должен ничем отличаться от предыдущих. Затем задержать дыхание на вдохе, но не резко. Во время задержки, как и при выполнении глубоких вдохов, надо сосредоточиться на том, что происходит в Вашем теле. Особенно в области грудной клетки и прислушиваться к биению сердца.

Во время задержки дыхания все процессы, происходящие в теле (по крайней мере, у Вас должно возникнуть такое ощущение) как бы усиливаются. Уже через несколько секунд частота ударов сердца снизится, но зато они будут более сильными. Кровообращение скорее будет походить на пульсацию, сотрясающую грудную клетку. Если это действительно происходит, значит, Вы всё делаете правильно, а организм Ваш реагирует нормально. Через какое-то время Вы почувствуете, что организм уже требует воздуха. Не сопротивляйтесь его желанию, следите только за тем, чтобы выдох был как можно спокойнее. Некоторые мастера Йоги советуют непосредственно перед выдохом сделать неглубокий дополнительный вдох.

Итак, выдох должен быть медленным и полным. Вы как бы выталкиваете остатки воздуха при помощи межрёберных мышц и брюшного пресса. После выдоха на несколько секунд задержите дыхание, чтобы вдох произошёл автоматически. Резких и грубых движений избегайте! Следует понимать, что

если Вы оказываетесь не в состоянии контролировать выдох, стало быть, Вы «переусердствовали». Такое происходит, когда задержка дыхания длилась очень долго, в этом случае организм требует быстрого опустошения и наполнения лёгких свежей порцией воздуха. Это не страшно, но добивайтесь от себя правильного выполнения упражнения. На первых порах Вам следует сократить продолжительность задержки, а со временем опять её увеличить.

Выполняя серию кумбхак, Вы можете почувствовать усталость, у Вас может также выступить пот. В эту пору в организме происходят очень важные вещи. Очень хорошо сделать подряд 5-6 задержек дыхания; затем отдохнуть какое-то время и повторить эту серию заново. Возможно, Вас удивит, что во время второй серии задержек дыхание стало значительно легче. Дело в том, что Кумбхака благотворно влияет на работу селезёнки, которая начинает выбрасывать к кровеносный поток большее количество красных телец, и эта кровь, гораздо более насыщенная гемоглобином, позволяет делать более длительные остановки дыхания.

Ни в коем случае не контролируйте свои успехи по секундомеру. Йоги никогда не идут на механические ухищрения, которые легко могут спровоцировать ученика на переход дозволенных его организмом порогов выносливости. Йоги во всём руководствуются своими индивидуальными, внутренними ощущениями. *Festina lente!*

ШУНЬЯКА ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ПОЛНОМ ВЫДОХЕ

Примечание. По сути дела, это упражнение — четвёртая, завершающая фаза Полного Дыхания. Но в виду его исключительной ценности имеет смысл заниматься им также отдельно, совершенствуясь и упражняясь в задержке дыхания при удалении из лёгких отработанного воздуха. Как и обратная процедура — кумбхака, такая задержка является исключительно ценным инструментом для поддержания здоровья, но свойства у неё совершенно иные.

1. Принять любую позу расслабления стоя, сидя или лёжа.
2. Расслабить мышцы и спокойно дышать через нос.
3. Выдохнуть без всякого напряжения, чтобы в лёгких оставалось совсем немного воздуха. Задержать дыхание. Можно закрыть глаза.
4. Не дышать как можно дольше, ведя равномерный счёт. Тело должно быть расслаблено. В конце задержки, когда уже трудно оставаться без воздуха, можно помочь себе, напрягая мышцы живота, и за счёт этого продержаться ещё 10–15 секунд.

5. Сделать спокойный вдох. Чтобы вдох был действительно спокойным, необходимо насильно сдерживать его, вдыхать медленно и наполовину.

6. Медленно выдохнуть и далее дышать методом полного дыхания одну минуту, расслабляя тело.

7. Продолжительность задержки дыхания зависит от общего состояния здоровья и нервно-эмоционального состояния. У начинающих она может составлять 15–20 секунд, возрастая с практикой до 3 минут и более.

8. Повторять задержку дыхания на выдохе от 2 до 4 раз подряд, разумеется, после 1–3 минут полного дыхания с расслаблением. При этом каждый последующий раз время задержки будет возрастать. Уменьшение этого времени в одном из циклов говорит об утомлении и необходимости прекратить упражнения.

Комментарий. Задержка дыхания на выдохе — одно из мощнейших средств Хатха-Йоги. Такие задержки излечивают самые разнообразные болезни — астму, гипертонию, нарушения обмена, неврозы и невралгии, бессонницу и прочая. Упражнение может применяться в качестве «скорой помощи» в стрессовых ситуациях. Повторённое 3–4 раза, оно успокаивает и даёт возможность трезво анализировать ситуацию.

Во всех случаях следует стремиться к максимальной задержке дыхания, прилагая к этому всю волю. Оставлять следует лишь немного сил, чтобы их хватило на спокойный вдох. У здорового человека время задержки должно составлять не менее 1 минуты.

КАПАЛАБХАТИ. ОЧИЩЕНИЕ ПОТОКОМ СВЕТА

Примечание. «Капала» значит *череп*, «бхати» — *свет, озарение*; название, стало быть, служит указанием на то, что эта очищающая пранаяма имеет свойство улучшать работу мозга и прояснять мышление.

1. Сидя в Позе Лотоса или просто стоя, сидя или лёжа. Голову держать прямо. Сосредоточиться на внутренней части носа – этим подготавливаем очистку дыхательных путей.

2. Начинаем с выдоха. Затем, сделав полный йогический вдох и, обеспечив хорошее расширение грудной клетки во все стороны, выдыхаем быстро и с усилием, так что воздух выходит из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов.

3. Не делая паузы, расслабляем живот, который, опускаясь и выдвигаясь вперёд, всасывает воздух в нижнюю и среднюю части лёгких. Сделаем рез-

кий выдох, затем спокойный вдох, одновременно расслабляя мышцы живота, Капалабхати – это ряд таких выдохов и вдохов.

Примечание. Живот выталкивается как можно дальше. Ритм в этом упражнении, в отличие от других, строится на выдохе, а не на вдохе, соответственно и главное внимание уделяется выдоху, а не вдоху. Вдох пассивен, выдох активен. Эти быстрые, подобные работе кузнечных мехов выдохи должны делаться в непрерывной последовательности без малейшей задержки между выдохом и вдохом.

Поскольку это упражнение для диафрагмы, то не имеет особого значения, будет или нет заполнена верхняя часть лёгких. Выдохи должны выполняться быстро, сильным сокращением мышц живота, так что воздух вырывается из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов, а вдохи – очень медленно и спокойно, не столько сознательным движением мышц, сколько путём их расслабления.

4. Толчкообразно сократить мышцы живота и поднять диафрагму, обеспечивая сильный короткий выдох через нос. Тут же расслабить живот. Возвращаясь в исходное расслабленное состояние, диафрагма обеспечит частичный вдох. Этот вдох происходит только за счёт естественного опускания диафрагмы, сам собой.

5. Через долю секунды после завершения вдоха вновь вытолкнуть воздух и расслабить живот. В этом и заключается способ дыхания Капалабхати – интенсивные выдохи следуют с большой скоростью один за другим. Грудная клетка при этом должна оставаться неподвижной и расширенной, диафрагма поднимается и опускается, как поршень насоса.

Примечание. Распространённые ошибки – «дёргание» головой и плечами в такт выдохам и напряжение тела, в частности рук. Этого следует избегать.

За один цикл можно выполнять от 7–10 до 20–30 выдохов подряд. На этапе обучения цикл завершается сам собой с опусканием грудной клетки. Это может случиться и после 5, и после 10 выдохов. Постепенно приходит умение достаточно долго поддерживать грудь расширенной, соответственно увеличивается и число выдохов за один цикл. Таких циклов следует выполнять от 2–3 до 5–7 подряд, с 2–3 полными дыханиями между циклами.

Продолжительность вдохов должна быть примерно в три раза больше продолжительности выдохов. Такой ритм устанавливают путём счёта: раз, два, три – вдох; четыре – выдох. Начинаящим следует ориентироваться на скорость примерно 60 выдохов в минуту, постепенно её можно увеличить до 120 и даже до 180 выдохов в минуту, но это уже уровень настоящих йогов, любителям это ни к чему. Будьте осторожны! Ничего не форсируйте!

Комментарий. Капалабхати — одно из самых хороших упражнений для лёгких. Не только сильно проветривает лёгкие, но и укрепляет грудную клетку и живот, освобождает дыхательные пути и поддерживает их чистоту. Регулярной практикой излечивает астма. Диафрагма приобретает большую подвижность и силу. Капалабхати очищает носовые ходы и воздушные полости, предупреждает гайморит и фронтит. Позволяет освободить нос при начинающемся насморке или гриппе. Капалабхати попеременно через правую и левую ноздрю приносит большую пользу, когда воздушные проходы не совсем свободны и чисты. Эта пранаяма не только очищает, но и укрепляет носовые проходы, оздоравливает слюнные железы. При систематическом выполнении этого упражнения люди, впавшие в нездоровую привычку дышать через рот, снова начинают дышать носом. Капалабхати проводит тонизирующий массаж брюшных органов и мышц. Стимулирует пищеварение и работу печени, селезёнки и поджелудочной железы. Очищает кровь и освежает голову. После 3—5 повторений солнечное сплетение насыщается праной и всё тело оживляется и наполняется жизненной силой. Улучшается настроение, глаза приобретают блеск. Психическое значение: увеличивает способность к сосредоточению.

АРДХА-КАПАЛАБХАТИ КАПАЛАБХАТИ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОЗДРЕЙ

1. Сидя в Позе Лотоса или просто стоя, сидя или лёжа. Сосредоточиться на внутренней части носа – этим подготавливаем очистку дыхательных путей.

2. Начинаем с выдоха. Затем, сделав полный йогический вдох и перекрыв большим пальцем правой руки (для женщин левой) правый носовой ход (для женщин левый) и проделать 5—6 выдохов через левую ноздрю (для женщин правую). Выдыхаем быстро и с усилием – так, что воздух выходит из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов.

3. Не делая паузы, расслабляем живот, который, опускаясь и выдвигаясь вперёд, всасывает воздух в нижнюю и среднюю части лёгких.

4. Освободить правую ноздрю и заблокировать мизинцем левую (у женщин, соответственно, наоборот). Сделать равное число дыханий через правую ноздрю.

Примечание. Смена пальцев должна происходить очень быстро, чтобы не нарушать ритм выдохов. В пределах одного цикла можно несколько раз менять ноздри.

АКАПАЛАБХАТИ

Примечание. После совершенного освоения Капалабхати с чередованием ноздрей производить каждый выдох через новую ноздрю, быстро меняя прижимающие пальцы. Вдох осуществляется через обе ноздри. Такое дыхание называется Акапалабхати. Описываем классический вариант.

1. Сесть в одну из пяти удобных поз. Спину держать прямо и неподвижно. Голова, шея, спина – на одной прямой.

2. Выпрямив левую руку, положить тыльную поверхность запястья ладонью вниз на левое колено. Пальцы левой руки сложить в Апана-Мудру. Правую руку согнуть в локте, заключив пальцы кисти в Йони-Мудру.

3. Теперь делаем серию энергичных, стремительных диафрагмальных дыханий. Сознание сконцентрировано в Аджна-Чакре. Вдох через две ноздри, выдох поочерёдно то через левую, то через правую ноздри, перекрывая большим пальцем правой руки правую ноздрю, а безымянным левую:

- вдох диафрагмальный через обе ноздри на три счёта;
- резкий выдох на один счёт (диафрагма также активна) через левую ноздрю;
- вдох диафрагмальный через обе ноздри на три счёта;
- резкий выдох на один счёт (диафрагма также активна) через правую ноздрю.

Дыхательный цикл завершён.

Примечание. Выполнить так 108 дыхательных циклов, соблюдая ритм дыхания 3:1:3:1, т.е. продолжительность вдоха в 3 раза длиннее продолжительности выдоха. Максимальная частота 120 дыханий в минуту. Но будьте осмотрительны! Главное — не переусердствовать!

Комментарий. Йоги как правило рекомендуют Капалабхати в качестве первого упражнения на каждом занятии пранаямой и в начале каждой серии асан ради того, чтобы очистить лёгкие от остатков отработанного воздуха и способствовать хорошему насыщению крови кислородом. Даже при выполнении Полного Дыхания остатки отработанного воздуха не выводятся из лёгких целиком и полностью. Этот грязный зашлакованный воздух остаётся в лёгких даже после глубокого выдоха. Быстрые выдохи Капалабхати очень хорошо очищают лёгкие и служат превосходной профилактикой и защитой от туберкулёза.

В отличие от обычного дыхания, при котором вдох всегда активнее выдоха, в Капалабхати именно выдох активный и резкий, вдох же пассивный. Кроме того, почти во всех упражнениях пранаямы выдох более длительный (вдвое дольше вдоха), а здесь наоборот: короткие и резкие

выбросы воздуха, которые сопровождаются спокойными и сравнительно медленными вдохами.

Мышцы пресса — вот мотор этого способа дыхания. Здесь приходится на время забыть о наставлениях, связанных с контролем над мышцами брюшного пресса, ибо для данного упражнения они совершенно неприемлемы. Сокращение абдоминальных мышц резкое и сильное. Для того чтобы правильно выполнить вдох, мышцы живота должны быть расслаблены, и это единственные мышцы, которые работают при Капалабхати. Лицо расслаблено, особенно крылья носа.

Прежде чем начать Капалабхати, сделайте вдох, выпитив грудную клетку так, как во время среднего дыхания, т.е. расширив среднюю и нижнюю части рёбер. Такое состояние груди должно сохраняться в течение всего упражнения. Это — необходимое условие для достижения хороших результатов.

Хотя в Капалабхати используется диафрагмальное и абдоминальное дыхание, необходимо внимательно следить за тем, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. При взгляде на грудь во время практики Капалабхати, нетрудно заметить, что нижний отдел рёбер всё же слегка двигается. Этот еле заметное движение создаётся мышцами живота, которые находятся рядом с рёбрами. Любого же активного движения в области грудной клетки следует избегать.

Для людей цивилизованных, которые обычно предпочитают заниматься спортом, глядя в телевизор, необходима ежедневная дополнительная подпитка крови кислородом, чтобы клеточная активность была в норме. Всё это достигается с помощью Капалабхати.

Эта пранаяма способствует выводу CO_2 , снижению его уровня в составе крови, и поэтому организм существенно очищается уже через 2–3 минуты выполнения упражнения. Такое резкое снижение уровня CO_2 неестественно и провоцирует быстрое восстановление количества углекислого газа. Спрашивается, какой смысл избавляться от CO_2 , коли уровень его тут же восстановится? Дело в том, что чрезвычайно быстрое освобождение от углекислого газа заставляет клетки буквально «хватать» повышенную дозу O_2 , что приводит к увеличению клеточной активности. Это как раз то, что необходимо людям, ведущим пассивный да сидячий образ жизни.

Диафрагма, сокращаясь, подталкивает лёгкие, а те в свою очередь провоцируют движение у основания шеи. Ещё раз обращаем Ваше внимание на функцию диафрагмы как активатора циркуляции крови (в том числе и венозной). Всё это очень ценно для людей, испытывающих недостаток мышечной активности. Капалабхати превращает диафрагму в мощный насос, перекачивающий венозную кровь. Диафрагма, будучи пассивной участницей, играет тем не менее важную роль в выполнении Капалабхати. Можно

даже сказать, что она активна, но без какого-либо сокращения. Её неподвижность позволяет мышцам живота как бы встряхивать и массировать все внутренние органы.

Капалабхати — прекрасное упражнение для мышц брюшного пресса, особенно для прямых, коим оно добавляет не только силы, но и необыкновенной эластичности. А это чрезвычайно важно для правильного развития мускулатуры. Помимо того, эта пранаяма, конечно же, позволяет устранить излишние отложения жира в области живота и, улучшая структуру тканей, помогает в борьбе с целлюлитом.

Капалабхати хорошо влияет на пищеварительный тракт и все железы внутренней секреции. Все органы брюшной полости тонизируются при помощи внутреннего массажа. Процесс пищеварения активизируется, что содействует лучшему усвоению даже самой тяжёлой пищи. Разумеется, из этого не следует, будто Капалабхати можно выполнять сразу после еды — это бы только расстроило пищеварение. Капалабхати налаживает перистальтику, предотвращает скопление газов в кишечнике, устраняет запоры.

Капалабхати не имеет себе равных как средство, тонизирующее нервную систему. Эта пранаяма существенно влияет на её нейровегетативные функции, которые обычно нарушены из-за высокого уровня углекислого газа в крови и общего загрязнения организма.

Напоминаем, что в этом упражнении решающую роль играет выдох, точнее — его сила. Количество же выдохов в минуту — на втором месте. Можно увеличить скорость выполнения упражнения, к примеру с 60 выдохов в минуту до 120, но мы бы этого не порекомендовали.

Среди начинающих наблюдается склонность уравнивать длительность выдоха и последующего вдоха — это ошибка. Такая же типичная ошибка — чрезмерное напряжение мышц пресса. Напомним ещё раз: вдох должен быть по меньшей мере вдвое дольше выдоха. Выравнивая их, мы теряем необходимую нам мощь, что сводит смысл всего упражнения на нет.

Ещё одно важное обстоятельство — количество выполняемых серий. Разумеется, не стоит торопиться их увеличивать, особенно на первых порах. Упражнение это чрезвычайно активное, и лёгким нужно какое-то время, чтобы приспособиться к нагрузке. Так что в первую неделю выполняйте по 3 серии, состоящие из 10 выдохов. После каждой серии отдыхайте полминуты и дышите в обычном режиме. Каждую неделю следует добавлять по 10 выдохов, и так до тех пор, пока количество выполняемых выдохов приблизится к 60 в минуту (хотя совсем не обязательно доходить до этого предела). Затем отдыхайте столько, сколько Вам необходимо.

И ещё несколько слов о «прочистке головы», ибо Капалабхати весьма активно влияет на мозговую деятельность. Большинство людей представляют себе мозг как неподвижную массу, заключённую в черепную коробку, вроде того, как грецкий орех заключён в скорлупу. Это сравнение встреча-

ется очень часто, тем более что два полушария мозга напоминают две части ядра ореха, изрезанного извилинами. Но на самом деле мозг не является застывшей массой. Всем, кто занимался изучением физиологии, должен быть известен тот факт, что под воздействием дыхания изменяется объём мозга.

На вдохе, когда лёгкие наполняются воздухом, мозг уменьшается в размерах, а на выдохе, наоборот, увеличивается. Изменение размеров мозга прямо пропорционально объёму вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Увеличение его размеров легко почувствовать на висках: сделайте резкий глубокий вдох, а затем глубокий выдох — и Вы ощутите движение в этой области. Мозг представляет собой губчатую массу, которая сжимается и раздувается в соответствии с дыхательным ритмом. Такое колебательное движение влияет на циркуляцию крови. Полное дыхание увеличивает амплитуду этих колебаний объёма мозга, а Капалабхати и Бхастрика тем более усиливают этот эффект.

При обычном дыхании размеры мозга изменяются порядка 18 раз в минуту, а теперь представьте, что происходит во время Капалабхати, когда дыхательный ритм доходит до 120 выдохов в минуту! Это настоящий массаж мозга, массаж, который сопровождается обильным притоком крови, питающей все клетки мозговой коры и в особенности две железы — гипофиз и эпифиз. И происходит этот совершенно безопасно, поскольку кровяное давление остаётся постоянным. Капалабхати в полном смысле слова производит «промывку» мозга (вспомним название упражнения!), что, разумеется, благотворно влияет на его работу. *Капалабхати*, таким образом, вполне корректно перевести как «чистота мозга».

Не побоимся повторить, что данное упражнение особенно полезно для современного человека, этого городского жителя, который ведёт так называемый «сидячий» образ жизни и у которого из-за этого поверхностное дыхание. И это при том, что воздух, которым он вынужден дышать, потерял все свои живительные свойства.

Убедитесь на собственном опыте в тонизирующих свойства Капалабхати, попробовав после напряжённого рабочего дня выполнить упражнение в течение 3—4 минут. Вы сразу почувствуете, что силы вернулись к Вам. Усталость снимается, все токсины буквально растворяются и вымываются свежей кровью, которая с огромной скоростью поступает в мозг. Клетки мозга восстановились и заряжены новой энергией. Капалабхати — незаменимое тонизирующее средство при интенсивной умственной деятельности.

Кстати, тут время заметить, в чём одно из бесспорных и решающих преимуществ занятий *йогой* перед занятиями *спортом*. Когда человек занимается спортом, ритм дыхания также ускоряется и количество кислорода в крови повышается. Но дело в том, что этот кислород не поступает в мозг, он распределяется по всем клеткам организма. Когда же человек занимается Хатха-Йогой, тело его неподвижно, мышечный расход энергии минималь-

ный, поэтому прана и кислород поступают прямо в мозг. В этом причина того, что Хатха-Йога производит зарядку «батарей» нашего организма, тогда как спорт и любая физическая работа вызывают усталость, «батарей» эти обесточивая.

Никто не спорит с тем, что физическая нагрузка необходима, тем более для современного человека. Но ведь именно нынешний человек чрезмерно многого требует от своего мозга и нервной системы, и компенсировать ему эту нагрузку может прежде всего Капалабхати.

Увы, для этого упражнения существуют те же ограничения, что и для других интенсивных практик пранаямы: люди, страдающие явно выраженными лёгочными заболеваниями, должны воздержаться от этого упражнения, сосредоточившись пока что на более умеренных и спокойных её разновидностях.

БХАСТРИКА

Примечание. «Бхастрика» означает «кузнечные мехи». Движение лёгких можно сравнить с работой кузнечных мехов — настолько оно мощно. Дыхание производится в последовательности вдохов-выдохов (пурак и речак) без кумбхак и шуньяк (задержек дыхания на вдохе и на выдохе). Затем после 10 вдохов-выдохов делается одна кумбхака. Затем цикл повторяется трижды. Выполнять упражнение следует осторожно, прекращая его при малейшем признаке напряжения и усталости.

1. Сидя в Падмасане или Сиддхасане, или просто стоя или сидя, голову и спину держать прямыми, спокойно выдохнуть.

2. Быстро и энергично вдыхаем и выдыхаем воздух через нос за счёт опускания и подъёма диафрагмы 10 раз подряд. Продолжительности вдохов и выдохов равны между собой. Дыхание напоминает пыхтение паровоза, промежутков между вдохами и выдохами почти нет.

Примечание. Дышите как можно глубже, контролируя поверхность живота. Ускорьте ритм дыхания, не уменьшая его амплитуды. Не увеличивайте скорость за счёт глубины вдоха и выдоха.

3. Делаем медленный полный вдох. Выполняем Мула-Бандху и Джаландхара-Бандху и задерживаем дыхание на 8–14 секунд, насколько то возможно без всякого напряжения.

Примечание. Всё это время внимание концентрируется на области солнечного сплетения.

4. Освободить замки и медленно выдохнуть через нос. Это завершает полный цикл Бхастрики.

5. Сделать для отдыха 2–3 вдохо-выдоха Полного Дыхания.

6. Трижды повторить фазы №№ 2–5.

Примечание. Всё тело в Бхастрике, за исключением диафрагмы, должно быть расслабленным и неподвижным, но спинных мышц это также не касается: оне поддерживают позвоночник прямым. Не должно быть никаких движений головой и плечами в такт дыханию.

Усовершенствовавшись в описанном упражнении, выберите темп 40 вдохо-выдохов в минуту, затем постепенно доведите до 60-ти (только не больше!). Обязательное условие при этом: Вы не должны в течение этой минуты чувствовать усталости. Вряд ли есть надобность напоминать, что носовые полости должны быть идеально чистыми.

После минуты выполнения, какой бы скорости Вы ни достигли, задержите дыхание и выполните Бандха-Трайю. Очень важно: выполняя Бандха-Трайю во время кумбхаки, сосредоточьтесь на Муладхара-Чакре.

Задержке дыхания предшествует очень глубокий вдох, так как кумбхака должна быть максимальной. Завершая кумбхаку, вдохните ещё чуть-чуть воздуха, прежде чем делать медленный глубокий выдох через обе ноздри.

Комментарий. Это очень сильное упражнение, и им нельзя увлекаться. Кровь насыщается кислородом, изменяется рН крови и процент содержания CO_2 . Следует понимать, что углекислый газ не токсичен, ведь он входит в состав крови, просто он должен содержаться в строго определённом и постоянном количестве.* Во время Бхастрики количество выделяемого углекислого газа повышается так же, как и при Капалабхати, что приводит к снижению его содержания в крови. Для восстановления баланса выполняется задержка дыхания с полными лёгкими — кумбхака. Таким образом, Бхастрика активизирует лёгочное дыхание, что оказывает самое благотворное действие на организм в целом.

Бхастрика — очень интенсивное упражнение (как само по себе, так и из-за задержки дыхания в кумбхаке). Поэтому для выполнения его от Вас требуются осторожность и здравый смысл. Как всегда в Йоге, избегайте спешки! При неправильном выполнении Бхастрика может спровоцировать аритмию сердца, но все отрицательные симптомы исчезают, если неправильное выполнение прекратить. Лучше заниматься дольше и медленней, чем рисковать своим сердцем и лёгкими. В любом случае, Джаландхара-Бандха и сокращение мышц шеи обеспечивают безопасность в работе сердца.

* Странный факт: при удушье человека нельзя спасти большой дозой кислорода, в этом случае почему-то помогает именно CO_2 .

Вдохи и выдохи в каждом цикле продолжаются лишь до тех пор, пока они осуществляются свободно и энергично. При первых признаках усталости, уменьшении силы дыхания цикл следует завершать. Превышение числа дыханий сверх индивидуальных возможностей может отрицательно влиять на сердце.

Бхастрика — одно из лучших очистительных упражнений для органов дыхания. Бхастрика позволяет усиленно вентилировать лёгкие, поддерживая в них воздух постоянно свежим. Благодаря этому происходит усиленное насыщение крови и всех тканей кислородом, который «сгорает» на задержке дыхания, увеличивая концентрацию углекислого газа. Это благотворно влияет на клеточный обмен. Бхастрика очень эффективна при лёгочных заболеваниях, но в этом случае необходим контроль опытного руководителя.

При хронической простуде Бхастрика снижает воспаление в носу и в горле, удаляет мокроту и, если упражнением не злоупотреблять, излечивает астму. Бхастрика очень хороша и как средство от переохлаждения ног, особенно, зимой, потому что повышает общую теплоту тела.

С точки зрения пранаямы, Бхастрика — базовое упражнение. Ускорение циркуляции крови и праны в области мозга влияет на Аджна-Чакру и Сахасрара-Чакру. Во время задержки дыхания дополнительно происходит активизация чакр, расположенных ниже. В это время следует сосредоточиться на Муладхара-Чакре. Во время Бхастрики прана и апана уравниваются и соединяются. Их соединение влияет на Кундалини, что стимулирует психологические центры человека. Прочие результаты Бхастрики те же, что у Капалабхати.

Бхастрика действует подобно Капалабхати, но по силе превосходит её. Применяется, в частности, при резких остановках после бега, перед нырянием и в других случаях, когда нужно обеспечить насыщение организма кислородом. Задержка дыхания при этом, разумеется, не производится.

Как второй вариант, Бхастрику можно выполнять попеременно через одну и другую ноздрю: вдохните через *иду* (левая ноздря), выдохните через *пингалу* (правая ноздря). Затем вдохните через правую ноздрю, а выдохните через левую. И так чередуйте всё время. Сначала делайте всё очень медленно, чтобы приспособиться к чередованию рук. Считается, что этот вариант сильнее, чем простая Бхастрика. Но его можно выполнять только тогда, когда полностью овладеете основной формой упражнения. Максимальная скорость дыхания для этого варианта: 50 раз в минуту.

Будьте благоразумны! Ничего никогда не форсируйте!

УДЖАЙИ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Примечание. Уджайи — одно из основных упражнений пранаямы. Выполняется как самостоятельно, так и во время асан. Как правило, название этого упражнения толкуется как «то, что говорится громким голосом» — дело в том, что это упражнение никогда не выполняется молча. «Уджайи» трактуется также как *победоносный*, как *то, что ведёт к успеху*, а также — *победитель*, и это, по мнению йогов, служит указанием на то, что данная пранаяма помогает победить все недуги. Обычно это название расшифровывается как «глубокое дыхание». Уджайи весьма полезно проделывать в холодную погоду. Но на первых порах не повторяйте упражнение более 7 раз подряд.

Основной элемент Уджайи — закупоривание, непроходимость глотки с целью приостановить поток входящего и выходящего воздуха. Помните об этом! Напрягите мышцы у основания шеи (в области ключиц) и затем сделайте вдох. Вы услышите глухой продолжительный звук, который идёт не от голосовых связок и не из-за трения о поверхность нёба. Его источник — сужение голосовой щели. Смысл этой закупорки мы рассмотрим ниже. «Характерный» звук будет раздаваться и на вдохе, и особенно на выдохе через рот.

1. Сидя в Позе Лотоса или просто стоя, сидя или лёжа. Выполнить Джаландхара-Бандху, которая сохраняется на протяжении всего периода дыхания способом Уджайи. Спина всё время остаётся прямой. Глаза закрыть. Сосредоточиться на щитовидной железе.

2. Делаем полный вдох через нос, считая до 8 ударов пульса (в классическом исполнении на время произнесения 8 слогов «анг»).

Примечание. Делайте медленный вдох, вдыхая грудью и контролируя абдоминальную область. Когда диафрагма опустилась и брюшной пресс оказывает давление на внутренние органы, постарайтесь вдохнуть ещё немного воздуха за счёт выпячивания грудной клетки. Контролируйте мышцы живота, дышите грудью и ключицами. Не напрягайте мышцы лица. Сдерживайте движение потока воздуха только с помощью глотки: через носовые полости он должен проходить медленно, но свободно. Вдох заканчивается ключичной фазой, когда лёгкие полностью заполнены, а грудная клетка максимально расширена.

3. Задерживаем дыхание на 8 ударов пульса.

Примечание. Кумбхака делается в полную меру, и поэтому Джаландхара-Бандха совершенно обязательна и необходима. Она должна быть мак-

симально интенсивной, т.е. мышцы шеи напрягаются настолько, что целиком перекрывают голосовую щель. Нос, если надо, зажмите пальцами. Как можно сильнее напрягайте мышцы брюшного пресса, выталкивая тем самым внутренние органы к позвоночнику. Весьма желательно дополнить кумбхаку Мула-Бандхой.

4. Делаем полный выдох через рот со звуком «с-с-с». Этот звук надлежит внимательно слушать. Губы слегка приоткрыты, кончик языка касается задней части нижних зубов. Длительность выдоха растягиваем на 16 ударов пульса.

Примечание. Начиная выдох, расслабьте немного глотку и напрягите ещё больше живот. Напоминаем, что на вдохе глотка постоянно напряжена и слышится «характерный» звук. Выдох считается правильным, если звук, издаваемый при этом, постоянный и монотонный. Сожмите грудную клетку. Опустите ключицы, спину держите прямо. Во время упражнения спина должна быть выпрямлена и неподвижна — это очень важно. Лёгкие, благодаря активной работе живота, должны полностью освободиться.

5. Сразу же начинаем полный вдох через нос и повторяем всё снова 6–7 раз.

Итак, запомним: ритм Удджайи: 8-8-16-0.

Комментарий. Эта пранайма возбуждает все эндокринные железы. Особенно сильно влияет на щитовидную железу и, следовательно, усиливает такие качества, как понятливость, сообразительность, расторопность, бдительность и способность к сосредоточению. Удджайи проводит глубокую вентиляцию лёгких, развивает выносливость и терпеливость, успокаивает нервы, физически и психически укрепляет организм. Слишком низкое давление крови повышается. При гиперфункции щитовидной железы и высоком артериальном давлении делать это упражнение не следует.

Поджимая живот на выдохе, мы сдавливаем внутренние органы, которые действуют на центры психической энергии, расположенные в нижней части брюшной полости — Свадхистана-Чакру и Манипура-Чакру. Мула-Бандха влияет на Муладхара-Чакру. Во время Удджайи связь между Хатха-Йогой и Раджа-Йогой становится ясна сама собой.

На продвинутом этапе цикл Удджайи должен включать 10 вдохо-выдохов. После отдохните и сделайте ещё 4–5 циклов. Занимайтесь Удджайи каждый день по 5–10 минут. После этого хорошо принять Савасану и расслабиться.

Напоминаем, все упражнения пранаямы с *длительной* задержкой дыхания противопоказаны сердечникам и тем, у кого нездоровы лёгкие. Однако они могут выполнять облегчённый вариант Удджайи, лёжа на полу и подняв ноги. Это весьма полезно для сердца.

СИТАЛИ ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Примечание. Ситкари и Ситали — форма специфического дыхания ртом, которое охлаждает организм, а также служит для нейтрализации чувства жажды. Разумеется, такая особенность этих методов весьма ценна в тропическом климате, и поэтому широко используется индийскими йогами, но применять их на Западе нет нужды, и мы упоминаем о них только для сведения, не вдаваясь в особые подробности. Человеку Запада предпочтительней всегда дышать носом, чтобы воздух, проходя по носовым полостям, успел нагреться — в противном случае ему грозят ангина или бронхит, не говоря уже о попадании инфекции.

1. Принять любую позу для пранаям, стоя или сидя. Спину и голову держать прямо. Предпочтительнее принять Сукхасану.
2. После полного выдоха вытянуть губы, как бы желая произнести звук «у», и свернуть язык трубочкой, предварительно смочив его слюной.
3. Медленно сделайте полный вдох через желобок, форму которого принял язык.
4. На несколько секунд задержите дыхание на вдохе, выполнив Мула-Бандху и Джаландхара-Бандху.
5. Освободите нижний замок и с делайте полный и спокойный выдох через нос. После чего поднимите голову.
6. Повторять фазы №№ 2–5 от 5 до 25 раз.

Комментарий. Ситали применяется в основном в жаркое время года, так как способствует «проветриванию» организма. Оказывает охлаждающее действие и особенно рекомендуемо, когда человека лихорадит, когда у него температура. Устраняет чувство голода и жажды, помогает контролировать аппетит, улучшает пищеварение и обмен веществ, очищает кровь и предотвращает появление одышки. Помогает при заболеваниях печени, предохраняет от простуд. Считается также, что Ситали до такой степени способствует очищению и обновлению кожи, что эту пранаяму называют ещё «змеиным дыханием», ибо, как утверждается, благодаря ему кожа у человека меняется так же быстро, как у змеи.

СИТКАРИ ОСВЕЖАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

1. И.п.: то же самое.
2. Высуньте язык.
3. Зажав ноздри большим и указательным пальцами, с силой сделайте глубокий вдох через рот.
4. Закройте рот и задержите дыхание, прижав подбородок к груди и сжимая воздух в нижней части лёгких за счёт втягивания живота.
5. Сделайте полный и спокойный выдох через нос и на несколько секунд задержитесь в шуньяке.
6. Повторять фазы №№ 2–5 от 5 до 25 раз.

Комментарий. Это упражнение также рекомендуется практиковать в летнюю жару, так как оно ослабляет жажду и способствует охлаждению тела.

ПЛАВИНИ

Примечание. «Плавини» значит *парящий*. Ещё один специфический метод йогов. Секреты техники этого упражнения тщательно оберегаются, и нам с нашими западными читателями знать её тайны без надобности. Скажем лишь, что суть её такова: адепт вбирает ртом воздух и через пищевод направляет его к себе в желудок, и тот, в конце концов, надувается, как воздушный шар. В таком состоянии, как утверждается, йог способен парить над водой, откуда и произошло название. Даём упрощённую версию упражнения.

1. Сядьте в Сукхасану или в любую другую позу этого рода.
2. Сделайте полный выдох.
3. Вместе со вдохом одновременно поднимаем обе руки вертикально вверх.
4. Взяв пальцы рук в замок, положите ладони рук на затылок.
5. Медленно откиньтесь назад, пока не положите руки на пол. Голова покоится затылком в ладонях. Дыхание остановлено на вдохе.
6. Мысленно представляйте себе, что вы легки как облачко, которое поднимается на воздушном потоке ввысь.
7. Завершая, выпрямитесь в положение №3 и сделайте медленный выдох через нос.
8. Не стоит повторять. Сделайте О.Д.Й.

Комментарий. Упражнение это — практиковать его следует очень осторожно! — сообщает телу ощущение необычайной лёгкости и погружает душу в состояние самой приятной эйфории.

Эти три последних упражнения составляют группу весьма специальных упражнений пранаямы. Все дальнейшие упражнения предназначены только для тех, кто намерен глубоко и серьёзно совершенствоваться в Йоге под руководством гуру.

СУКХА-ПУРВАК ОЧИЩАЮЩЕЕ «КАНАЛЫ» ДЫХАНИЕ

Примечание. Это успокаивающая пранаяма. Другое её название — Нади-Шодхана. Оно служит указанием на то, что выполнение этой пранаямы очищает *нади* — энергетические меридианы человеческого тела, деликатные каналы, по которым прана поступает в соответствующие *чакры* — энергетические центры, через каковые осуществляется взаимодействие физического тела с периспитальными (так наз. «тонкими») телами.

Нади-Шодхана — классическое упражнение для очищения *нади*. Поочерёдно дышите через одну и другую ноздрю, не задерживая дыхание. Такой способ дышать позволяет, по мнению йогов, выровнять проходящий по каналам пранический поток. Поочерёдное дыхание через левую и правую ноздрю — базовое упражнение пранаямы, поэтому делайте его каждый день.

Положение тела как всегда расслабленное, с прямой спиной, хотя, строго говоря, предпочтительнее всего принять Позу Лотоса. Избегайте при упражнении напряжения мышц лица, особенно вокруг глаз, на лбу, губах и подбородке. Не сжимайте зубы, расслабьте челюсти, язык и шею. Рот держите слегка приоткрытым, а глаза — закрытыми.

1. Сидя в Позе Лотоса или в её облегчённом варианте, либо просто стоя или сидя. Выполнить Джаландхара-Бандху, спину держать прямо. Прижимая указательный палец правой руки между бровей. Правая рука выступает в роли переключателя, перекрывающего поочерёдно соответственно левый или правый носовой ход.

Примечание. Женщины, напротив, должны перекрывать ноздри левой рукой — большим пальцем левую ноздрю, средним — правую.

Чтобы суметь правильно закрыть ноздрю, нужно нажимать в строго определённом месте носа, которое очень легко найти. Проведите пальцем по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа — это и будет местом, где зажимается нос. Ни в коем случае не касайтесь кожи ногтями — только подушечками пальцев.

2. Если делаем сидя, то левую руку положить на левом колене ладонью вниз. Сосредоточьтесь. Дышите медленно и глубоко, не закрывая пока что ноздрей.

3. После энергичного выдоха зажимаем правую ноздрю большим пальцем. Делаем, придерживаясь техники полного дыхания, вдох на 4 удара пульса через левую ноздрю. Вдох должен сам собой, без принуждения перейти в паузу.

4. С началом паузы выполнить Мула-Бандху. После задержки дыхания на 16 ударов пульса отпускаем правую ноздрю, расслабляем мышцы ануса, а средним пальцем зажимаем левую и выдыхаем через правую ноздрю в течение 8 ударов пульса. Выдох должен происходить очень спокойно и плавно перейти в паузу после выдоха, при этом выполняется Уддиана-Бандха.

Примечание. Положение пальцев сохраняется и далее.

5. После вдоха правой ноздрей в течение 4 ударов пульса и задержки дыхания на 16 ударов пульса мы зажимаем правую ноздрю и делаем выдох левой в течение 8 ударов пульса. Затем цикл повторяется (3-12 раз).

Примечание. Будьте благоразумны! Старайтесь не переусердствовать!

Итак, ритм классической Нади-Шодханы такой: 4-16-8-16:

- 1) вдох через левую ноздрю, пауза;
- 2) выдох через правую ноздрю, пауза;
- 3) вдох через правую ноздрю, пауза;
- 4) выдох через левую ноздрю, пауза.

Комментарий. Положительные и отрицательные токи пранической энергии и жизненные процессы в организме приводятся в мощное и устойчивое равновесие. Это упражнение нужно выполнять очень внимательно. Людям со слабыми лёгкими выполнять упражнение в ритме 8-8-8-8, а не 4-16-8-16, как мы указали выше, или же на счёт 8-8 ударов пульса без задержки дыхания.

В Сукха-Пурвак можно также придерживаться ритма с равной продолжительностью вдохов и выдохов и когда паузы вдвое короче, т.е. устанавливается ритм 4-2-4-2, 6-3-6-3, 8-4-8-4 и т.д., в соответствии с Вашими возможностями. Как и в предыдущих типах пранаям, насильственные вдохи, выдохи и паузы между ними не допускаются.

Сукха-Пурвак обладает очень сильным физическим воздействием. Улучшает общее самочувствие, успокаивает нервную систему, усиливает психическую деятельность, увеличивает восприимчивость к окружающему, сообщает ясность мышлению и улучшает работу мозга. Помогает при насморке, неврозах, ревматизме, некоторых видах головной боли.

Если проходимость через одну ноздрию хуже, чем через другую, то более свободную ноздрию следует во время выдоха и вдоха слегка прижимать соответствующим пальцем, чтобы достичь одинакового прохождения воздуха через оба носовых хода. Это поможет поддерживать необходимый ритм.

Вы можете делать это упражнение, пока оно доставляет Вам удовольствие или пока не почувствуете усталость. Но устанут не лёгкие, неприятные ощущения могут появиться в пальцах или кисти руки. Чтобы рука меньше уставала, её можно прижать к груди.

Это одно из наиболее важных упражнений для достижения состояния сосредоточения, как оно понимается в Раджа-Йоге.

Выполнять это упражнение можно как утром, так и вечером. Главное не делать его после еды, но подождать хотя бы час. Начинать выполнять Нади-Шодхана следует примерно с 2 минут в день. Каждую неделю следует прибавлять по минуте, доведя таким образом время выполнения до 10 минут за одно занятие.

На первых порах всё Ваше внимание при выполнении упражнения окажется поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала представлялось сложным, потом становится простым и естественным. Поначалу Вы можете не заботиться о пропорциях вдоха и выдоха, Следите лишь за тем, чтобы Ваше дыхание было медленным. Когда Вы сможете наконец отвлечься от своих пальцев, сосредоточьтесь на движении воздуха и главное — попытайтесь представить себе, *как движется при этом прана*. Если через несколько минут Вы ощутите тепло на лбу, это означает, что Вы правильно делаете упражнение: клетки начали дышать и заряжаться праной.

Тренируясь таким образом, Вы очистите *нади* через несколько недель. Но первые признаки улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

Без задержки дыхания на вдохе это упражнения называется Нади-Шодхана, а вместе с нею — Анулома-Вилома, ещё одна важная классическая техника пранаямы.

АНУЛОМА-ВИЛОМА

1. Сесть в одну из пяти «удобных поз». Положение рук аналогично положению в попеременном дыхании. Далее выполняются полные йога-вдохи и выдохи, с задержкою дыхания на вдохе. Выдохните через левую ноздрию.

2. Вдохните через левую. Сделать Мула-Банхду и Джаландхара-Банхду.

3. Задержка дыхания, перекрыв дополнительно безымянным пальцем левую ноздрию, не открывая правую ноздрию, т.е. при задержке дыхания обе ноздри зажаты.

4. Выдохните через правую ноздрю, убрать бандхи.

5. Вдохните через правую. Сделать Мула-Банхду и Джаландхара-Бандху.

6. Задержите дыхание на вдохе с полными лёгкими.

7. Продолжайте в том же порядке №№ 2-6 — 5-6 раз.

Комментарий. Это один полный цикл дыхания Анулома-Вилома. Ритм дыхания может быть различный: 1-1-1 (т.е. продолжительность вдохов, выдохов и задержек равны между собой); 1-2-2- (продолжительность задержек и выдохов в два раза превосходит вдох), 1-4-2 и т.д. Сознание сконцентрировано в Аджна-Чакре.

Теперь немного усложним. Внесите в предыдущее упражнение небольшие изменения:

АНУЛОМА-ВИЛОМА 2

1. Сидя в одной из пяти «удобных поз».

2. Вдох через левую ноздрю, перекрывая большим пальцем правой руки правую ноздрю. Сделать Мула-Банхду и Джаландхара-Бандху.

3. Задержите дыхание на вдохе с полными лёгкими.

4. Выдох через правую ноздрю, убрать бандхи.

5. Вдох через правую ноздрю (левая закрыта).

6. Задержка дыхания, перекрывая обе ноздри и удерживая обе бандхи.

7. Выдох через левую ноздрю, убрать бандхи.

8. Продолжайте в том же порядке – №№ 2-7 – 5-6 раз.

Анулома-Вилома: дыхание в равной пропорции и в неравной пропорции (это раздел о ритмах). Следует научиться дышать в каждом из приведённых ритмов, однако всегда следует помнить о недопустимости форсированного освоения пранаям и связанных с этим опасностях.

Обычно рекомендуются следующие пропорции:

1. При дыхании в ритме с равной продолжительностью вдоха и выдоха соотношение между вдохом, паузой после вдоха, выдохом и паузой после выдоха сохраняется неизменным. При этом возможны следующие варианты длительности фаз дыхательного цикла (в ударах пульса):

Первая облегчённая пропорция (соотношение):

2-1-2-1
4-2-4-2
6-3-6-3
8-4-8-4
10-5-10-5
12-6-12-6
14-7-14-7
16-8-16-8
18-9-18-9
20-10-20-10
22-11-22-11
24-12-24-12

Комментарий. Несмотря на то, что соотношения 2-1-2-1 является самым простым, для энергетической подзарядки рекомендуется именно этот способ дыхания.

Вторая облегчённая пропорция:

1-1-1-1
4-4-4-4
6-6-6-6
8-8-8-8
10-10-10-10
12-12-12-12
14-14-14-14
16-16-16-16
18-18-18-18

Комментарий. Дыхание с равной продолжительностью вдохов и выдохов является основным. Однако успех в пранаямах невозможен без овладения неравными ритмами, т.е. такими ритмами, в которых длительности вдоха и выдоха не равны. Увеличение задержки происходит именно при таких способах дыхания.

3. Совершенная пропорция:

1-2-1-2
4-8-4-8
6-12-6-12
8-16-8-16
10-20-10-20
12-24-12-24

4. Классическая неравная пропорция — 1-4-2, т.е. продолжительность вдоха принимается за единицу, длительность задержки дыхания после вдоха в 4 раза превышает это значение, и выдох в 2 раза длиннее вдоха. После выдоха производится пауза в долю секунды, чтобы последующий вдох начался естественно, сам собой.

Пропорция 1-4-2 является достаточно трудной, начинать освоение каждого нового ритма следует с облегчённой пропорции 1-2-2.

А вот рекомендуемые ритмы в облегчённой и в идеальной пропорциях:

Облегчённая пропорция:

1-2-2
4-8-8
5-10-10
6-12-12
7-14-14
8-16-16
8-18-18
10-20-20

Идеальная пропорция:

1-4-2
4-16-8
5-20-10
6-24-12
7-28-14
8-32-16

Комментарий. Превышение указанных длительностей возможно только через несколько лет занятий и под руководством авторитетного учителя. Все эти сведения о пропорциях мы сообщаем Вам лишь для общего представления, ни в коей мере не подразумевая, что Вы будете заниматься этими сложнейшими техниками самостоятельно. Боже упаси! Ведь для того, чтобы научиться, скажем, играть на рояле, на гитаре или на скрипке, Вы обратитесь к помощи компетентного наставника, не так ли? Без такого руководства Ваши успехи, при всей личной одарённости, окажутся весьма незначительными — это неизбежно. Так неужели же для того, чтобы выучиться «играть» на столь сложном инструменте как Ваше собственное тело, Вы дерзнёте пренебречь этим благоразумным правилом? Самонадеянность — это не путь к успеху. Отрабатывайте эти ритмы и вариации только с квалифицированным гуру! Ведь невозможно же, в самом деле, все тонкости (а тем более, что это неизбежно сопрягается с Вашими индивидуальными особенностями) отразить в тексте какой-либо книги.

Следующий этап совершенствования в пранаямах — выполнение дыхания в неравной пропорции с задержкой после выдоха. Предлагаются три пропорции, составленные по мере возрастания трудности:

1-2-2-2
1-4-2-2
1-4-2-4

Комментарий. Все три пропорции являются достаточно трудными и осваивать их можно только после усовершенствования в пропорции 1-4-2.

Рекомендуются следующие ритмы для пропорции 1-2-2-2:

1-2-2-2
4-8-8-8
5-10-10-10
6-12-12-12
7-14-14-14
8-16-16-16

Для пропорции 1-4-2-2:

1-4-2-2
4-16-8-8
5-20-10-10
6-24-12-12
7-28-14-14

Для пропорции 1-4-2-4:

1-4-2-4
4-16-8-16
5-20-10-20
6-24-12-24

Будьте благоразумны! Никогда ничего не форсируйте! Только тот, у кого хватает терпения и настойчивости, может стать настоящим йогом.

Комментарий. Начинать освоение неравных ритмов нужно с 2-4 дыханий дважды в день, лишь крайне постепенно увеличивая продолжительность дыхательного цикла и количество дыханий. Заниматься таким дыханием самостоятельно, без руководителя, крайне рискованно. В результате неправильной техники могут развиваться астма, эмфизема лёгких и другие серьёзные заболевания.

Напомним: следует учитывать, что задержки дыхания на вдохе способствуют повышению кровяного давления, в то время как задержки на выдохе, напротив, понижают давление. Поэтому лицам с повышенным давлением не следует практиковать кумбхаку, а лицам с пониженным давлением — шуньяку. При небольших отклонениях давления, конечно, целесообразно применять обе задержки.

ВИЛОМА-ПРАНАЙАМА

Примечание. Вилома-Пранаяма — это техника, позволяющая выполнить задержку дыхания в несколько этапов. Основное в этом упражнении — ритм. Вилома-Пранаяму можно выполнять в Позе Лотоса или сидя на невысоком стуле, более того её можно выполнять во время ходьбы и даже, занимаясь растяжкой.

Первая фаза: поэтапные вдохи:

Главное, на что Вам следует при выполнении этого упражнения обратить внимание — это сосредоточенность и ритм. Они намного важнее, чем длительность и глубина. Перед выполнением нащупайте свой пульс и сосредоточьтесь на частоте ударов — именно они послужат Вам метрономом. Итак, исходное положение: большой палец на запястье. Начинаем:

1. Вдох (через обе ноздри) на два удара пульса, задержка дыхания на два удара, вдох на два удара, задержка на два – и так до тех пор, пока Ваши лёгкие не окажутся наполнены воздухом до предела.

2. Когда это произойдёт, задержите дыхание на 5–10 секунд в кумбхаке и медленно выдохните. Выдох тоже производите через обе ноздри.

Примечание. Серия из пяти полных поэтапных вдохов вместе с последующим полным выдохом составляет полную первую фазу Вилома-Пранаямы.

Вторая фаза: поэтапные выдохи:

Примечание. Ритм в этой части тот же, что и в предыдущей (на 2 удара пульса), но только не на вдохе, а на выдохе.

3. Делаем вдох без остановок и до отказа, затем задерживаем дыхание на 2 удара, выдох (на 2), опять задержать, выдохнуть – и так до тех пор, пока лёгкие совершенно не опорожнятся.

4. Затем задержите дыхание на 5-10 секунд в шуньяке и снова начинайте делать полный вдох.

Примечание. 5 таких поэтапных выдохов составляют вторую фазу Вилома-Пранаямы. Обе фазы, таким образом, составляют полную Вилома-Пранаяму.

5. После упражнения отдохните какое-то время в Савасане и подышите в нормальном для Вас ритме.

Примечание. Как и всегда с дыхательными упражнениями, мы должны предостеречь Вас: если почувствуете внезапное недомогание или усталость, нужно немедленно прекратить выполнение упражнения!

Усовершенствование упражнения в дальнейшем заключается в увеличении количества этапов (но не длительности, она остаётся прежней — 2 удара пульса). Достигается это лишь путём сокращения количества вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе. Лёгкие начинающих обычно заполняются до предела уже на 3 или 4 этапе. Но регулярно практикуясь,

Вы научитесь сокращать количество вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе, и так доведёте общее количество этапов до 10 и даже более. Дыхание во время проведения Вилома-Пранаямы должно быть тихим. Задержка дыхания не резкой, и рот обязательно закрыт.

