

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане.

Введение.

Христианская йога? Возможно ли создать систему йоги, которая по духу являлась бы христианской? Этот вопрос задается уже не первый год, и все пытавшиеся на него ответить проявляли при этом крайнюю осторожность.

Вспомним суть их ответов.

По мнению доктора Юнга высказанному им в труде «Йога и Запад», европейцы устроены так, что «неизбежно» используют йогу наихудшим образом, какой только возможен. Тем не менее, доктор Юнг признает, что некоторые виды йоги, некоторые формы занятий йогой Западу необходимы «Западной цивилизации», — пишет он, — нужно прежде всего избавиться от ограниченности и невежества, для чего следует глубже постичь ту сторону натуры человека, которая является собственно человеческой. Этих знаний не приобретешь, по-обезьяньи копируя методы, принятые у других народов, поскольку они выработаны в совершенно иных психологических условиях. Западу придется создать свою собственную йогу, основанную на христианском мировоззрении, — и со временем он ее создаст».

Эти слова Юнга цитирует фр. Регаме и добавляет: «Со временем? — вот именно! Без сомнения, это дело затянется надолго. Его исполнят европейцы—священники, монахи и миряне, глубоко и сознательно верующие, гармонические личности, пребывающие в мире с собой. В относительно молодом возрасте—около тридцати—эти люди побывают у вод Матери Индии: иные на месте, иные не покидая Запада, если найдут здесь достойного гуру. Все эти условия, действительно, существенно важны. Те европейцы, кто уловил лишь слабое отражение Индии, как и те, кто усвоил ее учение, но при этом утратил свои первоначальные свойства, тормозят хорошее дело, вместо того, чтобы его продвигать».

Леон-Ноэль, мирянин, посвятивший себя самостоятельным занятиям йогой, без чьей-либо помощи (и с таким энтузиазмом, что едва не потерял разум), писал после своего обращения в христианство: «Элементарное знание йоги, безусловно, является фактором, способствующим достижению физического и психического равновесия. Но если вы хотите добиться большего, вам необходим знающий гуру — христианский гуру (если таковой найдется), мастер, способный указать ученику путь от йоговских методов сосредоточения к молитве и благочестивым размышлениям пред лицом Господа... Йога, вероятно, поможет нам обновить свои способы молитвы; однако я думаю, — судя по собственному опыту, — что в первую очередь она должна пройти „обращение“, то есть забыть себя и открыться Богу живому; ей нужно осознать свободу божественной воли, божественной личности, как средоточия благодати; иными словами, ей следует отказаться от идеи, что она является единственным методом единения с божеством. Если мы признаем, если мы назовем йогу способом обращения к Богу, объединяющим тело и душу, тогда я готов поверить в возможность существования даже не одной, а множества христианских форм йоги».

В то время, когда вышеупомянутые взгляды были высказаны, я уже накапливал свой собственный опыт йоги. Безусловно, я преследовал ограниченные цели. Идея христианизировать йогу — любую из индийских форм йоги — еще не приходила мне в голову. Я лишь хотел с помощью некоторых йоговских дисциплин обогатить свою духовную жизнь. Я желал, оставаясь истинным христианином, воспользоваться содействием йоги, чтобы преобразовать себя пред лицом Господа, Бога личного и живого, Бога Откровения и Библии. Я не читал Юнга, однако пришел к заключению, что истинная и цельная жизнь христианина начинается непременно с более глубокого понимания того, что имеется в человеке собственно человеческого. Непосредственным следствием этого должно стать большее уважение к человеческой натуре как продукту воли Божьей, а также стремление не нарушать единства, заложенного в человеке Богом. Мы представляем собой тело, душу (ум) и дух (сердце). Однако тело с его склонностями часто доминирует в нас, оставляя в тени остальные наши составные части. И наоборот, зачастую наши устремления сводятся к тому, чтобы жить исключительно на интеллектуальном плане. Обычно мы далеки от того, чтобы поставить силу тела и успехи ума на службу самой благородной части нашего существа — сердцу, или духу. Я сразу предположил, что йоговские упражнения (различные позы [асаны] и дыхательные упражнения [пранайама]) и практика концентрации помогают человеку достичь внутри самого себя синтеза трех аспектов своей натуры; добиться единения с собой и быть самим собой перед лицом Господа, который создал человека и постоянно притягивает его к себе. Мне показалось, что занятия йогой порождают некоторую внутреннюю тишину, благоприятную для созерцания, приближения к Богу и контакта с различными его ипостасями. Все, что мне нужно было

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
сделать, это поставить цель, привести ее в соответствие с христианским идеалом и выбрать из числа йоговских упражнений те, которые вернее приведут к цели.