Комментарий. Одним из самых действенных упражнений в пранайме считается соединение Вилома-Пранаямы с Мула-Бандхой (сокращением анального сфинктера).

Когда Вы только ещё разучиваете упражнение, Ваше внимание естественным образом разделяется между наблюдением за самим процессом и контролем над ритмом. Когда же упражнение не будет вызывать никаких затруднений, а это обычно происходит довольно скоро, его можно начать совмещать с Мула-Бандхой.

Мула-Бандха выполняется во время каждой задержки дыхания, т.е. на 2 удара, а в финальной задержке — 5-10 секунд.

Выполняя пранайму с длительной задержкой дыхания, Вы, даже не отдавая себе в том отчёта, можете не заметить границы своих возможностей. Задержать дыхание на несколько секунд не так сложно, но когда приходит время выдоха, Вы оказываетесь не в состоянии выполнить его так, как это необходимо, т.е. чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха. Выдох может оказаться слишком коротким и упражнение будет искажено. Не рекомендуется выполнять Вилома-Пранайму, равно как и все прочие упражнения задержки дыхания людям, страдающим какими бы то ни было заболеваниями сердца.

Йоги утверждают, что Вилома-Пранайма особенно полезна для гипертоников. Люди с высоким давлением, а также те, у кого часто случается икота, почувствуют, что их состояние быстро улучшается.

САМАВРИТТИ-ПРАНАЙМА КВАДРАТ ПРАНАЙМЫ

Такое название дано упражнению, потому что все четыре фазы дыхательного цикла — вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания — пурака, кумбхака, речака, шуньяка — выполняются на одинаковой длительности. Это и есть классическая форма, и распространена значительно больше, чем техника дыхания, описанная во многих книгах с соотношением 1:2:4.

Прежде всего, надо правильно выбрать положение тела. Вам не стоит лезть вникнуть в тонкости, потому что это не просто повторение другими словами того же самого, что было сказано раньше, но новые подробности инструкций, которых мы не смогли коснуться прежде.

Итак, сядьте в свою любимую позу, всего более удобную Вам для выполнения пранаямы. Не будем снова настаивать, что это непременно должно быть Падмасана. Если Вы начали постигать искусство Йоги, лишь достигнув преклонного возраста, то можно и просто сидеть на стуле. Главное, чтобы позвоночник был прямым. Вес тела сумеете распределить так, чтобы центр тяжести приходился на нижнюю часть брюшной полости между лбом и пупком. Вес тела при этом примут на себя бёдра. Не пожалейте времени и постарайтесь подобрать удобное для позвоночника положение, которое обеспечивает возможность устойчивой и расслабленной позы, что позволит избежать вторичного сокращения мышц. Голове следует устойчиво покоиться на вершине позвоночника. Сосредотачивайте всё своё внимание на позвоночнике, когда его позвонок за позвонком распрямляете — от крестца к вершине, где первый и второй шейные позвонки служат опорой для черепа.

Повторите процедуру сосредоточения внимания несколько раз, перемещая фокус внимания вдоль позвоночника попеременно вверх и вниз, как если бы это была поездка на лифте. Тем самым Вы не только обеспечите своему телу комфорт при выполнении упражнения, но и войдёте благодаря этой предварительной концентрации в состояние ментального самоуглубления, без которого не стоит рассчитывать на успешное выполнение упражнений Йоги.

Теперь снова вспомним о ритмичности, которой крайне важно придерживаться при выполнении всех упражнений пранаямы. Правильный ритм можно задавать простым счётом, скажем, до шести, определяющим длину каждой фазы. Но йоги советуют вместо этих механических ухищрений мысленно повторять пранаву «ОМ». Вы, быть может, скажете, что коли длина каждой фазы составляет шесть «ОМ», то Вам всё равно придётся их считать, а ведь этого и хотелось бы избежать. Выход очень простой: придерживайтесь определённого числа «ОМ», разбив их на группы, и тогда всякая необходимость в счёте отпадёт. Например, если за основной ритм Вы принимаете шесть «ОМ», то мысленно придерживайтесь размера «ОМ-ОМ-ОМ / ОМ-ОМ-ОМ», и Вы почувствуете, как это просто. При этом не стоит делать паузу между группами из трёх «ОМ». Точно так же и с другими ритмами — на 4 «ОМ» и 8 «ОМ». Ритм быстро устанавливается сам, и Вы ощущаете количество «ОМ», не прибегая к счёту.

Дальнейшее усовершенствование будет состоять в том, что Вы, слыша удары своего сердца, подрегулируете «квадрат пранаямы», синхронизировав его с собственным сердечным ритмом. Это было бы идеально, но счёт «ОМ» также вполне правилен.

Теперь, когда мы приняли правильную позу и освоились с идеей ритма, приступаем к самому упражнению.

1. Полностью освободите лёгкие от воздуха, не придерживаясь счёта, а потом мысленно повторяйте, скажем, шесть «ОМ», сопровождая их таким же количеством Ашвини-Мудр (сокращений промежностного сфинктера).

2. Выполняйте вдох, одновременно напрягая мышцы живота, как при полном йогическом дыхании на шесть «ОМ».

3. Когда лёгкие наполнены воздухом, задержите дыхание на шесть «ОМ», сопровождая задержку Ашвини-Мудрой.

4. Выдыхайте воздух на шесть «ОМ», расслабляя при этом промежность.

Примечание. Повторяйте это цикл, пока это нравится, без пауз между циклами. Количество «ОМ» зависит только от ёмкости Ваших лёгких. Для начала можете попробовать выполнять «квадрат» на четыре «ОМ» — это минимальный размер, выполнять упражнение в ещё меньшей форме совершенно бесполезно.

Вы должны размеренно наполнять и освобождать лёгкие в полном объёме в ходе активных фаз. Если ритм Вами подобран правильно, то Вы сможете выполнять упражнение неограниченное число раз, не чувствуя усталости. Напоминаем, во время задержки дыхания на каждый «ОМ» приходится одна Ашвини-Мудра, а во время вдоха и выдоха мышцы промежности расслабляются.

Комментарий. Самавритти-Пранаяма тренирует лёгкие, постепенно и верно подготавливая их к продолжительным задержкам дыхания. Помните, как всегда, что ритм и сосредоточение несравненно важнее, чем продолжительность фазы задержки дыхания, выраженная в тех или иных единицах измерения.

Эта классическая техника не отличается такой ритмической изощрённостью как Анулома-Вилома. И не представляет настолько непреодолимых и рискованных трудностей, Так что можете смело заниматься этим упражнением самостоятельно.

Прямо с самого начала, ещё не научившись толком выполнять «квадрат пранаямы», Вы почувствуете, сколь многообразно и действенно это упражнение. Оно не таит в себе опасности, если во время задержки дыхания Вы чувствуете себя вполне комфортно. Если Вы можете продолжать выполнение упражнения неограниченно долго, то Вы застрахованы от произвольной переоценки возможностей своего дыхания при выполнении упражнений пранаямы.

С пранической точки зрения, это ни с чем не сравнимое упражнение, которое автоматически распределяет прану в плотном и тонком — в *физическом* и *праническом* телах. Йоги рекомендуют, регулярно практиковать это упражнение, делая его каждый день после серии асан, поскольку аса-

ны — это, прежде всего, идеальная подготовка к пранаяме. Это вовсе не означает, как тут же делают вывод некоторые, что к практике пранаямы следует приступать лишь после овладения всеми асанами — что, надо думать, невозможно, ибо для изучения и освоения всех асан человеческая жизнь слишком коротка. Это всего лишь указание на то, что в последовательности упражнений пранаяма логичным образом вытекает из асан. Асаны готовят тело к усиленной циркуляции праны и способствуют активизации всего человеческого существа, т.е. не только тела, но и духа.



Глава Седьмая

АСАНЫ, БАНДХИ И МУДРЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРАНАЯМОЙ

Занятия пранаямой неразрывно связаны с асанами, бандхами и мудрами. Достижение положительных результатов в практике дыхательных упражнений возможно лишь при соблюдении некоторых правил, и это будут: знание теории, правильное выполнение указаний и включение в упражнения пранаямы мудр, асан и бандх.

Асаны (йогические позы) служат необходимой разминкой и подготовкой к занятию пранаямой. Бандхи (замки и затворы) и мудры (жесты и символы) помогают контролировать и распределять праническую и психическую энергию, которая освобождается в процессе занятий. Практику, не включающую в себя бандхи, можно уподобить водопроводу, в котором бы случился разрыв и из которого вода без толку уходила бы в песок. Ещё более точным будет уподобление такой практики работе электрической цепи, в которой не хватает предохранителей и трансформаторов, а наличие неправильных соединений приводит, помимо того, к возникновению замыканий. Такие же «пранические» замыкания скорее всего возникнут в организме всякого, кто не владеет минимумом информации и не вполне добросовестно следует указаниям наставников.

Асаны. Происхождение большинства асан совершенно неизвестно и, уходя корнями в глубокую древность, теряется в незапамятных временах. Единственным указанием является индийская легенда, которая утверждает, что на заре мира бог Шива, третье лицо индуистской божественной троицы, создал разные виды живых существ. В творческом акте он принимал самые разные позы, которые представляли форму очередного живого существа, коего он затем вызывал к жизни. Асаны, стало быть, понимались как созидательные позы, и число их соответствовало числу видов живых существ. Предание утверждает, что Шива выполнил 84 асаны, помноженные на 100.000, и что 8.400.000 поз носят, каждая, название животного, насекомого или растения.

Число поз, обладающих целительным действием, согласно мнению древних авторитетов составляет 84 (которые, по счастью, нет надобности множить на 100.000). По мнению современных авторитетов, его можно сократить до 50 и даже до 21.

По характеру влияния и своему назначению асаны делятся на терапевтические (все динамические асаны) и медитативные (все статические асаны). По своей природе они делятся на асаны сгибания и асаны выгибания, асаны наклона в бок и асаны скручивания, на асаны перевёрнутые, асаны стоячие, сидячие и лежащие.

Санскритское слово «асана» обычно переводится как *поза* или *положение тела*, но, помимо того, оно включает в себя (о чём обыкновенно забывают) такое понятие, как *удобство*. Для йога всякое положение тела включает в себя три составляющих условия: *устойчивость, неподвижность и отсутствие усилия*. Разумеется, с точки зрения здорового европейца, едва ли найдётся хоть одна асана, способная удовлетворить такому требованию, как «удобство» и «отсутствие усилия». Тем не менее, такова классическая формулировка, и она означает идеал, к которому должен стремиться каждый идущий по пути Хатха-Йоги. В классическом трактате «Йога даршана» сказано: «Пребывать неподвижным долго и без усилия есть асана».

Бандхи. Слово «бандха», как и огромное множество иных слов из йогического лексикона, невозможно точно перевести на западные языки. В принципе, «бандха» в одно и то же время означает «держать», «связывать», «управлять», «блокировать», «соединять» и «сокращать». В практике Йоги, в том числе и в пранаяме, под бандхой понимают разнообразные мышечные сокращения с целью повлиять на кровообращение, нервную систему и железы внутренней секреции. Цель бандх заключается в пробуждении тонкой пранической энергии, присутствующей в наших телах, и управлении этой энергией.

Упражнения пранаямы позволяют нам впитывать в себя большее количество праны или жизненной силы, которую нас так щедро наделяет Космос, а выполнение асан сообщает телу большую восприимчивость к этой жизненной силе. Но если мы хотим использовать её себе на благо, нам нужно ещё также суметь удержать эту прану в себе. А для этого её надо связать с собою «узами» (бандхами), которые есть не что иное, как сокращения мышц. «Бандха», таким образом, на санскрите значит *замок, задержка*. Целью бандх является задержка воздуха в организме с помощью закрытия горла или ануса, что помогает сконцентрировать жизнетворческую силу воздуха в определённых частях и полостях тела, способствуя целительному воздействию на них.

Контролируя мышцы пресса и воздействуя таким образом на диафрагму, йог сознательно изменяет давление в брюшной и грудной полости. По сути дела, происходит своеобразная борьба между мускулатурой, заставляющей сокращаться диафрагму, и мышцами пресса, что приводит к значительному повышению внутрибрюшного давления.

Умение регулировать давление воздуха в разных внутренних областях организма с помощью бандх позволяет йогу стимулировать ту или иную группу нервов, которые регулируют работу соответствующих органов. Бандхи помогают организму максимально использовать жизненную силу вдыхаемого воздуха. Эти упражнения прекрасно воздействуют на психическое состояние человека. Бандхи практикуют после выполнения асан и мудр, а также перед тем, как начинать пранаяму, и во время пранаямы.

Тело, как имел обыкновение писать Свами Вивекананда, *есть мысль в действии*. Когда мы делаем полный выдох и вытягиваем стенку живота, как если бы стремились прислонить её к позвоночнику, то мы всегда можем после некоторой остановки, во время которой усиливается сосредоточение нашего внимания на мышцах живота, ещё больше углубить брюшную впадину. Мы редко достигаем предела сокращения, если не умеем призвать себе на помощь мысль и волю. Мышца и сознание составляют в Хатха-Йоге дружную чету. Гармоничное единение частей с целым начинается в нас самих.

Мудры. Это понятие имеет много значений. В строгом смысле *мудрой* считается определённый жест рук, имеющий мистический смысл. В более широком смысле мудрами являются также и некоторые положения глаз, позы тела (включая отдельные асаны) и дыхательная техника.

Мудры, как и бандхи, — это определённые йогические приёмы и такие положения и состояния тела, которые обеспечивают циркуляцию энергии по замкнутым каналам (что, кстати, исключает её потерю и наполняет энергией определённые структуры нашей физической и психической природы).

Весьма затруднительно перевести санскритское слово «мудра». Обычно его переводят как *жест*, что вполне правильно, но никоим образом не исчерпывает его значения, потому что оно имеет ещё и такой смысл: *замок, запор, печать*. В этих значениях содержится указание на тайный, «скрытый» от поверхностных взглядов смысл этих упражнений, предназначенный для адептов. Как указывается в специальных текстах, упражнения эти «замыкают», «запечатывают» «девять отверстий тела», что является важной функцией в экзерсисах такого рода. Впрочем, здесь никак не место рассматривать эзотерическую сторону этого предмета.

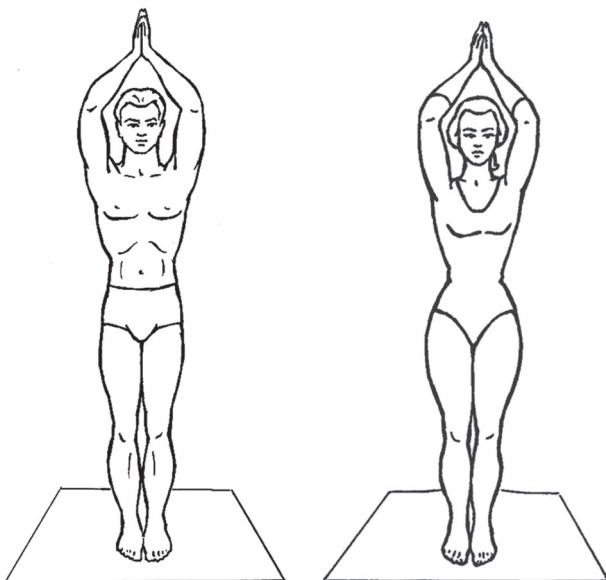
Мудры имеют важное значение, ибо помогают положительно влиять на функции желёз внутренней секреции (*грандхи*) и нервов (*чакры*), которые обеспечивают наше тело жизнотворной силой. По учению йогов, чакры и грандхи всегда должны быть в *динамическом равновесии*, только это и гарантирует человеку здоровье. Мудры чрезвычайно полезны для нормального функционирования щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, половых желёз, вегетативной нервной системы.

Если бандхи рассматривать как *замки*, в которых *поворачивается ключ* (а их именно так и рассматривают), то мудры — это *печати, которыми эти замки опечатываются*. Этими указаниями на данном этапе можно, пожалуй, и ограничиться.

ТАДАСАНА ПОЗА ДЕРЕВА

Примечание. Тадасана — основная позиция стоя, большинство асан, выполняемых стоя, начинаются с Тадасаны и заканчиваются этой же позой.

1. Встаньте прямо, пятки и носки вместе, руки опущены.
2. Выпрямите спину, разверните грудь, слегка сближая лопатки, немного подтяните живот.
3. Голова должна быть едва заметно приподнята, чтобы расслабленные глаза смотрели чуть-чуть выше линии горизонта.
4. Распределите вес тела равномерно на обе ступни, так, чтобы и пятки, и носки были нагружены одинаково. Дыхание нормальное.



5. Если Тадасана выполняется как самостоятельная поза, а не как исходное положение для выполнения других упражнений, то прямые руки поднимают над головой и соединяют ладонями.

Комментарий. Важно научиться правильно стоять: не сутулясь и равномерно распределяя вес тела на подошвы. Если человек привык сутулиться, то выдерживать Тадасану даже несколько минут весьма затруднительно, так как мышцам спины приходится испытывать непривычную нагрузку. В этом случае помимо поз с прогибом позвоночника назад можно рекомендовать ежедневно по 15–20 минут стоять прижавшись к стене с тем, чтобы пятки, задняя поверхность ног, ягодицы, лопатки и затылок прилегли к стене как можно плотнее.

ПАДМАСАНА ПОЗА ЛОТОСА

В Индии цветок лотоса является символом чистоты Духа и полностью развитого сознания. Чисто внешнее сходство с лотосом, по мысли древних создателей Йоги, здесь надо усматривать в том, что разворот ног, обращённых подошвами вверх, чем-то напоминает лепестки лотоса. В этой позе полная симметрия тела увеличивает гармонию распределения праны, сохраняет равновесие положительного и отрицательного токов праны в нашем теле и повышает действие дыхательных упражнений. Эта трудная асана была и остаётся мерилom продвинутой практики йоги в Хатха-Йоге.



1. Сидя на полу, ноги вытянуты, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях.

2. Сгибаем левую ногу в колене, приподнимаем руками её ступню, поворачиваем подошвой вверх и кладём её на правое бедро у паха тыльной стороной подъёма. Колено согнутой ноги прижимаем к полу.

3. Сгибаем правую ногу (чтобы облегчить это, чуть-чуть отклоняемся торсом назад), приподнимаем её ступню, отводим колено вправо и кладём правую ступню у паха на левое бедро сверху, также тыльной частью подъёма. Правое колено также прижато к полу.

4. Выпрямляем спину, ладони с вытянутыми пальцами лежат на коленях. (В более классическом варианте пальцы рук выполняют какую-либо мудру, например, ОМ; тыльная сторона ладоней лежит на коленях). Колени развёрнуты в стороны и по возможности лежат на полу, пятки обеих ног у паха.

Примечание. Для сохранения симметрии не забывайте делать асану, начиная её со сгиба другой (в данном случае, правой) ноги. Это замечание распространяется на все аналогичные асаны.

Комментарий. Чтобы добиться успеха, ни в коем случае не стремитесь применять силу — это главная заповедь Хатха-Йоги. Если кому-то удаётся принять эту позу сразу, то другим требуется год и более для подготовки. Начинайте освоение Падмасаны, постелив на пол полотенце или одеяло.

Поскольку коленные связки имеют склонность к разрыву, то можно понять, сколь пагубно в данном случае ложное честолюбие. Избегайте болевых ощущений в коленях, если они покажутся Вам ненормальными. В этом случае сразу прекращайте выполнение асаны и на некоторое время воздержитесь от неё. Не сдавайтесь при неудачах, пытайтесь снова и снова, даже если колени у Вас не желают лежать на полу.

После долгого нахождения в позе избегайте сразу же переходить к мышечной нагрузке и резким движениям. При выходе из позы ноги высвободите медленно, не вставайте резко.

Падмасана укрепляет органы брюшной полости, поскольку в ходе её выполнения резко усиливается кровообращение в поясничной, тазовой и спинномозговой областях за счёт его замедления в ногах.

Падмасана является наилучшей позой для выполнения дыхательных упражнений в сидячем положении. Сидя в этой позе, легче удерживать сосредоточение на сердце и дышать правильно. Сидя неподвижно и подчинив мысли нашей воле, мы не позволяем им рассеиваться. Таким способом мы сознательно накапливаем огромное количество положительной энергии, которая пойдёт на созидание. Энергетическое действие упражнения можно уподобить большой реке, которую внезапно перегородили дамбой. В поднимающейся воде накапливается колоссальная сила.

В неподвижности, во внутренней и внешней сосредоточенности и дисциплине секрет того, как Йога удерживает притекающую созидательную энергию. В безмолвии и в бездействии накапливается мощная созидательная сила.

Падмасана развивает физическую и психическую устойчивость нашего организма, вырабатывает общее спокойствие нервной системы. Быстро приводит ум к умиротворению и равновесию и потому считается идеальной позой для медитации, сосредоточения и прочих умственных занятий, включая учёбу.

Мысль сохраняет большую ясность, чем при нахождении в Савасане. Поза Лотоса позволяет нам с большим удобством упражняться в сосредоточении внимания и насыщении праной при дыхательных упражнениях. При этом действие её изменяется в зависимости от дыхательных упражнений, с которыми она сочетается.

СИДДХАСАНА ПОЗА СОВЕРШЕНСТВА

Сиддхасана — одна из излюбленных поз йогов. Это поза для созерцания. Её обычно принимают аскеты и мистики, стремящиеся к высшим духовным достижениям и совершенству. «Сиддхи» — так называется на санскрите мудрец, достигший осуществления своего идеала и полной власти над собой.

1. Сидя на полу. Ноги вытянуты, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях.

2. Раздвиньте ноги и правой рукой приложите левую ногу подошвой вверх к внутренней стороне правого бедра так, чтобы пятка согнутой ноги была у паха, а пальцы подсунуты под правое бедро. Левая нога окажется сложена пополам. Левое колено лежит на полу.

3. Согните правую ногу, крепко обхватите её носок обеими руками и осторожно прислоните ступню правой ноги подошвой вверх к левому бедру. Пальцы правой ноги прикасаются к разъёму между бедром и икрой левой ноги.

Примечание. Чтобы не было неудобно, лучше положить ноги шиколотками одну возле другой. Если класть их друг на друга, будет немного больно. На первых порах советуем подкладывать под ягодицы свёрнутое одеяло.

Спина прямая. Оба колена должны остаться как можно ближе к полу. Руки расслабленно лежат запястьями на коленях, пальцы свешены вниз (или можно взять пальцы в замок, как на рисунке). Взгляд сосредоточен на точке между бровями.



4. Удерживаем это положение, пока оно нам приятно.

Примечание. Такая посадка на полу с перекрещенными ногами необычайно удобна. В обиходе она называется *посадкой по-турецки*.

5. Повторяем упражнение, поменяв ноги.

Комментарий. Терапевтическое и психологическое действие то же, что и у Падмасаны. Те, кому Падмасана окажется трудной, должны выполнять Сиддхасану.

Со временем Вы убедитесь, что Сиддхасана как нельзя более удачна для длительного сидения и как нельзя более отвечает интересам здоровья. Она даёт отдых всему телу, укрепляет ноги и нижнюю часть спины. Благотворно влияет на мочевой пузырь и мочеиспускательные пути.

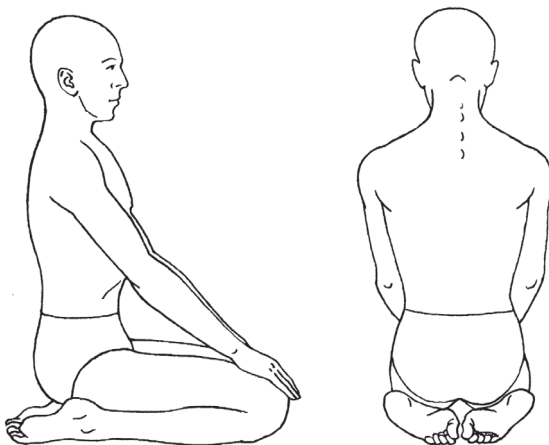
Однако асана не должна сводиться к одним благам физиологического порядка. Не забывайте, что это поза для созерцания. Поэтому, как только она станет для Вас удобной, медитируйте о космических вибрациях, отзвук которых Вы «слышите» у себя в груди. Избирайте для размышлений достойный, высокий предмет: величие Божественного творчества, братство людей, всеобщий мир, закон любви как движущую силу вселенской жизни и т.д. Размышляйте в спокойствии и ясности ума.

ВАДЖРАСАНА ПОЗА АЛМАЗА

Примечание. Авторитеты Йоги (восточные и западные) обычно переводят название асаны как «Позу Алмаза», имея в виду, что тело в ней отличается необычайной твёрдостью, жёсткостью. Но допустим и такой перевод названия асаны, как Поза Молнии, поскольку слово «ваджра» на санскрите значит *молния*.

Эту позу рекомендуется принимать как можно чаще. Выполнять упражнение следует на полу, а не на мягкой мебели. Вообще чаще предпочитайте пол так называемой «удобной мебели» — это единственный способ выработать и сохранить хорошую осанку. Как только Вы справитесь с анкилозом (специфическое чувство неудобства в ногах), а это произойдёт быстрее, чем Вы думаете, Ваджрасана будет оказывать самое благотворное действие на Ваши нервы и мускулатуру.

1. Становимся на колени, ноги вместе, носки обращены назад.
2. Садимся на пятки. Колени вместе, руки выпрямлены, ладонями лежат на коленях. Торс выпрямлен. Голова и спина составляют одну прямую линию. Взгляд направлен прямо перед собой.



3. Разводим пятки в стороны, но большие пальцы ног попрежнему касаются друг друга. Весь вес тела ложится на пятки. Полностью расслабляемся. Внимание сосредоточено на подложечной впадине.

Примечание. Посадка удобная и хорошо уравновешенная. В обиходе называется *посадкой по-японски*. Анкилоз может проявиться довольно быстро, но настойчивая практика скоро позволит Вам его преодолеть.

4. Делаем медленный вдох, обращая внимание на выпячивание брюшной стенки.

5. С выдохом плавно, но твёрдо сжимаем живот, втягивая его внутрь.

6. Сосредотачиваем внимание на возвратно-поступательном движении, выполняемом брюшной стенкой.

7. Удлиняем время выдоха по отношению ко вдоху и переходим на такой ритм ударов пульса: 3-2-5-2.

Комментарий. Ваджрасана снимает напряжение в щиколотках, производит благотворное вытягивание верхней стороны бёдер, улучшает гибкость коленного сустава (чем постепенно готовит Вас к Сиддхасане, Падмасане и другим подобным позам). Благотворно действует при расширении вен и усталости ног. Освобождает от напряжения всю ногу, но в особенности — подъём ноги (хребет плюсны).

Тренировка ступней и ног даёт организму силу в борьбе не только с варикозным расширением вен, но и с экземами, кожными болезнями, нарушениями роста. Так как мышцы и нервы при выполнении асаны подвергаются сильному растяжению, то со временем они станут крепче. Действенное средство для профилактики и лечения артритов. Усиленное кровообращение в нижней части живота способствует излечению расстройств пищеварительной и мочеполовой систем. Длительное занятие этой асаной укрепляет нервы, волю и решимость человека.

СУКХАСАНА ПОЗА СЧАСТЬЯ

Примечание. Возможно, Вы будете удивлены, почувствовав, что можно удобно и свободно сидеть не только в кресле. «Сукха» значит *лёгкий, удобный, приятный*, а также — *счастье, радость, покой*. Таким образом, из самого названия следует, что эта поза удобная и приятная и что выполнение её легко. Попросту говоря, она заключается в том, чтобы сидеть с перекрещенными ногами, в обиходе эта посадка называется «позой портного». Действительно, в стародавние времена портные по многу часов работали, сидя в этой позе, что недвусмысленно указывает на её удобство.

1. Сидя на полу. Ноги вытянуты вперёд и слегка раздвинуты, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях. Снимаем всякое мышечное напряжение.

2. Сгибаем левую ногу в колене и подкладываем левую ступню под правое бедро.

Примечание. Не приближайте ногу очень близко к телу, оставьте дистанцию 20 см.

3. Сгибаем правую ногу в колене и помещаем её ступню под левое бедро.

4. Колени опускаем как можно ниже.

Примечание. На первых порах помогайте себе с помощью небольшой хитрости: если сидеть на маленькой низкой подушке или ином подобном предмете, то вес свешивающихся коленей поможет опустить их ближе к полу.

5. Руки помещаем ладонями на коленях или прислоняем тыльной стороной ладоней к коленям и делаем мудру ОМ.



6. Выпрямите спину движением, идущим снизу вверх – от поясницы к затылку.

Примечание. Плечи не надо сильно отводить назад, они сами займут своё естественное положение. Данное выпрямление спины представляет собой удлинение позвоночника, идущее от таза и бёдер. Голову держите прямо, не позволяя подбородку опускаться.

В более совершенном исполнении позы колени должны быть широко раздвинуты и прислонены как можно ближе к полу, ступни между икрами и бёдрами.

Комментарий. Принимайте Сукхасану как можно чаще. Когда нахождение в позе начинает вызывать неудобство, попросту поменяйте ноги. Эта асана в силу конструктивных особенностей человеческого тела обязывает Вас сидеть прямо. Поза сравнительно легка для выполнения и вместе с тем является полноценной заменой Позы Лотоса. Её можно использовать при выполнении пранаям и асан, в которых в качестве исходного положения предписана Падмасана.

Сукхасана устраняет усталость после спортивных игр, ходьбы или бега и тяжёлого ручного труда. Это лучшая поза для расслабления мышц после, разумеется, Савасаны, Макарасаны и Ваджрасаны.

УДДИАНА-БАНДХА ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА

Примечание. Это основная бандха, одно из самых важных сокращений. Своим названием она обязана способности пробуждать, поднимать жизненную силу (Кундалини) вверх по позвоночнику. Корень «уд» значит «вверх», «в воздух», тогда как «иа» переводится через «двигаться, итти». Всё вместе можно перевести приблизительно как «полёт вверх» с «удержанием» (бандха). В ходе этого удивительно благотворного упражнения живот одновременным движением втягивается и поднимается, после чего некоторое время удерживается в таком положении. Уддиана-Бандху выполнить нелегко, так как мышцы живота первое время плохо поддаются контролю сознания. Научиться выполнять это упражнение можно, лишь обладая определённой сосредоточенностью. Как всегда, с усердием приходят и необходимые навыки.

Уддиана-Бандха выполняется всегда в *шуньяке*. Она может завершать сеанс занятий Хатха-Йогой и должна фигурировать в нашем утреннем комплексе гигиенических процедур наравне с умыванием, облегчением, чисткой зубов и расчёсыванием волос.

1. Исходное положение: сидя в Позе Лотоса; или стоя, ноги врозь, руки вдоль тела ладонями на бёдрах; или лёжа на спине.
2. Расслабьтесь, как телом, так и душой.
3. Упорядочьте дыхание.
4. Сделайте полный выдох и задержитесь в Шуньяке.
5. Расслабьте мышцы живота.

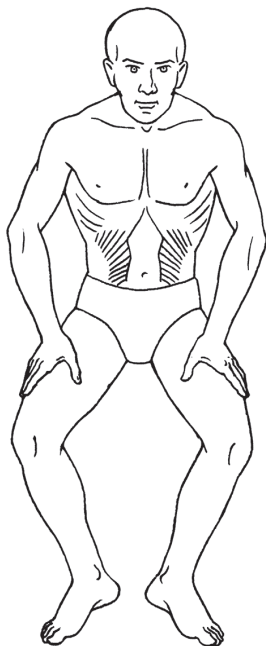
Примечание. После выдоха есть склонность оставлять брюшные мышцы напряжёнными. Для правильного выполнения упражнения крайне необходимо, чтобы живот был мягок. Проверьте себя рукой.

6. Если вы выполняете упражнение стоя, то слегка согните ноги в коленях, туловище чуть наклоните вперёд, руки положите ладонями спереди на бёдра, пальцами друг к другу.

Примечание. Вариант для положения больших пальцев: помещаем их на внешней стороне бёдер, направив несколько вверх к спине.

7. Перенесите вес тела на запястья и пяточные части ладоней с упором на бёдра, прижмите подбородок к груди и вытягивайте брюшную стенку внутрь диагональным движением, направленным слегка вверх.

Примечание. Представьте, что вы стараетесь протолкнуть живот назад сквозь позвоночник, поднимая диафрагму и образуя глубокую впадину под рёбрами. Наклон вперёд и упор на руки облегчают вытягивание. Очертания грудной клетки отчётливо просматриваются. Плечи и ключицы ослаблены.*



*Чтобы легче добиться правильного выполнения этой фазы, усвойте себе ещё такой образ: выдохнув из лёгких воздух, вы блокируете дыхание и делаете *ложный* вдох, т.е. раздвигаете бока, не вбирая воздуха. Живот буквально проваливается вверх внутрь, как если бы он был втянут без мускульного напряжения. (Й.Р.)

8. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Но постепенно увеличивайте время удержания этого вытягивания.

9. Расслабьте живот и сделайте О.Д.Й.

10. Повторите фазы NN 4–9 ещё 2–3 раза.

Примечание. Когда освоите упражнение, делайте его также, поместив руки за спину, либо пальцами в замок на затылке.

Комментарий. Эта трудная бандха очень важна для здоровья и красоты и считается одним из наиболее сильных упражнений Йоги. Уддиана-Бандха производит глубокий внутренний массаж органов и желёз брюшной полости, способствует возвращению органов на место при их опускании. Благоприятно воздействует на сердце, помогает при лечении печени, заболеваний желудочно-кишечного тракта, укрепляет дыхательную систему и мышцы живота. Она не только улучшает пищеварение, исцеляет запоры и устраняет некоторые менструальные расстройства, но также и усиливает кровообращение в брюшной полости, тем самым благотворно действуя на усвоение пищи и обмен веществ. Это упражнение устраняет жир с талии и, помогая овладеть полупроизвольными мышцами живота, развивает и укрепляет брюшной пресс. Значительно воздействие этого сокращения на поддержание невроvegetативного равновесия. Уддиана-Бандха очень сильно способствует подъёму жизненной силы к «вершине достославного Освобождения», ибо оказывает непосредственное воздействие на Манипуру и Анахату — чакры, находящиеся на уровне пупка и сердца.

Порою случается услышать выражение такого рода: «У меня сосёт под ложечкой», но мало кто из говорящих знает, где в действительности эта «ложечка» находится и что она такое есть. Ложечка эта представляет собой углубление, и находится она в самой верхней части живота, примыкающей к рёбрам грудной клетки в её центре.

С годами это углубление превращается у людей в выпуклость. Привычка неправильно питаться и наш возбуждённый образ жизни затрудняют пищеварение, и склонность к отращиванию «живота» не замедляет проявить себя. Помимо того, неправильное положение таза, наклонённого вперёд, толкает брюшной «мешок» вниз. И вся масса, тяжесть которой должна была ложиться на колонны ног, вываливается наружу, нарушая архитектурное равновесие человеческого здания. Поясничный отдел делается полым, а стенка живота опасно выпячивается. И в этом смысле Уддиана-Бандха представляет собою прекрасное профилактическое средство.

Само собой ясно, что заниматься такими упражнениями можно лишь на пустой желудок. Всякое заболевание или расстройство органов брюшной полости, также как какое-либо стеснение или боль являются запретом выполнять это упражнение. В случае, когда стеснение или боль упорно повторяются, посоветуйтесь с опытным врачом: это может сигнализировать

аппендицит или любое расстройство печени и желудка. Зато опущение органов (птоз) отнюдь не является противопоказанием, но наоборот. Тому, кто уже успел обзавестись «животом», приступать следует осторожно.

Здесь же необходимо пояснить, что мы имеем в виду, когда в упражнениях, выполняемых при задержке дыхания на выдохе, говорим: «Упорядочьте дыхание». Без предварительной подготовки очень трудно на долгое время задержать дыхание на выдохе. Именно поэтому мы и советуем «упорядочить дыхание». В чём же заключается такая подготовка? — Когда в ходе сеанса упражнений вы собираетесь сделать первое упражнение с задержкой дыхания на выдохе (шуньяка), будь то Наули, Маха-Бандха или какое иное упражнение этого рода, то вам необходимо провести *произвольную гипервентиляцию лёгких*. Произвольная гипервентиляция — это резко учащённое энергичное дыхание, выполняемое в течение 2—4 минут и ведущее к быстрому вымыванию из организма углекислого газа. В обычных условиях гипервентиляция ведёт к сужению сосудов головного мозга, к головокружению и головной боли, что является следствием нехватки углекислого газа в организме. Но углекислый газ — один из факторов, рефлекторно прекращающих произвольную задержку дыхания — шуньяку, или *анноэ*. Поэтому благодаря гипервентиляции можно отдалить момент непроизвольного вдоха, и тогда, не нуждаясь некоторое время в дыхательных движениях, Вы можете спокойно выполнять нужное Вам упражнение. Гипервентиляция — это приём, которым пользуются ныряльщики и ловцы жемчуга. Но не следует злоупотреблять тренировками в гипервентиляции и произвольной задержке дыхания, поскольку это может привести к такому нежелательному явлению, как потеря сознания. Успехи, как всегда, делайте постепенно, а не сразу. Не насилуйте свой талант, оставайтесь без дыхания ровно столько, сколько Вы можете выдержать без особого напряжения. Правильная тренировка состоит скорее в том, чтобы сделать упражнение ещё 1—2 раза, чем в том, чтобы чрезмерно задерживать остановку дыхания.

После того, как Вы уже один раз сделали гипервентиляцию и, продолжая сеанс упражнений, делаете те из них, для которых необходимо задерживать дыхание на выдохе, указание «упорядочьте дыхание» ограничивается просто выполнением 2—3 полных вдоха-выдохов.

ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА

Примечание. «Джала» означает *паутина, сеть, решётка*. «Дхара» значит *выталкивание вверх*. Джаландхара-Бандха — это сокращение шейных артерий, т.е. прижатие подбородка к межключичной ямке и давление на неё. Это прижатие происходит в наибольшей степени в Сарвангасане и должно

сопровождать дыхательные упражнения в каждой из их фаз: вдох, задержка, выдох, задержка. Почему? да потому что это сокращение имеет целью урегулировать прохождение крови, поступающей из сердца, и работу желёз шеи. Оно затрагивает чакру Вишуддху, расположенную на уровне щитовидной железы. Джаландхара- Бандха — это, пожалуй, самая важная бандха в пранаяме, поскольку она сопровождается продолжительными задержками дыхания (кумбхаками). По мнению йогов, Джаландхара-Бандха имеет целью уменьшить давление, вызываемое в ходе выполнения пранаямы дыхательным напряжением, которое, если этой бандхой пренебречь, стало бы очень сильным.

Джаландхару можно практиковать на любом этапе дыхательного процесса. Мы даём описание того, как она практикуется с наполненными воздухом лёгкими (в кумбхаке) и с лёгкими, когда дыхание остановлена на выдохе (в шуньяке). В этом упражнении три ключевых момента: сжимаем горло, сжимаем мышцы шеи и растягиваем ключичный позвонок.

Первый вариант:

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями на бёдрах. Сделайте вдох. Задержите дыхание и глотните слюну.

2. После сглатывания слюны сожмите мышцы горла, заблокируйте их и опустите подбородок на грудную ямку (углубление в верхней части грудины между воротниковыми костями).

Примечание. Чтобы добиться главной цели Джаландхары, крайне важно, чтобы подбородок поместился точно в это конкретное место. Мы стремимся к растягиванию ключичного позвонка и должны убедиться, что шея идеально сжата.

3. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Дыхание остановлено на выдохе.

4. Сделав вдох, вернитесь в исходное положение.

5. Повторите всё 3–5 раз и закончите О.Д.Й.

Второй вариант:

1. Исходное положение: то же самое. Упорядочьте дыхание.

2. Сделав выдох, прижмите подбородок к груди.

3. Сжав верхнюю часть грудной клетки, сдвиньте плечи друг к другу спереди. Руки остаются ладонями на бёдрах.

4. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Дыхание остановлено на выдохе.

5. Сделав вдох, вернитесь в исходное положение.

6. Повторите всё 3–5 раз и закончите О.Д.Й.

Комментарий. При выполнении Джаландхара-Бандхи мышцы шеи остаются сжатыми. Вы легко убедитесь, что при этом невозможно выполнить вдох или выдох, поскольку эта бандха на самом деле «запечатывает» воздух в груди. Скажем более, невозможность сделать выдох или вдох считается указанием на правильность её выполнения, хотя тут, пожалуй, и есть некоторое преувеличение.

Как уже было сказано, Джаландхара-Бандха может сопровождать любую фазу пранаямы, но она всегда должна сопровождать *любую продолжительную* задержку дыхания.

Следует отметить, что Джаландхара-Бандха сжимает щитовидную железу и оказывает на неё влияние. Люди, страдающие гиперактивностью щитовидной железы не должны практиковать ни Джаландхара-Бандху, ни пранаяму. Но полное йогическое дыхание для них всё же весьма желательно.

Согласно учению йогов, Джаландхара-Бандха преобразует поток праны в шестнадцать жизненных центрах, но на данном этапе изучения вопроса нам нет необходимости вдаваться в более детальные рассуждения. Для нас сейчас гораздо важнее то, что Джаландхара посредством растянутого положения шеи воздействует на дыхательный центр, который на фазе задержки дыхания интенсивно стимулируется. Не вдаваясь в дальнейшие анатомические подробности, которые могли бы представлять интерес только для специалистов, Вы уже должны понимать значение Джаландхары и осознавать, какие серьёзные последствия она вызывает во всех областях тела. Вы должны также испытывать доверие к йогическим методам и сопровождать любую задержку дыхания Джаландхара-Бандхой.

МУЛА-БАНДХА

Примечание. Слово «мула» означает *корень, источник, причина, основа*. Это сокращение затрагивает основание тела, т.е. промежность — область, расположенную между анальным отверстием и половыми органами и на уровне которой находится чакра Муладхара. Это основная бандха, она заключается во втягивании внутрь тела промежностной части, т.е. в сокращении анального отверстия. Необходимо добиться автоматизма её выполнения. Обычно утверждается, что в отличие от многих других, это совсем не трудное упражнение. Но мы так не считаем. Если делать эту бандху правильно, то она представляет значительные трудности (о чём несколько

ниже). Но как и все прочие упражнения, Мула-Бандха имеет свой йогический смысл, если только выполняется с необходимой сосредоточенностью внимания, ума и воли.

Если уподобить человеческий живот паровому котлу, то получится, что сверху находится крышка (диафрагма); роль боковых стенок играют брюшной пресс, спина и позвоночник, а днище котла составляют кости таза. И в этом днище есть отверстие, которое закрывают различные мышцы и связки, что составляет тазовое дно. Котёл этот доверху заполнен органами брюшной полости и закрыт сверху крышкой, создающей давление сверху вниз и в стороны. Этому давлению противостоят абдоминальные мышцы (стенки котла), которые мы в состоянии контролировать. За давление на дно котла также не приходится беспокоиться, поскольку тазовые кости весьма прочны. Вот только тазовое дно — не одни кости, как мы сказали, но мышцы и связки. Поверхность таза составляют мышцы, благодаря которым сокращается анус и мышцы копчика. Коли эти мышцы слабы и вялы, им трудно сдерживать давление сверху, поэтому их необходимо укрепить, и для этой цели нет ничего лучше Мула-Бандхи и Ашвини-Мудры.

По сути дела мышцы таза всего более напоминают упругую сеть, натянутую между костями. В отверстиях этой сети помещаются половые органы, анус и прочая. Внутренние органы будут в полной безопасности, если сделать эту сеть эластичной и прочной. Этой-то цели и служат Мула-Бандха и Ашвини-Мудра: оне укрепляют мышцы, повышают прочность сети, назначение которой защищать внутренние органы от давления, создаваемого диафрагмой. Такова конструкция человеческого тела в данной области.

В человеческом теле есть наружный анальный сфинктер, который закрывает конец пищеварительного тракта, и есть внутренний — второе мышечное кольцо, расположенное в двух-трёх сантиметрах выше в прямой кишке. В идеале, *должны быть сжаты оба сфинктера*.

Йоги считают, что ощущать оба сфинктера довольно легко. Для этого нужно сфокусировать внимание на анусе и сжать его, затем сосредоточить внимание на точке, расположенной чуть выше этого сфинктера, и сжать её тоже — в этом случае ощущается интенсивное сокращение всей области анального отверстия и промежности. И только в этом случае можно быть уверенным, что Мула-Бандха выполнена правильно.

Считается, что сокращение второго сфинктера важнее, так как нервные окончания, воздействующие на толстую кишку, стенку живота и даже диафрагму, расположены как раз над этим мышечным кольцом. Таким образом, эффективность Мула-Бандхи определяется способностью одновременно сократить оба сфинктера. Понятно, что всё это довольно нелегко.

Мула-Бандха позволяет в совершенстве овладеть управлением столь жизненно важной области тела, так что при необходимости мы можем уже

отдавать ей приказы. Например, можно научиться втягивать анусом воду, выталкивая её обратно и удаляя с её помощью содержимое толстой кишки. Тщательное очищение кишечника называется *баст*. Характерно, что люди, не практикующие баст, даже не понимают, что толстая кишка и прямая, а также анус никогда полностью не освобождаются от остаточных фекалий, а те являются источником множества болезней в самых различных частях тела, ослабляющих его и отравляющих нашу жизнь.

Итак, основные элементы Мула-Бандхи:

- 1) одновременное и непрерываемое сокращение внутреннего и наружного сфинктеров;
 - 2) напряжение мышц, поднимающих анус;
 - 3) напряжение тазового дна;
 - 4) сокращение нижней части живота, отодвигающее внутренние органы к крестцу;
 - 5) задержка дыхания с наполненными воздухом лёгкими.
- Как можно понять, всё это чрезвычайно ценно.

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями на бёдрах; или лёжа, руки вдоль тела.

2. Упорядочьте дыхание.

3. Расслабьтесь.

4. Сделав полный выдох, напрягите мышцы тазобедренного сустава так, чтобы ягодичы приподнялись. Задержитесь на некоторое время в этом положении.

5. Вместе со вдохом расслабьтесь.

6. Сделайте несколько ритмичных дыханий.

7. Повторите это напряжение тазобедренных мышц ещё 5 раз.

8. Закончите О.Д.Й.

Примечание. Начинать освоение Мула-Бандхи мы рекомендовали бы после овладения Ашвини-Мудрой. Поскольку последняя представляет собой серию сокращений, а не длительное удержание этого сокращения, то выполнять Ашвини-Мудру окажется для начинающих значительно легче.

Комментарий. Мула-Бандху можно выполнять также в Сарвангасане, в Ширсасане, в Пашиматамасане, чтобы усилить их действие.

Некоторыми мастерами-йогами эта бандха выполнялась при задержке дыхания на вдохе (кумбхака), а другими, в частности Кришнамачарьей, — при задержке дыхания на выдохе (шуньяка). Мы присоединяемся к этой последней концепции, по той простой причине, что если речь идёт о сокращении, т.е. блокировке (+), то она должна быть в паре с разрядкой (—), т.е. выдохом и остановкой в нём. Помимо того, как мы сказали, Вы ни в коем случае не должны, по крайней мере во всём, что касается пра-

наямы, удерживать дыхание за пределами ощущения приятности. А если бы эту бандху делать после вдоха, то сие способствовало бы отступлению от данного правила.

Мула-Бандха пользуется славой, быть может, не настолько преувеличенной, благоприятствовать вечной молодости, если она выполняется постоянно — изо дня в день, из года в год. Такое напряжение мышц препятствует стремлению жизненной энергии поддаться влиянию силы тяжести и направляет её движение вверх по позвоночнику к вышерасположенным чакрам, соответствующим более высокому уровню сознания.

Обязательной подготовкой для выполнения Мула-Бандхи, как мы сказали, служит Ашвини-Мудра. Разница между ними в том, что в Ашвини-Мудре происходит длительная серия сокращений и расширений, тогда как в Мула-Бандхе сокращение анального сфинктера продолжительно, что составляет дополнительную трудность. На самом деле всё это не так уж сложно, проблема просто в том, что мышцы, которые поднимают анальное отверстие и двигают анальный сфинктер — совсем не те органы, которые мы упражняем, а тем более систематически тренируем. Но как и со всякими мышцами при постоянной практике сила их сжатия будет неуклонно возрастать.

На первых порах Вы сможете удерживать бандху лишь несколько мгновений, но при настойчивых тренировках это время постепенно начнёт удлиняться. В конце следует полностью расслабить мышцы, т.е. «раскрыть замок» бандхи.

Регулярно практикуйте её дважды в день — утром и вечером — в виде последовательности из 25 сокращений. Это позволит Вам полностью овладеть контролем над этой частью тела и заложить основы прекрасного здоровья.

Когда йог расслабляется, он, даже будучи в полном сознании, целиком подчиняется законам материального мира. Но в своей повседневной жизни он всё же должен постоянно следовать в смысле восходящем. И Мула-Бандха — прочная опора для этого восходящего движения.

АШВИНИ-МУДРА

Примечание. Ашвини-Мудра — это движение анального сфинктера, сокращение мышц тазового дна, что собственно является кульминацией Мула-Бандхи. В этом упражнении чередуются напряжения и расслабления ануса. «Ашвини» значит на санскрите *лошадь, кобыла*. Почему, спрашивается, мудре дано такое название? Дело в том, что лошадь после дефекации несколько раз сокращает анальный сфинктер. Ашвини-Мудра — сознательное выполнение такого сокращения без дефекации.

Для выполнения Ашвини-Мудры подходит любая поза. Главное, чтобы позвоночник был прямым, а мышцы туловища расслаблены. Самой удобной позой считается лечь на спину с поясницей плотно прилегающей к полу; согнуть ноги в коленях. Затем развести их приблизительно на 30 см. В таком положении очень удобно сокращать анальный сфинктер потому, что легко расслабить мышцы живота. Выполняйте Ашвини в течение 5 минут, потом отдыхайте.

Для начала нужно напрячь анальный сфинктер и мышцу, которая поднимает анус, а потом сжать анус и подтянуть его вверх. Потом наоборот, несколько раз подтолкнуть анус вверх, расслабляя сфинктер. Ашвини-Мудра – не более чем многократное повторение этого процесса.

Здесь также важен ритм: одна серия – 3 секунды сокращение и затем 3 секунды расслабление. Начинать с 5 серий, быстро увеличивая их число.

Выполняя Ашвини, обращайте внимание на дыхание. Очень хорошо она сочетается с Самавритти-Пранаямой (квадратом пранаямы):

1. Пурака – сфинктер расслабляется.
2. Кумбхака – сфинктер сокращается.
3. Речака – сфинктер расслабляется.
4. Шуньяка – несколько раз сократить сфинктер.
5. Повторить цикл 5-10 раз.

Комментарий. Ашвини-Мудра прекрасно сочетается также с Сарвангасаной и Ширсасаной. Она – идеальная практика для укрепления мышц таза. Укрепив эти мышцы и подчинив их сознательному контролю, Вы избежите или избавитесь от проблем с прямой кишкой и мочеполовой системой. Ашвини-Мудра – хорошая профилактика и защита от геморроя и идеальное средство от запоров и поносов. Упражнение чрезвычайно полезно для женщин. Ашвини-Мудра осуществляет комплексное воздействие на всю систему половых органов. Мощное средство против импотенции.

Психознергетический аспект действия Ашвини-Мудры состоит в регулировании восходящего потока энергии. Сама по себе Мула-Бандха, выполняемая в пранаямах на паузе после вдоха, препятствует, как говорят йоги, выходу праны через копчик и направляет её вверх в нужный энергетический центр.

ТРАЙЯ-БАНДХА ТРОЙСТВЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ

Примечание. Трайя-Бандха означает «три бандхи», так как в этом упражнении выполняются в одно и то же время сразу три бандхи. Это комбинированное сокращение одновременно включает в себя Джаландхара-Бандху, Мула-Бандху и Уддиана-Бандху. Помните, что когда Вы выполняете бандхи, Вы должны всегда сосредоточиваться на мышцах, которые сокращаете.

Бандха-Трайя делается обычно в *шуньяке*. Три бандхи выполняются в следующей последовательности по нарастающей, т.е. с удержанием предыдущих бандх без расслабления между ними: Мула-Бандха, Уддиана-Бандха и Джаландхара-Бандха. Три бандхи — три замка:

1. Мула-Бандха (нижний замок): сильно сожмите мышцы промежности и подтяните их вверх, как бы стараясь втянуть анальное отверстие и половые органы.