Это не заняло у меня много времени. На помощь мне пришла своеобразная интуиция, и после многих месяцев неизбежных первоначальных трудностей (у меня не было гуру!) я смог оценить в целом полученный мною опыт, и мне осталось только обобщить его. В 1955 году, по поручению парижского издательства Декле, я написал книгу «Путь молчания»[1] (впоследствии она была переведена на многие языки). Тем временем меня послали в тропики. Желая ознакомить со своим методом африканцев – как черных, так и белых – и получая многочисленные письменные просьбы дать более подробное объяснение некоторых аспектов своего метода, слишком скжато изложенного в «Христианской йоге», я подготовил полный заочный курс, который лег в основу данной книги. В ней я вновь рассмотрел существо доктрины, о которой шла речь в «Христианской йоге», и дал усовершенствованное описание йоговских поз и дыхательных упражнений. Именно этот курс, пересмотренный и улучшенный, я решил опубликовать в виде книги. Как в заочном курсе, я прибег к методу не опосредованного подхода, а также постепенного посвящения как в теорию (основные принципы и возврзения христианской формы йоги), так и в практику. Увеличилось количество упражнений. Описаны они подробнее, чем в «Христианской йоге», указано терапевтическое действие каждого из них и связанные с упражнением опасности, если таковые имеются (противопоказания). Книга, являющаяся, собственно говоря, результатом многочисленных бесед с учениками (имевших место за последние шесть лет), снабжена замечаниями и разъяснениями.

Говоря по правде, сегодня я чувствую некоторое волнение, когда думаю о том, как благосклонно был принят мой скромный труд во многих уголках земли. Такой прием, мне думается, неоспоримо доказывает полезность христианской йоги, во всяком случае, той формы йоги, которая является христианской но духу. Надеюсь, что мой опыт будет интересен тем людям, которые, как и я, желают служить человечеству и оставаться верными посланию, исходящему от Бога живого и Сына Его, Иисуса!

Жан-Мари Дешане, орден св. Бенедикта.
Монастырь Святого Бенедикта, Кансениа (Катанг)

Урок 1 (что такое хатха – йога?)

ТЕОРИЯ

Этому искусству, этой системе, объединяющей физическую и психическую культуру, нелегко дать определение. Ее смысла и целей не разъяснить в нескольких словах. В преимуществах этой системы лучше всего убеждает практика ее постепенного освоения.

И даже на этой ранней стадии я предпочел бы дать вам некоторые представления о хатха-йоге (в дальнейшем я буду называть ее просто йогой), пусть неполное, но, по возможности, точное. Удобнее всего будет сравнить и сопоставить упражнения йоги с гимнастическими упражнениями и прочими физкультурными занятиями.

Упражнения динамические – Упражнения статические

Гимнастика развивает мускулатуру, заставляя ее работать. Мышцы подвергаются при этом последовательным растяжениям и сжатиям (число которых может быть очень большим), обычно в довольно высоком темпе. Для каждой мышцы существует одно или несколько упражнений.

Пример: Ниже приведено одно из многих гимнастических упражнений (обыкновенно называемых отжиманием) для развития трицепсов (мышц руки), а также грудных и брюшных мышц.

«Лечь, ладони положить на пол на уровне груди. Приподняться на руках, тело держать в вытянутом положении (отжимание). Затем согнуть руки и грудью коснуться земли (наклон). Обе части упражнения повторить в быстром темпе десять–пятнадцать (или более) раз. Распрямляя руки, вдыхайте, а сгибая – выдыхайте (или наоборот)».