2. Уддиана-Бандха (средний замок): втяните полностью живот в себя и постарайтесь завести втянутый живот немного вверх под рёбра.

3. Джаландхра-Бандха (верхний замок): уприте подбородок твёрдо в грудь, в ярёмную выемку и произведите сдвиг головы горизонтально назад.

1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.

2. Упорядочьте дыхание.

3. Сделайте полный выдох и задержите дыхание в *шуньяке*.

4. Напрягите мышцы тазобедренного сустава.

5. Втяните стенку живота как можно глубже.

6. Поднимите руки, согнув их в локтях, сведите их, не соприкасая, запястья изогните в форме лебединой шеи, сжатые кулаки почти касаются друг друга на уровне подбородка, но в некотором отдалении от него, локти также почти касаются друг друга.

7. Прижмите подбородок к груди.

8. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Дыхание остановлено в *шуньяке*.

9. Вместе с полным вдохом расслабьтесь, вернувшись в исходное положение в порядке, как было описано выше.

10. Повторите 2–3 раза.

11. Закончите О.Д.И.

Комментарий. Разумеется, чтобы выполнять это тройственное упражнение, каждую из этих бандх нужно в совершенстве освоить по отдельности. Расслабляются оне в обратном порядке: сначала — Джаландхара, потом

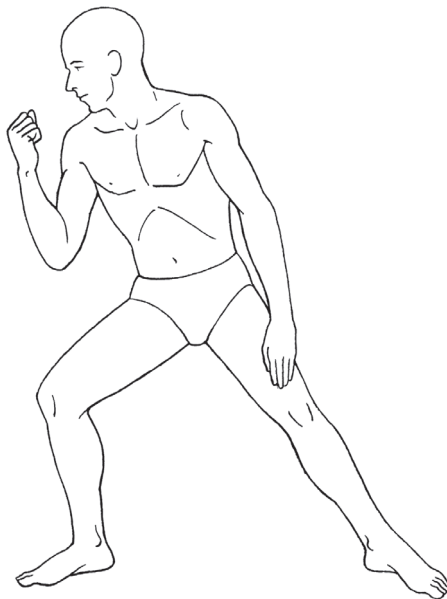
Уддиана и только под конец Мула-Бандха. Концентрируйтесь на каждой бандхе по мере её расслабления.

Это упражнение высвобождает *кундалини* — энергию, свёрнутую спиралью в нижней части позвоночника, — и помогает ей в восхождении по позвоночному столбу к вышестоящим нервным центрам. Эта бандха есть живой символ «мистического единства». По мнению йогов, она гармонично соединяет в человеке материальные силы основы в нижней части позвоночника с силами духовных высот на уровне сердца.

САРВАНГА-БАНДХА. НАПРЯЖЕНИЕ ВСЕХ МЫШЦ ТЕЛА

Примечание. Это универсальное упражнение, тонизирующее действие его настолько велико, что оно способно заменить собой целую серию обычных Ваших упражнений, когда недостаток времени не позволяет Вам их проделать.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
2. Сделайте полный вдох.



3. С медленным выдохом переносите вес тела на левую ногу, которая слегка сгибается в колене.

4. Продолжая выдох, напрягите все мышцы левой стороны, с силой сожмите левый кулак, левую руку согните в локте и напрягите. Вся Ваша правая сторона – в том числе и рука, вытянутая вдоль тела, ладонью на бедре – остаётся расслабленной и гибкой.

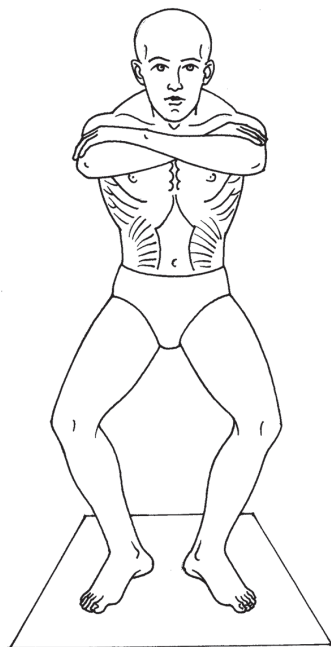
5. Делая вдох и расслабляясь, вернитесь в исходное положение.

6. С медленным выдохом переносите вес тела на правую согнутую ногу, правая сторона в свою очередь напрягается, оставляя левую расслабленной.

7. Делая вдох, выпрямляетесь в исходное положение, расслабляя мышцы. Задержитесь в Кумбхаке.

8. Скрестите руки на груди, пальцы охватывают предплечья. Торс в верхней части слегка изогните, наклонив его вперёд.

9. Начните делать длинный выдох и последовательно напрягайте все мышцы тела: рук, предплечий, плеч, шеи, груди, спины, живота, седалища, бёдер, ног. По мере этого выдох-сокращения слегка сгибайте ноги в коленях и постепенно поднимайте скрещенные руки до уровня груди:



10. Расслабляясь на вдохе, вернитесь в исходное положение.
11. Сделайте Очищающее Дыхание.
12. Повторите упражнение (NN 2-11) 2–3 раза.
13. Отдохните в Савасане.

Комментарий. Выполняя упражнение, внимание плавно переносите с одного мышечного сокращения на другое, охватывая таким образом всё тело, и в конце концов сосредотачиваетесь на всей мускулатуре. Помимо того, внимание сосредоточено на выполнении выдоха, который осуществляется до предела.

Необходимо сказать, что женщинам, прежде чем выполнять это упражнение целиком, следует сначала проработать каждую фазу его в отдельности, поскольку женщине такие напряжения менее привычны. Сперва следует отработать сжатие руки в кулак (большой палец лежит на согнутых пальцах снаружи и никогда — внутри), затем напряжение предплечий и плеч. Лишь после того, как Вы усвоили все эти детали, разучивайте само упражнение. При этом старайтесь, прежде чем перейти к фазе полного мышечного сокращения, осознать напряжение и затвердение каждой группы Ваших мышц в отдельности. Кажущаяся резкость упражнения впрочем ни в коем разе не подвергает Вас риску развить у себя чрезмерную мускулатуру. Напротив, регулярное выполнение упражнения выработает у Вас мускулатуру пропорциональную, усовершенствует линии Вашего тела и будет поддерживать прекрасный мышечный тонус.

Сарванга-Бандха действует до крайности тонизирующе, вливая в тело заряд бодрости и силы. Она стряхивает оцепенение, вызванное сидячей работой, ручной или умственной. Это прекрасное утреннее упражнение. Когда у Вас по каким-либо причинам нет времени сделать свой обычный сеанс Хатха-Йоги, то пять Сарванга-Бандх будут лучшей его заменой. Если Вы промочили ноги, побывали на сквозняке, продрогли и у Вас есть основания опасаться простуды, то тут же сделайте Сарванга-Бандху: Вы тем вызовете самую целительную тепловую реакцию. Но гипертоники не должны делать этого упражнения.

КАКИ-МУДРА КЛЮВ ВОРОНА

1. Принять Тадасану, руки опущены.
2. Выдохнуть.
3. Вытянуть губы трубочкой, как бы придав губам форму буквы «О». Направив взгляд на кончик носа, резко втянуть воздух через рот, заполнив лёгкие до отказа. Небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта, проглотить.

4. Задержать дыхание, выполнить Джаландхара-Бандху. Смотреть на большие пальцы ног.

5. Оставаться в таком положении на задержке дыхания как можно дольше, ведя равномерный счёт.

6. Поднять голову и очень медленно выдохнуть через нос, после чего сделать несколько полных дыханий.

7. Повторить 2–3 раза.

Комментарий. Каки-Мудра очищающе действует на полость рта: на нёбо и на всю верхнюю часть пищеварительного тракта, от желудка до кишечника, что обеспечивает чистоту кожи. Упражнение успокаивающе действует на вегетативную нервную систему, улучшает вкусовые ощущения сладкого, солёного, кислого и горького, возбуждает выделение слюны и действует охлаждающе. Каки-Мудра улучшает работу эндокринных желёз, расположенных в области шеи, устраняет заболевания желудка. Нормализует давление и улучшает обмен веществ.

ДЖНЬЯНА-МУДРА СИМВОЛ ПОСВЯЩЁННЫХ

Примечание. Джньяна-Мудра — символический жест медитации и некоторых упражнений пранаямы. Нужно понимать, что на верхних фалангах пальцев рук сосредоточено множество нервных окончаний, которые при соединении друг с другом создают что-то наподобие «замыкания электричества», из-за чего энергия не расходится во внешнем пространстве, а концентрируется внутри. Рука Будды, открытая в этой мудре, имеет значение открытости ко всей Вселенной.

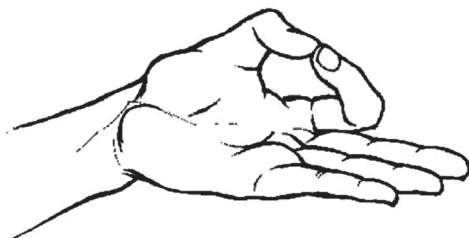
Как известно, кисть человеческой руки — результат эволюции и труда. Большой палец — характерная особенность человека. Ни у одного животного его нет. Даже у обезьяны хоть и пять пальцев, но большой недоразвит и не играет существенной роли. Благодаря большому пальцу рука превратилась в инструмент творца, способного преобразовывать грубую материю. Не будь большого пальца, человек оказался бы не в состоянии выполнять многие виды работы. Чтобы выполнять свои функции, большой палец отделён от остальных. Он как бы смотрит на них со стороны, следит за их работой и всегда готов помочь. Даже в языке жестов он играет всегда основную роль.

Указательный палец — знак индивидуальности. Он символизирует «Я» человека. Он всегда указывает на предметы, отсюда и его название.

Три других пальца также символизируют определённые аспекты человеческой жизни, но их значение трактуется различными школами поразному.

Так, безымянный палец, на котором носят обручальное кольцо, порой означает привязанность к чувственным удовольствиям.

Разверните кисть ладонью вверх и разведите все пальцы; затем соедините большой и указательный. Согнуть указательный палец так, чтобы ноготь был у начала большого пальца. Три других пальца выпрямлены и соединены.



Есть и другие варианты соединения указательного и большого пальцев. Например, такой:

Ноготь указательного пальца упирается в место сгиба фаланги большого.

Комментарий. Основной символ в Йоге — Джняна-Мудра: соединение большого и указательного пальцев; соединение того, что было отделено: напоминаем — «йога», «йуг» — *связь*. Имеет значение и то, что сначала нужно развести все пальцы, а потом соединить большой и указательный — так рождается круг, кольцо, символ бесконечности. Соединённые большой и указательный пальцы воплощают воссоединение каждого индивидуально-го «Я» с космосом.

ПРАНА-МУДРА

Примечание. Прана-Мудра — очень сложная пранаяма, хотя название формально причисляет её к мудрам. Речь идёт о пранаяме, совмещённой с движением рук. Поэтому прежде, чем перейти к детальному описанию этого упражнения, сначала вкратце рассмотрим его технику.

На вдохе, который должен быть медленным и глубоким, руки поднимаются вверх. Когда лёгкие наполнены воздухом, руки начинают раскрывать-

ся. После задержки дыхания в кумбхаке надо вернуть руки в их первоначальное положение.

Кроме чисто пранических задач (контроль над тонкими энергиями тела), в этом упражнении присутствует мудра, или символический жест, который воздействует на психику. Выполнение этого упражнения недопустимо в чём-либо присутствии, что является общим условием занятий Хатха-Йогой, но здесь это особо подчёркивается. Чьё бы то ни было присутствие, пусть бы даже самого лучшего друга, который тоже увлечён Йогой, отрицательно отразится на результатах Вашего упражнения.

Особо отметим, что предлагаемое сейчас Вашему вниманию упражнение требует осторожности и чёткого соблюдения указаний. Внимательно, шаг за шагом изучите эти указания. Не спешите! Ваш труд не напрасен, а результаты будут попросту ошеломляющими.

1. Исходное положение. По строгим классическим канонам, это упражнение выполняется только в Падмасане, при менее скрупулёзном подходе подойдут также Сиддхасана или Ваджрасана. Крайней уступкой будет выполнение сидя на стуле. Руки находятся на бёдрах, ладонями вверх, пальцами друг к другу. Крайне важно, чтобы позвоночник был прямым. Мышцы рук расслаблены. Лицо расслаблено, взгляд устремлён на кончик носа, но без усилий. Сокращением мышц живота Вы выталкиваете остатки воздуха и делаете Мула-Бандху.

Примечание. Отметьте про себя время задержки дыхания в шуньяке (достаточно и несколько секунд) для того, чтобы сосредоточиться прежде, чем начать Прана-Мудру.

2. Начало вдоха – его абдоминальная фаза. Пальцы находятся на уровне нижней части живота, расстояние между корпусом и локтями увеличивается. Расслабить Мула-Бандху и сосредоточиться на том, как нижняя часть лёгких медленно наполняется воздухом.

Примечание. Вдыхаем мягко, обращая внимание на то, как воздух проходит через обе ноздри. Диафрагма опускается и оказывает лёгкое давление на органы брюшной полости. Поднимите руки, отодвиньте локти от корпуса, растопырьте пальцы. Ладони повернуты внутренней стороной к животу. Когда произойдёт сокращение диафрагмы, пальцы продвигаются вверх, к солнечному сплетению. Это окончание абдоминальной фазы вдоха.

3. Прежде чем перейти к среднему дыханию, следует отставить локти, чтобы должным образом расширить среднюю и нижнюю часть грудной клетки. Во время этой фазы пальцы расположены параллельно рёбрам. Вдох сопровождается выпячиванием грудной клетки – рёбра раздвигают-

ся. Руки поднимаются всё вверх, пока наполняются лёгкие и грудная клетка расширяется до предельного уровня. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу.

4. Пальцы останавливаются на уровне ключиц. Так начинается ключичная фаза вдоха, т.е. верхнее дыхание. Диафрагма опускается, а грудная клетка при этом поднимается.

Примечание. Вы можете вдохнуть ещё немного воздуха, слегка приподнимая грудь в области ключиц. Кисти рук в процессе этой фазы двигаются напротив шеи и лица, чтобы выйти в следующую позицию.

5. Задержка дыхания с наполненными лёгкими. Руки разведены в стороны, кистями на уровне головы. С наполненными лёгкими остановите дыхание, и пусть Ваше физическое состояние и поза отразятся на ментальном уровне.

Примечание. Вы остаётесь неподвижны и задерживаете дыхание столько, сколько сможете, но без чрезмерных усилий. Эта фаза главная.

6. Как только Вы почувствуете, что больше не в состоянии сдерживать дыхание, вдохните несколько кубических сантиметров воздуха и начинайте выдох. Он должен протекать медленно и без рывков – это очень важно.

Примечание. Сначала Вы освобождаете верхнюю часть лёгких, потом грудная клетка принимает своё естественное положение и наконец, сокращая мышцы пресса, Вы выталкиваете остатки воздуха из нижней части лёгких. Руки всё время опускаются из положения №4, и когда Вы выталкиваете остатки воздуха при помощи мышц живота, Ваши ладони должны вернуться в исходное положение.

7. Сделайте Мула-Бандху и повторите всё упражнение ещё раз, но не более.

Примечание. В дальнейшем, когда Вы вполне освоите упражнения, для Вас станет приемлемым и необходимым повторять его не менее пяти раз подряд.

Следует отдельно сказать о сосредоточении внимания:

Во время абдоминальной фазы Ваше внимание всё сосредоточено на области живота, пока вдоль неё движутся кисти рук. Представьте, что сквозь Ваши пальцы проходит невидимый пранический поток: он словно вливается в Ваше тело и наполняет его новой жизненной силой. Особенно сосредоточьтесь, когда руки будут проходить напротив солнечного сплетения.

Во время межрёберной фазы упражнения, пока руки движутся в районе грудной клетки, представьте, как воздух проникает в лёгкие, надувая их подобно воздушному шару.

Во время ключичной фазы упражнения, сосредоточьтесь на ощущении тепла, исходящего от Ваших рук в ту пору, как оне двигаются на уровне шеи и лица.

Примечание. Во время фазы задержки дыхания — это основная фаза Прана-Мудры — руки раскрыты, а ладони приветствуют солнце (совершенно не имеет значения, настоящее оно или только воображаемое). Эта поза иллюстрирует йогическую идею о том, что всякое движение тела тесно связано с разумом, т.е., проще говоря, любые эмоции проявляются на физическом уровне. То, что поза или мимика суть внешние проявления психики — это общеизвестный факт. Но при этом обычно забывают и обратное действие: различные жесты обуславливают психическое состояние. Отсюда и лаконичная формула американских психологов: *Smile!*, давно проверенная на деле: как бы грустно Вам ни было, если Вы начнёте улыбаться и какое-то время сможете удержать эту улыбку, Ваше настроение обязательно улучшится.

На принципе телесно-психической взаимосвязи и построена рассматриваемая сейчас фаза упражнения. Сопровождающий задержку дыхания жест символизирует поклонение и искренний восторг!

Представляйте себе, что Вы наблюдаете восход солнца. Оно словно поглаживает Вас своими лучами и наполняет космической энергией. Не нужно ничего «мудрить» с этой техникой — состояние приподнятости придёт само собой. Психологический климат, сопровождающий Ваши занятия, будет с каждым разом усиливаться, пока Вы не окажетесь в состоянии выполнять Прана-Мудру не менее пяти раз подряд.

Пока Вы настраиваетесь на психическое звучание Мудры, глаза открыты, подбородок приподнят, лицо направлено к солнцу (реальному или мнимому). Мышцы шеи, плеч и предплечий слегка напряжены, а кисти рук и пальцы расслаблены.

Не торопитесь, не стремитесь добиться быстрого результата, всему своё время. Помимо того, Ваши движения, как, впрочем, и всегда, должны быть правильно распределены и выполнены грациозно, без рывков и усилий.

Наконец скажем, что данное упражнение у йогов обыкновенно сопровождается пранавой «ОМ».

Примечание. Пранаву «ОМ» осваивайте в последнюю очередь. Ведь поначалу Вам будет слишком сложно одновременно выполнять движения руками, правильно дышать, сосредотачиваться на различных частях тела да ещё, кроме того, слушать «ОМ». На вдохе Вы как бы ощущаете вибрирующие звуки «О» и «М». Во время остановки дыхания лучше сохранять внутреннюю тишину (т.е. без «ОМ», дабы толком сосредоточиться на образе восходящего солнца. Выдыхая, снова прислушивайтесь к внутреннему «ОМ».

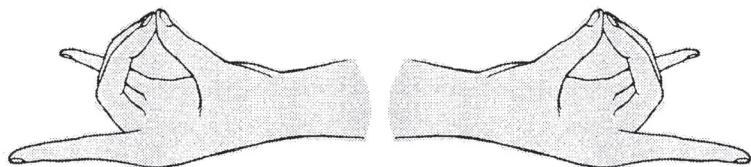
Комментарий. Чтобы по достоинству оценить это упражнение, говорят йоги, достаточно выполнить его несколько раз, а потом подышать обычным образом, без сопутствующих движений руками. Во время задержки дыхания приходит чувство ясности и необыкновенного покоя. Ещё раз напомним, что это упражнение исключает чьё-либо присутствие. Особенно оно нежелательно в конце, когда на Вашем расслабленном лице должно отразиться внутреннее состояние мира и покоя — *шанти*. Кстати, делая пранаву, повторяйте это слово во время остановки дыхания между «ОМ» вдоха и «ОМ» выдоха. Повторяйте это санскритское слово, несколько удлиняя первый слог: *шаннн-ти*. Чужое присутствие служит помехой всему этому. Именно поэтому мудрецы настоятельно рекомендуют сохранять эту практику в тайне.

АПАНА-МУДРА ЖЕСТ СИЛЫ

Примечание. Апана, по йогической терминологии, наименование одного из типов праны, функционирующей в организме; она циркулирует главным образом в нижней части тела и отвечает за все процессы, связанные с секреторными функциями, с «уборкой» и очищением в организме, удалением и выведением отработанных веществ и энергий, и не только. Она доминирует внизу живота, в частности, в половых органах и анусе.

Для обеих рук: большой, средний и безымянный пальцы (как показано на рисунке) прижмите кончиками друг к другу – остальные пальцы держите выпрямленными.

Примечание. Рекомендуется проделывать при необходимости от 5 до 45 минут или ежедневно как лечебный курс три раза по 15 минут.



Комментарий. Эта мудра удаляет шлаки и ядовитые вещества из тела, ею стимулируется работа печени и жёлчного пузыря, и, как утверждают йоги, она устраняет проблемы с мочеиспусканием. Апана-Мудра оказывает уравнивающее действие на дух, что в значительной мере зависит от хорошей работы печени. Даёт уверенность, терпение, внутреннее равновесие, ощущение надёжности и гармонию.

ЙОНИ-МУДРА

Примечание. Эвфемистически переводится обычно как «Печать внутреннего источника». Мы тоже предпочитаем придерживаться такой трактовки.

1. Принять позу для медитации и дышать медленно, ритмично и глубоко.
2. Задержать дыхание на вдохе и закрыть большими пальцами уши, указательным – глаза, а средними – ноздри. Безымянные пальцы положить над, а мизинцы под губами, чтобы таким способом закрыть рот.
3. Убрать средние пальцы от носа и медленно выдохнуть, другие пальцы остаются там, где и были.
4. Сделать вдох и после этого снова закрыть ноздри.
5. Задержать дыхание и вслушаться в тишину.
6. Снова убрать средние пальцы и выдохнуть.
7. Повторить 4–6 раз.

Комментарий. Знайте, что Йони-Мудра способна создать чудесную тишину внутри вас. Работа органов чувств обостряется. Вместе с тем достигается и быстрое, целенаправленное отключение от влияния извне.

НАУЛИ-МАДХЬЯМА ВОЛНООБРАЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА

Примечание. Обычно Наули классифицируют как бандху, но, по нашему разумению, её уместнее числить как мудру. Тем более, что по отношению к Уддиана-Бандхе Наули выступает в той же роли, что Ашвини-Мудра – по отношению к Мула-Бандхе.

Наули означает «качание в лодке», имеется в виду, что лодка качается на волнах. Эта мудра самая трудная из всех, и потому браться за неё следует лишь того, как Уддиана-Бандха уже освоена в совершенстве. Существует четыре варианта этой мудры:

1. Наули-Мадхьяма — изолированное сокращение всей прямой мышцы живота;

2. Дакшина-Наули — изолированное сокращение правой стороны прямой мышцы;

3. Вама-Наули — изолированное сокращение левой стороны прямой мышцы;

4. Наули-Крия — вращение животом. Самый трудный вариант, ибо здесь нужно заставить сокращаться каждую мышцу живота в отдельности при попеременном расслаблении остальных, чего как акта сознательного достигнуть необыкновенно трудно. Техника Наули-Крия в общем основана на Наули-Мадхьяма, но мышечный столб посередине живота крутится здесь в обе стороны вращения, наподобие гавайского танца «хула-хула». Это сложное упражнение в Индии обычно осваивают под руководством гуру. Мы ограничимся здесь описанием Наули-Мадхьяма.

1. Исходное положение: сидя в Позе Лотоса; либо стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах (как в Уддиана-Бандхе), а также лёжа на спине.

2. Расслабьтесь, как телом, так и душой.

3. Упорядочьте дыхание.

4. Если Вы делаете упражнение стоя, то слегка согните ноги в коленях, туловище чуть наклоните вперёд, руки положите спереди — ладонями на бёдра, пальцами друг к другу.

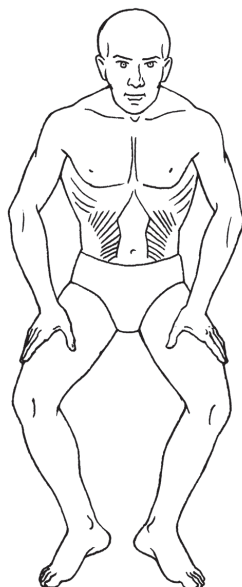
5. Сделайте полный выдох и задержитесь в шуньяке.

6. Напрягите брюшные мышцы, стараясь втянуть поперечные и изолируя большую прямую, которая гребнем выступит наружу, образовав по бокам впадины.

7. Теперь начните расслаблять и сокращать мышцы живота, приведя этот мышечный столб в движение толчками с обоих боков. Выталкивайте и втягивайте брюшную стенку быстрым и непрерывным волнообразным движением: наружу, внутрь, наружу, внутрь, наружу, внутрь...

Примечание. При взгляде на живот в эту минуту возникает мысль о поверхности моря с пробегающими по нему волнами. Старайтесь подражать морским волнам в плавности их движения. Добиться этого нелегко, но наклон вперёд, лёгкий изгиб спины и перенос веса торса на кисти рук с упором на бёдра позволят вам с большим успехом управлять брюшными мышцами.

8. Упражняйтесь, постепенно увеличивая число сокращений, пока не доведёте их до 25. Ограничьтесь на некоторое время этим пределом, а затем перейдите и за него, но не теряйте чувства меры.



9. Расслабьте живот, сделайте энергичный вдох и закончите О.Д.Й.

10. Повторите всё сначала ещё 1–2 раза.

Комментарий. Наули есть акт очищения. В ходе этого необычного упражнения все органы брюшной полости получают внутренний массаж, который стимулирует и упорядочивает их работу. Массаж этот происходит во время чередования сокращений и расслаблений мышц брюшного пресса при задержке дыхания на выдохе.

Наули улучшает пищеварение, исцеляет запоры, помогает при некоторых менструальных расстройствах. Каждое выполнение этого упражнения в той или иной мере устраняет вялость кишечника. Аппендицит как результат катара толстой кишки излечивается этим упражнением, поскольку оно возбуждает перистальтику кишок, что, приводя их в движение, не позволяет содержимому их излишне задерживаться.

Обильный приток крови укрепляет и восстанавливает мышцы брюшного пресса. Наули препятствует отложению жира в области живота и талии. Выпрямляет позвоночник, особенно в поясничном отделе.

В дополнение к другим важным свойствам Наули, как и Уддиана и Маха-Бандха, является большой помощью тем, кто решил всецело сосре-

доточиться на развитии своей психической силы и по этой причине ведёт воздержанную жизнь. При регулярном и прилежном выполнении эти три упражнения предохраняют от поллюций.

Само собой понятно, что Наули нельзя выполнять на полный желудок. Наилучшее время для этого упражнения — раннее утро, когда желудок ещё пуст. Вообще Наули должно обязательно входить в Ваш утренний комплекс гигиенических процедур наряду с умыванием, чисткой зубов, расчёсыванием волос и т.п. Если же Вы хотите сделать Наули днём, то переждите по крайней мере часа три после приёма пищи. Женщинам это упражнение противопоказано в период менструации и, разумеется, при беременности. Выполнять очень осторожно людям: страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Упражнение противопоказано детям.

Наули можно освоить за срок от нескольких недель до нескольких месяцев. В этом упражнении можно достичь совершенства даже без руководителя при том условии, что выполняется оно опять-таки регулярно и, как всегда, с необходимой сосредоточенностью. Если всё же поначалу Наули покажется Вам упражнением невыполнимо трудным, то знайте, что у Вас имеется реальная возможность сильно уменьшить трудности его выполнения: делайте его, лёжа в наполненной водою ванне; сопротивление воды облегчает в этом случае управление брюшными мышцами и, кроме того, создаёт ощутимый ритм колебаний водной среды, что помогает Вам сосредоточить внимание на мышцах живота. Но даже и после того, как Вы освоите это упражнение в совершенстве, принимая ванну, никогда не упускайте случая проделать его по нескольку раз кряду. А чтобы добиться регулярности, выработайте у себя привычку делать Наули каждое утро — тем самым Вы дадите брюшным органам столь необходимый им глубокий внутренний массаж, что существенно облегчит их работу и сильно улучшит Ваше общее самочувствие и настроение. Вот воистину лучшая практика Йоги!

МАКАРАСАНА. ПОЗА ДЕЛЬФИНА

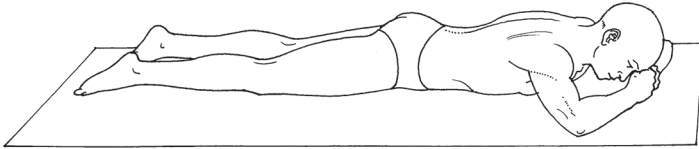
Примечание. Поза Дельфина служит для отдыха и улучшает сон. Обычно Макарасана переводится как *Поза Крокодила*. Но мы предпочитаем такое название, поскольку первое значение санскритского слова «ма́кара» — *дельфин*, а *крокодил* — второе. Помимо того, отождествлять себя с дельфином гораздо предпочтительнее, нежели с крокодилом, точно так же, как быть приличным человеком куда приятнее, чем тупым мерзавцем.

1. Лечь на живот, ноги слегка раздвинуть. Ноги с вытянутыми носками мягко лежат на полу. Руки положить под лицо или под одну из щёк: одну руку ладонью вниз, другую – ладонью на тыльную сторону кисти нижней руки.

Примечание. Или более классический вариант: сожмите кисти в кулаки; кулаки прислонены друг к другу и лежат на полу со стороны мизинцев; лоб положен на кулаки.

2. Последовательно расслабляем мышцы ног, затем таза, грудной клетки, мышцы ключиц и шеи.

3. Полностью расслабить тело.



4. Закрыть глаза и лежать неподвижно, пока это приятно. Избегать «окаменения», дышать свободно.

Комментарий. Эта поза предназначена в основном для отдыха после напряжённых асан или физической работы. Можно каждый день усердно выполнять различные асаны, но без надлежащего расслабления занятия не пойдут в прок; в лучшем случае их КПД составит не более 10%, а если увеличивать нагрузки, игнорируя расслабление, то подобные тренировки принесут только вред.

После хорошего выгибания, нагибания, наклонов в бок или скручивания следует принять Макарасану или Савасану, сосредоточившись на тех частях тела, которые подверглись наибольшему воздействию. Эти места отличаются своеобразным ощущением, средним между приятным и болезненным — так проявляет себя легчайший спазм мышц, который, если сопроводить его глубоким расслаблением, приносит телу величайшую пользу. Это одно из проявлений целительного действия асан. Расслабляться следует до тех пор, пока эти ощущения не пройдут.

САВАСАНА 1. ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ 1

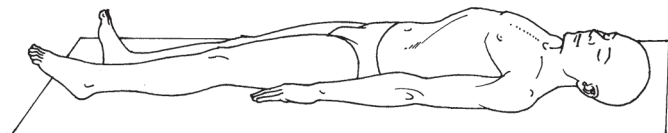
«Сава» (отсюда «саван»), а правильное — «шава» по-санскритски значит *труп*. Эта асана служит для расслабления и отдыха. Способность к движению, координация, физиологическое равновесие достижимы лишь благодаря возможности полного расслабления. При отсутствии физического расслабления тонкие каналы жизненной энергии — *нади* — окажутся закупоренными и не смогут выполнить свою работу; в результате Ваше занятие Хатха-Йогой вырождается в заурядную гимнастику. Необходимо научиться целиком расслаблять своё тело, делая его настолько «безжизненным», как если бы *Вы* покинули его; отсюда и название асаны — Поза Трупa.

Это удивительное упражнение помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить сон коротким отдыхом, справиться со стрессом и побороть апатию. Практикуя Савасану, человек забывает, что такое усталость, исполняется бодрости, силы его растут, а работоспособность увеличивается. При выполнении этой асаны, если позволяют условия, затемните насколько возможно комнату. Савасана служит также обычным завершением сеанса Хатха-Йоги.

1. Лёжа спиной на полу. Ноги вытянуты, ступни сантиметров на 30 разведите, пальцы ног в силу собственной тяжести пусть наклонятся в стороны. Руки вдоль тела, ладонями или тыльной стороной ладоней вверх, либо ребром ладони на полу – как Вам удобнее по Вашей личной склонности. (Голову можно слегка повернуть в сторону.) Глаза закрыты.

2. Замедляем насколько возможно дыхание, но без напряжения. Начиная с ног, расслабляем постепенно все мышцы тела и отдыхаем.

Примечание. Начав с пальцев ног, старайтесь расслабить каждую группу мышц по всему телу вверх: ступни, лодыжки, икры, колени, бёдра, живот, талию, поясницу, грудную клетку, плечи, предплечья, локти, кисти, пальцы, шею, нижнюю челюсть, язык, глаза, лоб (и так вплоть до корней волос).



С расслаблением каждой мышцы сосредотачиваемся на ней и переносим сосредоточение на следующую, ещё не расслабленную группу мышц и т.д., пока полностью не расслабимся.

3. Находимся в расслабленном состоянии, сосредоточившись на сердце, и ощущаем полный покой, приносящий нам силы и восстанавливающий здоровье.

Примечание. Руки лежат совершенно безжизненно, челюсть слегка отвисает, язык безвольный, мышцы лица расслабленные. После известной тренировки Вам в конце концов окажется возможным расслабить каждый мускул тела.

Напоминаем, что расслабление следует выполнять медленно и без какого-либо ощущения «усилия», которое может только увеличить напряжённость. Если это покажется Вам трудным, то сделайте глубокий вдох, напрягите всё тело и затем расслабьтесь. Повторите эту уловку пару раз и затем сделайте, как описано выше.*

Мысль о расслаблении каждой группы мышц должна синхронизироваться с глубоким дыханием, которое по мере расслабления каждой части тела наполняет её праной, признаком чего служит ощущение «погружения» этой части. Расслабление должно достичь такой степени, что если бы кто-то поднял Вашу руку или ногу, то она безжизненными тяжело упали бы — так Вы должны видеть в уме своё расслабление. Сейчас Вы находитесь в состоянии физической релаксации.

Спустя некоторое время, Вы почувствуете тяжесть и тепло в руках и ногах, поскольку сосуды расширяются и происходит большой приток крови к конечностям.

4. Теперь снимаем психическое напряжение. Для чего думаем о голубом небе, о горном озере с неподвижной хрустальной поверхностью. Силой воображения вдыхаем аромат хвои от растущих на берегу елей.

Примечание. Либо вспомните красивое место, которое Вы любите и часто посещаете (это может быть сад, лужайка, лес, река, берег моря и т.д.); представьте себе, что Вы находитесь на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Сначала это покажется сложным, образ будет убежать от Вас, но после тренировки, которая обычно продолжается 3—4 недели, трудности в концентрации на образе исчезнут. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха — вниз. Полностью освободитесь от своих житейских дел и неурядиц и,

* Если Вам затруднительно расслабить какую-то конкретную часть тела, то сперва напрягите её раз-другой, после чего расслабить её будет значительно легче. Если речь идёт о шее, то слегка подвигайте голову вправо-влево, что освободит мышцы шеи от напряжения. (Й.Р.)

если нет ничего лучшего, сосредоточьте всё внимание на дыхании, которое должно быть глубоким, медленным и свободным.

5. Поместите своё сознание в «сердце» Вашего сердца и как бесстрастный наблюдатель взирайте со стороны за движением внутри Вас и вовне Вас. И с Вами будет Мир и Покой, ибо Вы и есть Мир и Покой! Или, говоря словами песни Джорджа Харрисона, «and life flows on within you and without you».

Примечание. Не торопитесь, выполняя глубокое дыхание. Сделайте 12–13 дыхательных циклов.

6. Откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Вы завершили асану.

Примечание. Перед Савасаной следует дать себе установку, какое время отводится на упражнение. Десять минут, или пятнадцать. Сказать себе, и больше можно об этом не думать. В указанный срок подсознание даст нужный сигнал.

Предлагаем Вам ещё и второй, более динамичный вариант Савасаны. В нём стоит обратить особо важное внимание на выход из упражнения.

САВАСАНА 2. ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ 2

1. Лёжа спиной на полу. Ноги вытянуты, ступни сантиметров на 30 разведите, пальцы ног в силу собственной тяжести пусть наклонятся в стороны. Руки вдоль тела, ладонями или тыльной стороной ладоней вверх, либо ребром ладони на полу. (Голову можно слегка повернуть в сторону.) Глаза закрыты.

2. Замедляем насколько возможно дыхание, но без напряжения. Начиная с ног, расслабляем постепенно все мышцы тела и отдыхаем.

3. Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Ещё раз мысленно проверить, нет ли напряжений в ногах, руках, пальцах, туловище, шее, лице.

4. Увидеть вокруг себя бескрайнее голубое небо. После некоторой практики человек может видеть не небо, а земной эфир, похожий на небо, но отличный от него.

5. Почувствовать тело лёгким, невесомым, парящим в воздухе.

6. Мысленно приподнять таз и ноги и лететь ногами вперёд вверх под углом примерно 45°. Скорость может быть большой и даже очень большой, полная реальность полёта.

Примечание. Полёт под углом 45° — это особая техника, сообщённая гуру Ар Сантэмом своим ученикам. Намного превышать этот угол не реко-

мендуется, в пределах ауры Земли с человеком ничего не может случиться. При этом эфирное тело человека полностью очищается эфиром Земли.

Теперь выход из упражнения. Иногда говорят, что когда йог лежит в Савасане, даже землетрясение не заставит его небрежно прервать упражнение. Правильный выход очень важен.

7. Лучше всего, дав себе мысленно установку на выход, ощутить своё тело – руки, ноги, – а затем сделать глубокий вдох и выдох. После этого перевести руки за голову, сцепив их в замок, и потянуться, вытягивая себя руками в одну сторону, ступнями – в другую. Можно зевнуть и, улыбнувшись, медленно подняться. Можно перед подъёмом повернуться на один бок, а затем на другой, приподнимая при этом руки и ноги над полом.

Примечание. Никаких неприятных ощущений – головокружения, потемнения в глазах быть не должно. В противном случае надо вставать ещё медленнее. Эффект от Савасаны ещё усилится, если в конце, уже после потягивания, дать себе положительный эмоциональный настрой: почувствовать себя бодрым, свежим, энергетически насыщенным.

Комментарий. Савасана не только позволяет достичь расслабления всей мускулатуры тела, но и успокаивает дух и душу, помогает победить чувство страха, неуверенности, нервозность и бессонницу. Нервная система получает полный покой. Идеальное состояние для накопления в организме энергии.

Устанавливается правильное кровообращение, облегчается венозное кровообращение, давление крови в венах снижается. Облегчается работа сердца. Крупные индийские кардиологи успешно использовали эту позу для реабилитации сердечных больных. Пациенты, регулярно выполнявшие Савасану, быстрее и полнее выздоравливали.

Результат, достигаемый при этом положении с замедленным дыханием и сосредоточением, благотворнее, чем сон, так как мы сознательно и намеренно создаём организму условия сна при бодрствовании. Савасана — это пассивная активность.

Эту асану следует выполнять всякий раз, как Вы подвергались воздействию отрицательного психического или физического влияния. Если человеку удаётся достичь должной степени расслабления в Савасане, то чувство освобождения, приходящее к нему, будет значительно сильнее всего, чего он сможет добиться с помощью транквилизаторов и седативных препаратов.



Глава Восьмая

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ. СУРЬЯ-НАМАСКАР

Сурья-Намаскар — поистине чудодейственная последовательность движений! Учитывая особую важность этого комплекса йогических упражнений, мы вынесли его в отдельную главу. Это показалось нам самым правильным. Хотя, строго говоря, этот комплекс — не предмет пранаямы как науки о дыхании.

«Намаскар» на санскрите означает «приветствие». Это жест, когда ладони с вытянутыми пальцами прижаты друг к другу. Он означает вежливое и недвусмысленное пожелание со стороны собеседника видеть вас в мире с самим собой, а также и с ним, в добром согласии двух начал: положительного (правая длань) и отрицательного (длань левая).

«Сурья» значит «солнце». Не стоит думать, будто это некий языческий ритуал поклонения *денному светилу* (дневной звезде), в котором доброму католику, правоверному мусульманину, славному протестанту, честному иудею и незапятнанному православному участвовать не следует. Упоминание о солнце просто служит нам указанием, в какую сторону нужно смотреть, дабы получить максимум пользы от силы и света солнечных лучей. И в то же время оно помогает нам сосредоточить мысль на источнике света, озаряющем наш мир, что является лишь приблизительным образом, который служит нам напоминанием о божественном Свете, к которому каждый из нас стремится приблизиться, сознаёт он то или нет. Латинские и французские слова *deus*, *dieu*, *diva*, *divin* происходят от одного индоевропейского корня с санскритским словом «дива», означающим *свет*.

Ну, а говоря более прозаически, речь идёт об упражнении, которое требует от нашего позвоночника максимальной гибкости как в наклонах, так и в выгибаниях. Здесь вполне уместно вспомнить наших кошку или собаку, которые куда ближе к своему естеству, чем человек, мнящий себя цивилизованным, и потому то и дело дают разминку своим позвонкам, не щадя, разумеется, наших ковров и диванов, но зато к вящему благу собственного здоровья и гибкости.

В разных вариантах это упражнение включает в себя от 10 до 12 фаз, плавно переходящих одна в другую. Мы предлагаем Вам максимальную версию, которая насчитывает 14 фаз. Как нетрудно заметить, сложная последовательность движений представляет собой ряд асан в сочетании с ды-

ханием и его задержкой. Среди этих асан Вы без труда узнаете Позу Дерева, Позу Аиста, Полупозу Кобры, Позу Собаки, Позу Кобры, Позу Кошки и некоторые другие.

Упражнение выполняется ранним утром, лицом к восходящему солнцу. (В менее строгом стиле исполнения допустимо выполнять его вечером лицом к заходящему солнцу и днём, глядя в сторону юга.) Когда солнце скрывается за горизонтом, делать Сурья-Намаскар нельзя.

Среди ряда преимуществ, которые мы рассмотрим ниже, упражнение имеет ещё и такое: его можно выполнять в многолюдном месте, например, на пляже, не беспокоясь о том, «что об этом подумают». Это йогическое упражнение «не подбирает» в смысле «странности», которая могла бы стать причиной иронических улыбок или насмешек, способных нанести ущерб Вашему энтузиазму стать йогом или йогиней.

Изучение Сурья-Намаскара, возможно, займёт у Вас несколько дней. Не утомляя себя и отдохнув по завершении цикла, повторите всё упражнение сначала ещё раз, через неделю повторяйте 2 раза, пока не дойдёте до пяти циклов подряд, прибавляя каждую неделю по одному. В конечном счёте, Вы достигнете такого совершенства, что выполнение 5 циклов вместе с паузами для отдыха станет занимать у Вас 5 минут. Это и будет правильным темпом.

Когда взгляд в ходе упражнения направлен на восходящее или заходящее солнце, глаза держите широко открытыми. Во всех остальных случаях глаза можно закрыть. Внимание постоянно сосредоточено на месте мышечных напряжений, что очень важно. Ведь обычно люди, занимаясь физкультурой или зарядкой для поддержания здоровья, не сосредотачивают своего сознания ни на самих движениях, ни на ощущениях, вызываемых ими в теле. Мысль и за упражнениями продолжает вертеться в круге обычных забот и представлений, бессмысленно распывая выработанную энергию. Это большая ошибка, и энергетическая польза от затраченных таким образом усилий ничтожно мала.

Йоги сознательным усилием добиваются повышения уровня энергии в своём теле, помня о том, что *мысль есть материальная сила*. Умело направленная сила воображения и представления совершает в духовной и физической жизни важную и великую работу.

Как и в большинстве упражнений Хатха-Йоги, Полное Дыхание является основным способом дышать при выполнении Сурья-Намаскара. Мы постарались тщательно расписать порядок вдохов, выдохов и задержек дыхания в том виде, как они накладываются на движения комплекса.

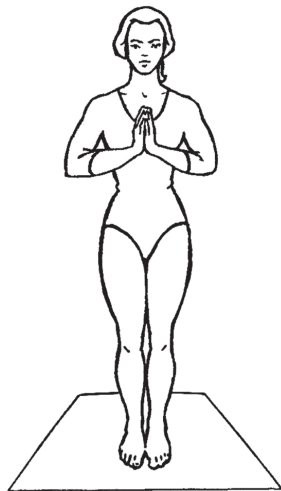
СУРЬЯ-НАМАСКАР. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

Комплекс начинается с короткой медитации, имеющей целью подготовить человека к физической тренировке, создать приятный эмоциональный фон, радостное настроение, достичь полной отрешённости от повседневных забот и печалей. Смысл этой медитации выражен в коротком мантраме, который есть Ваше обращение к Солнцу:

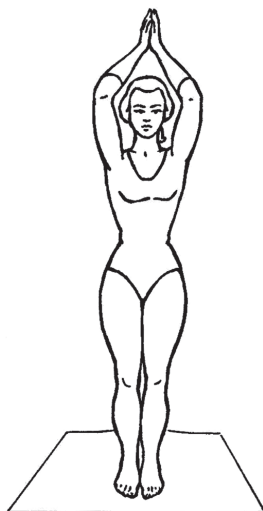
«О, источник света и энергии на Земле!
Из своих бесчисленных лучей даруй мне один,
Дабы на миг жизни сей
Я мог засветиться так же ярко, как Ты!»

Сознание Ваше при этом целиком направлено на общение с Солнцем, Вы прокачиваете себя энергией на вдохе, на задержке, на выдохе и снова на задержке. Энергию набираем прямо от Солнца. Сознательным сосредоточением на повышении солнечной энергии в себе и вокруг себя Вы добываетесь того, что энергия Солнца действительно входит в Вас и питает Ваше тело.

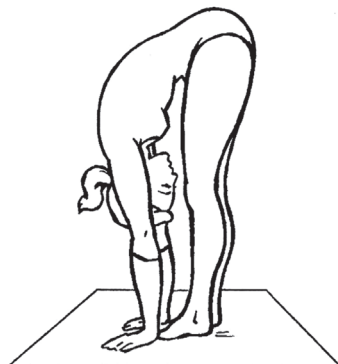
1. Исходное положение: встать лицом в сторону восхода Солнца. Ноги вместе, живот втянут, лицо расслаблено, ладони рук сложены вместе пальцами вверх и прижаты по середине груди, локти разведены в стороны так, что предплечья образуют равнобедренный треугольник. Эта позиция называется *Намастэ*. Сосредоточить внимание на мыслях о том, какую огромную пользу приносит упражнение Сурья Намаскар. Сделать выдох:



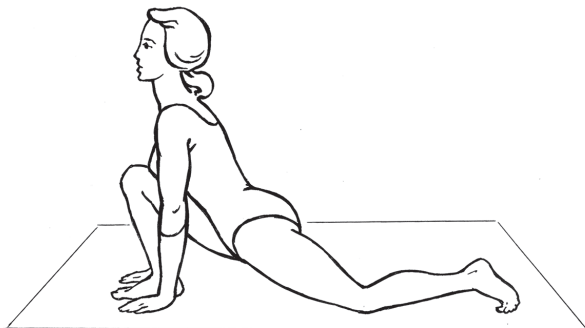
2. Не разъединяя ладоней, поднимите руки вверх над головой. Руки прямые, почти прижимаются бицепсами к ушам. Вместе со вдохом одновременно привстаёте на носках. Всем телом, как бы уподобляясь дереву, тянемся к солнцу. Задержите дыхание на вдохе:



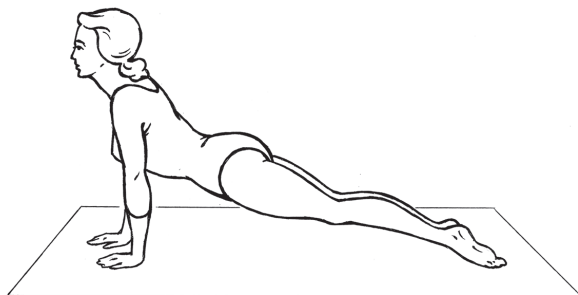
3. С выдохом опуститься на пятки и, продолжая движение, наклонить корпус вниз к прямым ногам, положить ладони рук снаружи ступней так, чтобы пальцы ног и рук были на одной линии. Опираясь на руки, лбом коснитесь колен. Ноги предельно напряжены. Несмотря на напряжение ног, пытаемся предельно расслабиться. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд:



4. Опираясь на руки, согните ноги в коленях. Оставить правую ногу на месте, а левую отвести назад, распрямив её (при повторении комплекса ноги меняются), левое колено касается пола, пальцы отставленной ноги также упираются в пол. Сделать вдох. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой:



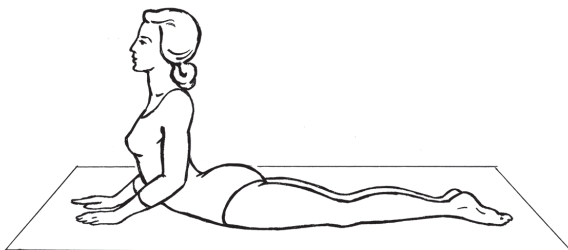
5. С выдохом, не меняя положения рук, отвести и вторую ногу назад. Сильно не прогибаться. Сделайте вдох и задержитесь в этом положении:



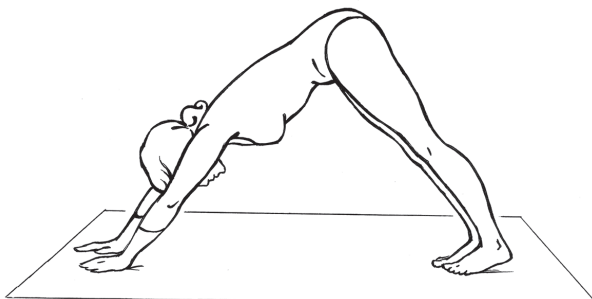
6. Удерживая руки и ноги в прежнем положении, с выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ладони, колени и пальцы ног были на полу. Учтите, что в более строгом стиле исполнения лоб также касается пола:



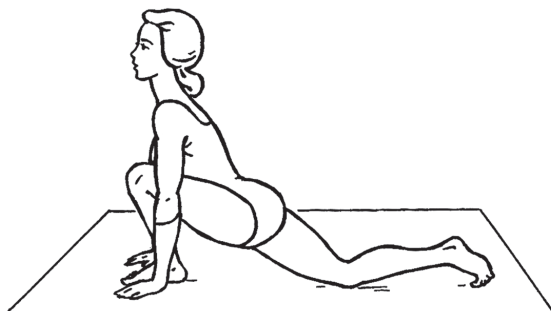
7. Со вдохом, делая упор на руки, поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице. Носки ног вытянуты. Голову держать прямо, не запрокидывая. Задержите дыхание на вдохе:



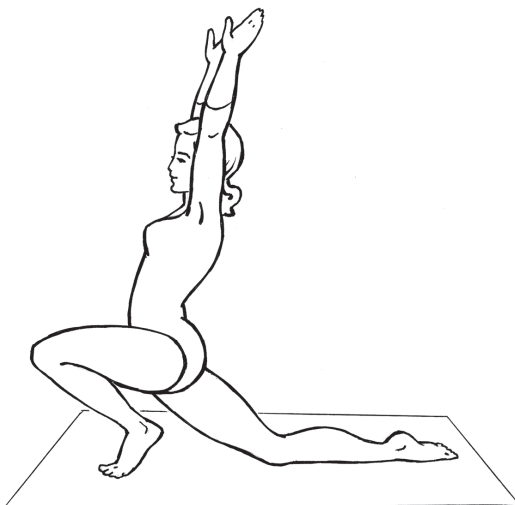
8. Удерживая дыхание остановленным на вдохе, поднять таз. Спина и руки, по мере возможности, на одной линии. Пятки опустить, постарайтесь полностью встать на подошвы, чтобы ступни стояли на полу. Ноги прямые. Дыхание остановлено на выдохе. Задержаться в этом положении:



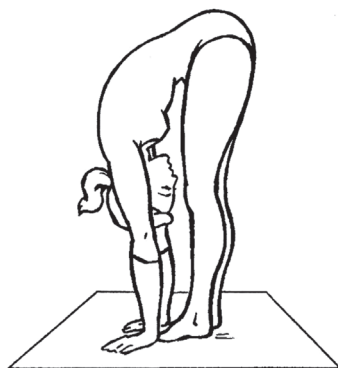
9. Вместе с вдохом согнуть левую ногу в колене и вытянуть её вперёд, к груди. Задержать дыхание на вдохе, сделать выдох и задержать дыхание:



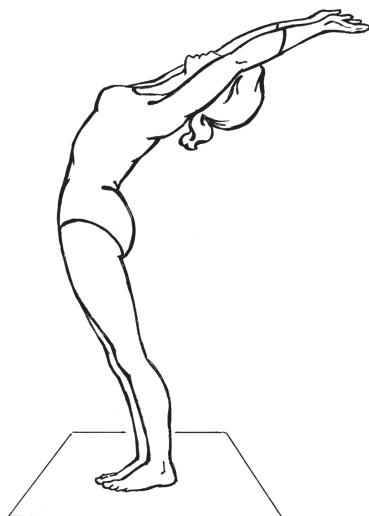
10. С вдохом поднимите прямые руки над головой. Задержать дыхание:



11. С выдохом вернуться в положение №9. С вдохом подтянуть вперёд правую ногу. После паузы с выдохом нагнуться вперёд, кладя ладони на пол и выпрямив ноги, прижать голову к коленям. Дыхание остановлено на выдохе:

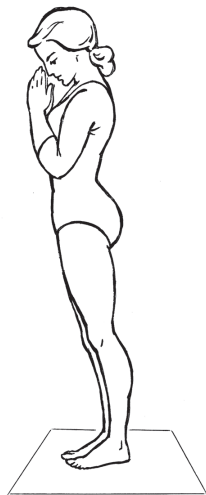


12. С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести руки, удерживая их прямыми, назад, максимально прогнувшись в пояснице и не сгибая ноги в коленях. Позвоночник прогибается во всех отделах. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд:



13. Вместе с выдохом вернуться в исходное положение. Остановить дыхание на выдохе. Опустить голову до касания подбородком яремной впадины. Снова сосредоточить мысли на великой пользе Сурья-Намаскар. Сжать промежность, втянуть живот, голову слегка отвести назад, лицо при этом приподнимается, но подбородок не отрывать от яремной впадины.