Еще один пример: Тренировка брюшных, а также спинных мускулов.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
«Встаньте прямо. Поднимите вытянутые руки над головой. Прогнитесь назад, насколько сможете. Согнитесь вперед и коснитесь руками пальцев ног. Снова выпрямитесь.

Ритмично повторяйте упражнение, стараясь в конце коснуться обеими ладонями пола – хотя бы на мгновение».

Это упражнение выглядит довольно грациозно. Когда его цель (коснуться земли, не сгибая колен) достигнута, важна только динамика. Внимание концентрируется на том, чтобы выполнить упражнение как можно лучше и быстрее, давая мышцам максимальную нагрузку.

В йоге все совершенно иначе. В этом и следующих уроках я намерен описать два йоговских упражнения, до некоторой степени сопоставимых с вышеупомянутыми: в «Змее» имеется то же самое распрямление рук, а в «Глубоком поклоне» – то же самое сгибание туловища. Однако в обоих случаях упражнение выполняется только один или два раза – максимум три – и обязательно медленно – так медленно, как только возможно. Приняв позу, следует некоторое время в ней оставаться, и с каждым разом все дольше и дольше.

В этом состоит первое отличие (или, вернее, ряд связанных между собой отличий) гимнастических упражнений от йоговских. Позвольте мне вкратце их перечислить:

1. В обычной физкультуре предполагается динамика. Упражнения йоги лишены динамики.
2. В первом случае: упражнения повторяются быстро и с усилием; вначале они легки, а затем становятся все труднее. Во втором случае: одна-единственная поза, которую всегда трудно принять; ее принимают медленно и остаются в ней более или менее продолжительное время.
3. В первом случае чередуются сокращения и растяжения. Во втором–медленное сокращение определенной группы мышц происходит один раз, а затем снова следует общее расслабление.
4. В первом случае напрягаются, главным образом, мышцы. Во втором – железы (в этом мы убедимся ниже).

другие, причем более важные, расхождения связаны с основным смыслом обеих систем. Об этом я поговорю позднее. Чем точнее вы станете следовать моим инструкциям, тем яснее выявятся эти различия. Но разрешите мне привлечь ваше внимание к двум из них.

Гимнастика на публике – Гимнастика в уединении

Обычная физическая культура пригодна для групповых занятий. Это зрелище, непременно включающее в себя соревновательный элемент. При коллективных занятиях успех заключается в том, чтобы превзойти других участников в числе повторов и в скорости движений. Когда физкультурник занимается в одиночку, он стремится выполнять каждое упражнение лучше, чем в предыдущий раз или предыдущий день, и так далее. Такие мысли не чужды, вероятно, и одионокому приверженцу йоги. Но он не придает им такого большого значения. В йоге самое важное поза. Те, кто изучает йогу, принимают нужные позиции не «прыжком», а плавно. Зрелищная сторона выполняемых упражнений их нимало не интересует. Они сосредоточивают внимание на работающих мускулах, а приняв позицию, прекращают усилия. Они расслабляются и остаются в расслабленном состоянии некоторое время.

Изучающий йогу самостоятелен; ему нужно быть в одиночестве, чтобы ничем не отвлекаться; он должен быть занят только собой, чтобы достичь максимального мира и спокойствия.

Разумеется, можно практиковаться и в небольшой группе, под руководством опытного инструктора. Но, как правило, лучше работать отдельно.^[2] Учащийся занимается упорней и достигает больших успехов.

Здоровье, сила и красота – Равновесие и самоконтроль

Основное различие между физической культурой и йогой заключается в задачах, которые ставят перед собой две эти системы. Цель физкультурника – сделать свое тело сильным и здоровым, мускулистым, грудь – широкой, а руки –ющими. Йог достигает, в большей или меньшей степени, того же результата, однако цели у него иные.

Он стремится к спокойствию, желает освободиться от усталости, а вернее – стать к ней невосприимчивым.

Йог хочет притушить некоторые из своих наклонностей – гнев или нетерпение – которые являются свидетельством телесного или психического нездоровья. Его цель – жить более полной жизнью и быть при этом ее хозяином. Он желает избежать гнета некоторых телесных потребностей, но не теряет связанных с ними преимуществ. Этот предмет мы вскоре рассмотрим подробнее.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org

Цель йога, говоря короче, – усовершенствовать себя, избавить от стоящих на пути препятствий. Тело, вместо того чтобы – как часто бывает – причинять различные неприятности и препятствовать прогрессу, расцвету умственных и духовных сил, должно стать помощником.

Вот и все, что я, на данной стадии своих рассуждений, собирался сказать об этих жизненно важных предметах. Если вы захотите задать мне вопрос: «Каким образом йоговские упражнения делают занимающегося спокойным, свободным, во всех отношениях развитым человеком?», я отвечу: «Подождите и увидите. Начинайте упражняться, и со временем, когда вы почувствуете, что система действует, я все это вам объясню. И не только это, а и многое другое!» Сейчас вы знаете уже достаточно, чтобы самостоятельно приступить к некоторым упражнениям и ежедневным процедурам.[3]

ПРАКТИКА

Как? Когда? Где?

Лучше всего – на открытом воздухе. Выберите по-настоящему спокойное место – на берегу реки или в уголке вашего сердца. Если потребуется, выровняйте площадку, избавьтесь от камней, веток и всего прочего, что может поранить вас или причинить неудобство. Расстелите мат или коврик. Однако организовать занятия на открытом воздухе бывает нелегко, а иногда и невозможно. В таком случае вам придется отступить в спальню. Это должна быть тихая, хорошо проветренная комната. Поместите коврик в угол (и в дальнейшем места не менять) напротив окна. Запритесь. Важно, чтобы вам никто не мешал. Постель для упражнений не подходит – разве что очень жесткая.

Наиболее подходящее время, без сомнения, утром, перед завтраком. Те, кто не готов к занятиям в это время суток, могут отложить упражнения до любой свободной минуты. Возможно, им будет удобнее всего заниматься перед сном, но только не сразу после ужина. Еще лучше, для тех, кто работает в kontore, упражняться после возвращения домой с работы, до еды.

Снимите лишнюю одежду: достаточно купальника или трусов. Ничто не должно мешать движениям, давить на талию или живот. Выберите короткие трусы, которые держатся на бедрах.

В первую очередь – научиться дышать

В обычной физкультуре дыханию придается большое значение. Еще более важную роль играет дыхание в йоге. Без правильного дыхания, контроля дыхания, ритмических вдохов-выдохов нельзя по-настоящему заниматься йогой. Дыхание – это настоящее искусство. Могу вас уверить, что большинство людей не умеет правильно дышать. Безусловно, мало кто в течение дня уделяет хотя бы малейшее внимание своему дыханию. Хороший йог, напротив, в определенные моменты суток занимается тем, что следит за своим дыханием и размышляет о нем; в эти мгновения он, так сказать, дышит вдумчиво.

Упражнение 1. Дыхание животом

Примите расслабленную позу.

Лягте на спину, вытянитесь на коврике, ноги слегка разведите, руки положите вдоль боков или слегка раскиньте в стороны (как вам удобнее), ладони лучше всего обратить вверх.

Отдыхайте телом и душой. Смотрите вверх. Направьте взгляд на какой-нибудь участок неба или потолка. Вначале не думайте ни о чем. Прислушайтесь к окружающим звукам, но невнимательно, без напряжения.

Через минуту или две скажите себе: «я буду дышать медленно и как можно глубже». Или, еще лучше, спокойно произнесите: «Дыши хорошенъко, глубоко дыши».

Затем освободите легкие от воздуха, осторожно втягивая живот.

Вам будет удобнее, если вы, не нажимая, положите на живот обе ладони.

Постепенно выдыхая, вы ощутите, что руки опускаются вслед за животом.

При выдохе приоткройте рот. Затем закройте его и сделайте спокойный вдох через нос. Представьте себе, что вы стараетесь наполнить воздухом живот, но не грудь. Живот опять поднимется, а с ним и ладони.

Снова вытесните воздух из легких и втяните живот.