Примечание. Тем самым в теле устанавливаются три замка (бандхи) — нижний, средний и верхний, которые перекрывают энергетические каналы в теле, не позволяют накопленной за цикл упражнения энергии выйти из тела и содействуют её внутреннему перераспределению в теле. Такое завершение цикла исключительно важно, не забывайте об этом!



14. Опустить руки вдоль тела, расслабиться.

Примечание. По завершении упражнения, если есть возможность, отдохните в Савасане.

Комментарий. Сурья-Намаскар оказывает тонизирующее воздействие на все органы и системы нашего физического и психического организма. Индийские йоги считают это упражнение одним из наиболее важных, поскольку оно наиболее полное. Оно действует на тело в целом, сообщая силу и гибкость мускулатуре и позвоночнику, регулируя кровообращение, развивая дыхание, делая глубокий массаж внутренним органам.

Это идеальная утренняя зарядка. Упражнение может служить также разминкой перед выполнением асан или заменить их, когда нет времени на выполнение чего-то ещё. Для спортсменов — это полная разминка, которая не вызывает утомления мышц.

Упражнение устраняет болевые ощущения в спине и нейтрализует неблагоприятные последствия длительного пребывания в согнутом или сидячем положении, чему современный человек сильно подвержен в процессе трудовой деятельности как в присутствии, так и дома.

Сурья-Намаскар растворяет жировые ткани не только в области живота и спины, но и во всём теле, доставляя пользу практически всем тканям тела, включая нервы, сухожилия, связки, мышцы, кровяные сосуды и железы.

Древний обычай предписывает, чтобы Сурья-Намаскар выполнялось только утром, на восходе солнца. Это традиционный, специальный комплекс взаимосвязанных упражнений, представляющий собой древнеин-

дийское приветствие солнцу после утренних омовений и купания. Сурья-Намаскару приписывается огромное религиозное и духовное значение, ибо с самых древних времён упражнение связано с поклонением восходящему солнцу. Комплекс выполняется в едином порыве — цепочкой поз, плавно переходящих одна в другую — как молитва Солнцу, выраженная движениями тела и обходящаяся без посредства слов. Не следует забывать, что человек — существо энергетическое. В повседневной жизни каждый из нас стремится повысить свою энергетику, увеличить количество и улучшить качество энергии как поступающей извне, так и вырабатываемой внутри. Данный комплекс прекрасно соответствует этому назначению и при условии правильного выполнения может стать действенным средством повышения энергетики человека.

Первое время, когда идёт разучивание поз и дыхательных движений комплекса, всё внимание должно быть сосредоточено на движениях тела. Движения эти старайтесь выполнять точно, стремясь сразу же попасть в нужную позу, избегая суетливых движений и поисков удобного положения для тела в пространстве.

Помните, что, совершая эти движения, Вы *творите молитву Солнцу* — источнику жизни, силы, творческого энтузиазма и светлой радости на Земле. Если Вы станете при этом путаться, суетливо переступать с ноги на ногу, сбиваться и вообще делать лишние движения, то такая «молитва» была бы равнозначна невнятному бормотанию, перекириванию слов и мыслей в молитве, слетающей с уст.

Йоги считают, что искреннее и убеждённое исполнение Приветствия Солнцу открывает благородной душе адепта доступ в нематериальные области, абсолютно недоступные приземлённым умам, мнящим себя «свободо-мыслящими», «чуждыми суеверий» и «постигшими конечный жизни смысл».

Приветствие Солнцу — одно из наиболее красивых, грациозных и торжественных упражнений Хатха-Йоги. Если бы вся сила Хатха-Йоги сводилась лишь к действию одного этого упражнения, то и тогда бы индийская цивилизация оказала величайшее благодеяние людям западного мира, приобщив их к этому чуду здоровья и красоты. Но помните, что это далеко не всё, и мы щедро предлагаем Вам черпать неиссякаемые блага из сокровищницы мудрости, каковой является Йога для всех ищущих истинного знания. Мы призываем Вас следовать по пути совершенствования к вершинам и запредельным высотам Истины и Красоты.

Учитывая важность темы, мы не можем отказать себе в удовольствии высказаться о данном упражнении несколько подробнее, ибо в позах и символах его содержится, на наш взгляд, весьма назидательное поучение. Предлагаем Вам рассмотреть две фазы в исполнении упражнения. В нём мы легко находим символику двух вселенских и жизненных циклов: *инволюции* и *эволюции*.

1) В самом начале (*начале начал*) ноги соединены и руки, прижатые к груди, сложены вместе, в лёгких нет воздуха — *безжизненность, потенциал начала*.

2) Медленный вдох, руки поднимаются вверх (Врикшасана) — *во Вселенной и человеческом теле пробуждается дух Божий*.

3) Медленный выдох, ладони на земле, голова у колен (Падахастасана) — *начало движения энергии во Вселенной, распространение праны по человеческому телу; сотворение мира и человека* (манвантара).

4) Вынос левой ноги назад, торс приподнят (Ардха-Буджангасана) — *со вдохом мы обретаем сознание о своей связи с Создателем*.

5) Правая нога приставляется к левой, упор на руки (Шванасана) — *мы сознаём свободу нашей воли и в нерешительности останавливаемся на распутье, нам предстоит сделать выбор между добром и злом, между мудростью и глупостью*.

6) Задержка дыхания на выдохе (символизирует очищение), и мы простираемся ниц на восьми опорных точках Йоги (Ардха-Сарпасана) — *нам открылся путь Освобождения*.

7) Медленное выпрямление верхней части тела вверх, глубокий вдох как знак выражения признательности (Буджангасана) — *мы сделали свой выбор в пользу пути Освобождения*.

Здесь завершается фаза инволюции. И мы входим в гармоническое равновесие, символизируемое следующей позой.

8) Средняя часть тела поднимается вверх, нижняя и верхняя выпрямляются, тело образует арку (Бидаликасана), в которой — *противоположности без борьбы соединяются в гармоническом напряжении пружины, из распрямления которой сможет начаться эволюционная фаза*.

9) С левой ногой, вынесенной вперёд, и торсом, прижатым к левому бедру (модификация Ардха-Буджангасаны) — *подготовка к первому и пробному взлёту к вершинам Освобождения, который не будет полным*.

10) Прямые руки поднятые над головой вверх (модификация Ардха-Буджангэндрангасаны) — *вот этот взлёт, который трагически завершается в следующей позе, ибо слишком многое ещё тянет человека к земле*.

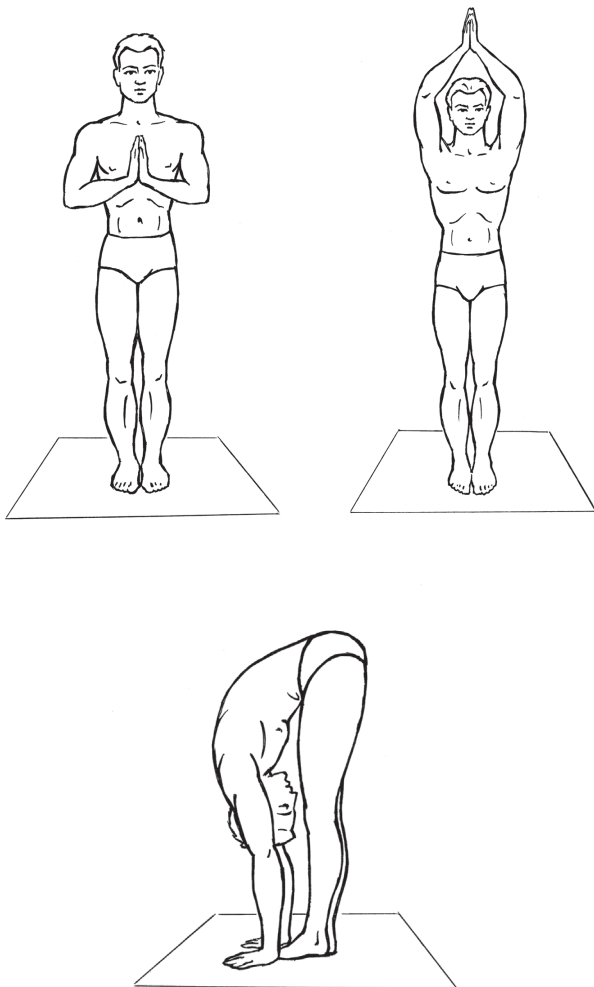
11) Ладони снова на земле (символ падения), последняя остановка в земном унижении с напряжёнными ногами, головой у колен (Падахастасана) — *знак общности, сопричастности и духовного возрождения*.

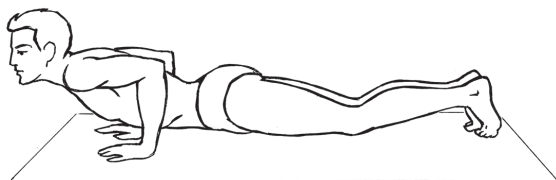
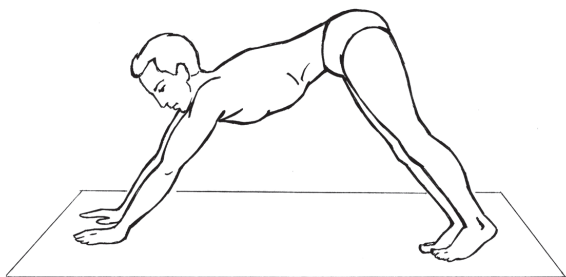
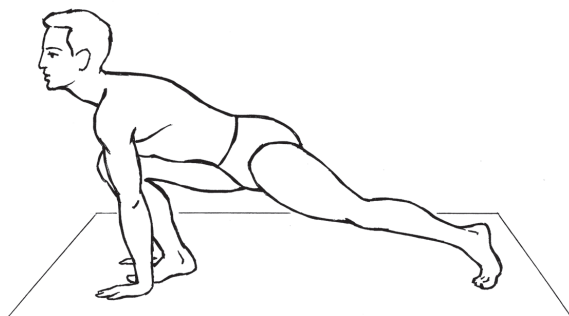
12) Руки соединяются в миг вытягивания к небу (знак единства положительного и отрицательного начал в едином первоначале); выгибание тела, позволяющее полное наполнение лёгких жизненной силой (Антариксага-Гарудасана — торжествующая Поза Парящего Орла) — *творческий взлёт к звёздным высотам*.

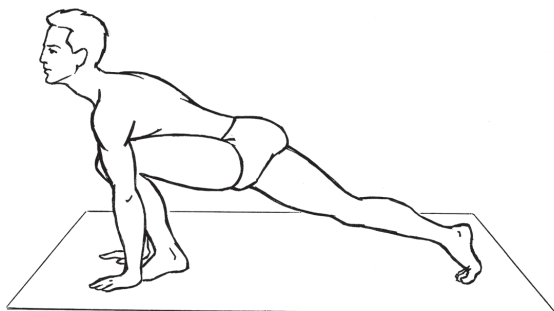
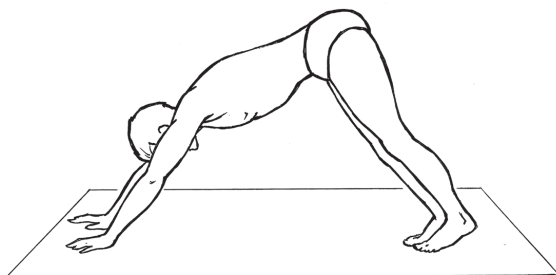
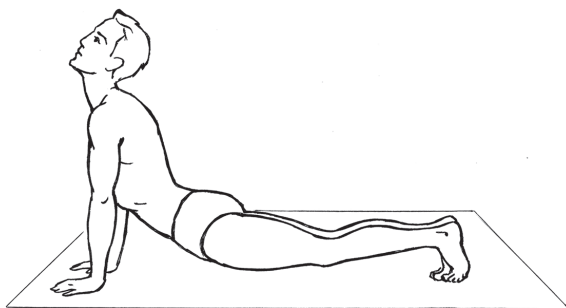
13) Выдох с возвращением в исходное положение для возможности дальнейшего повторения жизненного цикла — *эволюция завершается*.

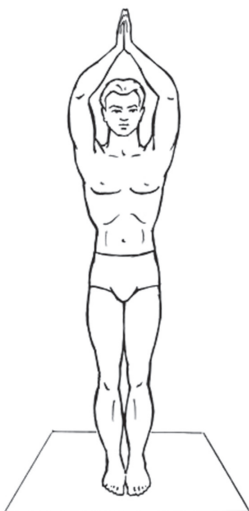
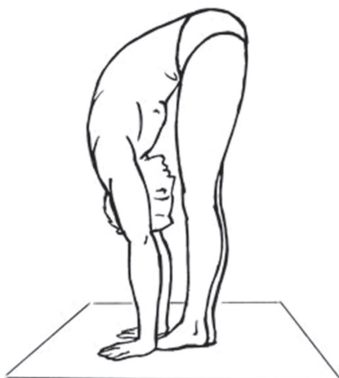
14) Расслабление в Савасане — *растворение* (пралайя), *прелюдия к новой манвантаре*.

Есть разные варианты исполнения этого упражнения. Приведём ещё и такой, ограничившись рисунками; он включает в себя 12 фаз:









Желаем Вам творческих успехов!



Глава Девятая

ЧИСТОТА ВОЗДУХА И ГИГИЕНА ДЫХАНИЯ

Эта тема настолько важна и значительна сама по себе, что ей одной стоило бы посвятить несколько отдельных увесистых томов, но мы по необходимости будем кратки.

Невежество широких масс народа во всём, что связано с качеством вдыхаемого воздуха, совершенно чудовишно. Не пропускайте этих строк на том лишь основании, что они разбирают уж слишком обыденные вещи. Мы знаем, что тот, кто вникал в данный вопрос и хорошо понимает необходимость и пользу свежего воздуха, наших указаний не пропустит, хотя бы он и не нашёл в них ничего для себя нового — он просто рад будет ещё раз прочесть полезные сведения. И если тема эта Вам не понравится и Вы почувствуете желание пропустить её, то, стало быть, как раз Вам-то она и нужна.

Людям словно бы мало преступной поллюции, совершаемой ныне в атмосфере их варварской промышленностью и недоразвитым транспортом. И они усугубляют беду, собираясь по десятку и более человек в герметично закрытых комнатах с низкими потолками. Они запираются в этих комнатах и часами сидят в них, ведя по большей части пустопорожние разговоры, именуемые «собраниями» и «заседаниями». Или набиваются сотнями в вагоны пригородных поездов, «задраив» в них при этом все окна. В результате они подолгу, иногда часами дышат собственными отходами и отходами своих соседей. Им и невдомёк, что вдыхать подобный, с позволения сказать, «воздух» всё равно, что пить мочу или есть кал.

Ведь работа органов в человеческом теле организована таким образом, что те отходы, с выводом которых не справляется кишечник, пытается хотя бы частично эвакуировать дыхательная система. При этом у *пациента* (у *страдальца*!) предварительно отравляется кровь, а потом всё выдыхается вместе с отработанным воздухом и вдыхается всеми остальными, кто находится рядом. Всё это, конечно, очень неприятно читать, но ведь Вам надо же знать, что происходит на самом деле! А поскольку физические тела тех, кто грешит перееданием, мало двигается и не делает регулярных промываний толстых кишок (не правда ли, по только что данным неприглядным медицинским штрихам можно без труда узнать большую часть современного цивилизованного человечества?), поскольку, повторяем, тела их неизбежно страдают запорами, со всеми вытекающими из этого последствиями, то понятно, что происходит в таких комнатах или общих залах, где проводятся всяческие собрания, и понятно, какие там могут «приниматься решения»

или «создаваться законы». Не забудьте добавить к вышеперечисленному, что многие из запертых или запершихся в таком помещении являются в тот или иной момент «переносчиками вирусной инфекции», также попадающей в организм окружающих через дыхательные пути.

Мало того, в тамбурах тех же вагонов и на лестничных и иных площадках всевозможных контор и заведений эгоистичные невежды самозабвенно курят, добавляя тем в воздушные миазмы выдыхания ещё и свою дымную пакость. Мы не хотим никого обижать, но нам приходится сказать, что курение — самая постыдная, самая позорная из всех привычек, потому что она покушается на *ясность* сознания. Это одна из форм наркомании, собственно, самая дешёвая, общедоступная и всеобщая форма её. В странах Запада это, наконец, поняли и начали борьбу с «дымной чумой» человечества. Курить теперь в этих странах считается «непрестижным», а это самый страшный удар, какой только можно нанести курению. И нам остаётся лишь радоваться за людей, в странах этих живущих.*

Что же касается нас, «новоявленных русичей», то из-за вдыхания всех перечисленных выше нечистот в комнатах, домах и вагонах кровь, вместо того чтобы очищаться в лёгких, лишь всё более в них загрязняется и отравляет весь организм. От этого в первую очередь страдают органы, непосредственно связанные с психикой, именно: мозг и глаза. Йоги говорят: «Всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания». А что же в таком случае сказать, если дыхание не просто недостаточно, но вместо воздуха вдыхаются опаснейшие яды? Полнейшее безразличие и одновременное отвращение широких масс к чистому, свежему воздуху — главнейшая причина коллективной человеческой глупости, от которой всё попрежнему так страдает общество, больше уже не желающее именовать себя «советским».

У дыхания есть как эзотерический, так и экзотерический смысл. Здесь мы не будем разбирать этих вопросов, но лишь дадим небольшое наставление, касающееся необходимости свежего воздуха. В этом наставлении сильно нуждаются жители России и сопредельных стран, у которых принято спать в герметически закупоренных комнатах и строить дома из непроницаемых для воздуха материалов. Мы говорим Вам о важности правильного дыхания, даём дыхательные упражнения пранаямы, но наставления наши принесут Вам мало пользы, а точнее сказать, принесут очень много вреда, если Вы не будете дышать *свежим* воздухом.

Нелзя придумать ничего глупее обыкновения людей запираяться в наглухо задранных комнатах, лишённых соответствующей вентиляции. Это, видно, одна из наших национальных скреп: ещё во времена «косолапой Руси» у простоародья было принято жить и спать в прокисших

* Писано в самом начале 90-х годов. (ред.)

избах. Как можно мириться с такой привычкой, будучи хоть сколько-нибудь знакомым с назначением и работой лёгких? На это трудно ответить мыслящему человеку. Давайте же на минуту бросим ясный и здравый взгляд на эту проблему.

Вспомните, что лёгкие непрерывно выводят из организма всевозможные отходы: дыхание выполняет в теле роль мусорщика, выбрасывающего из всех частей организма негодные продукты, использованные и ненужные вещества. По сути дела, это — мусоросжигающий завод организма. Вещества, извергаемые лёгкими, почти так же вредны, как и вещества, выделяемые кожей, почками и даже кишками. И действительно, если только организм получает недостаточное количество воды, то Природа заставляет лёгкие работать вместо почек, выводя из тела вредные и ядовитые продукты разложения. И если кишки не в достаточной степени освобождают тело от отходов, то значительная часть содержимого кишок постепенно рассасывается по организму, ища себе выхода, подхватывается кровью и при выдыхании выводится лёгкими вместе с отработанным воздухом наружу. Ведь подумайте только: если Вы запираетесь в наглухо закрытой комнате, Вы выдыхаете в её атмосферу за один час более 36 литров углекислоты и других ядовитых и зловонных газов. За 8 часов сна Вы, запершись в комнате, выбрасываете из себя 290 литров углекислоты. Если в комнате спят два человека, то это количество соответственно удваивается. Воздух становится отравленным, и Вы снова и снова вдыхаете в себя ядовитые вещества, и качество воздуха ухудшается с каждым новым Вашим выдохом. Воздух такой, что, говоря по-русски, «хоть топор вешай!» Неудивительно, что вошедший утром в Вашу комнату, если Вы ещё не успели открыть окно, замечает наполняющее её зловоние. Неудивительно, что Вы чувствуете себя сердитым, отупевшим, раздражённым и вообще «взвинченным» после ночи, проведённой в такой чумной комнате.

Думали ль Вы когда-нибудь, зачем вообще Вы спите? За тем, чтобы дать Природе возможность восстановить потерю сил, происшедшую у Вас за день. Вы перестаёте активно расходовать свою энергию и тем беспрепятственно позволяете Природе восстановить и возобновить силы Вашего организма, чтобы наутро Вы были в полном порядке. А чтобы хорошо исполнить эту работу, Природа требует по меньшей мере нормальных условий. Она требует *воздуха*, заключающего в себе надлежащее количество кислорода, воздуха, который был подвергнут действию солнечного света в течение предыдущего дня и который, стало быть, *хорошо заряжен* праной. Вы же, вместо этого, даёте в распоряжение Природы лишь ограниченное количество воздуха, наполовину отравленного отбросами Вашего тела. Поэтому не надо удивляться, если вместо хорошего ремонта Природа делает Вам за ночь лишь весьма поверхностную и приблизительную починку. В комнате, пропитанной тем особым неприятным запахом, который все Вы, вероятно, замечали в плохо проветриваемых спальнях, нельзя спать, пока она не будет

основательно проветрена и наполнена свежим воздухом. Воздух в спальне должен быть почти так же свеж, как и на улице. Не бойтесь простудиться. Вспомните, что наиболее признанные современные методы лечат чахотку постоянным пребыванием пациента на свежем воздухе, в том числе и в ночное время, независимо от того, насколько при этом будет холодно. Накиньте на себя побольше одеял — и Вы не заметите никакого холода, надо только немного привыкнуть к этому. Вернитесь назад к Природе! Но помните, что свежий воздух и сквозняк — не одно и то же.

То, что сказано нами о спальнях, равным образом касается и других жилых помещений: гостиных, кабинетов, кухонь, столовых и всего остального. Конечно, зимой нельзя впускать в дом слишком много холодного воздуха, так как это существенно понизило бы температуру, но по счастью есть удачный компромисс, коему можно следовать и в самом холодном климате: открывайте окна время от времени, давая воздуху возможность свободно циркулировать. Познакомьтесь с вопросами вентиляции — и Ваше здоровье улучшится. Но даже если у Вас и не возникнет желания заниматься этим предметом глубже (таковое рвение и впрямь совершенно необязательно), то подумайте немного о том, что мы сказали — и здравый смысл подскажет Вам остальное.

Одна из удивительных придумок Западного мира — это изобретение и создание систем кондиционирования, которые позволили многим уверовать в то, будто отныне, говоря казённым и канцелярским языком, «достигнуто улучшение характеристик воздуха и воздушной среды обитания в замкнутом пространстве». В результате помещения были снабжены кондиционерами с тем, чтобы создать, якобы, комфорт и улучшить гигиену дыхания. Естественно, в первую очередь кондиционерами оказались оборудованы присутственные места. И тут, в скором времени, выяснилось, что восторги пользователей куда слабее энтузиазма изобретателей и, особенно, продавцов сего новшества XX-го столетия. Люди, оказавшиеся вынужденными пребывать в помещениях с кондиционированным воздухом и герметично задраенными окнами, с грустью вспоминали старый уклад жизни, когда можно было хоть иногда открыть окно и подышать свежим воздухом.

Увы, проблема в том, что воздух, гоняемый кондиционерами, не только не «свежий», но и неживой, *мёртвый*. Пребывающему в такой атмосфере организму — человеку или животному — *не хватает праны*. Вынужденный находиться в подобном помещении, он работает, *расходуя свои резервы*, которые через некоторый срок заканчиваются. Это приводит к снижению активности и усталости, если пребывание в подобной атмосфере было единоразовым, случайным событием. Если же оно станет образом жизни, который придётся вести служащему (коему от этого образа жизни некуда деться), то последствия окажутся для его здоровья в полном смысле катастрофическими.

Совершенно ужасна манера администрации присутственных и производственных зданий снабжать их не индивидуальными кондиционерами, а универсальной кондиционерной системой, гоняющей воздух (а с ним вместе и всевозможные вирусные инфекции) по всему зданию. Можно ли придумать лучший способ, чтобы перезаразить всех сотрудников и регулярно поддерживать вспышки всевозможных респираторных и любых других эпидемий?

Надо думать, что на этом мы можем закончить обсуждение данного вопроса. Наши рекомендации таковы:

Ежедневно выходите на свежий воздух, и пусть он обвеивает Вас со всех сторон. Ведь свежий воздух полон свойств, дающих жизнь и здоровье. Все это знают и знали всегда. И всё-таки Вы прячетесь в комнатах, поступая против всяких правил Природы. Неудивительно, что Вы себя плохо чувствуете. Правил Природы нельзя нарушать безнаказанно. Не бойтесь свежего воздуха. Природа рассчитывала на то, что Вы будете пользоваться им: он приспособлен к Вашей натуре и Вашим потребностям. Не бойтесь же свежего воздуха и научитесь любить его. Гуляя и наслаждаясь свежим воздухом, говорите себе так:

«Я дитя Природы! Она даёт мне этот Чистый и Свежий Воздух, чтобы я мог стать Крепким и Здоровым и быть им и ВПРЕДЬ. Я вдыхаю в себя Здоровье, Силу и Энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвеивающего меня Свежего Воздуха и чувствую на себе его Благотворное Действие. Я — дитя Природы, и я наслаждаюсь её дарами».

Научитесь наслаждаться воздухом — и это доставит Вам огромное благо. Чистый воздух — величайшее сокровище нашей планеты, величайшая ценность на Земле, над воссозданием и возобновлением которой трудится вся её биосфера. Поэтому портить, загрязнять воздух — величайшее преступление против человечества в частности и против жизни вообще.

Атмосфера, т.е. воздушная среда, является важнейшей областью жизненных интересов каждого существа, будь то человек, животное или растение. Поэтому-то всевозможные небокоптителы и курильщики являются врагами всего живого на Земле. Действия курильщика или проехавший мимо неисправный автомобиль, извергающий выхлопы и отравляющий воздух, можно образно сравнить с поступком злодея, который бы в Вашу тарелку супа или в чай вылил Вам ложку ацетона или какой иной химической отравы, при том условии, что Вы были бы обязательно вынуждены съесть свой суп или допить чай.

Курево и пьянство — это не просто тяга к самоубийству, это — затяжное самоубийство. Курение ставит человека ниже скота, который не смог бы ни изобрести такой мерзости, ни наслаждаться ею. Человек, который курит,

начал делать это, скажем прямо, не от большого ума и не потому, что был *личностью*. Личности свойственно как раз не поддаваться стадным инстинктам, привычкам и нормам, она воспринимает их критически и вполне понимает, что ничему хорошему, стоящему таким путём не научаются. И она видит, что, следуя за массой в её повседневных привычках, можно научиться лишь всяческой гадости (помимо курения и нежелания думать собственной головой, тут будут пьянство, наркомания; разврат, доходящий до извращений; жестокость и всяческое скотство). Вполне естественно, что человек, однажды ставший на такой путь из недомыслия и подражания, в ходе своей дальнейшей жизнедеятельности уже никак не мог стать личностью, а ум, сложившийся у него впоследствии, мог оказаться лишь умом ущербным и извращённым. Понятное дело, такие люди не очень-то заботятся об атмосфере и здоровье ближних, они считают себя нормой и хотят такую «норму» навязать всем остальным. Любая дурная привычка (и курение в том числе), равно как и любой нравственный изъян (назойливость, болтливость, похотливость и т.д.) есть знак неполноценности, которым человек клеймит себя сам. «Создавать себе привычки ошибка», — говорит Вильям Патер, и может ли быть большая ошибка, чем привычка к табаку, водке, газете или телевизору?

Мы даже не говорим о последователях Йоги, мы говорим просто о *людях*, Йогой интересующихся и, стало быть, стремящихся к чему-то значительному. Так вот, для них курение и пьянство — это не вещи, к которым можно относиться как к человеческой слабости (это не человеческая слабость!), не вещи, коим следует попустительствовать или вызывать снисходительность, для них — это вещи совершенно *недопустимые* и *немыслимые*. Помните об этом!*



*Кстати, о человеческой слабости. Природа её тройка: это — лень, нежелание лишний раз «пошевелить мозгами» и бессилие перед искушением. (Й.Р.)

Глава Десятая

НАПУТСТВИЕ

Если Вы начали заниматься *йогой* (в какой бы элементарной форме Вы это ни делали), значит, Вы встали на путь изменения себя. В Хатха-Йоге ежедневные занятия с телом неразрывно связаны с духовным очищением. Это не случайно, и это очень важно.

Современные люди эмоционально не сдержанны, совершенно не владеют собой и, как правило, то, что называется «дурно воспитаны». Люди часто и легко раздражаются, позволяют себе сквернословить, предаются зависти, обижаются, легко готовы накинуться на Вас с кулаками, охотно критикуют всех и вся, постоянно вмешиваются в чужие дела, будь то близких или просто окружающих, вечно всем недовольны, никого не уважают, кроме самих себя, да и тут-то на самом-то деле несостоятельны.

Хуже того, люди теперь неудержимо вмешиваются в жизнь всей нашей планеты, распоряжаются и решают, каким животным и каким растениям жить, а каким умереть. Человек перестал ощущать себя частью этого мира и начал вести себя как хозяин-самодур. Ему нет дела до законов, по которым этот мир, эта планета живёт. Он выдвинул на первый план законы жизни общества, как он их теперь понимает. Хищнически вырубаются леса, непрерывно отравляются воздух, вода и почва, запруживаются или «поворачиваются вспять» реки, растут и растут горы гималайские мусора, отходов и отходов, всевозможная транспортная техника непрерывно носится по земле, летает по воздуху, плавает по воде и под водой, и всё это без остановок *шумит и смердит*.*

Жизнь такова, каковы мы сами. Чем больше среди нас будет хамов и паразитов, тем жизнь будет становиться невыносимее для всех и каждого. Люди настолько погружены в свои дразги, настолько поработаны *внутри-стадным гипнозом*, что не замечают ничего вокруг, не понимают, как они в тягость всему остальному миру. Они не в состоянии понять даже такой простой вещи, что быть хамом и паразитом — *невыгодно!*

* Человечеству стоило бы, ах, как стоило! быть поосмотрительнее. Полное исчезновение с лица земли (а случилось это за *одну* космическую минуту!) динозавров — огромной группы животных, причём животных настолько широко одарённых природой и настолько многочисленных, что они господствовали на этой планете в течение более чем ста миллионов лет — должно служить грозным предостережением нам, маленьким людям, мнящим себя вечными и единственными хозяевами мира. (*Й.Р.*)

Жизнь устроена таким образом, что за каждое своё действие, за каждый поступок, более того, за каждый помысел каждому приходится отвечать. Поскольку все мы тесно связаны с миром вокруг нас и связаны между собой, то результаты наших мыслей и дел отражаются на всех окружающих и, в конечном счёте, на нас самих. Каковы наши мысли, такова и наша судьба, а значит, и наша участь.

Наиболее удачно и полно ущербность нынешнего времени и живущего в нём поколения выражают разнузданные вопли рекламы: «Бери от жизни всё, и пусть платят другие!» К несчастью для энергичных последователей столь радикальной философии, жизнь устроена решительно иначе: нельзя брать от неё всё — по крайней мере, безнаказанно; и что всего трагичнее при подобном миропонимании: за всё, в конечном счёте, приходится платить самому, и другие тут совершенно бесполезны.

Хам может изучать какие-то упражнения Хатха-Йоги и делать их в расчёте извлечь некую для себя выгоду. Но вся затея его пойдёт прахом, Йога обернётся против него: заниматься физическими упражнениями, не заботясь о духовном очищении и росте, губительно. Йога требует от занимающегося соблюдения нравственных правил и законов. Их очень много, этих правил и законов. Назовём здесь несколько простейших из них: ***никому не мешать, никого не обманывать, никому не завидовать, никого не осуждать, ни на что не обижаться, ни о чём не жалеть, ничего не бояться.***

Одно из правил Хатха-Йоги: с уважением относиться к собственному телу. А это значит: не травить его ядами (курение, пьянство, наркотики); не перегружать его пищей; содержать в чистоте; научиться обходиться без «лекарств»; давать необходимую нагрузку в виде упражнений и физической работы.

Данное пособие ни в коей мере не предназначено служить руководством, которое открыло бы читателю путь в тайны Йоги. Мы ни слова не говорили в нём о *кошах*, не рассуждали даже о *чакрах*, не говорили и о соотношениях и действиях в теле различных *вайю*, никак не вдавались в подробности йогической анатомии, которая на самом деле едва ли проще её общепринятого медицинского варианта. Наша цель была гораздо *элементарнее* — способствовать восстановлению и поддержанию здоровья тела.

Но только наши читатели должны всё-таки прекратить разделять всеобщее заблуждение: им стоит понять, что задача Йоги — вовсе не обретение и поддержание здоровья, как то почему-то вообразили себе некоторые энтузиасты. Йога — это не какая-то там оздоровительная восточная гимнастика (модная к тому же), как мнится сегодня весьма и весьма многим. У неё совершенно иные задачи и интересы, а здоровье восстанавливается как бы между прочим, по ходу дела.

Очень трудно словами житейского обихода прямо и точно выразить ту мысль, которую мы хотели бы сейчас сообщить читателю. Пожалуй, самый

простой способ — это прибегнуть к любимому методу йогов, к аналогии. Ведь аналогия — чрезвычайно мощный, эффективный инструмент познания. Способность мыслить аналогиями не только развивает воображение, но и позволяет понять довольно сложные вещи, трудно объяснимые повседневным языком, в котором для этого, скорее всего, нет ни слов, ни понятий.

Так вот, мастер-настройщик подготавливает рояль для того, чтобы тот верно держал строй, чтобы каждая клавиша издавала именно тот звук, который она должна издавать по замыслу создателя конструкции рояля; короче говоря, этот весьма ценный специалист с незамысловатым набором инструментов и чрезвычайно тонким слухом *настраи́вает* рояль. Говоря об этом, мы находимся на уровне проблем со здоровьем и его восстановления. И это тот самый уровень Йоги, на котором пребывает данное наше пособие и те читатели, что стремятся к восстановлению здоровья. Всё это не более чем *настройка рояля*. По ходу дела мы издаём разные негармоничные звуки, и даже когда они становятся гармоничными, смыслу в них попрежнему немного. Но рояль (Йога) существует совсем не для этого, его назначение — служить инструментом, с помощью которого пианист (мастер Йоги) извлекает гармоничные и осмысленные звуки, из коих складывается ткань музыки. Это уже совершенно другой уровень, уровень не настройщика, а пианиста.

С точки зрения настройщика, никаких прелюдий и фуг Баха, никаких сонат Бетховена не существует, есть только материальные звуки, вибрации воздуха, улавливаемые нашей барабанной перепонкой. Эта аналогия является универсальным ключом ко многим проблемам и загадкам жизни, а не только к предмету нашей беседы. Дело в том, что помимо грубой действительности, нас окружающей, есть ещё и иная, тонкая высшая действительность, по отношению к которой, как говорит в «Арфе Давида» русский философ И.А. Ильин, «так тупо и бессмысленно, с бельмами на глазах, слепотствуют тупицы, именующие себя материалистами, хотя сами абсолютно ничего не знают о сущности материи». Для изучения этой действительности существуют и специальные методы, и специальная литература, но это, конечно, не методы материалистов и безбожников и не те книги, которые стала бы читать подобная публика. Ведь, строго следуя взглядам господ материалистов, пришлось бы сказать, что нет никакой симфонии Чайковского, а есть только трение конских волос о сушённые бараньи кишки и колебание воздуха в деревянных и медных трубках, именуемых почему-то «музыкальными инструментами».

Сия странная слепота, неспособность подняться на более высокий уровень мышления, достичь которого позволяет способность к обобщению, и оказаться в состоянии увидеть за домами город, за деревьями — лес, — это общий изъян, коим страдают по-материалистически соображающие и думающие учёные, философы и разные любители поговорить и попереливать из пустого в порожнее.

Повторяем, смысл существования рояля не в том, чтобы дать настройщику возможность проявить свои таланты и не сидеть без дела, а в том, чтобы быть орудием для создания прекрасной музыки. Точно так же и задача Йоги не в том, чтобы обеспечивать нам здоровье, а в том, чтобы быть инструментом для решения задач высшей человеческой природы.

Среди великого множества необычайно глубоких мыслей у Оскара Уайльда («Душа Человека при социализме») есть ещё и такая: «Русский, живущий счастливо при существующей системе правления в России, должен думать, что у человека либо вовсе нет души, либо, если таковая у него и имеется, она не стоит того, чтобы её развивать». Сказано о России 80-90 годов XIX века, но насколько верно и справедливо это в отношении всего, что творилось здесь в продолжении XX века и происходит всё ещё и теперь. Душу и Бога вычеркнули из жизни — и жизнь превратилась в скотство!

Кто не верит, что называется, «ни в бога, ни в чорта», тот тем самым верит *в пустоту, в небытие, в ничто*. И он пребывает в постоянном ужасе от этой собственной своей веры. Поистине кошмарная религия! Напоследок он судорожно цепляется за жизнь, за её жалкие остатки и крохи, в конце концов, проскальзывающие у него между пальцами. Он стремится «быть живу» любой ценой. Ради этого он готов на любую подлость, любую низость! Он проклинает всех и вся, скулит и сквернословит, он готов сидеть или лежать на раскалённых углях, сколько угодно плавать в собственных и чужих фекалиях и отплёвываться от них, лишь бы жизнь его продолжалась *хотя бы* в таком виде! Он живёт на уровне сознания не человека, а животного, охваченного ужасом, для которого смерть — конец всего и всему. У него нет и не может быть чувства собственного достоинства и уважения к себе (не говоря уж о других).

А между тем всё так просто: бытие есть, небытия же нет, а есть лишь переход из одного состояния в другое, также временное. Жизнь — совсем не бездушная круговерть атомов, не бессмысленное бедствие, завершающееся могилой. Вся Вселенная — *живая*, не мёртвая, потому что она *одухотворена*, т.е. за её физическими проявлениями стоит *живая духовная реальность*, как за нашим физическим телом — наша живая, реальная *душа*. Проблема единственно в том, что наука, выхолощенная материалистическая наука, опирающаяся исключительно на свидетельство наших весьма мало совершенных органов восприятия (или как их безграмотно называют «органов чувств»), такие, в общем-то, простые истины, понять которые может и ребёнок, признать никак не желает.

Современные люди, люди нескольких последних поколений привыкли слепо доверять науке и учёным, как прежде они слепо доверяли религии и попам. И тоже зря. Нынешняя наука, на самом деле, представляет собой крайне догматичное установление, в коем присутствует тщательно маскируемая предвзятость. Наука не знает того, чего не ищет. Но зато в ней имеется масса непроверенных и не поддающихся никакой проверке произ-

вольных допущений, которые учёные выдают доверчивой публике за строго доказанные факты. Так получилось, что поиск истины оказался в конце концов подменён нудной и беспомощной болтовнёй, искажением фактов и их подтасовкой, сползанием в невежество и шарлатанство.

Да и что такое наша наука? Претенциозное скопище догадок, домыслов, предрассудков и откровенной чепухи: мы ухватились за пару первых звеньев в бесконечной цепи закономерностей, но вот уже четвёртое-пятое звенья её ведут в глубину, во тьму, опровергают скоропалительные выводы и выворачивают их наизнанку... Чтобы узнать *всё*, человеку не хватило бы и *вечности*!

Есть странные, непостижимые люди, делающие смыслом своей жизни опровержение существования Бога и души. В конечном же счёте их устремления сводятся к обоснованию той глубокомысленной философии, что человек-де — всего лишь кусок недоброкачественного мяса. Но на самом деле, вера в то, будто сознание есть функция конструкции из мяса и костей, наивна, как семь смертных грехов. Она вполне соответствует уровню самосознания собаки, кошки или свиньи, но совершенно неуместна у человека и недостойна его.

Подобные люди очень гордятся своими познаниями и легко убеждают и переубеждают людей, не искущённых в софистике. Но фактом является то, что подобные так сказать мыслители, выдающие себя за охранителей разума, поборников логики и научного прогресса, встают на крайне зыбкую почву, когда берутся судить о вещах, выходящих за пределы компетенции наших органов «чувств» или ощущений, на которых единственно и строит свои наблюдения и выводы материалистическая наука. Это особенно касается вопроса о жизни после смерти.

Такого рода учёные обычно с гордостью и апломбом заявляют, что они-де не верят в существование у других и у них самих души или духа, переживающего смерть их тела. Они не в состоянии понять, что метод непосредственного чувственного восприятия, на который они опираются, делая свои многочисленные утверждения касательно невозможности жизни после смерти, крайне ограничен, несовершенен и уязвим для непредвзятой критики. Характерно ещё и следующее: коли человек верит в то, будто жизнь происходит из материи, а не из духа, то его значительно меньше заботят вопросы нравственности. И к чему это ведёт? К порче нравов, разумеется. А между тем самые скверные и непоправимые изменения суть те, кои происходят от ухудшения нравов; притом порча их необходимо совершается со всевозможными насильственными потрясениями.

Вопиюще антинаучный подход применяется в отношении одной из самых фундаментальных областей научного поиска — в исследовании природы и происхождения жизни. Чего стоит только теория «первичного бульона»! Эта гипотеза, выданная за истину, пример типичного и бесстыдного надувательства со стороны современных «учёных», потому что наука никак

не может доказать эту гипотезу ни теоретически, ни тем более экспериментально. Данная теория фактически опирается на *слепую веру* учёных в то, что жизнь — порождение неживой материи. Эту веру нынешних учёных не могут поколебать никакие разумные и неопровержимые аргументы, указывающие на её несостоятельность. Дамы и господа! чего проще: возьмите в своих лабораториях химические элементы, из которых, как вы утверждаете, зародилась когда-то жизнь, создайте там те же условия, которые, как вы считаете, были для того необходимы прежде, — и *зародите* жизнь из своего «бульона» сегодня. Это и будет научный эксперимент, сделанный по всем правилам. Но вы вместо того, со времён появления этой теории, только и знаете, что обещать и грозиться успешно провести сей опыт в каком-то далёком будущем. А это уже не наука и не имеет никакого права называться наукой, это чистое мошенничество.

Подлинная научная методология подразумевает построение теории, наблюдение и эксперимент, и все эти методы в равной мере применимы также в духовной науке, т.е. оккультизме. Так было и с исследованиями и опытами, которые выдающиеся учёные конца XIX века провели, занимаясь изучением спиритизма и блестяще на практике подтвердив истинность его теории, выдвинутой ранее Кардеком. На эту тему учёными (*sic!*) были написаны выдающиеся труды, которые изданы были в своё время на основных европейских языках. Всей этой литературой можно теперь заполнить десятки книжных шкафов библиотеки. Изучайте — и убеждайтесь, как и при изучении любой другой науки — физики, химии и прочая.

Когда один и тот же результат воспроизводится несколькими исследователями, его принимают за научный факт. Вот и утверждающий, что жизнь — результат эволюции неживой материи, дабы не потерять право на звание учёного, *обязан* привести доказательство — провести эксперимент. Пусть он смешает химические вещества и создаст жизнь! Вот это будет научным доказательством. Без экспериментального же доказательства данная теория имеет всего лишь тот же научный статус, что и теория алхимии, над которой сегодня принято зубоскалить и потешаться, только она гораздо смешотворнее её, ибо берётся судить и рядить о вещах несравненно более важных.

Или взять тшашуюся объяснить происхождение вселенной теорию «большого взрыва», после которого-де галактики вселенной разбегаются одна от другой в разные стороны с умопомрачительной скоростью на протяжении не поддающегося измерению количества времени. Хотя на самом деле в данной гипотезе, пытающейся объяснить возникновение вселенной и, в частности, нашей планеты в результате огромного взрыва, ничуть не более основательности, чем в расчёте на то, будто взрыв типографии произведёт на свет толковый словарь русского языка вкупе с романом «Война и мир». Сия теория — чистейший пример галиматьи на ходулях.

В последние десятилетия наукой приложены неимоверные усилия на создание квази-жизни, конструируются карикатурно похожие на челове-

ка роботы, и наиболее светлые учёные головы всерьёз задаются нелепым вопросом: *может ли машина мыслить?* И, наконец, ужасный итог последних десятилетий — так называемые «новые информационные технологии», которые при соблюдении чувства меры могли бы стать значительным благом, но при нынешней деловой разнузданности превратились в мощнейшее средство оглупления и оболванивания человечества.

Учёные давно уже известны пресловутым умением сочетать свои «научные» исследования с личными пристрастиями, убеждениями и амбициями, подгоняя под них любые полученные результаты. Большинство «учёных» давным-давно потеряло право на это своё столь высокое звание, так как превратились в успешных карьеристов, дельцов и преуспевающих мошенников. Наши учёные, академики, эти чиновники и функционеры, что грызутся из-за денежных должностей и доходных мест, обычно суть мнимые авторы «липовых» *диссертаций ни о чём*. Вся эта пустыня процветает вместе с благоденствующими в ней паразитами до тех пор, пока государство и общество не скупятся орошать её мощными финансовыми потоками. Не более того. Но на самом деле умному человеку, для того чтобы его слово имело ценность и вес, необязательно быть академиком или доктором наук, а достаточно быть самим собой. Глупцу же, как это сплошь и рядом бывает, и звание академика или доктора наук не оказывается в помощь, и сказанное им так и остаётся глупостью или сплетением небылиц.

Любители пустяков, искатели мирских наград, оголтелые крикуны, читатели и писатели газет — вся эта публика с важностью и топотом марширует по тракту смерти. Почему? Зачем? А нужно ли? Не интересуются. Жизнь человечества — это бодрый или унылый марш к линии горизонта в тщетной попытке к нему приблизиться. Так белка бегает до упада в колесе, а умная обезьяна ощупывает и во все стороны вертит в руках бильярдный шар в попытке понять, что у него внутри. Вся эта суета, переливание из пустого в порожнее, перекалывание с места на место, и двигаться надо всё дольше и всё быстрее... Люди бегают, подобно всё той же белке в колесе, до истощения, но продолжают оставаться всё на том же самом месте. Белка в колесе (для того, кто способен видеть) — это образ современного человека, причём куда более трагический в своей бессмысленности, чем Сизиф со всеми его трудами.

Ведь что на самом деле происходит? Человеческой душе в её вечной форме грязные и уродливые руки в неудобосказуемой посудине протягивают смрадное, приторное, ядовитое пойло: «Выпей и умри!» Но этому не бывать! *Мы* того не допустим.

Йога... Весь смысл этой системы в том, чтобы помочь человеку вырваться из материального рабства. Человеческая жизнь предназначена для очищения. Йога — это освобождение от диктатуры материальных чувств. Человек не должен работать, как ломовая лошадь, и наслаждаться, как собака или свинья: не в этом его предназначение. Очистить себя значит прийти к высшему уровню сознания.

Для тех, кто серьёзно и искренно стремится к духовному развитию, рекомендуется следовать четырём регулирующим принципам:

- 1) не употреблять одурманивающих средств (наркотических препаратов и веществ, включая табак и алкоголь);
- 2) не заниматься денежными махинациями и не играть в азартные игры;
- 3) воздерживаться от употребления в пищу мяса, рыбы и даже яиц*;
- 4) упорядочить свою сексуальную жизнь, стремясь свести её к минимуму.

Сказано, что люди были бы вполне совершенны, не будь они мужчинами и женщинами. Но вместе с тем, они только и могут быть людьми, будучи разделёнными на мужчин и женщин. И здесь абсолютно нечем кичиться. Несовершеннолетие рода человеческого ни в чём так не выражается, как в его отношении к проблеме пола, вернее даже, в самом существовании этой проблемы. Человечество в этом смысле походит на капризных, избалованных мальчишек, которые, прежде времени узнав о таковой области жизни, делают себе из неё навязчивую идею и впадают во всевозможные пороки, излишества и извращения. Человечество грязнет в разврате и ханжестве, и это тем более плачевно, что для понастоящему взрослого человека во всём этом никакой проблемы нет.

Как ни грустно, есть тут и ещё одна беда: гораздо хуже обычной половой распущенности извращённая половая ориентация. Можно сказать об этом только одно: быть не в ладах с собственным полом — в этом есть *что-то особенно унизительное*. Куда достойнее — просто спокойно нести его бремя. Духи, существа высшие, не могли бы стать совершенными, не пройдя этап половой дифференциации и не преодолев его в конце концов после того, как он исполнил свою роль.

И последнее. Наше окружение естественным образом оказывает на всех нас большое влияние: если вы общаетесь с пьяницами, то сами станете пьяницей; если проводите время среди мошенников, то и сами становитесь мошенником. Поэтому нежелательно слишком много общаться с людьми, не имеющими духовных интересов. Зато человек, идущий по пути духовного совершенствования, должен как можно больше общаться с теми, чьи интересы подобны его собственным. Это придаст ему духовных сил. Если же это невозможно, то, по слову мудреца, «лучше быть одному, чем вместе с кем попало». Так, по крайней мере, Вы не станете жертвой *внутристадного гипноза* — роль, в которой неизбежно выступают участники любого сообщества, — и сможете смотреть на всё со стороны, а стало быть, и судить обо всём объективно и непредвзято. Что ещё нужно здесь йогу?

1973–2019 гг.

* По началу, надо стремиться хотя бы к тому, чтобы существенно ограничить их употребление. Здесь, разумеется, не место подробно разбирать этот трудный и многогранный вопрос. (И.Р.)

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЙОГИЧЕСКИЕ ИЗРЕЧЕНИЯ

(XX в. до н.э. — XXI в. н.э.)

Мудрые силой своей мысли постигают взаимосвязь между тем, что есть, и тем, чего нет. (1)

Для каждого из нас мир таков, каковы мы сами. (2)

Какие мысли ты сеешь, такой умственный урожай и пожнёшь. (3)

Тело есть мысль в действии. (4)

Наше тело есть лодка, которая должна перевезти нас через океан жизни. О лодке следует заботиться. Нездоровый человек не может стать йогом. (5)

Йога — это искусство учиться плавать с радостью во встречных течениях жизни. (6)

Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдёт по нему. (7)

Обычно люди даже не предполагают, какими способностями они могут обладать и какие качества они могут развить. (8)

Научились ли вы радоваться препятствиям? (9)

Путь всегда открыт для того, кто искренно и серьёзно ищет его. (10)

Каждый может сделать из себя всё, что ему желательно. (11)

Единственное, к чему стремится йог, — это усиление убеждённости. (12)

Быстрого успеха достигает тот, кто очень энергично устремлён к нему. (13)

Сосредоточенность всякий раз, когда к ней прибегают, приносит идеальный отдых душе и телу. (14)

Когда прошлое и настоящее сливаются и застывают, тогда ум действительно сосредоточен. (15)

Самая мучительная жизнь — та, в которой господствует страх. (16)

Если мы смотрим на всё только со своей точки зрения, мы никогда не узнаем истины. (17)

Нет той нужды и той нищеты, которых бы вы не смогли устранить сознанием силы своего духа. Уверуйте в эти слова — и вы будете всемогущи! (18)

Освободи мускулы: сила в покое. (19)

Йога есть искущённость в действиях. Человек вживается в йогу и лепит себя по созданному им идеалу. (20)

Преврати себя в золото и живи, где тебе угодно. (21)

Этот мир — огромный гимнастический зал, куда мы пришли, чтобы стать сильными. (22)

Нужно всегда помнить, что ничего не может случиться с тем, кто желает оставаться здоровым. (23)

Вставайте поутру с мыслью о том, что вы здоровы, и засыпайте вечером с той же мыслью. (24)

Если мы хотим быть здоровыми, то мы прежде всего должны верить в своё здоровье. (25)

Кто жуёт медленно — ест меньше. (26)

Две четверти желудка наполни пищей, одну — питьём и одну оставь для ветра. (27)

Пока позвоночник гибок, старости нет. (28)

Оберегай ближнего и дальнего и помогай ему возвыситься. (29)

Совесть — подсознательное мерило добра в душе человека. (30)

Нежелательные свойства могут быть удалены при помощи культивирования противоположных им положительных свойств. (31)

Изменением условий можно сдерживать желания. (32)

Дурные мысли гасят мыслями противоположными. (33)

Дышите глубже: вы взволнованы! (34)

Всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания. (35)

Дыхание — это жизнь, и если вы хорошо дышите, вы будете долго жить на земле. (36)

Слушай своё дыхание, и ты услышишь ритм вселенной. (37)

Считать призрачное, нечистое, мучительное и недуховное чем-то реальным, чистым, радостным и духовным — это и есть невежество. (38)

Способом избавления от невежества является постоянное упражнение в различении. (39)

Иллюзия разрушается для достигшего цели, но не уничтожается для остальных. (40)

Йоги должны быть необыкновенно терпеливы и настойчивы. Всё, чего они добиваются, зависит от того, в какой мере они обладают этими свойствами. (41)

На трудное уходят месяцы, иногда годы; на невозможное же требуется просто немного больше времени. (42)



СВАМИ ПРАБХУПАДА БХАКТИВЕДАНТА*

(1896 – 1977 гг.)

В жизни каждого есть два долга: или мы служим иллюзии, или мы выполняем свой истинный долг — служим реальности. (1)

Не существует вопроса о том, нравится или не нравится истина. Если мы хотим спастись от повторения рождений и смертей, мы должны принять преданное служение Господу. Здесь невозможен компромисс, ибо это насущно. (2)

Компромиссы и лесть не дают результата там, где требуются сильные слова. (3)

Чтобы что-то отрезать, требуется острый инструмент; чтобы освободиться от привязанности, часто требуются острые слова. Только говоря бескомпромиссную правду, можно разорвать цепи. (4)

Кто не думает прежде, чем сказать что-либо, тот недостоин называться человеком. Человек, прежде чем сказать что-либо, дважды подумает. (5)

Словам тесно, а мыслям просторно — вот что такое знание. Тома книг, в которых излагается вздор, не имеют никакой ценности. (6)

Учёные-материалисты и политики стараются сделать это материальное место обитания бессмертным, так как они не имеют понятия о бессмертии духовной природы. (7)

В этом материальном мире нет истинных и вечных взаимоотношений. Мы должны всегда помнить, что эти призрачные взаимоотношения просто извращённые отражения тех вечных взаимоотношений, которые существуют между нами и Верховной Личностью Божества. (8)

Из жизненного опыта мы знаем, что отражение в зеркале нереально: оно может казаться реальным, но если мы подойдём и коснёмся его, мы увидим,

* Настоящий раздел представляет собой не первоначальную и минимальную, а развёрнутую версию максим и рефлексий Шрилы Ачарьи Свами Прабхупады Бхактиведанты. Общий замысел, составление и секвенция афоризмов, редакция текста, а также (частично) перевод с английского: © Йог Раманантата.

что это только иллюзия. Мы должны постичь, что наши взаимоотношения с друзьями, родителями, детьми, взаимоотношения между господином и слугой, мужем, женой или любовниками есть просто отражение настоящих взаимоотношений, которые мы имеем с Богом. Когда мы придём к этому пониманию, мы будем в совершенном знании. (9)

Жизнь без надежд — это абсолютное невежество. (10)

Общение оказывает колоссальное влияние. Общаясь с пьяницами, вы станете пьяницей, а общаясь со святым, станете святым. (11)

На всех нас оказывает большое влияние наше окружение, что естественно. Поэтому нежелательно слишком много общаться с людьми, не имеющими духовных интересов. (12)

Нужно развивать вкус к уединению в тихой и спокойной атмосфере, благоприятной для духовной жизни, и избегать людных мест, где собираются материалисты. (13)

Обычный человек желает выполнять хорошую работу, чтобы добиться признания и достичь высокого положения в этом мире или на небесах. Но более разумные люди желают полного освобождения от всех действий и последствий работы. Разумный человек хорошо знает, что и хорошие и плохие действия одинаково привяжут его к материальным несчастьям. Следовательно, он желает найти такое занятие, которое сможет освободить его от последствий и хороших, и плохих поступков. (14)

В духовном понимании жизни мы не должны привязываться к материальному пониманию взаимоотношений. (15)

Нужно стать учёным философом и изучать духовную науку, осознав, что материальному знанию приходит конец со смертью тела, духовное же знание вечно и неизменно. (16)

Мы — духовные существа, души, и потому вечны. Но тогда почему мы рождаемся и умираем? Того, кто задаёт этот вопрос нужно считать разумным человеком: он сможет узнать и понять истину. (17)

Все несчастья, которые с нами происходят, — следствие наших прошлых поступков. (18)

Люди так глупы, что постоянно думают: «Я добьюсь счастья». Это и есть иллюзия. Это как с ослом: вы сидите верхом на нём и держите перед его

мордой пучок травы, а осёл думает: «Ещё шаг — и я схвачу траву». Но она всегда остаётся на расстоянии шага от морды осла. Так и люди — каждый думает: «Ещё немного, и я добьюсь своего. Я буду так счастлив!» Такая философия — чистейший ослизм. (19)

Человек страдает, но принимает своё страдание за наслаждение. Это называется *майей*, иллюзией. В Америке и Европе люди не покладая рук трудятся дни и ночи напролёт и думают: «Мы наслаждаемся». Это майя. Обусловленная душа ничем не может наслаждаться, она только страдает, но думает, что наслаждается. (20)

Люди тратят так много энергии на чувственные наслаждения потому, что они не знают, что с ними будет в следующей жизни. Их ждёт следующая жизнь, а они ничего не знают о ней. Это очень глупо. Нынешняя жизнь — всего лишь подготовка к следующей. (21)

Человек может выбирать, и надо правильно использовать эту возможность. Мы должны знать, в чём цель нашей жизни и в соответствии с этим принимать решения. Тогда это будет действительно человеческое общество. (22)

Рождение, смерть, болезнь и старость — современные учёные и философы не думают об этих четырёх факторах. Они откладывают их в сторону. «О, пусть мы станем счастливыми, пусть наслаждаемся жизнью!» Но человеческая жизнь вовсе не предназначена для наслаждения, она предназначена для того, чтобы найти решение этих вопросов, выйти из этого рабства: рождения, смерти, болезни и старости. Предназначение человеческой цивилизации — найти полное решение этих вопросов. Любая цивилизация, если она не находит решения этих четырёх проблем, не является *человеческой*. (23)

Люди не знают, как стать счастливыми. Они идут не тем путём, который ведёт к счастью. Они выдумывают собственный путь. Вот в чём проблема. (24)

Сейчас из-за материального загрязнения мы развиваем материальное тело, но если мы приобщимся к духовной жизни, то будем развивать духовное. Я часто привожу такой пример: положите железный прут в огонь, и он сам станет, как огонь, хотя и останется железом. (25)

Если вы всё время будете заняты духовной деятельностью, ваше тело станет действовать духовно, хотя оно и материально. (26)

Тело — это тоже творение. Оно устроено по тому же принципу, что и вся вселенная. В человеческом теле и в космическом проявлении — механизм почти один и тот же. (27)

Каждое живое существо имеет вечную форму, но оно вынуждено менять свои внешние оболочки: грубые и тонкие тела, и этот процесс смены тел мы называем жизнью и смертью. (28)

До тех пор, пока живое существо находится в оковах материального рабства, ему не избежать смены тел даже на самом высоком уровне материальной жизни. (29)

Цель человеческой жизни — очищение. Вы должны очиститься. Но для этого нужно следовать принципам, которые будут регулировать вашу жизнь. И тогда придёт успех. (30)

Если вы не очистите своё существование, вам придётся менять тело. Из одного тела вы будете переходить в другое. Иногда это будет более высокое рождение, а иногда — более низкое. (31)

Существуют очень тонкие законы природы. Скажем, если вы нездоровы и не лечитесь, то ваша болезнь может принести вам много неприятностей. Так, если вы не очистите свою жизнь, вам придётся переселяться из одного материального тела в другое. (32)

Если мы не совершаем аскез добровольно, то будем вынуждены совершать те или иные аскезы уже против своей воли. (33)

Сами мы не очень склонны совершать аскезы, но, принимая духовного учителя, вы должны следовать его наставлениям. Это и есть аскеза. (34)

Ученик — это тот, кто добровольно согласился обучаться у духовного учителя. В этом и заключается аскеза. (35)

Чтобы развеять все свои сомнения, разумный ученик задаёт духовному учителю разумные вопросы. Духовный учитель указывает ему путь, но не по своей прихоти, а в соответствии с принципами, установленными авторитетами, действительно прошедшими по этому пути. (36)

На духовного учителя ложится ответственность за все греховные поступки его учеников. Поэтому принимать много учеников рискованно, если вы не способны «поглотить» все их грехи. (37)

Если не соблюдать духовной дисциплины, то природа причинит много страданий. (38)

Если вы не совершаете аскезу добровольно, вам всё равно придётся терпеть лишения. Существуют ведь очень тонкие законы природы. Она заставляет людей терпеть лишения, но это уже вынужденная аскеза. От неё нет пользы. Помогает только добровольная. Это отличает человека от животного. Животное не может совершать аскезу, а человек может. В кондитерских так много всяких лакомств, и вам хочется их отведать, но если у вас нет денег, вы воздержитесь. Но корова не может пройти мимо вкусной еды. Вы можете бить её палкой, а она не обратит на это внимания. Она всё равно будет продолжать есть. (39)

Природа невежества в том, что оно вынуждает человека трудиться только ради удовлетворения своих чувств. Иначе говоря, причина нашего невежества в том, что мы запутались в материальном удовлетворении чувств. (40)

Материальная вселенная составляет лишь часть всего творения. (41)

Бессмертия, которого так жаждут люди, можно достичь только в духовном мире. (42)

Стремление к вечной жизни — признак дремлющей в человеке духовной жизни. И цель человеческой цивилизации — развить в людях это стремление. (43)

Изменяясь, материя проходит через шесть фаз: рождение, рост, сохранение, производство побочных продуктов, увядание и смерть. Но жизнь внутри материи (духовная душа) вечна; она не претерпевает этих изменений. (44)

Это только кажется, что жизнь развивается и приходит в упадок, на самом деле она просто проходит через эти шесть фаз вплоть до того мига, когда материальное тело уже невозможно больше поддерживать. Тогда старое тело умирает, а душа входит в новое. (45)

Когда наша одежда ветшает и изнашивается, мы меняем её. Точно так же в один прекрасный день наши тела становятся старыми и бесполезными, и мы переходим в новое тело. (46)

До тех пор, пока мы находимся в материальном мире — на этой планете или на другой, — нас будут преследовать всё те же страдания: муки рождения, смерти, старости и болезней. Мы не в силах избавиться от них. (47)

Страдают все. Кого в этом материальном мире не мучают болезни? Кому не приносит страданий старость? Кто здесь не умирает? Никто не хочет стареть и страдать от болезней. Однако это происходит со всеми. В чём же тогда наслаждение? Все эти наслаждения — вздор, так как в материальном мире их быть не может. Их рисует наше воображение. Не стоит думать: «Это — наслаждение, а то — страдание». Здесь всё причиняет страдания! (48)

Смысл жизни не в стремлении к более тонким материальным наслаждениям. Истинная проблема в том, как освободиться от рождения, смерти, старости и болезней, и её не решить, теряя время на путешествия по этой вселенной. (49)

Совершенному йогу, освоившему метод, позволяющий оставлять своё тело в совершенном сознании, так же просто перенестись с одной планеты на другую, как обыкновенному человеку прогуляться до гастронома. (50)

Здравомыслящий человек не мечтает попасть ни на какие материальные планеты, потому что там его ждут всё те же условия, вызывающие материальные страдания. (51)

Тот, кто не осознаёт своих страданий и не ищет путей избавления от них, ведёт животный образ жизни. Если человек не понимает, что страдает, и думает, что всё прекрасно, у него сознание животного, а не человека. (52)

Человек должен сознавать, что на этой планете его ждут тройственные страдания. Ещё ему нужно знать, что он испытывает муки рождения, смерти, старости и болезней. Поэтому необходимо знать, как их избежать. Вот в каком направлении нужно проводить «научные» исследования. (53)

Обусловленные души неразумны. Мы должны задаваться вопросом: «Почему я страдаю?» — и если есть средство, которое избавит нас от страданий, то им надо воспользоваться. (54)

Находясь в материальном мире, вы не должны пренебрегать его законами. Предположим, вы отправитесь в джунгли, где живёт тигр. Если вы знаете, что он наверняка нападёт на вас, зачем добровольно подвергать себя такой опасности? Преданному не следует считать, что пока у него физическое тело, он обязательно должен им рисковать. Мы не бросаем вызова материальным законам: это было бы глупостью. (55)

Люди, которых я встречал всюду, очень беспокойны. Они переезжают с квартиры на квартиру, из страны в страну. Эта непоседливость присуща нам

потому, что мы ищем свой настоящий дом. Ищем и не находим. Переезды с места на место не приведут нас к вечности. (56)

Занимаясь политикой, несчастные материалисты пытаются изменить порядок на планете, которая представляет собой крошечную частицу творения Бога. Не говоря уже об этой Земле, всю вселенную с её галактиками, в которых находятся бесчисленные планеты, можно сравнить с одним зёрнышком в мешке горчичных зёрен. (57)

Несчастные материалисты вообразили, будто здесь возможна комфортная жизнь, и расходуют ценную человеческую энергию на то, что обречено на провал и крушение. Вместо того, чтобы тратить время на размышления о наживе, им следовало бы стремиться жить просто и занять свой ум возвышенными духовными размышлениями. Только это спасает от бесконечной материалистической суеты. (58)

В наши дни практически ни один честный человек не может занять государственный пост. Везде сейчас так. Тот, кто не мошенничает и не лжёт, не может удержаться в правительстве. Поэтому в состав правительства не входит ни один благородный человек. И тут ничего не поделаешь. (59)

Люди трудятся в поте лица, а бессовестное правительство взимает с них налоги и тратит деньги попусту. Такое правительство не должно вызывать никаких симпатий, если выбрасывает на ветер с трудом заработанные деньги, отобранные у людей. (60)

Все богатства и природные ресурсы (сельскохозяйственные, рудные) производятся Верховным Создателем, и каждое живое существо имеет право на свою долю этого богатства. Нужно владеть только тем, что необходимо для поддержания тела, тот же, кто пожелает большего или возьмёт сверх своей доли, подвергается наказанию. Таков извечный закон. (61)

Политики — величайшие лжецы и негодяи. И, как сказал один мудрый человек, политика — последнее прибежище негодяев. (62)

Мошенники глупы. Они не прислушаются к доброму совету. Дайте мошеннику хороший совет — и он рассердится, как змея. (63)

Современный мир — это общество обманщиков и обманутых. К сожалению, обманутые превозносят обманщиков. Так выходит, что маленькие обманщики поклоняются большому. (64)

Не редкость, что шайка воров обзаводится вывеской: «Честный человек и компания». Вам, наверняка, доводилось видеть нечто подобное. (65)

Закон обманывает, медицина обманывает, правительство тоже обманывает. Высокие правительственные чиновники обвиняются в получении взяток. Если губернатор берёт взятки и полиция берёт взятки, то разве может идти речь о хорошем обществе? (66)

Народ выбирает того политика, который обещает ему счастливую жизнь. Но поскольку счастье — это иллюзия, политик никогда не сможет исполнить своё обещание, и общество только переполнится лгунами. А так как на самом деле люди жаждут этого иллюзорного счастья, они снова и снова избирают таких неразборчивых в средствах вождей и говорунов. (67)

Если сборщик налогов слишком докучает нам из-за того, что мы владеем большим домом, то можно разрушить дом, и это будет выходом из положения. (68)

Тот, кто совершает убийство, не знает, что за это ему придётся страдать, стало быть, это смесь страсти и невежества. (69)

Деятельность человека оскверняется в зависимости от того, под влиянием каких *гун* природы он находится. (70)

Если вы действительно серьёзны, то сможете оставаться чистым везде. Не имеет значения — где вы: в Америке или в Индии. Вы просто должны знать, как оставаться чистым. Только и всего. (71)

Необходим метод. Чтобы чего-то достичь, вы должны воспользоваться каким-то методом. (72)

Не следует изображать из себя верующего только ради имени и славы. (73)

Предназначение всех «священных» книг и писаний только одно: они существуют единственно за тем, чтобы помочь нам осознать себя чистой душой. Их предназначение — ограничить материальную деятельность рамками определённых правил и запретов, составляющих моральный кодекс. (74)

Для того, чтобы достичь высшего совершенства, необходимо научиться управлять своим телом. Не следуя регулирующим принципам, мы не сможем достичь совершенства в жизни. (75)

Постоянное и чёткое соблюдение основополагающих принципов позволяет человеку сохранять равновесие ума даже во время величайших испытаний, связанных с материальными потерями или приобретениями. (76)

Даже лучший из мудрецов, проповедуя, опускается до уровня мудрецов второго сорта. Лучший мудрец не проповедует. (77)

Сначала постарайтесь убедить самого себя. Потому что прежде всего вы сами должны быть убеждены. А потом уж пытайтесь убеждать других. (78)

Нужно научиться быть терпеливым и не поддаваться ни на чьи провокации. (79)

Необходимо научиться избегать двуличности в отношениях с другими. (80)

Не следует приносить беспокойства другим ни своими действиями, ни мыслями, ни словами. (81)

Необходимо стать безупречным человеком и научиться оказывать должное почтение другим. (82)

Материальная природа работает в трёх свойствах: в доброте, в страсти и в невежестве. Невежество — это жизнь без надежд. Страсть — это материализм. Человек под влиянием страсти желает фальшивых наслаждений материального существования. Так как он не знает правды, он хочет выжимать энергию из тела, чтобы наслаждаться материей. Это называется силой страсти. Невежественные не имеют ни страсти, ни доброты. (83)

Невежественные находятся в самой глубокой тьме, какая возможна в жизни. Располагаясь в доброте, мы можем, по крайней мере теоретически, понять, что я есмь, что мир есть, что Бог есть и что есть наше взаимоотношение с Ним. Такова сила доброты. (84)

Невежество — это как жизнь животного. Жизнь животного полна страданий, но животное не знает, что оно страдает. Возьмём, как пример, свинью. Какая несчастная жизнь! Живут в грязи, едят всякую гадость, всегда грязны. И всё-таки свинья очень счастлива, поедая испражнения, постоянно совокупляясь с хрюком и толстее. Свинья сильно толстеет от того, что она чувственно наслаждается. Мы не должны, подобно свинье, ложно думать, что мы очень счастливы. (85)

Предположим, сюда придёт стадо ослов и начнёт восхвалять меня: «О, вы — величайший мудрец! Вы — учитель всего мира!» Чего стоит их похвала? Но если хвалит джентльмен или образованный человек, тогда его слова имеют цену. Обычно же и те, кто хвалит, и те, кого хвалят, невежественны. (86)

Невежество — это животное состояние. Под влиянием гуны невежества живое существо не осознаёт, что такое Бог, как достичь счастья, почему мы оказались в этом мире. Например, если вы поведёте животное на бойню, оно пойдёт за вами. Это невежество. Но человек будет протестовать. Если козлу за пять минут до того, как его зарезать, дать пучок травы, он будет счастлив, что ест. Совсем как ребёнок — даже когда его собираются убить, он радуется и смеётся, потому что ничего не понимает. Это неведение. (87)

Обман — это страсть, смешанная с невежеством. (88)

Мошенники постоянно строят планы, видят, как они терпят крах, и снова строят очередной план. Этот план тоже рушится, и они строят новый. Этот новый план также рушится, и они строят следующий. Но когда мы пытаемся объяснить им, что все их материалистические планы потерпят неудачу, эти негодяи отказываются слушать. (89)

Разумный человек воспользуется хорошим советом, но мошенник никогда этого не сделает — он рассердится. (90)

Мошенник постоянно пережёвывает жёванное. Дома, на улице, в ночном клубе, в театре — где бы он ни находился, его единственное наслаждение — секс в разных его проявлениях. (91)

Тяжело работая весь день и ведя половую жизнь ночью, люди воображают, будто они таким образом очень счастливы. Но это не есть счастье. Это просто скотство — счастье свиньи. Счастье человека в том, чтобы находиться в доброте. Только тогда он может понять, что есть истинное счастье. (92)

Так как живое существо запуталось в лабиринте материального существования, оно только тогда может достичь вечной духовной свободы, т.е. вечной жизни, блаженства и знания, когда оно решительно освободится от материальных кандалов. (93)

Современная цивилизация значительно продвинулась в деле массового образования, но результатом этого явилось то, что люди стали несчастнее, чем когда-либо прежде; из-за установки на материальное продвижение исключается наиболее важная часть жизни — духовная жизнь. (94)

Целью истинного образования должна быть самореализация, реализация ценностей души. Любое другое образование, которое не ведёт к такой реализации, должно рассматриваться как невежество. Подобная деятельность заточает человека в темнейшие узилища невежества. (95)

При современном положении вещей даже юнец считает себя независимым и не оказывает почтения старшим. Из-за ложной системы образования, преподаваемой в наших университетах, молодёжь всего мира причиняет старикам только головную боль. (96)

Культивирование невежества отличается от культивирования знания. Университеты являются лишь рассадниками невежества, именно поэтому учёные занимаются разработкой новых видов смертоносного оружия, назначение которого в том, чтобы уничтожить другие страны, и не только. (97)

Результат массового образования в том, что люди уделяют слишком много внимания материальному прогрессу и утратили вкус к наиболее важному аспекту жизни — духовному. Поэтому теперь люди стали только более несчастны, чем были когда-либо прежде. (98)

Если у вас нет совершенного знания, как же вы можете учить других? Вот в чём вопрос. (99)

Если тот, у кого нет совершенного знания, всё-таки преподаёт, это обман, а не обучение. Это надувательство. (100)

Вы можете научить лишь тому, что знаете сами. Если вы ничего толком не знаете, то и других научите лишь разному вздору. (101)

Претендовать на то, будто можешь научить большему, чем знаешь сам, — это и есть надувательство. (102)

Чудеса нужны для невежественных людей. (103)

Только глупцы верят в чудеса. Для невежды чудо — всё, что ни возьми. Но для учёного во всём есть определённая закономерность, и потому, если вы видите «чудо», это попросту значит, что вы не знаете технологии данного процесса. (104)

Получение знаний — это первое, что необходимо тому, кто хочет достичь совершенства в жизни. (105)

Кого можно назвать учёным? Того, кто обладает истинным знанием. Мы обращаемся к учёным, потому что предполагается, что их знания истинны и точны. Учёный — это человек, обладающий истинным знанием. Учёный — это человек, досконально знающий свой предмет. (106)

Но, увы, так называемые учёные, в большинстве своём мыслят очень узко, исходя из условий, в которых находятся сами. Это философия доктора лягушки. (107)

Вы можете говорить о своём опыте, а я о своём. Но чего ради я должен считаться с вашим опытом? Если вы глупец, то что же, и я должен, по-вашему, превращаться в глупца? Может быть, вы и лягушка, но что, если я — кит? Чего ради я должен мерить всё масштабами вашего болота? У вас есть свой метод научного познания, а у меня свой. (108)

Человек, никогда не покидавший своей деревни, думает, что мир кончается за её пределами. И лягушка ко всему подходит с мерками своего болота. Океан велик, но она измеряет его величие своим аршином. Бог тоже велик, но мы пытаемся соотнести Его величие с нашим, относительным величием. (109)

Учёные не знают источника всего сущего. Поэтому наука всегда начинает свои исследования с промежуточной ступени, а не с исходного пункта. (110)

Материю порождает жизнь. Жизнь — источник — обладает неограниченными материальными ресурсами. Это великая тайна творения. (111)

Существует и восходящий, и нисходящий процессы получения знаний. Главная ошибка так называемых учёных заключается в том, что в своих рассуждениях и умозаключениях они используют исключительно индуктивный метод. К примеру, если учёный захочет с помощью индуктивного метода установить, смертен ли человек, то должен будет исследовать каждого человека, пытаясь узнать, нет ли среди них одного или нескольких бессмертных? В соответствии с этой логикой он должен сказать: «Я не могу согласиться с утверждением, что все люди смертны. Нельзя исключить существования нескольких бессмертных. Я ещё не всех обследовал. Как же я могу утверждать, что человек смертен?» Такой процесс называется индуктивным. Дедуктивный же метод подразумевает следующее: ваш отец, ваш учитель говорят вам, что человек смертен, и вы соглашаетесь с этим. (112)

Раз я разделяю точку зрения величайшего учёного, значит, я — тоже величайший учёный. Сам я могу быть глупцом, но если я получаю знания от величайшего учёного, то и я — величайший учёный. У меня нет никаких трудностей. (113)

Современные учёные считают, что жизнь происходит из материи. Они говорят, что миллионы лет назад была одна материя, а жизни не существовало. Мы с этим не согласны. Есть две энергии — жизнь и материя, и жизнь является изначальной, высшей энергией, а материя низшей, производной от неё. (114)

Материя не только происходит из жизни, но и произрастает на жизни. Моё тело растёт на мне, духовной душе. Например, я надел это пальто, скроенное по размеру моего тела. Но я был бы глупцом, если бы считал, что я — это пальто. (115)

Учёные в своих лабораториях не могут с помощью биохимии создать даже травинки, но тем не менее заявляют, что жизнь возникла из химических веществ. Какой вздор! (116)

Учёные не могут фактически, на деле доказать, что жизнь возникает из материи. Они откладывают это на будущее. (117)

Если ваша наука достигла столь высокого, как вы утверждаете уровня, то уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, учёные должны продемонстрировать, как жизнь может быть создана из химических веществ. Если же они не в состоянии этого сделать, то они попросту несут вздор. Они мошенники. Они несут сущий вздор, но поскольку умеют играть словами, то вводят в заблуждение других. (118)

Негодяев и глупцов принимают за учёных, исследователей и философов. Вот в чём проблема. И потому весь мир идёт в неверном направлении. (119)

Я говорю учёным: «Если жизнь возникла из химических веществ и ваша наука достигла такого высокого уровня развития, то почему же вы не можете создать жизнь биохимическим путём в своих лабораториях?» (120)

Научный метод включает в себя наблюдение, выдвижение гипотезы и затем практическую демонстрацию. Тогда он безупречен. Но на самом деле учёные не могут продемонстрировать в своих лабораториях, что жизнь возникает из материи. Они ограничиваются тем, что наблюдают, а потом болтают вздор. Они похожи на детей: ребёнок, глядя на ящик граммофона, думает, что внутри сидит маленький человечек и поёт. Вот и вся их наука. (121)

Сознание — главный признак присутствия жизни. Живое существо может двигаться и производить потомство, только обладая сознанием. (122)

Учёные не признают простых и очевидных вещей потому, что они непорядочные люди. Они мошенники. Их даже нельзя назвать воспитанными людьми. Бывают ситуации, когда воспитанный человек смутится или почувствует стыд. Но у этих людей нет стыда. Они неспособны ответить на наш вызов, и тем не менее беззастенчиво заявляют, что они — учёные и смогут создать жизнь. Поэтому я и говорю, что их даже нельзя назвать воспитанными людьми. Воспитанный человек постыдился бы болтать такую чепуху. (123)

Настоящая проблема — это смерть. Никто не хочет умирать, но учёные не могут остановить смерть. Они говорят о смерти вскользь, потому что не могут избавить людей от неё. Мы не хотим умирать, не хотим стареть и болеть. Но чем тут помогут учёные? Они не могут ничего с этим поделать. Главные проблемы они отложили в сторону. (124)

Подлинное научное исследование должно ставить своей задачей покончить со смертью. Это — подлинная наука. Найти лекарство от какой-либо болезни — это ещё не достижение. Настоящее достижение — покончить со всеми болезнями. (125)

Предположим, человек считает себя крепким и сильным. Почему он крепок и силен? Только потому, что внутри него находится духовная искра. Стоит ей покинуть тело, как он тут же лишается всей своей силы и крепости, и прилетят стервятники и сожрут его тело. (126)

Если учёные говорят, что материя является причиной и источником жизни, тогда давайте попросим их вернуть к жизни хотя бы какого-то одного только что умершего великого человека. Пусть они впрыснут ему какие-нибудь химические вещества, чтобы хотя бы один умерший смог вернуться в жизни и снова работать. Но они не способны на это. (127)

Есть очень много такого, что им неизвестно, но тем не менее этих людей называют «учёными». (128)

Учёные не знают, что существует жизненная сила. Они думают, что жизнь — это просто сочетание материальных элементов. (129)

Материальные элементы ничего не создают. Созидать способна только душа. Жизнь не может быть создана из материи, а материя не может созда-

вать сама себя. Вы, живое существо, можете смешать водород и кислород, чтобы получить воду. Но материя сама по себе не обладает созидательной способностью. (130)

Материальная энергия никогда не может действовать независимо. Сначала она должна вступить в контакт с духовной энергией. Поэтому как можно считать, что всё космическое проявление, материальная природа, возникли сами собой? Сложная машина не заработает, пока человек, знающий как её включить, не нажмёт на кнопку. (131)

Бог управляет природой, как машинист управляет поездом. Машинист управляет локомотивом, который тянет первый вагон, тот в свою очередь тянет следующий, и так весь поезд приходит в движение. По тому же принципу функционирует всё творение. Бог даёт первый толчок, а затем с помощью серии последовательных толчков возникает и поддерживается всё космическое проявление. (132)

К сожалению, учёные видят только непосредственную причину. Они не могут понять отдалённую причину. Бог — причина всех причин. Тот, кто поймёт причину всех причин, поймёт всё. (133)

Почти все люди в мире разделяют ложные представления о том, что жизнь порождена материей. Мы не можем допустить, чтобы эта вздорная теория осталась неопровергнутой. Жизнь не возникает из материи. Материя порождается жизнью. Это не теория. Это факт. (134)

Наука исходит из неверной предпосылки, поэтому все её вычисления и выводы неверны, и от этого люди страдают. (135)

Когда все эти ошибочные современные научные теории будут исправлены, люди станут счастливыми. Поэтому мы должны бросить учёным вызов и нанести им поражение, в противном случае они введут в заблуждение всё общество. (136)

Если вы глупец, а выставляете себя умным, то это очередная глупость: вы не сможете совершенствоваться. И если вы продолжаете упорствовать в своём невежестве и выдаёте себя за человека знающего, то вы большой мошенник. Вы обманываете и себя, и других. (137)

Люди настолько помешаны на материальном прогрессе своей цивилизации, что стали похожими на кошек и собак. К примеру, они создали иммиграционное ведомство, и как только вы въезжаете в страну, эти собаки

поднимают лай: «Гав-гав-гав! Зачем вы приехали? По какому делу?» Это обязанность сторожевых псов. Благовоспитанного человека обыскивают в поисках пистолета. (138)

Людям больше нельзя верить, ведь сейчас развелось так много образованных жуликов и воров. Так в чём же заключается их прогресс? Можно ли сказать, что образование означает прогресс? Можно ли всё это назвать цивилизацией? (139)

Человека нельзя считать цивилизованным, если он только ест, спит, совокупляется и ссорится с другими, подобно кошкам и собакам. (140)

Борьба с невежеством с помощью аргументов и знания велась всегда. Телесные представления о жизни — это животный уровень. Животное не знает о материи и духе. И тот, кто находится под влиянием телесных представлений о жизни, ничуть не лучше животного. Когда животное «говорит», умный человек смеётся. Такие «речи» — вздор. От животного нельзя ожидать разумных речей. (141)

Очень прискорбно, что тот или иной негодяй говорит глупости и получает признание как учёный или мыслитель. (142)

Заявления нынешних учёных о «предпринимаемых» ими «попытках» создать жизнь смехотворны и нелепы. Мы не признаём этого. Точно так же нищий говорит: «Я пытаюсь стать миллионером». Мы отвечаем: «Сначала станьте миллионером, а потом говорите. А сейчас вы жалкий нищий, и только». (143)

Учёные говорят, что они «пытаются», но предположим, я спрашиваю вас: «Кто вы?» Ответите ли вы на это: «Я пытаюсь стать...»? Кто вы сейчас? Вот в чём вопрос. «Мы пытаемся» — нельзя назвать ответом на этот вопрос, не говоря уже о том, чтобы называть это научным утверждением. (144)

Учёные утверждают, что добились многого в прошлом и ещё больше сделают в будущем. А мы спрашиваем: «В прошлом люди умирали, и сейчас они продолжают умирать. Чего же добились учёные?» (145)

Учёные не в состоянии остановить смерть, они бессильны остановить рождение, они не могут остановить болезни и старость. Так что же они сделали? Раньше люди старели и сейчас стареют. Раньше люди болели и теперь болеют. Сейчас стало больше лекарств — и больше болезней. Чего же они достигли? (146)

Учёные помогли сократить продолжительность жизни! Прежде люди жили до ста лет. Теперь они редко живут больше шестидесяти или семидесяти. А ещё учёные открыли атомную энергию. Теперь они могут убивать людей миллионами. Так что они помогают людям только умирать, и всё же у них хватает нахальства заявлять, что они создадут жизнь. (147)

Демонические люди совершают поступки, которые несут несчастья и приведут мир к гибели. (148)

Что это за наука? Это не наука, это — невежество. Невежество выдают за науку, а неверие — за религию. Но этот обман не может длиться бесконечно долго, потому что у многих людей открываются глаза. Они становятся более просвещёнными и будут критиковать всё это нагромождение вранья. Сколько их могут водить за нос так называемая наука и так называемая религия? (149)

Ошибка учёных в том, что они не знают о существовании двух энергий: материальной и духовной. Они говорят, что всё материально и что всё происходит из материи. Изъян их теорий в том, что они начинают с материи, а не с духа. (150)

Поскольку материя возникает из духа, в каком-то смысле всё духовно. Духовная энергия — источник, и она может существовать без материальной энергии. Но материальная энергия не может существовать без духовной. Вернее говорить, что темнота зависит от света, а не свет происходит от темноты. (151)

Учёные думают, что сознание возникает из материи. На самом деле сознание существует всегда, но когда оно покрыто неведением или вырождается под влиянием неведения, то становится одной из форм бессознательного. (152)

Невежда может думать: «А! Свет возник из темноты». На самом же деле темнота наступает, когда меркнет свет. Тьма не может породить света. (153)

Почему бы учёным не признать существование души, наблюдая её деятельность? В таких случаях о присутствии чего-нибудь судят по внешним проявлениям. (154)

Прежде всего нужно постичь душу. Душа — копия Бога. Если вы сможете понять копию, то сумеете понять и оригинал; если вы сможете понять часть, то поймёте и целое. (155)

Врачей поражает сложная природа человеческого мозга. Но не мозг заставляет тело действовать, а тем более жить духовной жизнью, но бессмертная душа. Разве компьютер работает сам по себе? Нет, его приводит в действие человек. Он нажимает кнопку, и только тогда что-то происходит. Без этого машина ничего не стоит. Машина может стоять тысячи лет, но она не заработает, пока не подойдёт человек и не нажмёт кнопку. Но кто действует — машина или же человек? Человеческий мозг — тоже машина, и он действует под управлением Высшего «Я», экспансии Бога, находящийся в «сердце» каждого живого существа. (156)

Учёные со своими планами похожи на детей. Они тратят так много времени и средств, но ради чего? Их усилия тщетны, потому что на самом деле они не знают цели жизни. Учёные расходуют огромные средства, а политики финансируют их, но результат их деятельности (если не говорить о новых видах оружия) равен нулю. (157)

Учёные подобны врачу, который, не сумев толком поставить диагноз, всё же говорит пациенту: «Хорошо, попробуйте сначала это лекарство, а если оно не подействует, то — вот это». Такой врач никогда не признается, что не знает, чем можно излечить эту болезнь. Учёные просто блефуют и обманывают. Они не могут разрешить истинных проблем жизни: проблем рождения, смерти, старости и болезней, а потому все их программы утопичны. (158)

Учёные не могут увеличить продолжительность жизни, потому что люди получают свои тела в соответствии с высшей волей. У вас есть это тело, и вы должны прожить в нём определённый срок. Если вы просто замените одну из частей тела, это не поможет вам продлить жизнь. Врачи полагают, что, заменив сердце, увеличат продолжительность жизни человека, но это несбыточно и невозможно. Потому что душе предназначено жить в данном конкретном теле определённое число лет. Вы можете заменить любую часть тела, но не в ваших силах изменить продолжительность его жизни. (159)

Верно, что у деревьев тоже есть сознание, но сознание дерева отличается от нашего. У нас более развитое сознание. Если наше тело ущипнуть, мы тотчас станем протестовать. Но если вы возьмётесь пилить дерево, оно не будет возражать. (160)

На самом деле всё на свете наделено сознанием. Вопрос только — в какой степени? Чем в большей степени сознание покрыто материей, тем более оно материально. И чем более развито сознание, тем более оно духовно. В этом разница между материей и духом. (161)

Допустим даже, что учёным действительно удалось бы искусственным путём создать живую клетку. В чём тогда будет их заслуга? Они только повторили бы то, что уже существует в природе. Людям очень нравятся разного рода имитации. Если в цирке будет выступать человек, подражающий собаке, люди будут платить деньги, чтобы посмотреть на него. Но когда они видят, как лает настоящая собака, они не обращают на неё никакого внимания. (162)

Возможно, учёные и могут создать нечто, уже существующее в природе, но это ещё не повод для того, чтобы превозносить их. Мы должны воздавать хвалу первому создателю, Богу. В этом состоит наша философия. (163)

Открывая какой-либо закон природы, учёный обычно называет его своим именем. Закон уже существует в природе, и действует, что называется, «от сотворения мира», но этот мошенник хочет присвоить заслугу себе. (164)

Фактически учёные воюют с законами природы, и часто это доставляет им удовольствие. Но это детское удовольствие. Скажем, ребёнок, не щадя сил, строит на морском берегу замок из песка. Ему это может доставлять удовольствие, но это детское удовольствие. Взрослому человеку это удовольствия не доставит. (165)

Учёные говорят, что наука всё доказывает. Но это вздор. Учёные доказали всё, но не знают, кем и чем являются они сами. Это им неизвестно. И почему они умирают? Этого они тоже не знают. Вот и все их знания. (166)

Самое первое, что необходимо сделать тому, кто вступил на путь самосознания — это отличить себя от своего тела. Очень важно, чтобы каждый, кто хочет выйти из-под власти смерти и войти в духовный мир, понимал: «Я не тело, а душа, духовная сущность». Но мало просто сказать: «Я — не тело», — надо действительно сознать это, что не так просто, как может показаться на первый взгляд. (167)

Несмотря на то, что мы не тело, а сознание, так или иначе мы попали в клетку тела, и если мы действительно хотим счастья и независимости, над которыми не властна смерть, то должны вернуться в своё изначальное состояние, т.е. стать чистым сознанием, и всегда пребывать в нём. (168)

Мы отождествляем себя с телом, поэтому наши представления о счастье подобны представлениям человека, находящегося в бреду. (169)

Существование сознания нельзя отрицать. Тело, не имеющее сознания, мертво. Когда сознание покидает тело, рот уже не может говорить, глаза — видеть, а уши — слышать. Это ясно и ребёнку. Сознание совершенно необходимо для того, чтобы тело было живым — это неоспоримый факт. (170)

Что же такое сознание? Подобно тому, как тепло или дым указывают на присутствие огня, наличие сознания свидетельствует о присутствии души. Энергия души, «я» живого существа, проявляется в форме сознания. По сути дела, по наличию сознания можно судить о присутствии души. (171)

Когда какая-то деталь машины выходит из строя, её можно заменить другой, и машина вновь заработает, но когда выходит из строя тело и сознание покидает его, нельзя заменить сломавшуюся деталь и вернуть телу сознание. Душа отлична от тела, и тело живёт только до тех пор, пока душа находится в нём. Но если в теле нет души, его невозможно оживить. (172)

Мы отрицаем существование души на том основании, что не можем увидеть или ощутить её с помощью своих грубых чувств. Но на самом деле существует много такого, чего мы не можем видеть. Мы не можем видеть воздух, радиоволны или звук, из-за ограниченности возможностей наших чувств не можем разглядеть крошечную бактерию, но это вовсе не значит, что ничего этого не существует. Поэтому мы не имеем права делать вывод, что души не существует, если не видим её глазами или с помощью каких-либо приборов. На самом деле присутствие её можно обнаружить по внешним признакам. (173)

Все ощущения горя и счастья связаны с телом. В одних условиях тело и ум ощущают счастье, в других — страдание. На самом деле мы стремимся к счастью потому, что счастье — естественное состояние души. Душа — неотъемлемая часть Верховного Существа, которое является по Своей природе воплощённым знанием, блаженством и вечностью. Уже само имя «Кришна», отнюдь не сектантское по смыслу, означает «величайшее наслаждение». (174)

Капля океанской воды обладает теми же свойствами, что и сам океан. Так и мы обладаем теми же энергетическими свойствами, что и Всевышний, несмотря на то, что мы — всего-навсего ничтожно малые частицы Высшего Целого. (175)

Одного теоретического знания о том, что мы отличны от тела, ещё не достаточно. Мы должны всегда чувствовать себя независимыми от тела и

быть его хозяевами, а не слугами. Если мы хорошо знаем, как управлять автомобилем, то он сослужит нам хорошую службу, если же нет, то езда на нём будет опасна и не доведёт до добра. (176)

Тело состоит из органов чувств, а чувства всегда хотят наслаждаться объектами чувств. Глаза видят красивого человека и говорят нам: «О, вон там красивая девушка. Пойдём посмотрим». Уши говорят нам: «О, какая прекрасная музыка. Пойдём послушаем». Язык говорит: «О, я знаю один замечательный ресторан, где так вкусно готовят. Пойдём туда». Так чувства раздрают нас в разные стороны, запутывая и сбивая с толку. (177)

Пока человек отождествляет себя с иллюзорным материальным телом, он не способен обрести своё истинное «Я», осознав себя как душу. (178)

Телесные наслаждения преходящи и опьяняют человека. Фактически мы даже не можем понастоящему наслаждаться — так быстро эти наслаждения проходят. Подлинное наслаждение — это наслаждение, которое испытывает душа, а не тело, и потому нужно построить свою жизнь так, чтобы чувственные наслаждения не отвлекали нашего внимания. Если что-то отвлекает наше внимание, мы не сможем сосредоточить его на своём истинном «Я», трансцендентном к телу. (179)

Здесь все ищут наслаждения в материальном и по мере своих возможностей накапливают знания. Одни становятся химиками или физиками, другие — политиками, художниками или кем-нибудь ещё. Каждый знает обо всём понемногу или всё о чём-нибудь одном, и это обычно называют знанием. Но когда мы покидаем тело, всему этому знанию приходит конец. (180)

В предыдущей жизни человек мог иметь огромные познания, но в этой жизни он вынужден начинать всё сначала и снова ходить в школу, учиться читать и писать. Мы начисто забываем всё, что знали в своей прошлой жизни. На самом деле мы ищем непреходящего знания, но его невозможно обрести с помощью материального тела. (181)

Все мы стараемся получить наслаждение с помощью своего тела, однако плотское наслаждение нельзя назвать подлинным наслаждением. Оно противоестественно. Мы должны понять, что пока у нас сохраняется желание испытывать эти противоестественные наслаждения, мы не сможем вернуться в своё изначальное состояние непреходящего блаженства. (182)

Тот, кто действительно хочет избавиться от страданий, должен свести к минимуму потребности своего тела и плотские удовольствия. (183)

Здравомыслящие люди, обладающие некоторым знанием законов природы, никогда не согласятся с тем, будто в этом материальном мире возможна вечная жизнь. (184)

Все материальные формы подвержены изменениям, хотя потенциально материальная энергия сохраняется. Потенциально всё вечно, но, обретая форму в материальном мире, материя некоторое время сохраняет её, достигает зрелости, затем стареет, истощается и в конце концов исчезает. (185)

Вступая в контакт с духом, материя преобразуется из одной формы в другую. Без духа преобразование её невозможно. По этому же закону развивается вся вселенная. Она исходит из энергии Трансцендентного благодаря Его духовной силе и затем развивается в различные гигантские формы, заполняющие материальный космос. (186)

Жизнь, вопреки утверждениям некоторых глупцов, не возникает только вследствие взаимодействия материальных элементов, например, в результате химической реакции. Материальные взаимодействия возникают по воле верховного существа, которое создаёт благоприятные условия для духовной силы. (187)

Высшая энергия управляет материей в соответствии с волей духовного существа. К примеру, строительные материалы сами по себе не взаимодействуют друг с другом и ни с того ни с сего не принимают вид жилого дома. Духовное существо по своему желанию управляет материей, возводя свой дом. Соответственно материя всего лишь составная часть творения, творцом же является дух. Только невежественные люди не признают этого. (188)

Творец может оставаться невидимым для глаз, но это не значит, что он не существует вовсе. Гигантская форма материальной вселенной не должна вводить в заблуждение, и за всеми материальными проявлениями нужно стараться увидеть высший разум. Верховное Существо, высший разум — это изначальный творец, Всепривлекающая Личность Бога. (189)

Хвастливые учёные-материалисты не смогли и никогда не смогут создать в лаборатории жизнь в результате взаимодействия, как они выражаются, физических и химических элементов. Они должны помнить, что духовная сила отлична от материи, и никакими материальными способами её невозможно получить. (190)

Выше чувств стоит ум, выше ума — разум, а над разумом — душа. Поэтому целью образования должно быть самоосознание, осознание духовных ценностей души. (191)

До тех пор пока человек не достигнет совершенного духовного самосознания, он не сможет оставаться невозмутимым. На совершенной стадии духовного самосознания у человека исчезают все желания приобретать что-либо и сожаления о своих утратах. Он понимает, что материальные тело и ум, которые он получил в результате случайного соприкосновения с материей, чужды ему по природе. Поэтому невозмутимый человек всего лишь стремится извлечь максимальную выгоду из этой неудачной сделки. (192)

Для духовного живого существа материальное тело и ум являются невыгодной сделкой. Предназначение живого существа — заниматься разнообразной деятельностью в живом мире, а этот материальный мир мёртв. Пока живые духовные искры манипулируют безжизненными сгустками материи, этот мёртвый мир кажется живым. Живые души — неотъемлемые частицы высшего живого существа — приводят этот мир в движение. (193)

Мы приняли это материальное тело по собственной воле, но нам не следовало этого делать, потому что в действительности мы духовные существа. (194)

На самом деле мы бессмертны. Мы — духовные существа и потому вечны. Тогда зачем рождаться и умирать? Это вопрос по существу. (195)

Завтра настоящее станет прошлым, а будущее — настоящим. Но эти прошлое, настоящее и будущее относятся только к телу, мы же относимся к вечности. Поэтому нужно думать о том, как достичь вечности. (196)

Человек — существо с развитым сознанием и потому не должен тратить свою жизнь на удовлетворение животных потребностей в еде, сне, сексе и самообороне. Он должен стать на путь, ведущий к вечной жизни. (197)

Индивидуальная душа никогда не исчезает. Она не умирает и не рождается. Она просто меняет тела, как человек меняет одежду. Это совершенное знание. (198)

Учёные и вообще все люди должны стремиться вырваться из круговорота повторяющихся рождений и смерти. Но вместо этого люди всё больше и больше запутываются в круговороте рождения и смерти. (199)

Живые существа вынуждены пребывать в различных телах в соответствии со своими разнообразными вечными желаниями. (200)

На протяжении пятидесяти-шестидесяти лет своей жизни люди гонятся за призрачным счастьем, а затем умирают, так и не завершив своих трудов и не зная, что случится с ними после смерти. Фактически, они мало отличаются от животных, потому что животное тоже не знает, что с ним будет после смерти. (201)

Животное не знает, в чём ценность жизни, как не знает и того, зачем оно появилось на свет. Под воздействием иллюзии оно просто ест, спит, совокупляется, защищается и умирает. Только и всего. На протяжении всей своей жизни невежественные животные, а также люди с животными наклонностями прикладывают огромные усилия только для того, чтобы добиться этих пяти вещей: еды, сна, совокупления, защиты и смерти. (202)

Душа вечна и независима, несмотря на то, что оказалась в клетке этого тела, в которой на самом деле не нуждается. (203)

Предположим, птица попала в клетку. Разве она живёт только потому, что находится в клетке? Без клетки она будет свободна. Люди думают, что пребывание в клетке этого тела делает их счастливыми. Это чепуха. На самом же деле наше заключение в темнице тела и является причиной того, что мы испытываем страх. (204)

Когда живое существо пребывает в обусловленном состоянии, оно думает, что рождается, умирает, болеет и стареет, хотя на самом деле оно вечно. (205)

Способность переносить те или иные обстоятельства зависит от обусловленности. В обусловленном состоянии человек мыслит категориями двойственности: тепло — холод, боль — наслаждение. Но, достигнув освобождения, вы избавитесь от обусловленных мыслей. Духовная жизнь предполагает освобождение от обусловленности, т.е. достижение уровня брахмахуты. В этом заключается совершенство жизни. (206)

Иногда мы видим, что облака закрывают солнце, но по существу, это проявление нашего несовершенства. (207)

От сотворения материального мира каждый старается достичь вечной жизни, но законы природы так жестоки, что смерти не может избежать никто. Никто не хочет умирать, это очевидный факт, и никто не хочет стареть и болеть. Однако законы природы никому не позволяют избежать смерти, старости и болезней. Прогресс материальной науки не решил этих проблем

жизни. С помощью материальной науки можно изобрести атомную бомбу и тем самым приблизить смерть, но наука не в силах открыть ничего, что может защитить человека от жестоких лап смерти, болезней и старости. (208)

Не стоит и пытаться в одиночку победить в борьбе за существование. Каждый упорно борется за существование, но законы материальной природы настолько сильны и жестоки, что никто не может обойти их. Чтобы достичь вечной жизни, человек должен подготовиться к возвращению обратно к Богу. (209)

Обусловленное живое существо забыло о своих вечных взаимоотношениях с Богом и ошибочно считает, что кроме этого временного места рождения ничего не существует. Господь милостиво открыл истину в богооткровенных писаниях, дабы напомнить забывчивому человеку о том, что его истинный дом не здесь, в материальном мире. Живое существо — духовная личность, поэтому оно может быть счастливо, только возвратившись в свою духовную обитель, к Богу. (210)

Живое существо духовно, поэтому оно не рождается и не умирает. Рождение и смерть касаются внешней оболочки духовного существа — тела. Этот процесс сравнивают с надеванием и снятием одежды. Глупые живые существа, целиком поглощённые развитием невежества, не обращают внимания на этот жестокий процесс. Очарованные красотой иллюзорной энергии, они вновь и вновь проходят через него, так и не сделав никаких выводов из уроков, преподанных им законами природы. (211)

В болезненном материальном состоянии следует насколько это возможно ограничивать чувственные наслаждения. Неограниченные чувственные наслаждения в этих материальных условиях ведут к невежеству и смерти. (212)

Каждое живое существо в своей изначальной духовной форме обладает всеми чувствами, которые под покровами тела и ума превратились в материальные. Деятельность материальных чувств является искажённым отражением духовных игр. (213)

В настоящее время люди утратили интерес к религии и к освобождению. У них осталась только одна цель в жизни — удовлетворение чувств, и ради её достижения они строят планы экономического развития. (214)

Весь мир не вечен, стало быть, всё, достигнутое во тьме материального мира, тоже бrenно. Проблема в том, как обрести истинную, вечную жизнь. (215)