Я сделал упор на самом важном: при выдохе втягивайте живот. Выдыхайте через

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
нос (при выдохе можете приоткрыть рот).
Вначале у вас не получится. Но скажите себе, что это придется освоить, если вы стремитесь к успеху. Так называемое дыхание «животом» (при котором поднимается живот) – один из существеннейших элементов йоги. Вам оно непривычно. Вы приучены дышать только грудью. Вы даже стремитесь «подтянуть живот», как всегда говорят в армии и в физкультурном зале. Так что с самого начала вам придется преодолевать эту трудность. Но не тревожьтесь: вы справитесь. Далее в данном курсе я научу вас комбинировать дыхание животом и дыхание грудью. Но это позднее. Никогда не нужно спешить.
Еще одна трудность заключается в дыхании через нос. Но и ее вы преодолеете. Не огорчайтесь, если первые попытки покажутся безуспешными. Старые, укоренившиеся привычки поддаются не сразу!
А теперь ваше первое важное упражнение. Лежа на спине, десять раз медленно и глубоко вдохните и выдохните.

Упражнение 2. Позиция стоя

Умение стоять не утомляясь – это настоящее искусство. Не удивляйтесь, если в первых уроках я буду обращать ваше внимание на вещи, которые кажутся совсем простыми. «Так вот что такое Йога!» – возможно, скажете вы. Ну что ж, в дальнейшем вы узнаете о ней больше. Вы поймете, как важны движения и позы, которые сами по себе просты, но которые трудно исполнить правильно. Человек – держится вертикально (он единственный из всех тварей, кто это умеет, что является знаком его природного достоинства), когда его суставы находятся в естественном положении. Для этого он должен сохранять равновесие, учитывая центр тяжести, данный ему природой. При самом вертикальном положении тела человека его позвоночный столб (ось скелета) принимает очертания буквы «S» – это наглядно видно у конголезских женщин, несущих на голове груз. Пусть мои читатели-мужчины попытаются сделать то же самое! Встаньте и представьте себе, что вам нужно уравновесить на голове чашу. Стойте в такой позе совершенно неподвижно. Вы ощутите приятный покой. Ступни можно расположить либо параллельно, либо под прямым углом, пятки – вместе или на расстоянии; строгих требований здесь нет. Каждый из вас инстинктивно найдет ту позу, в которой ему проще сохранять равновесие. Руки должны свободно свисать, ладони могут быть обращены вперед или касаться внешней поверхности бедер. Живот плоский, не втянутый и не выпяченный, или же расслабленный (проверьте в зеркале).

Стоя в этой позе, вы скоро начнете испытывать удовольствие. Вам покажется, что вы можете стоять так бесконечно долго, не уставая. Фактически, однако, достигнутое состояние равновесия будет очень скоро нарушено, поскольку мы от природы существа «нервные»; вы выставите вперед ногу, шевельнете рукой, опустите голову, согнете спину или сделаете еще что-нибудь в этом роде и окажетесь в неустойчивой, утомительной позе, от которой устанете больше, чем от ходьбы.

Тут-то и выявляется важность этого упражнения. Примите описанное стоячее положение сразу после дыхательного упражнения, которое выполняется лежа, и оставайтесь в нем некоторое время. Стойте так, пока не сделаете пятнадцать вдохов (чуть дольше минуты – как раз то, что нужно!) и сосредоточьтесь на том, чтобы ваши члены пребывали в покое. Вы убедитесь, что это трудная задача. Пальцы у вас затекут. Терпите. Постепенно эта естественная поза станет для вас привычной и вы начнете обретать чувство равновесия. Возникнув в начальном состоянии, оно, по мере освоения вами данного курса, будет совершенствоваться и, главное, углубляться.

Упражнение 3. Змея (первая фаза)

Снова примите лежачее положение, на сей раз на животе, но сделайте это таким образом: поднимите руки высоко над головой; затем медленно согните туловище и обопрitezьтесь ладонями о землю на довольно большом расстоянии от ног (пальцы рук должны быть направлены вперед). В этой наклонной позе, опираясь на руки и пальцы ног, согните руки и неспеша опустите туловище. Без напряжения (сначала выдвинув одну руку, затем другую) лягте грудью на землю, а вернее, на тыльную сторону ладоней. Наклоните голову – лоб должен касаться земли. Оттяните носки, чтобы пятки смотрели вверх.