Освобождение из тисков материи целиком основано на знании и отрешённости. А у псевдорелигиозных деятелей нет ни знания, ни отрешённости от материальной деятельности. Большинство из них хочет жить в золотых цепях материального рабства, прикрываясь альтруистической и филантропической деятельностью и считая всё это соблюдением принципов религии. (216)

Человек должен вести здоровую жизнь и иметь трезвый ум только для того, чтобы постичь истинное знание, которое является целью человеческой жизни. Эта жизнь предназначена не для того, чтобы работать, подобно ослу, не для культивирования невежества и не для чувственных наслаждений. (217)

Страдания этого материального мира косвенно служат цели напомнить нам о нашей несовместимости с мёртвым веществом. Разумные живые существа обычно замечают эти напоминания и принимаются за культивирование трансцендентального знания. Человеческая жизнь является наиболее благоприятной возможностью для культивирования духовного знания, и поэтому если кто-то упустит такой случай, то он называется «нарадхама», т.е. ничтожнейшим из человеческих существ. (218)

Этот материальный мир — мир двойственностей и противоречий. Мы испытываем то летний зной, то зимний холод. Иногда мы счастливы, а иногда — несчастны. В какой-то миг нас уважают, а в другой — презирают. В материальном мире двойственностей невозможно понять какую-либо вещь, не понимая её противоположности. Невозможно понять, что такое уважение, если я не осознал, что такое презрение. Аналогично я не смогу понять, что такое несчастье, если я никогда не испытывал счастья. И наоборот. Человек должен подняться над этими двойственностями. (219)

Представители так называемого «человеческого общества» ночью заняты сном или сексом, а днём добывают как можно больше денег для содержания своего семейства или ходят по магазинам. (220)

Не стоит тратить своё время на то, чтобы слушать или говорить о бессмысленной деятельности мирских политиков и так называемых «великих людей». Вместо этого нужно организовать свою жизнь таким образом, чтобы каждую её секунду посвящать благочестивой деятельности. (221)

Людей научили интересоваться только деятельностью, приносящей временное облегчение, которая никогда не сделает живые существа понастоящему счастливыми. (222)

Единственный способ умиротворить могущественную природу — это пробудить в себе сознание Бога. (223)

Мы должны постоянно совершенствовать духовное знание, чтобы навсегда вырваться из жестоких лап смерти. (224)

Доброжелательный человек не думает о других плохо, он видит только хорошее. (225)

В благодати вы способны понимать и получать знание. Вы можете понять, что есть Бог и что Он создал этот мир. Вы способны получить реальное знание и о многом другом. (226)

Благодать — это когда у человека есть знание. Давать человеку знание — это тоже благодать. Тот, кому вы помогаете, пребывает в неведении, а вы стараетесь просветить его. (227)

Ни мысленно, ни на деле духовный человек не должен причинять боль другим живым существам, кем бы они ни были. (228)

С животными нужно обращаться, как со своими детьми. Только тот, кто имеет полное представление о Творце и об истинной природе живых существ, может относиться не только к людям, но и ко всему живому, как к братьям и детям. (229)

Вегетарианство не является каким-то особым достижением. Голуби тоже вегетарианцы. Обезьяны, негоднейшие твари, тоже вегетарианцы. (230)

Если человек даёт милостыню не ко времени и в неподходящем для этого месте, не испытывая почтения к тому, кому он жертвует, или даёт деньги недостойному, например, пьянице-попрошайке — это невежество. (231)

Есть три вида благотворительности: в благодати, в страсти и невежестве. Действовать в благодати значит давать милостыню там, где следует. Если кто-то занимается благотворительностью, чтобы что-то за это получить, то это страсть. И, наконец, дать денег нищему, который тотчас же отправится за бутылкой, напьётся и упадёт — такая благотворительность уже не благодать, а невежество. (232)

Только сбитые с толку люди, движимые сильным желанием чувственных наслаждений, поклоняются полубогам, ради того чтобы разрешить свои временные проблемы. Желать временного избавления от каких-то затруднений с помощью некоего полубога могут только недалёкие люди. (233)

Живое существо запуталось в лабиринте материального существования, поэтому, чтобы обрести вечную свободу в духовном мире, исполненном вечного блаженства, жизни и знания, оно должно полностью освободиться из материального рабства. (234)

Атеисты полностью находятся под влиянием страсти и невежества. Страсть мешает человеку избавиться от материальных привязанностей, а невежество не позволяет ему понастоящему понять себя и Господа. Таким образом, у страстного человека нет шансов осознать себя, как бы он ни пытался разыгрывать из себя великого верующего. (235)

Благодаря так называемому научному прогрессу человеческая цивилизация создала множество материальных вещей, включая космические корабли и атомную энергию. Но она не смогла избавить человека от необходимости умирать, снова рождаться, стареть или страдать от болезней. (236)

Всякий раз, когда разумный человек спрашивает об этих проблемах так называемых «учёных», они изворотливо заявляют в ответ, что материалистическая наука идёт вперёд, и в конце концов появится возможность сделать человека бессмертным и не подверженным старению. Подобные ответы доказывают элементарное невежество учёных, ничего не смыслящих в законах материальной природы. (237)

В материальной природе всё подчиняется строгим законам материи и обязано пройти через шесть стадий существования: рождение, рост, сохранение, изменение, увядание и в конце концов смерть. Всё, так или иначе связанное с материальной природой, не может обойти эти шесть законов бытия. Поэтому никто — ни полубог, ни человек, ни животное, ни растение — не может жить в материальном мире вечно. (238)

Строительство больниц никого не защитит от разрушительных сил природы. Спасти человек может, только узнав о вечной жизни, исполненной блаженства и знания. (239)

Людей часто сбивает с толку временная привлекательность вещей, обещающая им чувственные наслаждения. Но эта форма жизни вводит в заблуждение и лишь способствует их вырождению. (240)

Мы должны указывать своим ближним истинный путь спасения. Истина не может нравиться или не нравиться. Она просто существует. Если мы хотим спастись от повторения рождений и смерти, то должны заняться преданным служением Господу. Здесь не может быть компромиссов, ибо это вопрос жизненной важности. (241)

Человек должен найти истинного духовного учителя, который сможет постепенно привести его к духовному самоосознанию и подчиняться такому духовному учителю, служить ему и задавать уместные вопросы. (242)

Необходимо полностью воздерживаться от всего, что может помешать процессу самоосознания. (243)

Человеческие существа не предназначены для того, чтобы враждовать, подобно кошкам и собакам. Они должны быть достаточно разумны, чтобы понять важность и смысл человеческой жизни. (244)

Невежество, несомненно, опасно, но знание, если оно ошибочно или вводит в заблуждение, ещё опаснее. (245)

Каждый склонен обманывать других. Кто-то может быть первейшим глупцом, но выдавать себя за образованного и умного. Пусть всё указывает на то, что он постоянно заблуждается и делает ошибки, это не мешает ему рассуждать: «Я думаю, это вот так, а это — эдак». Он даже не понимает своего собственного положения. Он пишет книги о философии, хотя сам далёк от совершенства. Это своеобразная болезнь. Вот что называется обманом. (246)

Благодаря продвижению в материальном знании, современный человек превращается попросту в осла. (247)

Мудрые объяснили, что культивирование знания приводит человека к иному результату, чем культивирование невежества. (248)

Трансцендентное знание приходит из-за пределов вселенной. Знание, доступное в этой вселенной, — это материальное знание, а знание за её пределами — трансцендентное знание. Нам не под силу достичь границ даже этой вселенной, не говоря уже о духовном мире. Следовательно, обрести полное знание невозможно. (249)

Люди привыкли в своих выводах полагаться на собственные умственные способности, но Верховный Господь находится за пределами ограниченных способностей нашего разума. (250)

Духовный мир действительно существует. Существует иная природа, которая лежит за пределами проявленного и непроявленного. Но как можно узнать о существовании той вселенной, где планеты и их обитатели

вечны? Всё это существует, но как вы поставите эксперименты? Это невозможно. Поэтому мы должны прибегнуть к помощи трансцендентных источников. (251)

Принимая знания из авторитетного источника, мы экономим много времени. Приняв истинный авторитет или источник знаний, вы сэкономите много времени. (252)

Если вы хотите приобрести знания своими собственными усилиями, используя лишь ваши несовершенные органы чувств, вы никогда не придёте к верным выводам и истине. Это попросту невозможно. (253)

Пропутешествовав миллионы лет со скоростью мысли, вы убедитесь в том, что духовное небо безгранично. К нему невозможно даже приблизиться. (254)

Под влиянием материальной природы наше знание имеет много недостатков. Разница между обусловленной душой и освобождённой душой в том, что обусловленная душа имеет четыре вида недостатков. Первый недостаток в том, что она обречена совершать ошибки. Другой недостаток: мы подвержены иллюзии (иллюзия означает принятие того, чего нет). Третьим недостатком является склонность к обману. И, наконец, наши чувства несовершенны. (255)

Ошибаться свойственно человеку, в этом один из недостатков обусловленной души. (256)

Работа материальных чувств является извращённым отражением истинного духовного развлечения. (257)

Люди с неразвитым сознанием по своей природе склонны к путешествиям во внешнем пространстве, их влекут другие планеты, они готовы использовать для этого как космические корабли, так и мистические силы или поклонение полубогам. (258)

Национализм и шовинизм распространились в различных странах мира потому, что простонародье культивирует невежество. Никто не помнит, что эта крошечная планета есть всего лишь один из неисчислимо многих комков материи, плавающих в неизмеримом мировом пространстве. По сравнению с необъятностью космоса эти материальные комочки подобны частицам пыли, кружащей в воздухе. Эти комочки целиком и полностью снабжены

всем необходимым для плавания в пространстве, поскольку Бог настолько добр, что сделал их полноценными и самостоятельными. Но пилоты космических кораблей, столь гордые своими достижениями, не удостоиваются вниманием Абсолютного Пилота, создателя этих огромных космических кораблей – планет. (259)

Мы всегда должны считаться с тем, кому действительно принадлежат те вещи, которыми мы владеем. (260)

Верховный Господь является владельцем всего, и забвение этого факта называется невежеством. (261)

Пока вы не признаете собственность Высшей Личности Божества, всякая собственность, которую вы считаете своей, считается украденной. (262)

Всевышний является собственником всего, и невежеством называется лишь забвение этого факта. Чем больше человек забывает эту истину жизни, тем больше он погружается в невежество, поэтому безбожная цивилизация, направленная к так называемому продвижению в образовании, более опасна, чем общество, в котором массы людей материально менее продвинуты. (263)

Корень греха лежит в преднамеренном неповиновении законам природы вследствие пренебрежения к собственности Господа. Неповиновение законам природы, или порядку, установленному Господом, несёт гибель человеку. (264)

Если человек мыслит здраво, знает законы природы и не поддаётся влиянию ненужных привязанностей или ненависти, он обязательно обратит внимание Господа на себя и окажется достойным возвращения к Божеству, обратно в вечную обитель. (265)

Конечная цель всех религий – помочь возвратиться назад, к Богу. (266)

Только живя с богосцентрической концепцией, мы можем желать долгих и многих лет жизни, иначе это не представляет никакой ценности. Дерево живёт сотни, а иногда и тысячи лет, но нет никакого смысла в том, чтобы прожить долгое время подобно деревьям, или народить детей подобно свиньям и собакам, или есть, как верблюд. Скромная богосцентрическая жизнь более ценна, чем колоссальный обман жизни, посвящённой альтруизму или социализму, минуя Бога. (267)

Живое существо вечно по своей природе, но так как оно находится в плену материального существования, оно обречено снова и снова менять одни свои тела на другие. (268)

Богоцентрические действия имеют такую ценность, что даже самые незначительные из них могут спасти человека от величайшей опасности. Самая великая опасность в жизни — это возможность вновь попасть в эволюционный цикл рождения и смерти. (269)

Человеческая жизнь отличается от жизни животного тем, что налагает большую ответственность. Тех, кто сознаёт свою ответственность и трудится в этом духе, называют праведниками, а тех, кто пренебрегает этой ответственностью или ничего не знает о ней, называют грешниками. (270)

Кто видит всё во взаимоотношениях со Всевышним, кто видит все существа как Его органические частицы и кто видит Всевышнего внутри всего, тот никогда никого и ничего не ненавидит. (271)

Безбожная цивилизация возникает из сáмомнения, и в результате — лишь страдания. Безбожная цивилизация, над которой трудятся современные политики, всегда наполнена тревогами: таков закон природы. (272)

Если мы желаем получить избавление от всех видов иллюзий или тревог и создать единство вне всяких различий в интересах, мы должны привнести Бога в центр всех наших действий. (273)

Тот, кто пленится временной прелестью внешней энергии, забывает истинную цель жизни — возвращение обратно к Богу. Забыв об этом, он старается обмануть время и уменьшить страдания различными планами и программами, хотя это подобно всего лишь жвачке, уже пережёванной прежде. Однако же Господь настолько добр, что позволяет живым существам продолжать свой путь. Если живое существо хочет идти в ад, Господь согласится на его план, без вмешательства, а если оно захочет возвратиться домой, обратно к Нему, Господь поможет ему и в этом намерении. (274)

Истинное освобождение означает возвращение к Богу. Духовно нищий должен вечно продолжать нищенствовать ради чувственного удовлетворения, пока, пробудившись, не придёт к своему духовному сознанию и не осознает своё истинное положение. (275)

Обусловленное живое существо забыло своё вечное взаимоотношение с Богом и ошибочно принимает здешнее временное рождение за действительное. Но наш истинный дом — не этот материальный мир. Живое существо есть духовная сущность, и оно может быть счастливо, только возвратившись в свою духовную обитель. (276)

Живое существо имеет духовное существование, поэтому оно не рождается и не умирает. Рождение и смерть относятся лишь к внешней оболочке духовного существа — к телу. Смерть сравнима со скидыванием, а рождение — с надеванием верхней одежды. (277)

Обусловленная душа должна выполнять две функции, а именно поддерживать тело и самореализовываться. Социальное положение, умственное развитие, очищение, воздержание, пища и борьба за существование — всё это относится к поддержанию тела. (278)

Служение телу, которое никогда не сможет стать совершенным, менее значительно, чем служение душе. Душа есть корень, который вызывает различные типы тел согласно закону кармы, закону материальных последствий. Служение людям посредством оказания медицинской или социальной помощи и просвещения, в то время как на бойнях режут глотки бедным животным, не является истинной и действительной помощью живым существам. (279)

Конечно же, те, кто обеспокоены течением материального существования, не могут полностью познать Бога. Полуграмотные «духовные» учителя стараются найти некий компромисс, ставя объектом поклонения массы человечества, но они не понимают ни того, что такое поклонение невозможно, ни того, что массы не являются совершенством. Их попытки есть что-то подобное потоку воды, льющейся на листья дерева. Естественна поливка корней, но слепые вожди слепых более привязываются к листьям. И вот, хотя непрерывные потоки воды извергаются на листья, всё в человеческом мире высыхает из-за отсутствия питательных соков. (280)

Освобождение от кандалов материи зависит от знания и отречения. Псевдоверующие не имеют ни знания, ни отречения от материальных дел, так как большинство из них хочет просто жить в золотых цепях материального рабства, предавшись филантропической деятельности в облиции религиозных князей. Ложной демонстрацией религиозных чувств они превращают служение Богу в цирковое представление, а за кулисами его предаются всем родам аморальных действий. Так они слынут за духовных учителей и преданных Богу. (281)

Только тогда кто-нибудь воздаёт истинное служение человечеству, когда учит самоотдаче и поклонению Всевышнему с полной энергией и любовью. (282)

Там, где есть сила вместо свободы, нельзя говорить о любви. Когда мать любит своё дитя, её никто не заставляет так поступать и делает она это без ожидания платы или вознаграждения. (283)

Бог присутствует в сердце каждого существа. Бог не далеко от нас. Он рядом. Он так дружелюбен, что остаётся с нами в нашей повторяющейся перемене тел. Он ждёт, когда мы обратимся к Нему. Он так добр, что когда мы Его забываем, Он нас никогда не забывает. (284)

Хотя сын может забыть отца, отец никогда не забудет сына. Так и Бог, первоначальный Отец всего, всех и каждого живого существа, нас никогда не оставит. (285)

Тому, кто хочет помнить о Нём, Господь даёт память, а тому, кто хочет Его забыть, Он позволяет это. (286)

Обычно живые существа не знают, чего просить у Господа или какой должности добиваться. Однако, когда живое существо осознает своё истинное положение, оно просит трансцендентального общества Господа, чтобы служить Ему в трансцендентальной любви. К несчастью, живые существа под влиянием материальной природы просят множества совсем иных вещей, и склад их ума расчлёнён и разветвлён во многих направлениях. Духовный разум един, а светский — многообразен. (287)

Господь является причиной всех причин, и нет иной причины существования Его Самого, ибо Он есть первопричина всего сущего. Следовательно, проявляя Свою собственную энергию, Он наслаждается Сам Собою. (288)

Господь всемогущ и всеведущ и может, когда пожелает, превращать материю в дух, а дух — в материю. (289)

Если кто-нибудь незадумчив, он не может понять, что он не есть это тело. Но если человек немного задумчив, он может понять. (290)

Мы можем иметь разные тела, но это — лишь наши рубашки и пальто. Это ничего не меняет в реальной тождественности нашей души. (291)

Не следует отождествлять себя с грубым материальным телом и считать своей собственностью тех, кто имеет отношение к нему. (292)

Всегда нужно помнить о том, что пока у нас есть материальное тело, мы неизбежно будем страдать от повторяющихся рождения, старости, болезней и смерти. Бесполезно пытаться избавиться от этих страданий материального тела. Самое лучшее — найти способ вновь обрести своё духовное «я». (293)

Не следует привязываться ни к чему, кроме того, что необходимо для духовного прогресса. (294)

Не нужно привязываться к жене, детям и дому сильнее, чем рекомендуется в богооткровенных писаниях. (295)

Не следует радоваться или огорчаться из-за того, что представляется желательным или нежелательным нашему уму. (296)

Тонкие законы природы таковы, что сознание повара воздействует на пищу не только на физическом уровне, но и на тонком. Такая пища становится проводником неуловимого воздействия на наше сознание. (297)

Если мы едим пищу, приготовленную людьми, не имеющими духовного сознания (например, работниками какой-либо фабрики), мы, безусловно, поглощаем определённую дозу их материалистического сознания. (298)

При приготовлении пищи необычайно важно соблюдать чистоту, поскольку чистоплотность и праведность — родные сёстры. (299)

Не следует принимать больше того, что необходимо для поддержания тела. (300)

Если я не есть тело, тогда зачем я должен действовать для этого тела? Я должен действовать для самого себя. (301)

Сладострастие — самая главная причина нашего материального рабства. (302)

Чтобы истинно наслаждаться, человек сначала должен понять, что он не есть тело, он есть сознание. Но не просто сознание, так как сознание на самом деле лишь проявление нашей истинной сущности: мы — чистые души, сейчас связанные с этим телом. Современная материалистическая наука не знает об этом, поэтому учёные заблуждаются в своём понимании духовной природы. Но духовное существо — это факт, который каждый может понять по присутствию в нём сознания. Любой ребёнок может понять, что сознание является формой выражения духовного существа. (303)

Это бренное материальное тело, несомненно, является внешней одеждой. После разрушения материального тела живое существо не уничтожается и не утрачивает индивидуальности. Индивидуальное живое существо не безлично и не лишено формы. Напротив, это материальная одежда лишена формы, потому что она приобретает свои очертания в соответствии с формой неуничтожимой личности. (304)

Никакое живое существо изначально не лишено формы, как неверно полагают люди со скудным запасом знаний. Живое существо продолжает существовать и после уничтожения материального тела. (305)

В миг смерти ум умирающего переносит его наклонности в следующую жизнь, которая будет соответствовать этому состоянию ума. (306)

Те, кто просто заняты в бесконечной погоне за чувственной похотью, поклоняются невежеству. Те, кто способствуют развитию такого рода цивилизации, называя это продвижением в образовании, в действительности причиняют гораздо больший вред, чем те, которые стоят на платформе грубого чувственного удовлетворения. Продвижение в обучении благодаря безбожным людям так же опасно, как драгоценный камень на голове кобры. Кобра, украшенная драгоценным камнем, гораздо опаснее обыкновенной. (307)

Это материальное тело — притон невежества, а чувства — сеть дорог, ведущих к смерти. (308)

Духовные существа созданы для наслаждения. Живые существа, заключённые в материальную оболочку, тоже постоянно ищут наслаждений, но ищут их в неподходящем для этого месте. (309)

Необходимо знать, что счастье, которое мы стремимся получить материальными чувствами, не истинное счастье. (310)

Если больному запрещена определённая пища, то нарушение этого запрета может его убить. Аналогично, чем больше мы увеличиваем материальные наслаждения, тем больше мы запутываемся в этом материальном мире, и тем труднее нам освободиться из материальной западни. (311)

Жертва означает отрицание чувственного интереса. (312)

Страсть к чувственным наслаждениям является главной причиной нашего материального рабства. (313)

Если мы хотим избавиться от всех видов иллюзии и тревог и привести к общему знаменателю все разнообразные интересы, мы должны связать любую свою деятельность с Богом. (314)

Поступая подобным образом, можно желать долгих лет жизни. В противном случае долгая жизнь человека ничуть не лучше жизни дерева, которое тоже является живым существом и может жить многие сотни лет. Нет смысла жить долго, подобно дереву, или рожать детей, как свиньи и собаки, или есть, как верблюды. (315)

Помимо материального, существует духовный мир, где Верховное Существо наслаждается со Своими бесчисленными спутниками. (316)

На духовном уровне бытия нет следа материальных качеств и не бывает столкновений из-за объектов наслаждения. (317)

Мы не должны приносить в жертву удовольствия, но должны наслаждаться правильно. Заболевший человек не может наслаждаться жизнью, его наслаждение фальшиво. Но когда он вылечивается, когда выздоравливает, он получает способность наслаждаться понастоящему. Наше положение похоже. Пока мы придерживаемся материального понимания жизни, мы не получаем настоящего наслаждения, и даже всё более и более запутываемся в материальной природе. (318)

Йога не может быть правильно исполнена тем, кто ест слишком много или слишком мало. Тот, кто морит себя голодом, не может правильно выполнять йогу, так же как и тот, кто ест больше, чем требуется. Процесс питания должен быть умеренным, достаточным для поддержания тела, но не для наслаждения языком. (319)

Введённое в заблуждение живое существо ради удовлетворения своих чувств совершает действия, направленные против него самого, и всё это превращается в препятствие на пути самоосознания. (320)

Мы должны сами поднимать себя к духовному уровню. В этом смысле я собственный друг, а не враг. (321)

Для того, кто желает обрести счастье и освободиться от всех страданий и тревог, медитация представляет собой очень важный аспект деятельности. (322)

Существует известная пословица: *неудача — опора успеха*. Особенно в духовной жизни неудача не должна расхолаживать. Даже если произошла неудача, то нет утраты ни в этом мире, ни в следующем. Тот, кто избрал эту благую линию духовного развития, не может быть полностью побеждён. (323)

Никто не рождается нашим врагом и никто не рождается нашим другом. Эти роли определяются взаимным поведением. Как мы относимся к другим, так и к самим себе. Я могу действовать как свой собственный друг и как свой собственный враг. Как друг, я понимаю себя как духовную сущность, и, видя, что так или иначе я прихожу в соприкосновение с материальной природой, я стараюсь получить свободу от материальной ловушки путём действий, приводящих к вызволению из неё. В этом случае я — свой друг. Но если, имея такую возможность, я не сделаю этого, тогда я должен считать себя своим худшим врагом. (324)

Если ум воспитан посредством йоги, тогда он — наш друг. Но если ум остаётся необузданным, тогда невозможно вести счастливую и успешную жизнь. (325)

Для того, кто не имеет идей духовной жизни, ум становится врагом. Если кто-то отождествляет себя с телом, его ум не станет служить в его пользу, он будет действовать просто ради грубого тела; поэтому его ум окажется причиной того, что живое существо остаётся в ловушке материальной природы. Если однако этот человек осознает, что его самость — не материальное тело, а душа, для него ум будет освобождающей силой. (326)

Наши отношения с собственным умом зависят от того, тренируем мы его или нет. Среда также влияет на результат этой тренировки. Желания относятся к функциям ума, и среда влияет на наши желания. (327)

Вещество, а значит, и тело временны, и если кто-то привязывает себя к телесным наслаждениям, он обусловлен временными вещами. Но если он стремится к самореализации, он занимается тем, что вечно. (328)

Как враг стремится всегда причинить вред, так необузданный ум будет всё глубже и глубже затягивать человека в материальную ловушку. Попавшие в ловушку материального мира души тяжело борются с чувствами. Так как ум руководит чувствами, очень важно сделать его своим другом. (329)

Как необъезженная лошадь, закусив удила, тащит колесницу на опасный путь, точно так же нетренированный ум тянет нас к непостоянным вещам. Тренируя ум, человек может достичь истинного спокойствия. (330)

Материальное образование, богатство и власть не могут помочь человеку контролировать ум. (331)

Культивирование духовного знания нуждается в помощи этого тела и ума, поэтому требуется поддерживать тело и ум, если мы хотим достичь нашей цели. (332)

Человек должен руководствоваться здоровой жизнью со здоровым умом только для того, чтобы реализовать духовное знание, которое является истинной целью человеческой жизни. Эта жизнь не предназначена ни для работы подобно ослу, ни для культивирования невежества, ни ради чувственных наслаждений. (333)

Искреннее желание — лучший метод для достижения совершенства йоги. Кто искренно желает этого — никогда не пропадёт. (334)

Даже если кто-то просто искренне культивирует все ценности духовного знания, то он никогда не упадёт в материальный круговорот. Спасение возможно благодаря искренности наших усилий. Всегда нужно учитывать, что мы слабы, а материальная энергия очень сильна. Принимая духовную жизнь, мы в большей или меньшей степени объявляем войну материальной энергии. Материальная энергия старается поймать в свою ловушку обусловленную душу. Когда душа старается сбросить её путы посредством духовного развития, материальная природа становится всё более энергичной и неотвязной в своих усилиях испытать, насколько искренен человек, стремящийся к духовному знанию. И тогда материальная энергия, или иллюзия, предлагает ещё большие обольщения. (335)

Для того, кто избрал путь духовного совершенствования, этот материальный мир просто непригоден, он ощущает его как опасное место. (336)

Кто правильно понимает, что «я не есть это тело», действительно сведёт свои телесные потребности до минимума. Если он увеличивает потребности тела, думая при этом «я не есть это тело», то каково его знание? (337)

Имеющий истинное знание никого не считает своим другом или врагом. В действительности, никто и не враг, и не друг, никто не отец, не мать и так далее. Мы все просто живые существа, играющие на сцене жизни роли

отца, матери, ребёнка, друга, врага, грешника или святого и прочая. Это похоже на великую драму со множеством актёров, играющих свои роли. Однако, если на сцене личность может быть или врагом или кем-то ещё из названных персонажей, то за сценой все актёры — друзья. Аналогично мы играем обязательные роли на сцене материальной природы, и наклеиваем друг на друга множество ярлыков. (338)

Я могу думать: «Это мой сын», но в действительности я не могу сотворить сына. Человеческое тело может породить другое тело, но живое существо сотворить другую душу — никогда. Само живое существо не попадает в эмульсии и слизи. Разнообразные телесные связи между людьми являются только видимостями. Реализовавшая йогу и себя личность уже не видит телесных разниц и границ. (339)

Сейчас мы имеем ограниченное тело. Тело, которое мы видим, есть грубое тело. Всё это похоже на рубашку и пальто: внутри пальто — рубашка, а внутри рубашки — тело. Таким же образом чистая душа покрыта рубашкой и пальто. Одежда — это ум, интеллект и ложное «я». Ложное «я» означает ложное представление, что я — материя, я — продукт этого материального мира. И это ложное представление обуславливает и ограничивает меня. (340)

Живое существо вечно по своей природе, но, находясь в плену материального существования, оно вынуждено снова и снова менять своё тело. Этот процесс называется переселением души, или перевоплощением. (341)

Живое существо вынуждено работать, чтобы прокормить себя, ибо таков закон материальной природы, и если оно уклоняется от предписанных ему обязанностей, то нарушает закон природы и ещё больше запутывается в круговороте рождения и смерти. (342)

Разумные люди прекрасно понимают, что и хорошие и плохие поступки служат причиной материальных страданий. Поэтому они стремятся найти такое занятие, которое освободит их от последствий как хороших, так и плохих поступков. (343)

Разумные люди должны постоянно помнить, что их нынешняя человеческая форма тела получена после многих миллионов лет эволюции и бесчисленных переселений души. Этот материальный мир иногда сравнивают с океаном, а человеческое тело — с прочной лодкой, намеренно предназначенной для того, чтобы пересечь этот океан. (344)

Материальные потребности свиней, собак, верблюдов, ослов и прочих не менее важны, чем наши. Но экономические проблемы, возникающие у

этих животных, могут быть решены только в отвратительных условиях, тогда как человеку по законам природы предоставлены все возможности для жизни в комфортабельных условиях, поскольку человеческая форма жизни важнее жизни животного. (345)

Почему же человеку дано больше возможностей, чем свинье или другому животному? Почему все удобства жизни предоставляются не простому клерку, а высокопоставленному служащему? Ответ заключается в том, что на высокопоставленного служащего возложены обязанности высшего порядка; аналогично этому, человек должен исполнять более важные обязанности, чем животные, которые постоянно заняты только насыщением своих голодных желудков. (346)

Современная цивилизация, убивающая душу, только обострила проблему голода. Если мы обратимся к рафинированному животному, современному цивилизованному человеку, он нам скажет, что хочет работать просто ради удовлетворения своего желудка и не нуждается в самоосознании. Однако законы природы так жестоки, что вопреки его страстному желанию в поте лица своего работать ради желудка он постоянно находится под угрозой безработицы, даже отвергнув саму идею самоосознания. (347)

Секс усиливает приверженность к материальным телесным представлениям о жизни, поэтому его нужно ограничивать, а затем вообще отказаться от него. (348)

Существует привязанность между мужчиной и женщиной. Если вы хотите вырваться из материального мира, эту привязанность нужно свести к нулю, иначе за ней потянутся всё новые и новые привязанности, и вы будете снова и снова рождаться в физическом теле. (349)

Нам не следует укреплять свои привязанности, хотя это всеобщая тенденция и основной принцип материального существования. Дом, земля, дети... Но если человек может уменьшить эти привязанности или вовсе избавиться от них — это идеал. (350)

Склонность к сексу уже заложена в нашей природе. Даже если человек не читал никакой «философской» литературы, он всё равно склонен к сексу. Этому не нужно обучать в школах или колледжах. Все и так знают, как это делается. Это присуще всем. Образование нужно как раз для того, чтобы преодолеть в себе эту склонность. Вот в чём заключается истинное образование. (351)

Духовный человек не должен принимать участия в разговорах, касающихся отношений между мужчиной и женщиной, и заниматься бесполезным обсуждением чужих семейных дел. (352)

Человек достигает совершенства тогда, когда осознаёт, что он — не материальное тело, а духовная сущность, душа. Это совершенство. (353)

На вас одежда, рубашка. Когда эта рубашка изнашивается, вы меняете её. Это тело подобно рубашке или пальто. Когда оно изнашивается, мы должны сменить его. Кто эти «мы», которым приходится менять тело? Что остаётся неизменным? Душа. Она остаётся неизменной при переходе из одной жизни в следующую. Эта душа — наше «я». (354)

Первое, что нужно понять о духовной жизни, это то, что мы — не тела, а вечные духовные существа, души. Когда-то вы были ребёнком. Теперь вы взрослый человек. Где ваше детское тело? Этого тела больше не существует, но вы попрежнему существуете, потому что вечны. Тело, существовавшее в прошлом, изменилось, но ваша духовная сущность не изменилась. Это доказательство вечности. (355)

Жизнь вечна. Она не создаётся и не разрушается. Временно только материальное покрытие. Я вечен, но сегодняшней ночью моё сознание было покрыто сном, поэтому я мыслю категориями «вчера» и «сегодня». Такова природа материального мира. (356)

Ты — не тело. С этого начинается знание. Но в каком, скажите, университете дают такое знание? Такого университета нет. В таком положении находится образование: знания нет. Они выдают невежество за знание. (357)

Единственная обязанность человека — постичь свою духовную сущность, но, к сожалению, современное человеческое общество слишком занято выполнением своих социальных обязанностей. (358)

На самом же деле только тот, кто не выполняет духовных обязанностей, связан обязанностями по отношению к нации, обществу и всему человечеству. Но если он выполняет свой единственный неперенный долг — занят духовным совершенствованием, то без всяких дополнительных усилий будет избавлен от других обязанностей. (359)

Общество, в котором люди, подобно животным, только едят, спят, оберегают свою жизнь и удовлетворяют грубые чувства, сбило современного человека с истинного пути, и он забыл о могуществе своей души. (360)

Душа — это духовная искра, которая во много-много раз ярче и могущественнее солнца, луны и электрического света. Жизнь человека лишена смысла, пока он не понял, что является душой. (361)

Человек должен жить в духовной атмосфере. Он должен довольствоваться только тем, что необходимо для поддержания тела, и не стремиться к большему богатству, чем требуется для простого образа жизни. (362)

Каждая развитая самореализованная личность, с помощью йоги постигшая связь между материей и духом, может, по желанию, совершенно спокойно сбросить грубое одеяние с души. Милостью Бога мы совершенно свободны. (363)

Господь так добр, что позволяет нам жить везде — на любой из планет духовного и материального неба. Но тот, кто злоупотребляет этой свободой, падает в материальный мир, где его ждут тройственные страдания обусловленной жизни. (364)

Материальная вселенная представляет собою нечто вроде тюрьмы. В любом городе есть тюрьма, и территория тюрьмы занимает незначительную часть территории всего города. Так же и материальная вселенная является тюрьмой для обусловленных душ и занимает незначительную часть духовного неба. Но она находится в пределах духовного неба, так же как тюрьма находится в пределах города. (365)

Человек, вступивший на путь самоосознания, но, несмотря на свои искренние старания, не добившийся успеха, получает возможность родиться в семье просвещённого или богатого человека. Это означает, что человеку, которому не удалось осознать свои взаимоотношения с Богом, за искренние усилия в предыдущих жизнях даётся лучший шанс для продвижения по пути самоосознания. (366)

Если даже падшему кандидату предоставляется возможность родиться в почтенной и знатной семье, то трудно и представить себе положение того, кто достиг успеха. (367)

Только за усилие, направленное на осознание Бога, человеку гарантируется рождение в знатной семье. Однако тому, кто не предпринимает таких попыток и предпочитает находиться под покровом иллюзии, тому, кто слишком материалистичен и привязан к материальному наслаждению, уготованы темнейшие районы ада. (368)

Люди, целью жизни которых является материальное благосостояние, заслужили, поддержанные голосами невежд, репутацию людей великих своими несуществующими совершенствами. (369)

Человеческая жизнь предназначена не для решения экономических проблем на шаткой основе, но для освобождения от всех проблем материальной жизни, на которую нас обрекают законы природы. (370)

Невозможно помешать следовать вечным принципам. (371)

«Вечное» — это то, что не имеет ни начала, ни конца. Когда речь идёт о вечной религии, мы считаем, что такое определение само собой разумеется. То, что не имеет начала и конца, не имеет ничего общего ни с чем, ограниченным узкими рамками сектантства. (372)

Невечная религия может иметь исторические истоки, но вечная никогда их не имела и нигде не начиналась, поскольку она вечно сопутствует живым существам. (373)

Если человек заявляет, что исповедует определённую религию — индуизм, ислам, христианство, буддизм или принадлежит к какой-либо другой секте и ссылается на конкретное время своего рождения и иные обстоятельства, то это нельзя назвать «вечной религией». Вечная религия — это служение, а не принадлежность к определённой вере. (374)

Человечество, идущее по неверному пути, страдает во тьме материализма. Изобретя с помощью своей так называемой науки атомную бомбу, оно находится на грани уничтожения. Однако вечная религия укажет людям истинную цель жизни, и распространение её принесёт им благо. (375)

Сейчас всё во тьме. У людей нет знаний, но много гордыни. Смысл научного прогресса не в том, чтобы после десяти лет усилий отправиться на Луну, взять оттуда камень и вернуться назад. (376)

Материальный мир — это всего лишь четвёртая часть творения Бога, остальные же три четверти — духовный мир. (377)

Количество материальных планет бесконечно, а за их пределами существует духовный мир. (378)

Циклическое сотворение и разрушение материального мира является его отличительным признаком. (379)

Мы способны создать что-то, приближающее нашу смерть, но не можем изобрести ничего, что избавило бы нас от неё. (380)

Многие провозглашают: «Бог велик». И эта фраза стала банальной. Но нужно иметь представление о том, каково Его величие. И это можно узнать из авторитетного писания. (381)

Процесс восстановления нашей связи с Господом называется йогой. Йога означает «соединение». Сейчас мы лишены Всевышнего, мы — без Бога. Наша жизнь будет совершенной, когда мы соединимся с Ним. Нужно стремиться к этому совершенству на протяжении всей своей жизни, а в момент смерти — оставления материального тела — это совершенство должно быть реализовано. (382)

Нужно быть готовым к смерти. К примеру, учёба в колледже занимает от двух до пяти лет, а экзамен служит окончательной проверкой полученных знаний. Успешно сдав экзамен, студенты получают диплом. Изучая предмет жизни, мы тоже должны готовиться к экзамену, который нам предстоит выдержать в момент смерти, и если сдадим его успешно, то перенесёмся в духовный мир. Всё проверяется в момент смерти. (383)

У Бога нет имени, но мы называем Его по Его качествам. «Кришна» означает «всепривлекающий». Если Бог не привлекает к Себе, то как Он может быть Богом? (384)

Человек должен обладать способностью чувствовать Бога в себе, раз его душа — частица Бога. Да, Бог также и внутри. Бог повсюду. Бог и внутри нас, и вне нас. Это необходимо знать. (385)

В ответ на ваше желание служить Бог откроет вам Себя. Бога нельзя постичь самому. Только если Он Сам открывает Себя вам. Так, например, ночью солнце уходит из поля вашего зрения, и ни светильники, ни фонари не помогут вам увидеть его. И вы тоже должны поставить себя в такое положение, чтобы Бог открылся вам. Это не значит, что с помощью какого-то метода можно попросить Бога: «Приходи, я хочу Тебя видеть». Нет, Бог не мальчик на побегушках. (386)

Мы хотим больше узнать о Боге и сильнее ощущать Его присутствие. Дело в том, что без этого жизнь не имеет смысла. (387)

Если не воспользоваться человеческой формой жизни, потеря будет огромной. Для живого существа это редчайший шанс, который даётся ему, чтобы оно могло вырваться из сетей материального существования. (388)

Люди должны понять науку о Боге. Если мы не сотрудничаем с Верховным Господом, наша жизнь лишена смысла. Я много раз приводил такой пример: деталь, выпавшая из машины, не представляет никакой ценности. Но если ту же самую деталь поставить на место, она обретает ценность. Так и мы — неотъемлемые частицы Бога. Поэтому много ли мы значим без Бога? Абсолютно ничего! Мы должны восстановить свою связь с Богом, и тогда обретём ценность. (389)

Служение без преданности — это не служение, это — бизнес. (390)

Ничего не просить взамен — вот что такое служение. Если вы хотите получить что-либо взамен — это бизнес. (391)

Материальная жизнь — это когда вы хотите удовлетворять свои чувства, служить своим чувствам. Вот что такое материальная жизнь. А когда вы стремитесь служить Богу, это духовная жизнь. В этом разница между материальной и духовной жизнью. (392)

Все живые существа в этом мире не признают Бога либо по невежеству, либо по собственному выбору. Они не желают признавать главенства Бога. Они демоничны. (393)

К сожалению, современная цивилизация ничего не знает о Верховном Господе, не говоря уже о том, как порадовать Его. Люди ничего об этом не знают и не желают знать. Они просто поглощены материальной деятельностью, поэтому накапливают только плохую карму и вынуждены страдать. Это слепцы, ведомые другими слепцами. В результате и те, и другие страдают из-за плохой кармы. (394)

Разумным можно считать того, кто знает, кто он такой, что представляет собой мир, кто есть Бог и каковы наши взаимоотношения с Ним. Животное не осознаёт себя. Оно полностью отождествляет себя со своим телом. Так же неразумен и тот, кто не знает, кем он является на самом деле. (395)

Тот, кто считает себя господином, заблуждается на свой счёт. Мнить себя господином — это жалкая иллюзия. Никогда в жизни, ни при каких обстоятельствах вы не можете быть господином, вы должны оставаться слугой, слугой Господа. Таково ваше положение. Когда вы мните себя господином — это и есть обусловленная жизнь. Но если вы по собственной воле предаётесь верховному господину — это освобождение. (396)

Обычно люди поступают, как им вздумается; они не знают, как поступать правильно — люди в наше время очень невежественны, поэтому их положение чрезвычайно затруднительно. У них нет знания. (397)

Представление о честности зависит от воспитания и культуры. У вора свои понятия о культуре. Он считает, что красть — это честно. Но быть понастоящему честным значит не посягать на чужую собственность. (398)

Если я знаю, что всё принадлежит Богу, я ничего не возьму без Его разрешения. В этом состоят честность и знание. Не знают этого только невежественные люди, глупцы. А глупый человек совершает преступления. Все преступники — глупые люди. Человек нарушает закон по своему невежеству. (399)

Быть честным — это не посягать на то, что принадлежит другим. В этом заключается честность. (400)

Люди невежество считают благом. Поэтому я совершаю глупость, говоря людям правду, и потому безумство быть мудрым там, где наслаждаются невежеством. Всегда есть риск, что люди обидятся на вас и вдобавок сочтут глупцом. (401)

Любое служение Абсолюту само по себе абсолютно, и между различными видами этого служения нет качественных или количественных различий, какие мы замечаем на материальном уровне. На духовном уровне, несмотря на его трансцендентное разнообразие, всё тождественно. (402)

Достаточно сделать анализ одной капли морской воды, чтобы определить качественный состав всего моря. По аналогии с этим, обыкновенное живое существо представляет собой неотъемлемую часть Бога, поэтому, изучая живых существ, мы можем начать понимать Бога. (403)

Бог обладает огромной мистической силой. И мистическая сила есть у всех живых существ. Более того, живые существа обладают многими мистическими силами. Птица обладает способностью летать — в этом её мистическая сила. Корова ест траву и производит молоко. Но если дать вам пучок травы, появится ли у вас молоко? Стало быть, корова обладает мистической силой. Съев траву, корова может превратить её в молоко. Возьмём другой пример: семя вырабатывается из крови. Тело мужчины наделено мистической силой, и из-за того, что у него есть сексуальные желания, его кровь преобразуется в семя. Как бы это могло быть, если бы в этом не участвовала некая мистическая сила? (404)

Йоги главным образом заняты развитием в себе различных мистических сил. Например, йог может ходить по воде и не тонуть. Он не подчиняется закону гравитации. Эта мистическая сила называется *лагхимой*. Это слово означает, что человек может стать легче пуха и нарушать закон тяготения. Система йоги только развивает непостижимую силу, уже имеющуюся в том, кто занимается этой практикой. (405)

Бог дал людям всё необходимое, чтобы жить в мире, и всё необходимое, чтобы осознать Его. Почему же они не хотят познать Бога? Вместо этого они делают всё, чтобы забыть о Нём. (406)

Бог распространил Себя во многих, и мы представляем собой эти Его экспансии. Бог — один и только один, но Он захотел стать многими, для того чтобы наслаждаться. По своему опыту мы знаем, что сидеть в одиночестве и разговаривать с самим собой — небольшое удовольствие. Но когда собираются пять человек, мы получаем удовольствие от разговора, а когда нам представляется возможность говорить о Кришне перед огромными аудиториями, то с этим наслаждением ничто не может сравниться. (407)

Наслаждение подразумевает разнообразие. Бог стал многими для того, чтобы наслаждаться, и, стало быть, наше дело — доставлять Ему наслаждение. Это наше изначальное положение. С этой целью мы были сотворены. (408)

Слово «йога» означает «связывать», и системы йоги предназначены для того, чтобы мы могли установить связь с трансцендентным миром. Изначально все мы связаны с Верховным Господом, но сейчас мы осквернены соприкосновением с материей. Наша задача состоит в том, чтобы вернуться в духовный мир, и метод установления связи с ним называется йогой. (409)

Мудрые советуют нам отказаться от тщетных попыток измерить Всевышнего. Мы не в силах даже определить границы космоса, что же тогда говорить о Всевышнем! Той крупницы знаний, которой обладает человек, ещё недостаточно для того, чтобы определить размеры Бога, и того, кто осознал это, «Веды» называют разумным. (410)

Процесс познания может быть как восходящим, так и нисходящим. В восходящем процессе человек приобретает знания собственными усилиями. При этом он думает: «Авторитеты и книги меня не интересуют. Я получу знание сам с помощью медитации, философских размышлений и прочего. Таким путём я познаю Бога». Другой процесс, нисходящий, подразумевает получение знаний от высших авторитетов. (411)

Приняв как метод восходящий процесс, человек не познает Господа, даже если будет двигаться по этому пути со скоростью мысли и ветра в течение миллионов лет. Объект познания для него будет оставаться всё таким же недостижимым и непонятным. (412)

Природа действует под наблюдением Бога, поэтому как может она допускать ошибки? Но мы совершаем их, поскольку находимся под воздействием иллюзии, наши чувства несовершенны, и мы склонны к обману. В этом разница между Богом и человеком. У Бога нет несовершенных чувств — все Его чувства совершенны. (413)

И поскольку наши чувства несовершенны, то и технические «усилители» наших чувств — микроскопы, телескопы и всё, что ещё можно будет придумать, — разумеется, окажутся тоже несовершенны. (414)

Бог — это всё. Почему люди позволяют себе говорить, что Он — то или это? Бог — это всё, потому что Он абсолютен. Его любовь или Его ненависть — одно и то же. В этом материальном мире мы различаем любовь и ненависть. Но ненависть Бога и любовь Бога — одно и то же. Поэтому Его называют Непостижимым. (415)

Люди, которым трудно признать существование Бога, больны, но не хотят лечиться. Если они не хотят лечиться, это их вина. Тот, кто не находится в сознании Бога, — сумасшедший. Находясь под властью иллюзорной, низшей материальной энергии, он несёт лишь вздор, как тот, кого преследуют бесы. Чтобы избавиться от невежества, необходимо обратиться к тому, кто обладает знанием. Только и всего. (416)

У материалистов выработалось некое шаблонное представление о так называемом счастье. Они создали великолепные условия — цивилизацию комфорта, но всё это не стоит ломаного гроша, потому что они не могут создать условий, в которых могли бы этим наслаждаться. В любой момент человека может выбить из седла смерть, и все его наслаждения на этом закончатся. (417)

Мы создали цивилизацию, которая зависит от нефти. Это противоречит законам природы, поэтому нефти и не хватает. (418)

Люди не понимают и не хотят понимать, что если они действительно хотят победить природу, то им нужно постараться победить рождение, смерть, старость и болезни. (419)

Люди, которые не пытаются осознать свои взаимоотношения с Богом, умирают как животные — кошки и собаки. Они рождаются, едят, спят, производят на свет потомство и умирают. Таков итог их человеческой жизни. Эти мошенники думают: «Мы — тело». Они ничего не знают об индивидуальной душе. (420)

Учения трансценденталистов могут немного отличаться друг от друга, что зависит от страны, времени и обстоятельств, а также от указаний священных писаний, но главный принцип остаётся неизменным: мы должны жить не в материальном, а в духовном мире, и на этом сходятся все истинные трансценденталисты. (421)

Махатма — это не титул политического деятеля. Махатмой называют того, кто достиг наивысшего совершенства на пути сознания Кришны и получил право войти в Его обитель. Махатмой становится тот, кто правильно использует свою человеческую форму жизни и природные ресурсы, для того чтобы вырваться из круговорота рождения и смерти. (422)

В состоянии материальной обусловленности наша духовная сущность скрыта под покровом материальных чувств, и потому мы не можем понять то, что имеет духовную природу. (423)

Фактически всё, что мы видим *здесь*, есть также и *там*. Всё здесь, в материальном мире, является всего лишь подобием, бледной тенью того, что существует в духовном мире. Материальный мир представляет собой нечто вроде снимка с реального предмета, наподобие тех, которые мы видим в кино. (424)

Материальный мир, эта копия духовного, кажется реальным только потому, что реален духовный мир. Необходимо также уяснить, какой смысл мы вкладываем в слово «реальность». Под реальностью подразумевается то, что нельзя уничтожить; реально то, что вечно. (425)

Истинная цель человеческой жизни — достичь духовного неба, но большинство людей не знает об этом. Смысл человеческой жизни в том, чтобы понять, что такое реальность и перенестись в этот реальный мир. (426)

Нашей целью должно быть познание Бога. Конечно, Бог безграничен, и познать Его невозможно, но мы можем познать Его до определённой степени. (427)

Наше служение Богу должно быть свободно от осквернения, т.е. мы должны любить Бога, не ожидая получить за это какое-либо вознаграждение. Любить Бога в надежде получить какую-то награду или стать единым с Ним — тоже своего рода осквернение. (428)

«Вернуться домой», обратно к Богу — это и есть истинная цель жизни. Вода, испаряющаяся с поверхности моря, образует облака, затем проливается дождём на землю, и её истинная цель — влиться в реки и с их водами вернуться в море. Так и мы — ушли от Бога, а теперь запутались в материальной жизни. Поэтому мы должны стремиться выбраться из этого затруднительного положения и вернуться домой, обратно к Богу. Такова истинная цель жизни. (429)

Этот мир — место страданий. Это знает каждый. Но люди одурачены так называемыми лидерами, фюрерами, вождями. Материальная жизнь — жизнь, полная страданий. (430)

Сам Творец подтверждает, что этот материальный мир исполнен страданий. В наших ли силах сделать этот мир местом наслаждений? Разве возможно создать в мире сем комфортабельные условия с помощью так называемого научного прогресса? Нет, это невозможно. Но мы не хотим этого понять, и потому даже не желаем знать, каковы страдания этого мира. (431)

Как уже было не раз сказано, этими страданиями являются рождение, старость, болезни и смерть, но из-за того, что мы не можем найти решения этих проблем, мы стараемся не замечать их. Учёные не в состоянии положить конец этим страданиям, всё время одолевающим нас. Вместо этого они отвлекают наше внимание, создавая космические корабли и атомные бомбы. (432)

Мы должны осознать, что существование в этом мире мучительно. Чтобы понять это, необходимо иметь достаточно развитое сознание. Кошки, собаки и свиньи не в состоянии понять, что страдают. Человека называют разумным животным, но свой разум он использует для удовлетворения своих животных инстинктов, вместо того чтобы искать способ избавления от страданий. (433)

Мы должны искренне хотеть достичь вечной жизни, исполненной блаженства и знания. Мы забыли, что это и есть цель нашей жизни, наша истинная корысть. Почему мы забыли об этом? Потому что нас зачаровал блеск материального мира, его небоскрёбы, огромные заводы, политические интриги, хотя нам прекрасно известно, что какие бы высокие небо-

скрёбы мы ни построили, мы не сможем жить здесь вечно. Мы не должны тратить свою энергию на создание тяжёлой промышленности и строительство городов, потому что такая деятельность приводит только к тому, что мы всё больше запутываемся в сетях материальной природы. (434)

Человеку нетрудно отказаться от всего низкопробного, если он получает взамен нечто лучшее. Мы хотим наслаждаться, но распространение философии пустоты привело к тому, что мы привязались к материальным наслаждениям. (435)

Важно сознать, что поступки, совершаемые человеком в жизни, влияют на его мысли в момент смерти. (436)

В миг смерти, если наше сознание очищено, мы можем быть уверены, что наша следующая жизнь не будет материальной — наша следующая жизнь будет духовной. Если наше сознание нечисто в миг смерти, то после оставления этого тела мы должны будем принять другое материальное тело. Это совершается. Это закон природы. (437)

То, чему человек поклоняется в своей нынешней жизни, определит вид тела, которое он получит в следующей жизни. Но тот, кто поклоняется Богу, полностью завершает процесс перевоплощения. (438)

В момент смерти йог произносит слово «ом» — омкару, звук, представляющий собой трансцендентную звуковую вибрацию в сжатом виде. Если, произнося эту мантру, йог помнит о Боге — Кришне, Вишну, то он достигает высшей цели. (439)

Если нам предстоит переезд в лучшую квартиру, то мы не будем огорчаться, выселяясь из худшей. Мы вечны по природе и потому ищем постоянного пристанища. Мы не хотим умирать, потому что на самом деле мы вечны. Подобно этому, мы не хотим стареть или болеть, потому что все эти состояния преходящи и относятся к нашей внешней оболочке. (440)

Будучи живыми существами, мы хотим наслаждаться. Нам недостаточно просто существовать. Мы хотим не только быть, но и испытывать блаженство. В своей целостности живое существо представляет собой единство трёх качеств: вечности, знания и блаженства. (441)

Хотим мы или нет, нам придётся оставить это тело. Настанет день, когда мы будем вынуждены подчиниться законам природы и расстаться со своим телом. (442)

Наше развитое человеческое сознание предназначено для того, чтобы понять закон природы. Не только люди, но и собаки, кошки, черви, деревья, птицы, звери и все другие живые существа обладают сознанием. Но наше сознание не должно быть таким, как у них. (443)

Мы получили человеческое тело после многих и многих рождений. И теперь должны правильно распорядиться им. Воспользуйтесь, пожалуйста, этой человеческой жизнью, чтобы развить в себе сознание Бога, и будьте счастливы. (444)



АФОРИЗМЫ БУДДЫ*

(623 – 544 гг. до н.э.)

Как невидим путь орла в небе, так же незрим путь мудреца среди людской суеты. (1)

Умей мы ясно увидеть, сколь великим чудом является один-единственный цветок, вся жизнь наша переменилась бы к лучшему. (2)

Величие того, кто хозяин самому себе, превосходит величие того, кто хозяин всему миру. (3)

Самый прекрасный из даров, какой ты можешь принести людям — это поделиться с ними своим озарением. Нет ничего более великого, ничего более важного. (4)

Я не учитель, я не целитель. Я тот, кто пробудился от сна в мире спящих. (5)

Человек постоянно склонен порицать других: он смотрит только на их ошибки, видит лишь их заблуждения, а в это время собственные страсти всё более заполняют его, устрняя от совершенства. (6)

Мы все — только следствие того, что мы думаем, итог своих мыслей. (7)

Дух есть всё: о чём ты думаешь, тем ты и становишься. (8)

Тому, кто живёт в постоянном страхе, не следует обольщаться мыслью, будто он знает, что такое жизнь. (9)

Если жизнь человека чиста, ничто не может погубить его. (10)

Каждый человек — сам творец собственного здоровья и своих болезней. (11)

*© Йог Раманантата, перевод с французского, английского, итальянского, немецкого, испанского и псевдорусского; редакция, композиция и секвенция афоризмов; 2019 г.

Все наши суждения о вечности, ничуть не более ценны, чем суждения цыплёнка, ещё не вылупившегося из яйца, о мире, в котором ему предстоит жить. (12)

Человек возвращается в сей мир, дабы пожать жатву дел, посеянных им в прошлой жизни. Таково воздаяние, такова его нынешняя земная жизнь. (13)

Самое важное в жизни человека — это наконец уразуметь, ради исполнения какого дела он явился на землю, а уразумев, посвятить себя этому делу без остатка. (14)

Велика сила самопознания, которой наделён ум. Истинно говорю тебе, друг, что в этом самом теле, хоть оно смертно и росту в нём не более пяти вершков, заключается целый мир, его развитие и его упадок, а также и путь, ведущий к освобождению. (15)

Мир приходит изнутри. Не ищите его снаружи. (16)

Во время долгого путешествия, которое есть жизнь человеческая, вера — лучший из попутчиков; лучший отдых в пути; и самое большое достояние. (17)

Кто ведаёт истину, говорит речь правдивую, поучительную; нет в ней резкости, и она никого не обижает. (18)

О, страждущие, знайте! Я покажу вам истину. То, что мы есть, есть только последствие того, что мы думали прежде. То, что мы есть, имеет основание в наших мыслях. Если человек говорит и действует с чистыми помыслами, то счастье следует за ним неотступно, как тень. (19)

Не живите в прошлом, не грежьте будущим, сосредоточьте мысль на текущем мгновении! (20)

Прошлое — всего лишь сон; будущее — обманчивый призрак; настоящее — облако, проплывающее мимо. (21)

Если хочешь узнать прошлое, то всмотришься в настоящее, кое есть его итог. Если хочешь узнать своё будущее, посмотри на своё настоящее, ибо оно есть его причина. (22)

Вы сейчас то, чем занимались прежде. В будущем вы станете тем, что делаете сейчас. (23)

Не оплакивать прошлого, не заботиться о будущем, но жить настоящим — в этом причина для того, чтоб быть радостным и счастливым. (24)

Есть только одно время, которое важно не пропустить напрасно, и это время — вот это самое мгновение, которое ты живёшь здесь и сейчас. (25)

Одних огорчает неустроенность дел в этом мире; другие подвергают себя всевозможным истязаниям ради грядущей жизни в раю: поистине люди несчастны из-за своих надежд на будущее счастье и, так и не достигнув цели, в конце концов впадают в беспросветное несчастье. (26)

Крайне важно позаботиться о насущном сегодня — завтра будет уже слишком поздно. Смерть приходит неожиданно. Как бы мы стали торговаться с нею? (27)

Не зарывайся в прошлое и не блуждай в будущем. Прошлого больше нет, будущее ещё не наступило. Жизнь, как она есть здесь и сейчас — вот что все-сторонне рассматривает упражняющийся в твёрдости и свободе духа. (28)

Крепко запомните: нет ни в чём постоянства, постоянны только сами перемены. (29)

Сами перемены никогда не бывают мучительными, а вот сопротивление переменам таковым неизменно оказывается. (30)

Капля за каплей наполняется сосуд. (31)

Каждое утро мы рождаемся заново. То, чему посвящён сегодняшний день, важнее всего остального. (32)

Тучи никуда не деваются: оне превращаются в дождь. (33)

Забвение — вот истинный царь мира сего. (34)

Все вещи появляются и исчезают из-за содействия причин и условий. Ни одна вещь не существует и не может существовать сама по себе, всякая вещь находится во взаимодействии со всеми прочими. (35)

Распад и разложение естественное свойство всех сложных, составных вещей. Поэтому принимайся за дело с осторожностью! (36)

Всё возникающее преходяще: его не было, оно появилось и оно исчезнет. (37)

Всё, что преходяще, недостойно ни нашей радости, ни нашей склонности. (38)

Человек может добиться большого успеха и огромного состояния, но как бы ни были велики его состояние и успех, колесо судьбы, при малейшем движении, вновь повергнет его во прах. (39)

Не стоит недооценивать то, что у вас есть, ещё более не стоит завидовать другим. Кто завидует другим, для того состояние безмятежности остаётся недостижимым. (40)

Никто не спасёт нас, кроме нас самих. Никто не может и не в силах этого сделать. Мы сами должны пройти свой путь. (41)

Жизнь для каждого из нас — это не трудность, ждущая своего разрешения, это — опыт, который нам надо пережить. (42)

Нога ощущает себя ногой, когда чувствует под собой почву. (43)

Нет пути, ведущего к счастью: счастье и есть путь. (44)

Тысячи свечей могут быть зажжены от одной-единственной свечки, и жизнь её от этого не станет короче. Счастье никогда не уменьшается от того, что делишься им с другими. (45)

В этом мире мы, чтобы жить в единодушии и согласии. Те, кому это известно, не воюют и не спорят между собой. (46)

Удовлетворяйте жизненные нужды так, как бабочка пьёт нектар из цветов: не нарушая ни их запаха, ни их цельности. (47)

Легко делается причиняющее вред. Хорошее и идущее на пользу совершается с величайшим трудом. (48)

Крайности подобны ловушкам и засадам; оставайся в середине, но даже за середину не держишь особенно крепко. (49)

Если слишком сильно натянуть струну ситара, она лопнет; если слишком слабо — не издаст ни звука. Музыка возможна только при среднем натяжении струн. Путь просветления держится разумной середины. Это линия, идущая на равном удалении ото всех крайностей. (50)

Подлинное счастье возможно только в одном-единственном случае: если ты идёшь по правильному пути. (51)

Если ты на самом деле счастлив, это значит только одно: путь, избранный тобой, верен! (52)

Если человек живёт чистой жизнью, никому и ничему не дано погубить его. (53)

Мы все бойцы, мы все воины. Истинно сказываю вам, что самый великий боец, величайший воин не тот, кто на войне победил тысячи врагов, но тот, кто наедине с собой сумел обуздать свои страсти. (54)

Никому нельзя очистить кого-то другого: каждый очищается только сам. (55)

Чем больше открытости, тем жизнь становится легче. Ложка соли в стакане воды делает эту воду негодной для питья. Но та же ложка соли оказывается почти незаметной в озере. (56)

Учись ничего не удерживать — таков ключ к счастью. (57)

Приятное путешествие предпочтительнее прибытия. (58)

Чистота или грязь — личное дело каждого, никто не может очистить кого-то другого, но очистить самого себя может каждый. (59)

Будь там, где ты есть; иначе ты упустишь свою жизнь и начнёшь жить вместо неё чужую. (60)

Жизнь каждого из нас имеет свой предел страдания. Иной раз именно он содействует нашему пробуждению. (61)

Умный человек не может поверить в то, что счастье или страдание появляются без причины. (62)

Каждый искупает свою собственную вину. Очистить или испачкать себя мы можем только сами, никто другой не в состоянии сделать это за нас. (63)

Случится с тобою радость или беда в деревне ли или в лесу, не вини в том ни других, ни себя! Знать, карма твоя ещё не иссякла; как только она истощится, проявления сии прекратятся сами собою. (64)

Нет огня пламеннее страсти, нет судороги пагубнее гнева, нет сети коварнее обмана, нет реки стремительнее желания. (65)

Человек всё время меняется: он не один и тот же, но он и не становится кем-то другим. (66)

Всегда помните: нет ничего постоянного, кроме перемен. (67)

Не перемены мучительны, мучительно сопротивление переменам. (68)

То, что люди считают своей жизнью, не есть настоящая жизнь. То, что они считают своей жизнью — только обманчивая видимость. Такая жизнь проходит впустую. (69)

Лучший из путей — путь истины; лучшая из истин — истина освобождения; лучшая из добродетелей — уничтожение страстей; лучший из людей — тот, кто прозорлив. (70)

Никакой огонь не сравнится с силою страсти, и никакая акула не калечит и не убивает так, как ненависть; нет западни коварнее, чем безрассудный поступок, как и нет водоворота сокрушительней, чем жадность. (71)

Из всех страстей мира вождение — самая сильная. Все остальные страсти мира просто следуют по проторенному ею пути. (72)

Как бы мало ни было желание, ты оказываешься привязан к нему, как телёнок привязан к своей матери. (73)

Сознание, смущаемое желаниями, не может освободиться. Мудрость, смущаемая незнанием, не может развиваться. (74)

Земной человек — всего-то лишь кукла, которую природа дёргает за верёвочки, и эта кукла принимает себя совершенно всерьёз и самым нелепым образом ещё воображает себя некой личностью! (75)

Скука плодит больше вымогателей, чем скупость; больше — пьяниц, чем жажда, и, возможно, столько же самоубийств, как и отчаянье. (76)

Надо знать, каким должно быть достойное поведение мужчины или женщины посреди этого мира, где каждый судорожно цепляется за кучу рухляди, которую он считает своею. Сколь искренны могут быть приветствия и пожелания у людей, которые, уносясь силою неудержимого потока, ещё к тому же стремятся обойти и опередить один другого? (77)

В оторванности и разъединённости состоит нищета и беда мира сего; в сострадании и сплочённости состоит его настоящая сила. (78)

Распалёмый жадностью, побуждаемый ненавистью, сбитый с толку обманом и заблуждением, направляемый неподвластным ему умом человек — на беду себе, на беду другим — выбирает ложный путь и испытывает боль и страдания. (79)

Всё проходит... Пройдёте и вы. Зная об этом, как же можете вы вести ссоры? (80)

Вселенная горит и сверкает! А мир человеческий погружён в непроглядный мрак. Ну почему же люди не стремятся к свету? (81)

Мы живём в постоянном страхе, а это всё равно, как если б мы не жили. (82)

Знал б ты, какой ущерб наносит тебе твой гнев, ты избегал бы его, как яда. (83)

Гневаться на кого-то — то же самое, что схватить рукой раскалённый уголь с намерением бросить им в кого-то. В итоге обжигаешься только сам. (84)

Кто сдерживает народившийся гнев, как сходящую с пути колесницу, лишь тот — умелый ездок, а прочие только держатся за вожжи. (85)

Гнев не может исчезнуть, пока обида гнездится в уме. Гнев исчезнет без следа, как только чувство обиды будет предано забвению. (86)

Избегайте гнева, избегайте гордыни. Если вы ничем не связаны, ничем не скованы, вы недоступны печали. (87)

Мы будем жить счастливыми, если не станем питать ненависти к тем, кто ненавидит нас. (88)

Любовь к ближним — вот основа счастья, себялюбие — вот причина несчастья и бед. (89)

Быть щедрым, с лёгкой душой помогать и близким, и ближним, быть безупречным в деле своём и поступках своих — величайшее счастье, возможное человеку в жизни. (90)

Любите врагов ваших, потому что враги — благодетели ваши: если вы любите их, они помогают вам достичь совершенства. (91)

Хорошие люди и дурные люди, добрые и злые совершенно непохожи друг на друга. Дурные никогда не ценят проявленную к ним доброту, но мудрые люди ценят её и испытывают благодарность. (92)

Всё, что ты делаешь, да будет на благо и не причиняет страданий! (93)

Какой смысл в твоей доброте, коли ты остаёшься бездеятельным? (94)

Ни огонь, ни ветер, ни рождение, ни смерть не в силах свести на нет наши благие дела и поступки. (95)

Среди благородных устремлений, позволяющих человеку подняться над самим собой и над окружением, следует числить как существеннейшие: отсутствие заурядных вкусов и наклонностей, искоренение лени и сонливости, тщеславия и заносчивости, преодоление пугливости и беспокойства, отказ от дурных желаний и влечений. (96)

Дорожи обществом мудрого, который указывает на твои ошибки. (97)

Как свеча не может гореть без света, так и люди не могут жить без духовной жизни. (98)

Семья — это место, где умы приходят в соприкосновение друг с другом. Если среди них царит любовь, то дом этот будет прекрасен, как цветущий сад. Но если меж умами согласия и созвучья нет, то всё выглядит так, как если бы на этот сад налетела буря и всё в нём переломала и искорёжила. (99)

Встречи с кем попало — это любовь без взаимности. (100)

Вы сами, как никто другой в целом свете, заслуживаете своей любви и нежности. (101)

Мир человеческий слеп. Зрячие в нём большая редкость, приятное исключение. (102)

В те времена, когда люди становятся всё дурнее и исчезает истинное учение, приумножается число законов. (103)

Если люди считают возможным шуметь, значит, они никогда не образуются. (104)

Где пусто, там шум; наполненный сосуд сосредоточен на самом себе; глупец похож на полупустой кувшин, человек с умом — на глубокое озеро. (105)

Того, кто указывает тебе на твои недостатки и ошибки, почитай как ukazавшего тебе на сокровище. Проводи время с мудрым, осуждающим твои заблуждения. Поистине общение с таким человеком — величайшее из благ. (106)

Мудрым называют того, кто умеет и днём, и ночью сохранять бдительность; того, кто знает лучший способ прожить в одиночестве. (107)

Много страдания претерпевает тот, кто вынужден следовать за другим. Благо тому, кто может быть хозяином самому себе! В общении много вынужденного и неприятного; такую скованность тяжело выдержать. (108)

Мир этот погружён во мрак, немногие здесь в состоянии видеть ясно, и редок тот, кто в полёте мысли поднимается в небо, словно птица, вырвавшаяся из сетей. (109)

Сидеть в одиночестве, в одиночестве отдыхать и в одиночестве ходить, занимаясь делами, не ведая лени и не унывая. Кто хорошо понимает причины страдания, наслаждается полной умиротворённостью, пребывая в одиночестве. (110)

Обстоятельно взирая на жизнь, возможно видеть всё с необходимой ясностью. Не будучи ничем порабощён, человек в состоянии оставить все вожделения. И как итог — жизнь, исполненная радости и покоя. Вот что такое жизнь в полном одиночестве. (111)

И мудрец — величайший из людей, и слон — величайший из зверей, оба согласны, что нет ничего лучше одинокой жизни в глухом лесу. (112)

Лес — совершенно особенное живое существо, коего доброта и склонность безграничны, кой не предъявляет никаких требований и щедро делится своими сокровищами. Всем живым существам дарует он защиту и не жалеет тени даже для лесоруба, который явился, чтоб его погубить. (113)

Живите под сенью высоких деревьев. (114)

Прекрасны леса, в которых исполненный мирской суеты чувствует свою неуместность. Именно там радостно пробуждённым, ничего не желающим от мира суеты людской. (115)

Домашняя жизнь исполнена бесконечных забот и непрекращающейся борьбы с грязью и нечистотами. Трудно жить полноценной духовной жизнью, совершенной и чистой во всех своих проявлениях, будучи запертым в четырёх стенах. (116)

Когда долго живёшь на одном месте, скапливается много вещей, появляется много дел и обязанностей, приходится вести общение со множеством семей; а когда уезжаешь, то испытываешь боль расставания и разлуки. (117)

Учись у дерева: не дорожи мёртвыми листьями, пусть их падают на землю! (118)

Будь подобен дереву: твёрдо стой на земле; знай свои корни; покрывайся новой листвой; гнишь, прежде чем сломаться; радуйся своей неповторимой красоте; продолжай расти. (119)

Думай, как дерево: впитывай солнечный свет; утверждай волшебство жизни; сохраняй изящество на ветру; стой высоко после грозы; чувствуй себя освежённым после того, как прошёл дождь. (120)

Совет от дерева прими: стой высоко и гордо; не бойся трудностей; пей воды вволю; не забывай о корнях; будь доволен красотой, что в удел тебе досталась; наслаждайся прекрасными видами сверху. (121)

Деревья — это колонны, подпирающие небо, и если падает какое-то высокое дерево, некая часть неба неизбежно обрушивается на нас. (122)

В деревне ли, в лесу, на холмах или на равнине, всюду, где живут пробуждённые, жизнь прекрасна и восхитительна. (123)

Почитай того, кто указал тебе на твои недостатки, так же, как указавшего тебе на сокровища. (124)

Бывают люди знающие и умелые, но начисто лишённые душевной теплоты, а бывают люди преданные, но несведущие; очень трудно отыскать в мире сем человека одновременно сведущего и преданного. (125)

Самый главный промах в жизни — это не хранить верность лучшему из тех, кого знаешь. (126)

Здоровье — самый прекрасный подарок, довольство — величайшее из богатств, верность — самое лучшее отношение, связывающее людей. (127)

Быть рядом с тем, кто живёт в благополучии, всякий может; но быть рядом с человеком в его беде, может, думаю, лишь настоящий друг. (128)

Когда кто-нибудь совершает ошибку, то его настоящие друзья — и в этом их долг — побуждают его, пусть и силой, к совершению правильного действия. (129)

Неискреннего и злого друга опасаться следует пуще, чем дикого зверя: дикий зверь в состоянии нанести увечье лишь вашему телу, но злой друг нанесёт увечье вашей душе. (130)

Нет ничего ужаснее привычки во всём сомневаться. Сомнение разделяет людей. Это яд, убивающий дружбу и разрывающий самые приятные отношения. Это шип, который язвит и ранит, это меч, несущий смерть. (131)

Главная тайна жизни — не ведать страха. Никогда не бойтесь, что с вами станет, и ни от кого не зависьте. Лишь в тот миг, как вы отвергнете всякую помощь, вы станете свободны. (132)

Жизнь каждого, кто живёт в постоянном страхе, не заслуживает того, чтоб называться «жизнью». (133)

Сами трудитесь над своим спасением. Избегайте зависеть в этом от других. (134)

Если желаете летать, освободитесь от всего, что тянет вас вниз. (135)

Тому, над кем гнев более не властен, кому прибыль и убыток равно безразличны, кто живёт счастливым, не ведая страха и забот, такому завидуют и боги. (136)

Если человек живёт чистой жизнью, ничто не может его погубить; если он обуздал жадность, ничто не может ограничить его свободу. (137)

Даже от привязанности к безмятежности тебе следует быть свободным. (138)

Поистине не желаю я такого счастья, которого добиваются несчастьем других. (139)

Поскольку в мире по каждому поводу всё устроено как нерасторжимое единство противоположностей, вроде «выигрыша» и «проигрыша», то и не может быть на свете человека совершенно счастливого или несчастного. (140)

Убедившись, что счастье и несчастье перемешаны и составляют одно целое, я не вижу особой разницы в том, чтоб быть человеку царём или быть рабом: вполне определённо, что царь не всё время предаётся счастью, и раб не постоянно бедствует. (141)

Не вижу радости в наслаждениях и удовольствиях, потому что они относительны, а именно: те же самые причины, которые служат ощущению счастья, оказываются причинами для ощущения несчастья. (142)

Как мог бы разумный человек согласиться взять на себя верховенство и власть, этот жалкий клубок заблуждений и обмана, в котором воедино сплетены страх, заносчивость, тяжкие обязанности и — что хуже всего! — преступление верховного Закона, которое властителю постоянно приходится совершать в неизбежных ошибках и прегрешениях против ближнего? (143)

Подобно богатому дворцу, объятому пламенем пожара, подобно изысканному блюду, отравленному ядом, подобно пруду с фонтанами и огнями, служившему украшением сада, но в который тайком пробрались крокодилы, власть правителя при всей своей кажущейся привлекательности несёт неминуемую гибель взвалившему её на свои плечи. (144)

Лучше питаться травой в лесу и наслаждаться, как драгоценностью, вышшим счастьем, доступным мудрецу, чем жить посреди пороков, в которые так легко впасть царю, ибо они похожи на чёрных змей, которых не разглядеть во тьме. (145)

Если безмятежность — это высшее блаженство и сила, то власть правителя — это крайняя обеспокоенность и ненадёжность. Склонность властвовать — это отказ от мира с самим собой. (146)

Как было бы возможно совместить закон духовного освобождения, сущность которого есть безмятежность, с законом царей, сущность которого осуществление власти? Как не могут соединиться ледяная вода и обжигающий пламень, так и внутренний мир несовместим с внешним насилием. (147)

Насилие — потомство вожеления. (148)

С помощью насилия иной раз и можно решить ту или иную трудность, но такое решение неизбежно плодит трудности новые. (149)

Власть над волей даёт также власть над телом. (150)

Лишённое сознания тело подобно куску древесины, и так как тело действует или прекращает действие по воле ума, то совершенно необходимо подчинить себе ум. (151)

«Волей» я называю действие, ибо там, где воля, там действуют — делом ли, словом или мыслью. (152)

Мудрецы овладели телом, словом и умом. Они трижды властители, властители настоящие. (153)

Большинство людей походит на листья, падающие с дерева: вот они летят, носятся взад-вперёд по воздуху, кружатся и в конце концов опускаются на землю. Но есть среди людей и такие, кто подобны звёздам: они твёрдо следуют своим путём, не позволяя трепать себя ветру, и наконец сами в душе своей находят свой закон и свою цель. (154)

Пусть человек тысячу раз победил в бою тысячу противников, всё равно тот, кто победил только самого себя, в тысячу раз более доблестный воин, чем он. (155)

Чтобы мочь, надо думать о себе, что ты можешь. (156)

Не составляет труда отступить от себя и потерпеть неудачу. Чтобы исполнить то, что ценно и хорошо, чаще всего потребуется приложить значительные усилия. (157)

Сами будьте себе источником света! Могущий тот, кто считает, что он может. (158)

Настойчивость — одно из самых трудных достоинств, но только настойчивый одерживает окончательную победу. (159)

Тайна великого человека состоит главным образом в его настойчивости, последовательности и упорстве. (160)

Кто любит, тот творит невозможное. (161)

Если сравним реку и скалу, то поймём, что река побеждает всегда не своей силой, а своей настойчивостью. (162)

Человек своими усилиями должен спасти себя; никто другой не может сделать за него то, что он должен сделать для себя сам. (163)

Честолюбие подобно любви, потому что оно так же не терпит отлагательства и соперников. (164)

Чтобы суметь найти нашу подлинную сущность, мы прежде должны пройти через все семь основных грехов. (165)

Чувствуй себя в мире как на празднике: танцуй и пей, иди, подобно пчеле, от цветка к цветку — достичь зрелости можно, лишь пройдя через всё многообразие опыта. (166)

Защищая самого себя, человек защищает других людей; защищая других, мы защищаем самих себя. (167)

В каждой битве победители теряют столько же, сколько и побеждённые. (168)

С помощью силы и грубости, быть может, и можно порой решить ту или иную трудность, но такое решение плодит новые беды, которым нет и не будет конца. Это неизбежно, это совершается на каждом шагу. (169)

Лучше будет, если ты победишь самого себя, а не выиграешь тысячу сражений. Потому что это будет твоя окончательная победа. Никто и ничто не сможет отнять её у тебя: ни ангелы, ни демоны, ни рай, ни ад. (170)

Живущий без гнева в этом мире гнева и злобы, живущий без защиты в этом мире войны и посягательств, живущий без желания в этом мире вожделья и страстей — вот совершенный человек! (171)

Человек, повелевающий собою, будет повелевать и другими. Когда он достигнет знания самого себя, он окажется в состоянии учить и других. (172)

Не верь ничему тобою прочитанному или услышанному, пусть бы его сказал и я, пока то, что ты узнал, не удостоверят твой ум и здравый смысл. (173)

Так тебе сказал твой учитель? — В этом нет ещё повода принимать сказанное на веру. Так говорят какие-то умные люди? — И это не повод принимать сказанное на веру. В это верят все или таково общее мнение? — Тем более нет смысла считать это истиной. Так написано в священных книгах? — И это не повод. Кто-то исповедует именно эту веру? — Это не причина для тебя поступать так же. Это, как утверждается, есть слово Бога и откровение свыше? — И таким внушениям тоже не стоит верить. Правдой и истиной считай лишь то, что одобряют твой разум и совесть. В это верь и учи тому же других. (174)

Обуздай мысль и направь её, куда следует. (175)

Подлинное знание суть четыре благородные истины: в мире есть зло, это зло неслучайно, его можно преодолеть, если пойти благородным путём. (176)

На благородном пути восемь шагов: правильный взгляд, правильные намерения, правильная речь, правильные дела, правильная жизнь, правильные усилия, правильная память, правильная и сосредоточенная мысль. И тогда наступает безмятежность. (177)

Кто мудро смотрит на вещи, тот испытывает отвращение ко злу. Вот путь к очищению. (178)

Когда вода в хранилищах загрязнена, то все краны дадут только грязную воду. Ваше сердце — это хранилище. Ваше видение и мысли нечисты, ваша речь грязна. Когда сердце загрязнено подобным образом, чувства обречены быть осквернёнными. (179)

Путь истины — это путь, начертанный мудрым. (180)

То, что мы представляем собой сегодня, — это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Наша жизнь — это порождение нашего разума или нашего безумия. (181)

Не враг, не недруг, а собственный его ум увлекает человека на пути зла. (182)

Ум — ключ ко всему. Каковы ваши мысли, таковы вы сами. (183)

Чтобы обладать хорошим здоровьем, чтобы доставить подлинное счастье своей семье, чтобы принести мир всем окружающим, ты должен в первую очередь достичь власти и господства над собственным умом. Если человек владеет всецело своим умом, он может легко найти путь к озарению, и тогда вся мудрость и вся добродетель естественно снизойдут на него. (184)

Мы становимся тем, что мы думаем. (185)

Ум — единственный источник счастья и бедствия. (186)

Те, что чужды мыслей, исполненных обиды, определённо достигнут мира душевного. (187)

Если человек испытывает отвращение ко злу, если он исполнен спокойствия, ему отраднее слушать слова мудрости и благие поучения; человек с такими чувствами и вкусами свободен от страха. (188)

Собственный необученный и неподотчётный ум, а не враг и не недруг, увлекает человека на путь зла. (189)

Все дурные поступки происходят из-за невоспитанности ума. Если ум будет должным образом преобразован, откуда взяться тогда дурным поступкам? (190)

Ум не устойчив, и трудно его покорить. Он устремляется туда, куда хочет. Но приручить его необходимо: прирученный ум — верный залог счастья. (191)

Суть четыре состоянья ума, природа которых беспредельность; и это — любовь, сострадание, радость и безмятежность. (192)

Будь бдителен: охраняй ум свой от отрицательных мыслей. (193)

Бдительность — это путь, ведущий в царство бессмертия. Небрежность — дорога, ведущая в долину смерти. (194)

Как вода попадает в дом с худой крышей, когда идёт дождь, так и страсть проникает в ум, не занятый размышлением. (195)

Враг может нанести тебе вред, ненавистник причинить боль, но источником куда худшего зла станет тебе заблуждение твоего ума. (196)

Кто глуп и знает о своей глупости, тот уже мудр, а мнящий себя мудрым поистине, что называется, «глупец». (197)

Ни отец, ни мать, ни родные, ни близкие, никто не сделает тебе столько добра, как твой ум, избрав себе верный путь. (198)

Ум неустойчивый и рассеянный, не знающий здравого и верного учения, падкий на лесть не в состоянии исполниться мудрости. (199)

Как резчик по дереву выстругивает и выпрямляет стрелу, так и мудрец выправляет свой ум и блуждающие мысли. (200)

Плотник обрабатывает древесину; лучник гнёт лук; мудрец работает над самим собой. (201)

Мысль, разработанная и пущенная в дело, важнее мысли, существующей лишь в качестве идеи. (202)

Хорошие мысли неизбежно производят хорошие дела и поступки. Такова их природа. (203)

Не надо всматриваться в пределы, ограничивающие других. Позаботьтесь лучше о том, чтобы раздвинуть собственные. (204)

Пусть мудрые охраняют свои мысли, а именно — те из них, что до крайности сложны и трудны для понимания посторонних. Только так можно странствовать без принуждения и в безопасности. Мысль, которую хорошо охраняют, приносит счастье размышляющему. (205)

Если ум человека очищается, то обстановка вокруг него также становится чистою. (206)

Всё, чем мы являемся в настоящее время, есть следствие того, что мы думали и передумали прежде. Ум есть всё. Мы становимся тем, что мы думаем, мы становимся тем, о чём мы думаем. (207)

Наполни свой ум состраданием. (208)

Если трудность или неприятность может быть устранена, то незачем волноваться; если она не может быть устранена, то также незачем волноваться, ведь волнением положения дел не изменишь. (209)

Крестьянин трудится в поле, оружейник — в своей мастерской, плотник обрабатывает древесину, мудрец же работает над своим умом. (210)

Четыре важнейших правила усвой и применяй на деле. Первое: полагайся на дух и смысл учения, а не на слова, служащие для его выражения. Второе: полагайся на само учение наставника, а не на его личность. Третье: полагайся на подлинную мудрость, а не на её поверхностные толкования. И четвёртое: полагайся на самую мудрость, а не на умозаключения. (211)

Безмятежность и мир идут изнутри, не тщишься искать их вовне. (212)

Твой путь не на своде небесном, он — в сердце твоём. (213)

Покой и безмятежность приходят из внутреннего мира, не тратьте напрасно время, сясь найти их в мире внешнем. (214)

Правильная мысль — это мысль, в которой нет ни неясности, ни рассеянности, нет ни гнева, ни ненависти; нет ни желания, ни чувственного устремления. (215)

Ничего не принимай на веру. Живи своим умом. (216)

Руководствоваться чужими убеждениями, не имея собственных, значит уподобиться слепцу, которого в кромешной тьме ведёт другой слепец. (217)

Не верьте ни во что только из-за того, что вы это слышали. Не верьте ни во что только из-за того, что так говорят и думают многие. Не верьте ни во что из-за того только, что оно написано в книгах религии. Не верьте ни во что только из уважения к своим наставникам и старшим. Не верьте обычаям и преданиям из-за того только, что им следовали многие поколения. Но после наблюдения и размышления, когда вы убедитесь, что это нечто согласное с разумом и ведёт к добру и пользе всех и каждого, тогда только примите это и живите в соответствии с ним. (218)

Не бойтесь инакомыслия. Иное мнение всегда заслуживает того, чтобы быть понятым. (219)

Заблуждение думать, будто беды и зло приходят с Востока или с Запада; нет, они зарождаются в глубине собственного ума. Стало быть, бесполезно вооружаться против зла во внешнем мире, коли собственный ум остаётся тебе не подвластен и не подотчётен. (220)

Человек прежде должен сам продвинуться на пути, которым ему идти следует, только после этого он может давать наставления другим. (221)

При нехватке усердия мудрости не достигают. (222)

Немногие понимают, что терпение вырабатывается упражнением. (223)

Внимание ведёт к бессмертию, невнимательность — к смерти; внимательные не умирают никогда; невнимательные словно мертвы уже и сейчас. (224)

Все причиняющие вред состояния ума имеют свои корни в невежестве и сводятся к невежеству. Устранением невежества устранишь и все вредные состояния — и ум, стало быть, будет ясен. (225)

Мудрым я называю того, кто, будучи невиновным, переносит несправедливые оскорбления и побои с терпением, равным его силе. (226)

От размышления рождается мудрость. Размышляйте. (227)

Куда больший ущерб, чем тот, который наносит враг врагу, причиняет человеку рождённая им мысль, которой он не хозяин. (228)

Тот, кто предаётся здоровым размышлениям, быстро добывается счастья. Он видит, что богатство и красота вещи переменчивые, тогда как мудрость — самое драгоценное из сокровищ. (229)

Есть три ошибочных образа мышления. Какие именно? Тот, что основан на желании похвалы; тот, что основан на желании заработать денег или заслужить почести и уважение; и тот, что основан на желании вмешаться в чужие дела. Эти три образа мышления не ведут ни к чему хорошему. (230)

Приверженность ко мнениям вместо знаний всегда опасна. (231)

Ложное представление внушает тебе мысль, будто такие вещи, как свет и тьма, длина и высота, белое и чёрное суть нечто различное, которое следует понимать как противоположности. Но на самом деле вещи сии зависят одна от другой, оне — разные стороны одного и того же явления, оне выражают отношение и относительность, а не саму действительность и сущность. (232)

Не занимай голову глупостями и не трать время на пустяки. (233)

В поисках истины неизбежно возникает множество вопросов, ответы на которые не имеют особенного значения. Из какого вещества состоит вселенная? Вечна ли вселенная? Ограничена она или нет? И прочее в том же роде. Ответы на эти вопросы не так уж и важны, но стоит человеку отложить работу над своим приближением к просветлению до той поры, пока он не найдёт точного ответа на все подобные вопросы, он так и умрёт, ничего толком не узнав и не успев заняться своим главным делом. (234)

Решительно упражняй себя в достижении мира душевного! (235)

Ум ясный, сердце доброе. (236)

Своими мыслями мы создаём вселенную, которая нас окружает. (237)

Твоё дело — открыть свой собственный мир и после того всем сердцем отдаться ему. (238)

Дух — это всё. О чём думаете, тем и становитесь. (239)

Коли ты достиг истинного знания и оно не лежит без дела, у смерти нет над тобой власти! (240)

Твои сегодняшние мысли — это то, чем ты станешь завтра. (241)

Нет размышленья без мудрости, как и не бывает мудрости без размышления. Если мудрый человек размышляет, он поистине близок и очень близок к безмятежности. (242)

Как пчела собирает нектар с цветов, не причиняя ущерба их цвету и аромату, так и мудрый живёт в этом мире, не нанося ему вреда. (243)

Наша сущность — это наши мысли, то, что мы думаем. Мы созданы собственной мыслью. И окружающий нас мир тоже создан нашими мыслями. (244)

Не во внешнем мире, но внутри себя следует искать умиротворения и покоя. Кто обрёл эту умиротворённость, тот не имеет уже нужды ни в чём, но и ни от чего не отказывается. (245)

Ни похвалами, ни упрёками, ни лестью, ни осуждением нельзя вывести мудреца из состояния внутреннего спокойствия и равновесия. (246)

Подобен глубокому озеру с его прозрачными водами мудрец с его радостной ясностью! (247)

Как не дрожит скала, стоящая на твёрдом основании, так несокрушим и человек, свободный от суетных помыслов. (248)

Позволь своему уму успокоиться, пусть он станет подобен воде в пруду посреди леса. И он должен стать ещё и прозрачным, как вода, текущая с гор. Пусть мутная вода успокоится, тогда она и станет прозрачной, и пусть успокоятся твои метушиеся мысли и желания — сделать это в твоей власти! (249)

Касательно сомнения или уверенности в существовании внешнего мира невозможно иметь верное знание, опираясь на чужие слова. Когда я сам пойму истину с помощью воздержания и спокойствия ума, тогда и приму то, в чём сам уверен по данному поводу. (250)

Не могу принять точки зрения, порождённой сомнением, ибо мало в ней ясности и много внутренних противоречий. Разве мудрый человек может руководствоваться чужими убеждениями? Ведь это всё равно, что быть слепцом, которого ведёт другой слепец в кромешной тьме. (251)

Своё знание можно передать другим, свою мудрость — нет. Человек может обрести мудрость, укрепиться благодаря ей, совершить с её помощью невероятные вещи, но научить ей других и сделать её достоянием прочих он не в силах. (252)

То счастье, какое в течение человеческой жизни достигается ценой насилия над другими, мудрец, движимый состраданием, решительно отвергает, равно как и счастье загробное, о котором никому ничего неизвестно. (253)

Тропы тех, кто благороден, кто живёт исполненный серьёзности и кто свободен благодаря совершенному знанию, не находят дух Тьмы. (254)

Убив желание и гордыню, сознав заблуждения ложных учений, устранив чувственные удовольствия и все препятствия на пути блаженства, ведающий истину идёт по жизни невозмутимо. (255)

Размышлять — значит идти дорогой бессмертия; избегать размышления — значит брести дорогою смерти. Бодрствующие в размышлении не умирают никогда; не имеющие умственных сил и невежды мертвецам подобны. (256)

Тот, кто живёт в покое, зовётся отшельником; отбросивший свою грязь зовётся очистившимся; и тот, кто отринул заблуждения и видимости, зовётся ведающим истину. (257)

Я называю ведающим истину того, кто не совершил зла ни телом, ни словом, ни мыслью — кто сдерживает себя в трёх вещах. (258)

Я называю ведающим истину того, для кого не существует ни этого мира, ни иного, ни обоих вместе, кто бесстрашен и свободен от привязанностей. (259)

Я называю ведающим истину того, кто, устранив препятствия, искоренил вражду, привязанность, сомнение и невежество. (260)

Я называю ведающим истину того, кто так же мало стремится к чувственным удовольствиям, как вода к тому, чтобы удержаться на листе лотоса, или горчичное зерно — на острие шила. (261)

Я называю ведающим истину того, чью стезю не знают ни люди, ни боги, ни полубоги, — мудреца, достигшего свободы и избавления от желаний. (262)

У кого уничтожены, с корнем вырваны, устранены завистливость, жадность, изворотливость, кто мудр и отказался от ненависти, — такого называют привлекательным. (263)

Кто живёт со всеми в мире, кто исполнен спокойствия, смирения, воздержанности, кто ведёт праведную жизнь и отвергает применение наказания к живым существам, то пусть он хоть красиво одет и даже — живёт во дворце, всё равно — он преданный, он подвижник, он ведающий истину. (264)

Люди ищут себе заступников и наставников вне себя самих и тем повергают себя в страдание. (265)

Нельзя говорить, что той или иной вещи нет из-за того только, что глупцы её не замечают. (266)

У слепых — потому только, что они не видят синего и жёлтого — нет права говорить, будто обладающие зрением не различают цветов и что различия в цвете — вздорная выдумка. (267)

Легко видеть чужие ошибки, да трудно разглядеть собственные. (268)

На чужие ошибки мы охотно указываем, словно это полотнище, которое плещется на ветру, а свои скрываем и прячем, как нечестный игрок прячет в рукаве гружёную кость. (269)

Не обращай внимания на чужие ошибки, на сделанное или несделанное другими. Но не упускай из виду как то, что сделал ты сам, так и то, что сделать ещё не успел. (270)

Три вещи невозможно скрывать долго: солнце, луну и истину. (271)

У слепцов из-за того только, что сами они не видят и не различают ни голубого, ни жёлтого, нет тем не менее никакого права утверждать, будто зрячие не могут различать цвета́ и будто цвета́, как такового, не существует. Точно так же невозможно сказать, что та или иная вещь не существует, если она сокрыта от восприятия и понимания глупцов. (272)

Человеку, глаз которого поражён недугом, может казаться, будто он, к примеру, видит летающих мух. На этих мух похожи все вещи, которые представляются реально существующими живущим среди обмана чувств глупцам. (273)

Правда — то, что даёт прекрасные плоды. (274)

Те, кто в состоянии увидеть истину, не должны держать свои глаза завязанными. Тот, кто в состоянии понять самое важное, не должен тратить своё время на вздор. (275)

Кто отодвинул в сторону вожделение, ненависть и глупость, похож на зеркало, которое протёрли от пыли. (276)

Не верьте всему, что говорит ваш учитель, из одного только уважения к учителю. (277)

Ничему не верь на слово, где бы это ни прочитал и кто бы тебе это ни сказал, хотя бы и я сам, если только предлагаемое не окажется созвучно твоему уму и его не поддержит твой здравый смысл. Не верь старым книгам,

не верь в то или в это из-за того только, что в это верит твой народ или тебя заставляли в это верить с самого твоего детства. По каждому поводу применяй свой ум; когда со всех сторон рассмотришь вещь и посчитаешь, что она хороша для всех и каждого, тогда и верь в неё, живи ею и помоги ближнему, чтобы он, в свою очередь, увидел её как ты. (278)

Я ещё не встретил такого невежды, у которого мне было бы нечему поучиться. (279)

Оттачивайте свои слова. Оттачивайте свои мысли. Ни в коем случае не позволяйте своему телу делать злое. В чистоте следуйте этим трём правилам — и окажетесь на единственном пути: на пути мудрости. (280)

Подарить истину — это сделать подарок, который превосходит все остальные. (281)

Встав на путь истины, можно совершить только две ошибки: не пройти весь путь целиком и не трогаться с места, стоя всего лишь в начале. (282)

Истина, как таковая, может быть нами постигнута только внутри самих себя путём самого глубокого размышления и понимания. (283)

Истина несёт успокоение истосковавшемуся уму, побеждает заблуждение и умеряет пылание страстей. (284)

Уважение, скромность, довольство, благодарность и внимание к словам мудрости — вот она, лучшая из удач! (285)

Мягкостью побеждается гнев, великодушием — низость, правдой — обман. (286)

Размышляйте. Живите в чистоте и спокойствии. Стремитесь к совершенству в деле своём. Подобно луне, выходящей из-за туч, светите и освещайте! (287)

Размышление сообщает мудрость; отказ от размышления оставляет в невежестве. Хорошенько знайте же, что ведёт вперёд и что удерживает вас сзади, и смело и решительно выбирайте путь, ведущий к мудрости. (288)

Усердием знание приобретается, отсутствием усердия знание теряется. Пусть же человек, знающий причины того и другого, позаботится о том, чтобы знание неуклонно возрастало. (289)

Два свойства обязательно участвуют в познании: спокойное молчание и внутренняя собранность. (290)

Совершенства добиваются упражнением, другого способа нет. (291)

Учиться значит изменяться. (292)

Быть глубоко учёным и опытным, быть закалённым и говорить правильно и красиво — это большое везение и преимущество в жизни. (293)

Если то, что вы узнали, не может служить помощью в ваших делах и занятиях, считайте, что вы ровным счётом ничего не узнали. (294)

Живите так, как если б вы должны были умереть завтра. Учитесь так, как если б вы должны были жить вечно. (295)

Человек, не стремящийся к увеличению, расширению и углублению своих знаний, бредёт по жизни, как вол: мясом он обрастает, но ума у него не прибавляется. (296)

Самый благородный способ получения знаний — это обдумывание и размышление. Самый простой — подражание, и самый горький — собственный опыт. (297)

Смотри не за ближним своим: как и в чём он ошибся да что упустил, а смотри за собою, чтоб ясно видеть, что сделал ты сам, а что тебе сделать ещё предстоит. (298)

Глупца знать по его делам, и мудрого также. (299)

Праздность — кратчайшая дорога к смерти; прилежание и трудолюбие — путь жизни; глупые люди пребывают в праздности, мудрые — прилежно трудятся. (300)

Что толку быть добрым, если ты ничего не делаешь! (301)

Дурные и вредные для себя дела делать легко. А вот что хорошо и полезно, то делать крайне затруднительно и обычно хочется отложить на «потом». (302)

Если что-то должно быть сделано, приступай к делу решительно и без промедлений. (303)

Я никогда не смотрю на уже сделанное, я смотрю только на то, что мне остаётся сделать. (304)

Не пытайся заменить свою обязанность обязанностью чужою; не откладывай свою работу, чтобы сделать чужую. Сколько ни было бы почёта в такой подмене. Не забывай, что ты здесь, дабы узнать свой путь и пройти его до конца. (305)

Всего жди только от себя самого. Никто другой за тебя твоего дела не сделает. (306)

Один день, проведённый деятельно и осмысленно, значит больше, чем сто лет, прожитых в праздности и бессмыслице. (307)

Так устройте свою жизнь, чтобы она походила на ожерелье из прекрасных дел и свершений. (308)

Твоё дело — узнать, в чём состоит твоё дело, затем всем сердцем посвятить себя ему. (309)

Не стоит недооценивать дел, которые, пренебрегая низшим, целиком обращены к высокому; но только при подобном расходе сил мудрые должны добиться такого итога, который уже не предполагает от них какой-то последующей деятельности. (310)

Как из большого вороха цветов можно сделать множество гирлянд и венков, так и смертным в этой жизни дано сделать много прекрасной работы. (311)

Занимайся каждым своим делом с полной отдачей, как если б оно было последним делом в этой твоей жизни. (312)

Нога чувствует себя ногой, когда ощущает под собой почву. (313)

Если б мы были в состоянии увидеть, какое чудо из чудес раскрывшийся цветок, вся наша жизнь изменилась бы. (314)

Главная тайна жизни — не знать никакого страха. (315)

От одной свечи, без всякого для неё ущерба, можно зажечь дюжину других свечей. Счастье не становится слабее и его не становится меньше от того, что мы поделимся им с другими. (316)

Услыхав слова благородных истин, мудрецы становятся чистыми, как пруд — глубокий, прозрачный и незамутнённый. (317)

Не стоит верить каждому слову, сказанному учителем, только потому, что вы уважаете самого учителя. Постоянно стремитесь понять услышанное, и только то, что смогли понять, принимайте к сведению. (318)

Слова обладают способностью как разрушать, так и строить, как наносить раны, так и целить. Когда слова одновременно исполнены правды и доброты, они могут изменить и улучшить мир, в котором мы вынуждены жить. (319)

Одна строфа, услышав которую вновь становишься спокойным, лучше, чем вещание сотни стихов, составленных из пустых и напрасных слов. (320)

Не трать времени на пустые речи: либо говори дело, либо молчи. (321)

Человек, стрелой пронзённый, жаждет только одного: чтобы стрелу поскорее вытащили из его плоти, и нет у него ни малейшего желания рассуждать о том, из какого металла стрела, причиняющая ему боль, сделана, ни даже о том, отравлен её наконечник или всё-таки нет. (322)

Мудрые пропускают свои речи чрез свой ум подобно тому, как зерно просеивается через сито. (323)

Когда тебе нечего сказать важного, храни молчание, исполненное достоинства. (324)

Тот, кто спрашивает, ошибается. Тот, кто отвечает, заблуждается. Знает истину тот, кто молчит. (325)

На дурно заданный вопрос отвечают молчанием. (326)

Не потому он мудрый, что много говорит. Спокойного, свободного от ненависти, не ведающего страха — вот кого называют «мудрым». (327)

В ту минуту спора, как ты почувствовал гнев, ты перестал заботиться об истине и начал заботиться лишь о себе. (328)

Собака не считается хорошей только из-за того, что она умеет громко лаять. Точно так же и человек не считается хорошим только из-за того, что он умеет красиво говорить. (329)

Словно цветы, красочные, но лишённые запаха, красивые слова в устах того, кто не согласует их со своими делами. (330)

У слов есть власть разрушать и создавать; когда слова искренни и доброжелательны, они в состоянии изменить мир. (331)

Прежде чем говорить, спроси самого себя, правда ли то, что ты собираешься сказать, не причинит ли это кому-нибудь зла, полезно ли это и, наконец, стоит ли то, что ты хочешь сказать, нарушенной ради него тишины? (332)

Искренние и доброжелательные слова изменяют мир к лучшему; лживые и полные злобы — превращают его в скверное место. (333)

Никогда не говорите грубых слов, чтоб они не вернулись к вам и не остались с вами. (334)

Злой человек, оскорбляющий праведного, похож на глядящего вверх и плюющего в небо. Плевки его не испачкают неба, а полетят вниз и упадут на него самого. (335)

Вежливость должна бы стать естественной формой общения, а не каким-то исключительным событием. (336)

Как твёрдая скала стоит недвижимо под натиском ветра, так и мудрец несокрушимо выдерживает наскоки клеветы и лести. (337)

Клеветник похож на человека, который при встречном ветре вздумал бы бросаться в кого-то песком. Песок окажется отброшен на того, кто его бросал. Человека добродетельного клевета не коснётся, и беда, которую хотел причинить клеветник, вернётся к нему самому. (338)

В своих речах справедливый всячески избегает и сторонится оскорблений, лжи и клеветы. Он говорит правду и презирает обман. Слова, им сказанные, приводят к согласию и миру. (339)

Моя цель не в том, чтобы быть лучше кого-то, а в том, чтобы быть лучше, чем я был прежде. (340)

Не скрывать правды, быть исполненным усердия, хорошо владеть собою и притом говорить толково и правильно — что может быть лучше этого? (341)

Пашне, заросшей сорными травами, подобен человек, растрёпанный жадностью и стяжательством. (342)

Богатство — это главным образом пользование, а не обладание, применение, а не хранение. (343)

Воистину в мире сем материальные блага должны рассматриваться всего только как частичное возмещение за бедствие земного существования. (344)

Коли царь допускает, чтоб бедность была возможна в царстве его, то людям придётся воровать, просто чтобы остаться в живых. (345)

Живя чистой неэгоистической жизнью, мы не можем ничего почитать своей собственностью, даже когда нас окружает полнейшее изобилие. (346)

Чем меньше у вас имущества, тем меньше у вас забот. (347)

Как счастлив тот, кто отказывается от имущества! Лишившись собственности, он обрёл силу знания. Множество мучений и забот одолевает собственников, все помыслы приковывают их цепями к другим таким же озабоченным людям. И вот уже неоткуда им ждать избавления! (348)

Всех учите простой истине: великодушное сердце, скромная речь и жизнь, исполненная служения и сострадания — вот те три могучие силы, которыми начинается обновление человечества. (349)

Точно так же как свеча не может гореть, не испуская света, так и люди не могут жить, не порождая духовной жизни. (350)

Дела и поступки твои пусть будут благотворны и не причиняют страдания. (351)

У того, чья мысль неустойчива, кто не ведаёт истинной мудрости, чья вера нестойка, добродетель не бывает совершенной. (352)

Как хорошо обученная лошадь, едва тронутая кнутом, будьте легки на подъём и стремитесь к заветной цели. Вера, добродетель, жизненные силы, самоуглубление и постижение благородных истин принесут вам, вдумчивым, исполненным знания и безупречным в поведении, освобождение от великого зла — рождения в новом теле. (353)

Невежество — верховное зло, в нём причина страдания и бед; стало быть, первейшее средство к улучшению жизни — сегодня как и в дальнейшем — в обретении знания. (354)

Как сокровища извлекаются из земли, так и добродетель проступает из благих дел, и мудрость исходит из чистого и спокойного ума. Для безопасного продвижения по лабиринту человеческой жизни, нам необходимы свет мудрости и водительство добродетели. (355)

Вражды не примирить другой враждою; отсутствие вражды несёт примирение — таков закон Вечности. (356)

Держать на кого-то зло — это всё равно что зажать в руке кусок раскалённого угля с намереньем метнуть им в кого-то: обожжёшь только самого себя. (357)

Делай добро, делай его снова и снова — и сто крат пожнёшь счастья и радости. (358)

Доброе добрый делает легко, злой — с трудом; злое злой делает легко, добрый — с трудом. (359)

Думайте так: да будут счастливы все живые существа в сердце своём! Как бы б они ни были: слабые или сильные, без исключения, длинные, широкие, средние, короткие, тонкие, шумные, зримые и незримые, близкие и далёкие, рождённые или стремящиеся к рождению — да будут все существа счастливы в сердце своём! (360)

Пусть никто не обманывает другого и не презирает кого бы то где бы то ни было и в гневе и раздражении не желает страдания для другого. (361)

Лучше ничего не делать, чем творить злое. Ведь что бы вы ни делали, вы делаете это самим себе. (362)

Как пыль, брошенная против ветра, беды и неприятности сыплются на того, кто вредит безвредным и обижает безобидных. (363)

Сторонитесь злых дел, пестуйте жизнь, совершая добрые дела, и очищайте ум от умственных нечистот. (364)

Все дела и события жизни становятся дурны от десяти вещей, избеганием коих всё обращается к добру и благу. Эти вещи суть три греха тела, четыре греха языка и три греха ума. (365)

Зло, исходящее от тела, — это убийство, воровство и прелюбодеяние; зло от языка — ложь, клевета, грубость, напрасные слова; от ума — вожделение, ненависть и заблуждение. (366)

Помни, что тот, кто тебя раздражает, достоин твоего сострадания; именно так проще всего справиться с раздражением. (367)

Если мы будем жить без ненависти к тем, кто ненавидит нас, значит мы будем жить счастливыми. (368)

Помочь хотя бы одной-единственной душе — в этом гораздо больше благородства, чем прожить всю жизнь погружённым в изучение тайн этого мира и мира потустороннего. (369)

Коли желаете получить озарение, вам незачем изучать и постигать бесчисленные учения и наставления. Достаточно постичь одно-единственное. Хотите знать какое? Великое сострадание! У кого есть великое сострадание, у того все качества просветлённого лежат, как на ладони. (370)

Как сам ты дрожишь при мысли о наказании и боишься смерти, точно так же, признав в ближнем такое же «я» как у тебя, ты не должен ни убивать, ни судить. (371)

Не убивайте ни одно живое существо, хотя бы оно и было насекомым, потому что всякая жизнь священна. (372)

В ком есть сострадание и мудрость, тот не замышляет причинить вред самому себе или кому-либо ещё или всем вместе. Он скорее позаботится о собственном благе, о благе кого-либо ещё, о благе всех и каждого и о благе всего мира. (373)

Не убивайте сами и не позволяйте убивать другим. Всячески препятствуйте убийству. (374)

Всё живое страшится страдания, всё живое дорожит жизнью; узри самого себя во всяком живом существе — не убивай и не причиняй смерти. (375)

Тот, кто прежние свои злые дела заслонил добрыми, теперь сияет в этом мрачном мире словно месяц, вышедший в тёмную ночь из облаков. (376)

Ярость побеждай любовью, добром отвечай на зло; побеждай скупость щедростью, речи лжеца — словом правды. (377)

Победитель порождает ненависть, побеждённый влачит дни в печали. Отказ от победы и поражения — вот путь к покою и счастью. (378)

Не убивайте и препятствуйте убийству. Берегитесь развода и распутства. Избегайте лжи и сплетен, грубых слов и праздной болтовни. Питайте отвращение к скупости и жадности. Делайте добро и дорожите подлинным знанием. Главное условие для просветления есть воля к собственному освобождению, ибо только это позволит быть полезным другим. (379)

Учи этой тройственной, триединой истине: великодушное сердце, доброжелательная речь и жизнь, наполненная служением и состраданием — вот основа изменения и обновления человечества. (380)

Поистине боль того, кто, быть может, и заблуждается, но обращён к добру, предпочтительнее счастья того, кто, хотя бы и на разумных основаниях, устремлён во зло. (381)

Любите весь мир, как мать любит своё единственное дитя, своего единственного ребёнка. (382)

Зачем же причинять страдание другим, раз мы сами стараемся всеми способами его избежать? (383)

Истинно говорю вам: сострадание ко всем живым существам — это закон. (384)

Взирайте благосклонно и доброжелательно на всё сущее. Пусть каждое слово ваше будет спокойно, приветливо, исполнено дружелюбия. Пусть каждое дело ваше будет добрым созиданием и исправлением ошибки. (385)

Умейте ставить себя на место другого — так вы окажетесь не в состоянии причинять другим зло. (386)

Прекрасный поступок — тот, который не влечёт за собой сожаления и плоды которого принимаются с радостью и спокойствием. (387)

Пусть человек избегает злых поступков так же, как тот, кто любит жизнь, избегает ядов. (388)

Зло нужно только для того, чтоб добро могло проявить своё превосходство. (389)

Добро видно издалека, повсюду доходит свет его. (390)

Ни огонь, ни ветер, ни рожденье, ни смерть не могут свести на «нет» наши добрые дела. Плоды их — наша безраздельная собственность. (391)

Даже творящий доброе испытывает беспокойство, пока его благие дела не созрели; но когда они дают плод, он оказывается невыразимо счастлив. (392)

Прошедшая любовь — всего лишь воспоминание. Будущая любовь — мечта или желание. Лишь в настоящем — здесь и сегодня — мы можем действительно любить. (393)

Глубина твоей любви вольно или невольно создаёт вокруг тебя океан, и ты в нём становишься островом. (394)

Помни и знай: ты сам — величайшее чудо из чудес. (395)

Вы можете исходить всю вселенную в напрасных поисках того, кто более вас заслуживал бы любви и нежности. Пустые хлопоты! Вы нигде не найдёте такого человека. Вы сами, как никто другой во всей вселенной, заслуживаете собственной нежности и любви. (396)

Тот, кто любит сорок сороков человек, находится во власти сорока сороков бед и несчастий; у того, кто не любит никого, таких бед и несчастий нет. (397)

Тот, кто явственно видит единство жизни, видит своё «Я» во всех существах и все существа — в своём «Я», взирает на всё беспристрастным и непредвзятым оком. (398)

Достоинство царей и правителей выглядит в моих глазах как достоинство пыли. Сокровищницы, наполненные слитками золота и драгоценными камнями, смотрятся, на мой взгляд, как груды обычных кирпичей и камней. На одеянья из тончайшего шёлка я взираю как на лохмотья. Мириады миров вселенной я вижу как мельчайшие семечки внутри большой ягоды, и самое большое на земле озеро — не более чем капля влаги на моей ступне. (399)

Мудрый человек, понимая, что мир сей есть лишь обман чувств, не существующий в действительности, не ведёт себя так, как если бы этот мир был чем-то настоящим и стоящим, и так избегает страдания. (400)

Всё здесь — только боль и страдания, но всё здесь призрачно. (401)

Кого терзает пламя страстных влечений, кто ищет наслаждений, тот только множит свои мучения и сам куёт себе цепи. (402)

Наслаждения — источник печали, наслаждения — источник страха; кто отринул власть наслаждений, тот свободен и от печали, и от страха. (403)

Отдайся твой ум созерцанию множества проявлений мира сего, ты убедился бы: ни сын, ни отец не являются причиной страдания; страдание — последствие невежества и незнания. (404)

Жаждающий наслаждений жаждет страданий и в конце концов обретает их. (405)

Где цветёт наслаждение, там вызревает страдание. Где наслаждение увяло, не окажется и страдания. (406)

Страдание неизбежно, но боль — итог собственного выбора. (407)

Земная жизнь есть страдание. На землю пролито больше слёз, чем имеется воды в океане. (408)

Рождение — страданье, старость страданье, болезнь страданье; жить с нелюбимыми, быть разлучёнными с любимыми, не достичь желаемого — всё это страдание. (409)

Стремлением к наслаждению и пестованием боли обретается лишь печаль. (410)

Всё подвержено изменениям, всё появляется и исчезает; блаженство невозможно, пока мы не выйдем за пределы мучительной боли, неотделимой от борьбы между жизнью и смертью. (411)

С той же лёгкостью, с какой ветер валит хрупкое дерево, искушения влекут к беде того, кто стремится к удовольствиям, кто жаден, ленив и слаб. Но как ветер не может опрокинуть гору, так и никакое искушение не может совладать с тем, кто бдителен, полон сил, доверия и живёт простой и чистой жизнью. (412)

Погружённый в кипенье страстей не в состоянии видеть духовное благо даже тогда, когда ему на него указывают. (413)

Люди ненасытны в своих желаниях подобно океану, который не может насытиться попадающей в него влагой. Завладей они всей землёю, окружённою морем, им захочется ещё завоевать и всю землю, что находится по ту сторону океана. (414)

Для страстного человека возможность потакать своим страстям — величайшее бедствие. Пребывая во власти страстей, он впадает в состояние опьянения; в опьянении — делает то, что ему не следовало бы делать, и не делает того, что следует; так он достигает состояния душевной опустошённости, из-за которой его будущая жизнь окажется тяжёлой и мучительной. (415)

Наслаждение — само непостоянство, оно — враг добрых намерений, в нём нет ничего, кроме пустоты и тщеты, в мире земном оно — обманчивое видение. Одно только стремление к наслаждениям сбивает ум человеческий с толку; насколько же пагубнее для него отдаться самим наслаждениям! (416)

Те, кто поработены земными наслаждениями, не обретают блаженства в раю, и ещё менее — в мире людей: наслаждения не могут удовлетворить того, кто отдаётся им, как и горящие дрова не могут погасить пламени на сильном ветру! (417)

Ради наслаждения невежда поступает мелочно и, в конце концов, несчастье постигает его. Прежде всего, это — смерть и привязанность к колесу перевоплощений; ведь именно ради наслаждения живые существа, несчастные и терзаемые вожелениями, идут навстречу смерти и страданию. (418)

Нет на свете большей беды, чем наслаждение, однако люди, сбитые с толку обманчивой видимостью, стремятся больше всего к наслаждению; но разумный человек, знающий, каково положение дел, неужели же он станет стремиться к своему несчастью? (419)

Будь неустанно бдителен и следи за собой: страсти нас обманывают, да ещё и ускользают от нас! Оне всего более похожи на вещи, взятые взаймы. Какой разумный и проницательный человек позволит себе увлечься ими? (420)

Если бы обладающий зрением был в состоянии завидовать слепому, или свободный — тому, кто сидит в тюрьме, или тот, кто богат, вздумал бы завидовать бедному, либо находящийся в здравом уме — сумасшедшему, только в этом случае мудрый мог бы завидовать тому, чья душа сосредоточена на чувственных предметах. (421)

Всяк человек сам творец своего здоровья и своих болезней. (422)

Поддерживать здоровье тела — это долг и обязанность человека, иначе мы окажемся не в состоянии сохранить силу и ясность ума своего. (423)

Жизнь без здоровья — это уже не жизнь, а всего лишь состояние муки и слабости, т.е. преддверие смерти. (424)

Двух вещей тебе следует избегать во время жизненного странствия: напрасных желаний и умерщвления плоти. (425)

Сохранение внутреннего спокойствия возможно лишь при постоянном и разумном поддержании физической силы. (426)

Запомните хорошенько: ничто не постоянно, кроме перемен. (427)

Понимая, что созданное обречено на разрушение, что разрушение уже заложено в нём, ты начинаешь искать вечно неизменное — и, в конце концов, найдёшь его. (428)

Посмотри только на эту разукрашенную тень, немощную, снедаемую бесконечными желаниями; и сил нет у неё, и защищаться она не может; совсем истощилось твоё тело — хилость и слабость в нём, будто уже оно готово рассыпаться на куски; жизнь в нём постоянно превращается в смерть. Лысый череп как тыква, которую срывают осенью. Какие теперь могут быть радости, какое веселье? (429)

Зная, что это тело подобно всего лишь глине и праху, и укрывшись в мысли о духовной силе как в доспехах, пусть ищущий истины с оружием мудрости нападёт на духа Тьмы, и да сохранит он победу и да будет он свободен от привязанностей. (430)

Рождение ребёнка — начало рабства. Рождая себе детей, люди сами заковывают себя в цепи. (431)

Тело — лишь мешок с костями. Что за радость видеть эти голубоватые кости и лысые головы подобные испорченным тыквам, раскиданным в осеннюю пору? (432)

Стремящийся к истине наделён великой бдительностью, он всегда бодрствует. И днём и ночью, всё время его мысль устремлена к просветлению. (433)

Знание и любовь — две основные движущие силы вселенной, и пока живое существо не исполнилось любовью, оно обречено нести цепи земного перевоплощения. (434)

То, что мы из жизни в жизнь накапливаем в себе как знание, как мудрость, в конечном счёте не может привести нас к постижению подлинных тайн существования. То, что поможет постичь их, должно лежать где-то вне этой жизни, переживаемой нами от воплощения к воплощению. (435)

Мы должны достичь такого знания, такой мудрости, которые освободят нас от всего, что может предстать пред нашим духовным взором как новое земное рождение. (436)

Только тогда мы в состоянии перейти в нечто, именуемое словом «вечность», если в одной из земных жизней сможем освободиться от предстоящей — той, что должна была к ней примкнуть в сопровождении всех за ней следующих. (437)

Уважайте в каждом его веру, даже если она противоречит вашим убеждениям. (438)

В долгом странствии, которым является человеческая жизнь, вера — лучший попутчик, от неё наибольшее утешение и поддержка в пути, она величайшее из благ. (439)

Вера — пропитание в жизненном странствии; добрые дела — кров и убежище; мудрость — руководящий свет в течение дня, а правильное мышление — достойная защита в ночную пору. (440)

Величайшая из молитв — терпение. (441)

Ни спутанные волосы, ни благородство происхождения не дают ни мудрости, ни святости. В ком истина и знание, тот один и счастлив, и свят, и мудр. (442)

Восхождение на небо лучше, чем царская власть, и безмятежность лучше, чем власть над всем миром. (443)

Пусть глупец месяц за месяцем пирует в роскошном дворце и ест из золотой посуды, всё же он не стоит отрезанного ногтя того, кто следует стезёй добродетели. (444)

Какой смысл в том, чтоб молиться Богу или богам? Разве не нелепость верить в то, будто кто-то другой может даровать нам блаженство или ввергнуть нас в несчастье? (445)

Не вижу никакого смысла в том, чтобы узнать ваши противоречивые мысли о Боге. И что толку обсуждать исполненные сомнительных тонкостей ваши учения о душе? Делайте добро и сами будьте добрыми — и это приведёт вас к свободе и ко всему, что есть истинного. (446)

Как бы ни было велико число святых слов, которые вы прочитаете и которые скажете вслух, они ничем не помогут вам, коль дела ваши со словами этими расходятся. (447)

Всегда следуя этим трём правилам, всего больше уподобишься богам. Первое: говори правду; второе: не поддавайся гневу; третье: не бойся давать, как бы мало ни было у тебя самого. (448)

Гораздо важнее уменьшить страдание какого-нибудь животного, чем сидеть в созерцании бед вселенной и молиться в компании священников. (449)

Все ваши представления о вечности столь же значимы, как и понятия птенца, ещё не вылупившегося из яйца, о мире за пределами его скорлупы. (450)

Не думай о том, сколь велика вселенная. Такие размышления могут только повредить голову. (451)

Души всех живых существ во вселенной, объединившись, узрели бы Бога! (452)

Существование всех вещей делает возможным существование каждой отдельной вещи. Одно содержит в себе всё, и всё содержится в одном. (453)

Единство может проявлять себя только через двойственность. Ведь само единство и идея единства уже образуют двойственность. (454)

Мучительно рождение для человека. Труден путь его становления. Неохотно и с величайшим трудом слушают люди слова правды. Редко приходит пробуждённый на Землю. (455)

Слова мои резки и суровы, потому что я говорю правду. (456)

Лучше власти над всем миром, лучше жизни в раю и лучше господства над всеми мирами вселенной совершение первого шага на пути пробуждения! (457)

Самый большой дар, какой ты можешь принести людям — это твоё озарение, которым ты с ними щедро поделишься. Нет ничего важнее и значительнее этого. (458)

Просветлённый рождается среди людей, потому что Небо исполнено заботы обо всех живых существах. (459)

Я не тот, кто учит; я не тот, кто исцеляет. Я тот, кто пробудился от сновидений посреди мира спящих. (460)

Я не ишу себе никакой награды, даже рождения на небе, но ишу блага для людей, стремлюсь вывести на путь заблудившихся, дать свет живущим во мраке и упразднить в мире все страдания и муки. (461)

Братья, я знаю, что ваше внимание в неотступном плену у воображаемого мира, который вы создали себе собственной мыслью. Братья, я знаю, что нужно усилие воли, дабы смотреть внутрь самого себя. Братья, сделайте это усилие и посмотрите внутрь себя самих! Сосредоточьте своё внимание на вашей мысли, посмотрите, как она появляется, как она движется и исчезает, как она непостоянна и переменчива и насколько порождаемые ею призраки лишены существенности. (462)

Если твоё благоразумие не принимает моего учения, то ты должен следовать своему благоразумию. (463)

Моё учение — и не учение вовсе, а видение. Я не дал вам каких-либо установленных правил, свода предписаний и взглядов. Я просто раскрыл вам глаза. (464)

Да сможет человек совершить много добра в своей жизни! — вот одна из моих молитв. (465)

Спокоен и невозмутим тот, кто пробудился. Его ум чист и ясен, и слова и дела его отражают эту чистоту и ясность. (466)

Нельзя ударить ведающего истину, но и ведающий истину пусть не изливает свой гнев на обидчика. Позор тому, кто ударил ведающего истину, и ещё больший позор излившему гнев на обидчика. (467)

Подлинная вера усиливается благодаря словам мудрого учителя и последующему собственному размышлению. (468)

Кто нашёл прибежище в просветлении и в мудрости, тот владеет подлинным знанием, видит четыре благородные истины. Он видит зло, происхождение зла и преодоление зла, и благородный путь, ведущий к прекращению зла. (469)

Безмятежность совсем не для тех, кто её желает, ибо безмятежность есть отсутствие желаний. (470)

У кого совсем нет отождествления себя с нынешним именем и телесной формой и кто не печалится, ничего не имея, — вот кто настоящий мудрец. (471)

Не достигает безмятежности тот, кто её страстно желает, ибо как раз в отсутствии таких желаний и состоит безмятежность. (472)

Если ты обрёл благоразумие и оно делает своё дело, смерть не имеет власти над тобою. (473)

Тому, чья жизнь наполнена мудростью, не приходится бояться смерти. Да и как бы он мог? (474)

Перестаньте, дети мои, терзаться из-за неизбежности предстоящей разлуки со мною: расставание наступает неотвратно, поскольку у живых существ множества разных рождений в ходе переселений и странствий по мирам. (475)

Как птицы, встретившиеся на ветвях дерева, давшего им приют, расстаются, так и совместная жизнь людей завершается расставанием. И как тучи сливаются и уплотняются, а после снова расходятся, так, думаю, и живые существа встречаются и расстаются. (476)

И раз участь людей постоянное расставание, то и сама мысль о пылкой привязанности несправедлива, ведь встречи и свидания смертных всего более похожи на грёзы и сновидение. (477)

Деревья, и те, по осени расстаются с великолепием листвы, бывшей их украшением в летнюю пору; насколько же неизбежнее разлука между двумя людьми? (478)

Истинно сказываю вам: в размышлении рождается мудрость, отсутствием размышления насаждается глупость. Зная оба этих пути — путь жизни и путь смерти — делайте так, чтобы мудрость торжествовала. (479)

Когда возникает угроза того, что чистое учение совершенно исчезнет, и когда люди снова впадают в чувственные вожеления и в умственный мрак, тогда рождается новый Просветлённый. (480)

Человек возвращается на землю, чтобы в новом существовании собрать урожай, который он в прошлой жизни посеял своими делами, мыслями и поступками. Таково учение о *карме*. (481)

Нет печали для того, кто завершил своё странствие, кто пресёк все заботы, кто освободился от всех обязанностей, кто оставил все свои владения и имущество. (482)

Кто прожил жизнь мудро, тому не приходится опасаться даже смерти. (483)

Делитесь своим счастьем. Отрадно сделать что-либо хорошее перед тем, как оставить эту жизнь. (484)

Суть четыре благородных истины: рождение, жизнь, смерть, возрождение. Мы должны были родиться, мы живём, мы умрём и нам предстоит возродиться, т.е. воскреснуть и перевоплотиться. (485)

Смерть может быть прекрасной, если ты понимаешь её значение. Это растворение — ты снова возвращаешься в источник жизни, чтобы получить расслабление и отдых и подготовиться к новому существованию. Это погружение в источник жизни и соединение с Богом — и затем новое рождение, дабы стать пробуждённым. (486)

Теперь вы разбужены! Так неужели же вы снова ляжете спать, повернувшись на другой бок? (487)



БУДДИЙСКИЕ ИЗРЕЧЕНИЯ

(V в. до н.э. — XXI в. н.э.)

Не погружайся в прошлое, не мечтай о будущем, сосредоточь ум на настоящем мгновении. (1)

Прошлого никак не исправить помыслами о нём; прошлое исправляется жизнью в настоящем. (2)

Никогда не будьте узником своего прошлого. Оно было для вас просто уроком, а не пожизненным приговором. (3)

Беспокойство не устраняет завтрашние проблемы, но забирает сегодняшний покой. (4)

Меньше ожидания, больше приятия — и жизнь станет значительно легче. (5)

Чтобы построить дом, необходим план. Тем более он важен для того, чтобы построить свою жизнь или достичь в ней какой-либо цели. (6)

Всякая вещь неизбежно создаётся дважды: сначала в уме, потом в действительности. (7)

Если ты не занят любимым делом, значит, ты понапрасну теряешь время. (8)

Научись радоваться препятствиям, если ты этого ещё не умеешь. (9)

Пусть то, как ведут себя люди, не тревожит мира в твоей душе. (10)

Пусть поведение окружающих не нарушает твоего внутреннего спокойствия. (11)

Зачем же нарушать мир в душе своей из-за происков людей и внешних обстоятельств? И те, и другие, если ты оставляешь их вызов без ответа, оказываются совершенно бессильны. (12)

Не будь общедоступен. Незачем каждому знать о тебе решительно всё. (13)

Как это прекрасно, если жизнь, которой ты живёшь, остаётся непонятной для других! (14)

Не каждый поймёт смысл твоего земного странствия. Но это не важно. Ты здесь для того, чтобы жить своей жизнью, а не для того, чтобы каждый тебя понимал. (15)

Не тратьте силы на сомнения и беспокойства, тратьте силы на то, чтобы верить и знать! (16)

Каждый день ставит нас перед выбором: посвятить его муке или посвятить его мирному созиданию. (17)

Много таких, кто думает, что игра страстей — это и есть счастье. Но человек, находящийся во власти страстей, не ведает покоя. А подлинное счастье в основе имеет покой. (18)

Никогда не стоит оплакивать исчезновение луны, ибо слёзы помешают тебе видеть звёзды. (19)

Иногда хорошие вещи исчезают для того, чтобы лучшие вещи могли занять их место. (20)

Когда судьба закрывает вам дверь, ищите другого пути, не тратьте сил на то, чтобы дёргать ручку двери. (21)

Не забывайте, что не добиться желаемого — подчас большая удача. (22)

Разумный человек не должен брать нигде ничего, что ему не дано. Он не должен и поручать другому брать что-либо, ни одобрять, когда кто-нибудь что-либо берёт. Он не должен брать ничего, что ему не дано. Ты не должен красть, ты должен давать. (23)

Когда ты наконец понял, что тебе нет нужды производить на кого-то впечатление, в тот миг ты достиг полной свободы. (24)

Изучайте правила, дабы знать, как грамотно их обойти. (25)

Рассматривай как своих врагов: алчность, вероломство, зависть, высокомерие, ненависть, гнев, кичливость своим положением, красотой, богатством, юностью или знанием. Относись к власти как к своему врагу. (26)

Причинение зла, оскорбление, грабёж, ложь и такие непристойные действия, как пьянство, чревоугодие, несвоевременная еда, изнеженность на мягком ложе, танцы, пение, украшения и благовония, — всё это должно быть отброшено. (27)

Те, кто вёл прежде распущенный или преступный образ жизни, но, осознав его пагубность, изменил своё поведение, начинают сиять подобно луне, вышедшей из-за туч. (28)

Благодаря щедрости и нравственности — польза другим, благодаря терпимости и решимости — польза себе. (29)

Никакая аскеза не сравнится с терпимостью, поэтому никогда не позволяй себе поддаваться гневу. (30)

Ни к чему нельзя привыкать, всё временно. Абсолютно. (31)

Беспокойство не устраняет завтрашние проблемы, но забирает сегодняшний покой. (32)

Тебя определяют две вещи: твоё терпение, когда у тебя ничего нет, и твоё поведение, когда у тебя есть всё. (33)

Раскройте ладони навстречу изменениям, но не дайте выпасть из них накопленным и выстраданным ценностям. (34)

Есть пять вещей, от которых стоит немедленно отказаться: желание нравиться всем, боязнь перемен, жизнь прошлым, низкая самооценка, неуверенность в собственных взглядах. (35)

После того, как тебе довелось носить себе воду, ты будешь знать и ценить стоимость каждой капли. (36)

Помните: есть люди, которые счастливы, хотя они гораздо беднее вас. (37)

Никогда не храните ключ к своему счастью в чужом кармане. (38)

В мире сем избегай чрезмерно зависеть от кого бы то ни было, потому что даже твоя собственная тень оставляет тебя во мраке! (39)

Даже и не думай расстраиваться из-за людей и каких-либо обстоятельств: если ты не удостоиваешь их своим вниманием, они бессильны. (40)

Прекрасные вещи происходят тогда, когда вам удаётся держаться подальше от отрицательных воздействий. (41)

Сердце — отнюдь не вместилище, чтоб хранить и копить в нём напряжение, разочарование и печаль. Оно — волшебный сад, в котором растут цветы счастья и живут дорогие воспоминания. (42)

Следи за своими мыслями, ибо оне становятся твоими словами. Следи за своими словами, ибо они становятся твоими поступками. Следи за своими поступками, ибо они становятся твоими привычками. Следи за своими привычками, ибо оне становятся твоим характером. Следи за своим характером, ибо он становится твоей судьбою. (43)

Не следует пускать в плавание ни корабль с одним якорем, ни душу в жизнь с одной-единственной надеждой. (44)

Ты не можешь остановить бурю. Не стоит даже пытаться. Но ты можешь остановить волнение в себе самом. А буря — она ведь пройдёт. (45)

Не будь дождей, не смогли бы расти ни травы, ни цветы, ни деревья. Научись же питаться грозами, которые случаются в твоей жизни. (46)

Безмятежность не предполагает, что мы находимся в таком месте, где нет ни шума, ни неудобства, ни тяжёлого труда. Она предполагает, что, находясь среди всего этого, мы всё же сохраняем спокойствие в сердце своём. (47)

Величие духа совсем не в том выражается, что ты живёшь во дворце, вдали от бед и забот этого мира, но именно в том, что, не живя во дворце и будучи погружён в омут неустроенной житейскости, ты всё же умудряешься поддерживать в себе отстранённость и быть настроен на самую высокую ноту. (48)

Самоконтроль есть сила. Спокойствие есть высшее умение. Необходимо достичь точки, опершись на которую, вы сможете добиться того, что ваше настроение перестанет колебаться из-за незначительных вещей или чего-нибудь ещё. (49)

Кто может вывести тебя из себя, тот и управляет тобою. (50)

Не позволяйте никому контролировать строй вашей жизни и направление вашей деятельности. Не позволяйте своим эмоциям подчинять ваш ум. (51)

Никогда не отдавайте в чужие руки ключ, открывающий доступ к спокойствию вашей души. (52)

Лучше, если тебя уважают, а не просто обращают на тебя внимание. Уважение остаётся надолго. (53)

Общество хороших людей есть причина благоденствия хороших людей. (54)

Тремя свойствами обладает друг: он стремится уберечь от вредного, побуждает к хорошему и полезному и не оставляет в беде и несчастье. (55)

Чти отца и мать своих, добрых друзей своих и учителей. Такие деяния принесут тебе славу, а впоследствии и счастливое перерождение. (56)

Похвальны и законны: послушание родителям, щедрость к друзьям, знакомым, родственникам, мудрецам и святым, неумерщвление живых существ и воздержание от хуления инаковерующих. (57)

Лишиться кого-то, кто тебя мало ценит, это скорее прибыль, чем убыток. (58)

Уважение надо заслужить. Честность будет оценена по достоинству. Доверия добиваются. Верность обретается взаимностью. (59)

Если вы полностью, без тени сомнения, кому-то доверитесь, то в конце концов вы получите одно из двух: либо человека на всю жизнь, либо на всю жизнь урок. (60)

Научись быть в одиночестве: никто не будет подле тебя целую вечность; в конечном счёте, у тебя есть только ты сам. (61)

Уйди в тишину — и ты увидишь, кому ты нужен. (62)

Когда посторонние или неприятные люди уходят из твоей жизни, тогда начинают происходить правильные вещи. (63)

Научись получать удовольствие от собственного одиночества. Потому что никто не останется при тебе на целую вечность. (64)

То, что обыкновенно называют умом, есть не что иное, как наитивная мудрость. (65)

Свою собственную мудрость ищи в себе самом. (66)

Ум питается возбуждением чувств. (67)

Ты должен понимать, что коли нет причины, то, стало быть, нет и её последствия. (68)

Как на вещь смотришь, такой её и видишь. (69)

Дух вне пределов природы, но познаётся в телесных формах. (70)

Ничто непознаваемо вне духа. (71)

Вся зримая Вселенная есть символ одного-единственного Духа. (72)

Тому, кто ел мёд, излишне объяснять его вкус тем, кто мёда не пробовал. Даже умному не понять таких объяснений, если прежде он не попробовал сам. (73)

В том, чтобы заблуждаться, и в том, чтобы быть правым, есть некое глубинное единство. (74)

Если, желая познать себя, ты обратишься к внешним вещам, а не к собственному уму, как же ты сможешь найти себя, ведь ты принимаешь себя за других? Такое самопознание — это поведение глупца, который, стоя в толпе, забывает о самом себе и решает, что он и есть толпа. (75)

Река — водный поток, вода течёт в ней и течёт, и течение это никогда не останавливается и не может быть остановлено — вот удачный символ мудрости Божией. (76)

На самом деле все явления — только представления нашего ума, вроде отражений, которые он видит в зеркале. (77)

Пробуждение есть способность воспринимать мир как постоянно текущее становление. (78)

Страсти и желания затемняют собой даже самые возвышенные и благородные состояния духа. (79)

Мир скрывается за ложными мнениями и тщетными усилиями. (80)

От одной лжи в жизни больше шума, чем от ста правд. Если же лжей не одна, а тысячи, то жизнь превращается в непрекращающийся треск и грохот. Это и есть *сансара*. (81)

Не знать страданий, не знать происхождения страдания, не знать уничтожения страдания, не знать пути, ведущего к уничтожению страдания, — это называется невежеством. (82)

Уничтожение страстей, уничтожение грехов, уничтожение слепоты — вот что значит безмятежность. (83)

Люди могут и не сказать, что они о тебе думают, но они всегда тебе это покажут. Так что смотри внимательно. (84)

Будь постоянен — и люди оценят тебя. Оставайся самим собой — и дельные люди будут любить тебя ради тебя самого. (85)

Найти в любом человеке грязь может ведь кто угодно. А ты будь тем, кто находит золото. (86)

В том, как люди обращаются с тобой, выражается их карма; в том, чем ты отвечаешь им, — твоя. (87)

Если тебе когда-нибудь выпадет случай поступить с другими так, как они поступали с тобой, ты, надеюсь, предпочтёшь уйти и сделать что-нибудь куда более достойное. (88)

Иногда я выхожу из дому и слышу, что люди говорят о безразличных вещах, и тогда я говорю себе, что именно из-за этого я и не выхожу из дому. (89)

И в конце-то концов, главное, чему я научился, — это умение быть сильным в полном одиночестве. (90)

Есть три разновидности слов: слова приятные, слова правдивые и слова лживые. Первые подобны мёду, вторые — цветам, третьи — нечистотам. Избегай третьих. (91)

Когда возникает мысль: «Этот человек обидел меня, оскорбил меня, или превзошёл меня, или разорил меня», — рождаются гнев и ярость. А потому отбрось злопамятование и спи спокойно. (92)

Не забывайте, что молчание — порой лучший из возможных ответов. (93)

Молчание — лучший ответ всякому, кто не ценит твои слова. (94)

Тот, кто не понимает твоего молчания, скорее всего не поймёт и твоих слов. (95)

Говори только тогда, когда есть уверенность, что слова твои лучше твоего молчания. (96)

Молчание — твой лучший разговор с тем, кто не ценит или не понимает твоих слов. (97)

Не надо повышать голоса, надо оттачивать свои доводы. (98)

Превосходно, коли у вас есть много что сказать, но вы предпочитаете не раскрывать рта в присутствии глупцов! (99)

Молчи! Ведь в сказанном всегда оказывается слишком мало истины. (100)

Ударить ведающего истину — смертный грех для невежды; возвысить голос на невежду — бесчестье для ведающего истину. (101)

Одна заповедь на все времена: не навязывайся и не привязывайся. (102)

Копите радости! И ещё вяше: творите радости! (103)

Копите радости! Неприятного избегают все, а вы избегайте так же приятного. Неприятное — это ржавая железная цепь, приятное — золотая. Замените сначала железную цепь золотой, а затем сбросьте и её. Нет у вас нужды в этих цепях, и не могут они вас сковывать, раз у вас есть радости духовные! (104)

Зло остаётся злом, даже если так поступают все. Добро остаётся добром, даже если так не поступает никто. (105)

Нужно благородство, чтобы оставаться вежливым и в мучительных обстоятельствах. (106)

Из любого положения есть три выхода: смириться с ним, изменить его или выйти из него. Если ты не можешь выйти из него, смиришься с ним. Если не можешь смириться с ним, измени его. Если не можешь изменить, выйди из него. (107)

Сами по себе ваши трудности не имеют значения, но то, как вы их воспринимаете и как из-за них поступаете, имеет значение огромное. (108)

Один из важнейших уроков, который может преподать вам жизнь, — это умение оставаться спокойным. (109)

Когда вы проигрываете или теряете, не теряйте извлекаемого из этого урока! (110)

Твой лучший учитель — твоя последняя ошибка. (111)

Если не удаётся решить проблему, то скорее всего надо заниматься не решением проблемы, а признать некую новую истину. (112)

Знай себе цену. Не пристало занимать храбрости, дабы оставить общество, в котором вам не оказывают должного уважения. (113)

Жалкое заблуждение — думать, будто тот, кто говорит громким голосом, силен, а тот, кто не повышает голоса, слаб. (114)

Единение одно во благо, когда каждый внимает учению другого и внимает охотно. (115)

Если вы можете сохранять положительный настрой при отрицательном воздействии, значит, вы побеждаете. (116)

Сохраняйте сосредоточенность и не отступайте от задуманного: многое может измениться через год. (117)

Именно твоё отношение, а не твоя одарённость определяет степень твоих достижений. (118)

Нет страха для того, чей ум не наполнен желаниями. (119)

Разоружение вовне проходит через разоружение внутри. Единственный залог мира — в своём «я». (120)

Подлинная власть состоит в том, чтобы завоевать сердца людей, исполняя закон долга и благочестия, ибо Господь желает, чтобы все живые существа наслаждались безопасностью, были полными хозяевами самим себе, пребывали в мире и счастье. (121)

Поступайте с людьми не соразмерно тому, насколько они дурны, а соразмерно тому, насколько хороши вы сами. (122)

Доброжелательность — это язык, понимание которого доступно как слуху глухих, так и зрению слепых. (123)

Будьте любезны к людям, ведь каждый, кто вам встретился, ведёт битву, от которой вам ничего неизвестно. (124)

В здешнем мире нет и не может быть людей чистых и совершенных. Если ты станешь избегать людей из-за их несовершенств, то окажешься в полном одиночестве. Поэтому осуждай меньше и люби больше. (125)

Узы кровного родства — не повод увидеть в другом человеке родную душу. Любовь, поддержка, доверие, готовность пойти на жертву, честность, безоговорочное принятие, защита, забота, стремление простить, благодарность, уважение и верность — вот поводы узнать родную душу в другом человеке. (126)

Некоторые люди приходят в нашу жизнь словно бы за тем, чтобы преподать нам урок нестяжания: «Отпусти, пусть уходит!» (127)

Зная, что любые богатства преходящи и быстро растрачиваются, щедро раздаривай их беднякам, нуждающимся друзьям и странствующим аскетам. Нет ничего лучше даяния, оно — лучший из друзей и поддержка в будущих жизнях. (128)

Разве может знаток политики заниматься обманом других? На самом деле он обманывает себя, обрекая на многие тысячи рождений. (129)

Узнай же, что люди подобны плоду манго. Некоторые кажутся зрелыми (мудрыми), будучи кем угодно, только не этим. Другие хотя и созрели, но вовсе такими не кажутся. Третьи, будучи незрелыми, так и выглядят незрелыми. Наконец, есть те, кто созрели и выглядят созревшими. Научись различать их. (130)

Одни идут от света к свету, другие — от тьмы к свету. Одни идут от света к тьме, другие — от тьмы ко тьме. Будь же среди первых. (131)

Пусть тебе непрестанно сопутствуют неограниченное милосердие, целомудрие, бдительность и невозмутимость. И пусть они, укрепленные мощью мудрости, помогут пересечь океан сансары, приблизив тебя к состоянию просветления. (132)

Не верь ничему тобою прочитанному или услышанному, пусть бы его и сказал высочайший Учитель, пока то, что ты узнал, не удостоверят твой ум и здравый смысл. (133)

Делитесь своим знанием. Это лучший из способов достичь бессмертия. (134)

Вам не нужно религии для того, чтобы быть добрыми. Если вы не в состоянии отличить добро от зла, значит, вам недостаёт человечности, а совсем не религии. (135)

Без религии можно обойтись, но нельзя обойтись без любви и сострадания. (136)

Жизнь ничего не стоит, но ничто не стоит жизни. (137)

Ты не можешь позволить себе терять время, потому что ты не знаешь, сколько его у тебя осталось. (138)

Цени то, что даёт тебе жизнь, потому что она не будет давать тебе этого дважды. (139)

Прекрати, перестань поливать растение, которое уже успело засохнуть и умереть. (140)

Бедствия мира сего суть болезнь, старость и смерть. (141)

Тело подобно дому. Как дом строят из дерева и кирпича, так и тело строится из химических веществ. И когда душа оставляет тело, оно делается подобно заброшенному и разваливающемуся дому. (142)

Как необитаемый дом превращается в древесный и кирпичный хлам, переставая быть домом, так и тело, в котором больше нет жизни, становится набором химических веществ, которые природа забирает по своим надобностям. (143)

Опьянение, что возникает в нашем «я» из-за иллюзии юности и избытка сил, улетучивается ведь в один миг. (144)

Убийца красоты, похитительница силы, клубок боли и горестей, могила радости и наслаждения, разрушительница воспоминаний, истребительница чувства и привязанностей — таковы имена старости. (145)

И знают люди, что старость губит красоту, и всё же всеми силами стремятся дожить до этого бедствия! (146)

Можно знать и не верить. Это мёртвое знание. Так люди знают наиважнейшие истины. (147)

Я не желаю смерти, я не желаю жизни. Я ожидаю моего часа, как работник своего жалованья. Я не желаю смерти, я не желаю жизни. Я жду моего часа, полный сознания и мысли. (148)

Час смерти есть лишь врата, которыми любящий радостно проходит вперёд. (149)

Совершенно невозможно найти Будду где-либо ещё, помимо собственного сознания. Каждый, кто не знает этого, может искать вовне. Но как можно найти самого себя, если искать где угодно, но только не в себе самом? (150)

С обретением мудрости ум становится решительным, он не полагается на мнение других и не обманывается ими, потому стремись к мудрости. (151)

Никогда не было больших достижений духа среди толп людей. Все подвиги духа свершались в тишине, при свечах и молитве. (152)

Вы восходите внутри себя. По лестнице, ведущей вверх. (153)

Всё в этом мире идёт изнутри наружу. Таков Закон, и иллюзия послушно поворачивается к вам той стороной, которую вы ожидаете от неё получить. (154)

Иллюзия окружающего всегда выглядит так, как ты ей выглядеть позволяешь. (155)

Те единичные примеры, что знает история, лишь надводная часть айсберга. И по этим единичным примерам человечество имеет возможность сверять свой курс. (156)

Назначение вашего мира лишь в том, чтобы позволить вам преодолеть сопротивление иллюзии и тем получить заслуги, необходимые для существования в Высших Мирах. (157)

Высоко цени воздержанность и скромность, не оскверняй и не унижай себя непристойными деяниями. Строгость ума — это основа всех добродетелей, подобно тому, как земля — опора всех чувствующих существ и неживой материи. (158)

С точки зрения цели, неверно уподоблять истину непротиворечивости или считать её продуктом ума. Истина — это благо, творимое исключительно для других и, наоборот, ложное то, что неблагоприятно. (159)

Знай, что разум, в котором запечатлеваются разнообразные образы, подобен воде, земле и хранилищу. Когда пагубные страсти раздрают тебя, лучше было бы, чтобы разум был подобен воде. Для того же, кто следует за истиной, лучше было бы, чтобы разум был подобен неприступному хранилищу. (160)

Это есть Истина. То есть Истина. Всё в Истине, и Истина во всём. Истина не может быть ни прибавлена, ни извлечена. Прибавьте всё к Истине, и Истина останется. Извлеките всё из Истины, и Истина останется. (161)

Истина есть то, что, если приобретаешь, ничего другого не надо приобретать; это есть блаженство, которое раз будучи испытано, не оставляет желать никакого другого блаженства; которую если увидишь, ничего иного не стоит больше видеть; которую если познаешь, ничего иного не остаётся познавать. (162)

Подобно тому как солнце заключает в себе весь свет, а само по себе не есть ни день, ни ночь — так и Истина, которая есть вся Мудрость, сама по себе не есть ни знание, ни незнание. (163)

Истина — вне понятий о звуке, осязании, форме, вкусе и запахе; вне начала и конца; вне инволюции и эволюции. Кто реализует это положение, избавляется также от этих атрибутов неведения. (164)

Глаз не может видеть, а ум не может знать Истины. Но в каждом из них есть нечто, чем можно видеть Её и познавать. Никто не может разрешить этой загадки, если не видел и не познал Истину. (165)

Есть состояние абсолютного Блаженства, в котором не видишь других, не слышишь других, не знаешь других. Состояние, в котором видишь других, слышишь других, знаешь других, не есть абсолютное Блаженство. Абсолютное Блаженство есть бессмертный Ум. Нечто иное есть смертный ум. Где может быть найдено абсолютное Блаженство? Везде или нигде, говорят мудрецы. (166)

Где Истина? Вверху, внизу, на севере, юге, востоке, западе, высоко, низко, снаружи, внутри. Многие, которые ищут её, не находят; многие, которые не ищут, находят её. Тот, кто знает и видит Истину, исполняется абсолютным Блаженством и становится Владыкой. Перед ним открыта дверь, или двери, которые ведут в миры наверху и в миры внизу. (167)

Истина всегда бодрствует, даже когда спит. Подобно тому как солнце освещает многие предметы, непохожие на него, так свет Истины освещает многие умы, высокие и низкие, каждый из коих считает этот свет своим собственным. Лишь мудрые замечают, что в уме нет никакого света, кроме света Истины, сияющего там. (168)

Глупцы умирают, истина остаётся, и в конце концов приходят те, кто её познаёт, чтобы не умереть никогда. (169)

Истину надо искать всюду, потому что она пребывает везде. (170)



КНИГИ ЙОГА РАМАЧАРАКИ:

SCIENCE OF BREATH (1903)
НАУКА ДЫШАТЬ. Дыхательная метода йогов как средство физическо-го, умственного, душевного и духовного развития (2003; 2020)
[НАУКА ЙОГОВ О ДЫХАНИИ]
(НАУКА О ДЫХАНИИ ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ)

HATHA YOGA, OR THE YOGA PHILOSOPHY OF PHYSICAL WELL-
BEING (1904)
ХАТХА-ЙОГА, или ЙОГИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ (2018)
[НАУКА ЖИТЬ. Хатха-Йога — йогическая философия физического
благополучия (2006)]

PSYCHIC HEALING (1906)
НАУКА ЛЕЧИТЬ. Оккультные методы лечения (2011)
[ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ]
(ОККУЛЬТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ)

PRACTICAL WATER CURE
ПРАКТИЧЕСКОЕ ВОДОЛЕЧЕНИЕ

RAJA YOGA (1905)
РАДЖА-ЙОГА, или УЧЕНИЕ ЙОГОВ О ПСИХИЧЕСКОМ МИРЕ ЧЕ-
ЛОВЕКА (2020)
[НАУКА ПОЗНАВАТЬ СЕБЯ. Раджа-Йога — учение йогов о психиче-
ском мире человека (2006)]

SCIENCE OF THOUGHT (1906)
НАУКА МЫСЛИТЬ. Учение йогов о силе памяти и могуществе мысли
(2003)
[МОГУЩЕСТВО МЫСЛИ]

FOURTEEN LESSONS IN YOGI PHILOSOPHY AND ORIENTAL
OCCULTISM (1903)
ОСНОВНОЙ КУРС ФИЛОСОФИИ ЙОГОВ, или ЧЕТЫРНАДЦАТЬ
УРОКОВ ЙОГИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ И ВОСТОЧНОГО ОККУЛЬ-
ТИЗМА (2008)
(ОСНОВЫ МИРОСОЗЕРЦАНИЯ ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ)

ADVANCED COURSE IN YOGI PHILOSOPHY AND ORIENTAL OCCULTISM (1904)

ПРОДВИНУТЫЙ КУРС ФИЛОСОФИИ ЙОГОВ, или ДВЕНАДЦАТЬ УРОКОВ ЙОГИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ И ВОСТОЧНОГО ОККУЛЬТИЗМА (2008)

(ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ)

GNANI YOGA (1906)

ДЖНЬЯНИ-ЙОГА, учение йогов о мудрости и знании (2020)

[ВЫСШИЙ КУРС ФИЛОСОФИИ ЙОГОВ. Джньяни-Йога — учение йогов о мудрости и знании (2008)]

LIFE BEYOND DEATH

ПИТРИ-ЙОГА — учений йогов о посмертном существовании и жизни в высших мирах (2009)

[ЖИЗНЬ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СМЕРТИ]

(ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ)

MYSTIC CHRISTIANITY

«ЕВАНГЕЛИЕ» ОТ ОККУЛЬТИЗМА (2011)

(ЖИЗНЬ ИИСУСА ХРИСТА В ОККУЛЬТНОМ ОСВЕЩЕНИИ)

BHAGAVAD GITA (1907)

«БХАГАВАД-ГИТА», КАК ОНА ЕСТЬ

THE SPIRIT OF THE UPANISHAD (1907)

УЧЕНИЕ «УПАНИШАД»

THE INNER TEACHINGS OF THE PHILOSOPHIES AND RELIGIONS OF INDIA (1908)

ФИЛОСОФИЯ, РЕЛИГИЯ И ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ УЧЕНИЯ ИНДИИ (2009)

[ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ СТОРОНА ФИЛОСОФСКИХ И РЕЛИГИОЗНЫХ УЧЕНИЙ ИНДИИ]

(РЕЛИГИИ И ФИЛОСОФСКИЕ УЧЕНИЯ ИНДИИ)



Рамачарака, Йог (начало XX века) — индийский оккультист, живший приблизительно в середине XIX века. (Портрет условный). После смерти, как дух-наставник, сотрудничал с американским писателем-оккультистом Вильямом Валькером Аткинсоном [в современном звучании — Эткинсон, Уильям Уокер], (1862 — 1932 гг.), перу исключительно которого ошибочно и приписываются книги Йога Рамачараки.

Соавторство с духом — случай весьма не редкий в литературе той поры. Достаточно вспомнить Эльзу Баркер, написавшую в сотрудничестве с духом Дэвида Хэтча, американского юриста, три книги знаменитых «Писем живого умершего»; оккультно-философские произведения Камилла Фламариона и мистические романы В.И. Крыжановской, написанные ею в сотрудничестве с духом, который взял себе псевдоним «Рочестер».

Йог Рамачарака — самый ранний авторитет западной йоги. Его книги и идеи стимулировали распространение и развитие оккультизма в самом хорошем смысле этого слова и, помимо того, содействовали и продолжают содействовать распространению учения Йоги во всём мире. Один из наиболее *светлых* и *огненных* Учителей человечества.

Все книги Йога Рамачараки были написаны в первом десятилетии XX века и изданы «Книгоиздательским обществом йогов» в Чикаго. Основные из них: «Наука дышать», «Хатха-Йога», «Духовное врачевание», «Практическое водолечение», «Ключ к Здоровью», «Раджа-Йога», «Могущество мысли», «Основной курс философии йогов», «Продвинутый курс философии йогов», «Джняни-Йога», «*Бхагавад-Гита*, как она есть», «Учение *Упанишад*», «Философия, религия и эзотерические учения Индии», «Евангелие от оккультизма», «Жизнь за пределами смерти». Большинство этих книг имеется в переводах на русский язык.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ РУССКОГО ИЗДАТЕЛЯ.....	3
------------------------------------	---

Часть Первая
Йог Рамачарака
ЙОГИЧЕСКАЯ НАУКА О ДЫХАНИИ
Дыхание как средство физического, умственного,
душевного и духовного развития

Глава первая ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ – КТО ОНИ?.....	7
Глава вторая ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ.....	9
Глава третья ЭКЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ.....	11
Глава четвёртая ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ.....	15
Глава пятая НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ОККУЛЬТНОЕ УЧЕНИЕ ЙОГОВ.....	18
Глава Шестая ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ И ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РОТ.....	24
Глава седьмая ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ДЫХАНИЯ.....	27
Глава восьмая КАК УСВОИТЬ СЕБЕ ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ.....	31
Глава девятая ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ.....	33
Глава десятая ТРИ ВАЖНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ.....	36
Глава одиннадцатая СЕМЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ.....	39
ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В ДЫХАНИИ.....	39

Глава двенадцатая СЕМЬ МЕНЬШИХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ.....	44
Глава тринадцатая ВИБРАЦИИ И РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ.....	47
Глава четырнадцатая ЯВЛЕНИЯ, ЗАВИСЯЩИЕ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ЙОГОВ.....	51
Глава пятнадцатая ДАЛЬНЕЙШИЕ ЯВЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПСИХИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ ЙОГОВ.....	58
Глава шестнадцатая ДУХОВНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ.....	65

Часть Вторая **Йог Раманантата** **ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРАНАЯМЕ**

Глава первая ИНТРОДУКЦИЯ И РОНДО КАПРИЧЧИОЗО.....	73
Глава вторая ПРАНАЯМЫ, ИЛИ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	79
Глава третья ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ.....	91
Глава четвёртая БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ.....	104
Глава пятая ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ.....	116
Глава шестая ОЧИЩАЮЩЕЕ «КАНАЛЫ» ДЫХАНИЕ.....	151
Глава седьмая АСАНЫ, БАНДХИ И МУДРЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРАНАЯМОЙ.....	164
Глава восьмая ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ. СУРЬЯ-НАМАСКАР.....	204

Глава девятая	
ЧИСТОТА ВОЗДУХА И ГИГИЕНА ДЫХАНИЯ.....	219
Глава десятая	
НАПУТСТВИЕ.....	225

ПРИЛОЖЕНИЯ

Йогические изречения.....	235
Свами Прабхупада Бхактиведанта.....	238
Афоризмы Будды.....	291
Буддийские изречения.....	332
КНИГИ ЙОГА РАМАЧАРАКИ.....	346

Научно-популярное издание

ЙОГ РАМАЧАРАКА

НАУКА ДЫШАТЬ

Дыхательная метода йогов как средство физического,
умственного, душевного и духовного развития

16+

Перевод с английского, комментарии, редакция
и составление *Йога Раманантаты*
Оригинал-макет *И. Корбелайнен*
Дизайн обложки *Е. Сайко*
Препресс обложки *М. Астапов*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор Продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 14.01.2018. Формат 60×84 1/16.
Усл. печ. л. 14. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Тираж Заказ № ...



ООО Книгоиздательство «АБВ»
Тел.: 8 (499) 271-65-22
E-mail: alena-delo@yandex.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский печатный двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, т/ф 8 (496) 726-54-10