Мгновение оставайтесь в этой позе. Расслабьтесь. Раза два-три, не меньше, глубоко вдохните, как можно больше втягивая живот. Когда вы начнете ощущать в себе глубокий покой, то, опираясь на ладони и

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org полностью распрямляя руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища (от головы до талии). Тело при этом должно быть выгнуто дугой, голова до предела откинута назад. Нижняя часть туловища, от талии до пальцев ног, по-прежнему соприкасается с землей. Носки оттянуты (рис. 1).

Рис.1. «Змея» (фаза первая)

Приподнимаясь на руках, сделайте глубокий вдох (через ноздри). В этой позе, не сгибая локтей, не опуская подбородка и задержав дыхание, оставайтесь как можно дольше. Практически, при первых попытках вы едва ли продержитесь дольше одной секунды. Постепенно вы увеличите это время, но насиливать себя не следует. Сгибая руки, медленно возвратитесь в исходную позицию (йога не допускает резких движений). Когда ваша голова вновь коснется земли, а грудь ляжет на тыльную сторону ладоней, начинайте свободно дышать. Через минуту повторите упражнение. Сделайте его три раза подряд. Терапевтический эффект. Это упражнение благоприятно (и почти что радикально) воздействует на юношей и девушек, страдающих излишней горячностью, поскольку оно влияет на тимус (вилочковую железу). Кроме того, оно помогает развитию личности, индивидуальности. далее оно, развивая гибкость позвоночника, тренирует глубоко расположенные мышцы живота (*rectus abdominis*) и спины. Эта поза заставляет работать позвоночный столб, в первую очередь, поясничный отдел. Оно оказывает стимулирующее воздействие на почки. Противопоказания. Таковых нет – разве что гипертрофия щитовидной железы.

Упражнение 4. Дельфин

Через несколько минут обхватите руками голову, приложив пальцы к вискам и верхней части лба. Локтей и предплечий от земли не отрывайте. Затем медленно вставайте, поднимая середину туловища и опираясь частично на лоб и локти, частично на носки. Поднявшись, перенесите ближе к голове сначала одну ногу, потом вторую, так, чтобы ваше тело очертаниями походило на арку, как показано на рис.2.

Рис. 2. «дельфин»

Это расслабляющая поза. Оставайтесь в ней чем дольше, тем лучше. Она весьма благоприятна для брюшного дыхания – в таком положении вы сможете без затруднений направлять воздух в нижнюю часть живота и надувать живот при каждом вдохе. Так же легко вам будет втягивать живот при выдохе. Сделайте десять вдохов и выдохов в этой позе, концентрируясь на том, чтобы втягивать живот.

Упражнение 5. Коленопреклоненная поза

Теперь согните колени. Ноги, от ягодиц до пяток, держите вместе, как показано на рис. 3. Выпрямитесь и присядьте на пятки или между пяток. Вначале это будет немного затруднительно из-за негибкости лодыжек и непривычности такого положения ног (подошвами вверх). Однако, как говорится, практика делает чудеса.

Рис. 3. «Коленопреклоненная поза» (фаза первая)

Руки поместите на бедра или сложите на груди (рис. 4). Это ваш первый урок. В течение двух недель каждый день скрупулезно выполняйте все пять упражнений в том порядке, в котором они здесь приведены.

Рис. 4. «Коленопреклоненная поза» (фаза вторая)

Вы заметите, что, начиная с упражнения 3, различные позы естественно переходят одна в другую. При этом вы не меняете места и не делаете ни одного лишнего движения. Весь набор упражнений займет у вас четверть часа. Это не так уж много. Разумеется, вы можете при желании продлить пребывание в каждой позе и промежутки между ними. Но, в любом случае, еще до истечения двух недель вы ощутите некоторые преимущества йоги.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org

Вы учитесь дышать или, точнее, налаживаете свое дыхание. Если вы в течение дня найдете свободную минуту, чтобы попрактиковаться в дыхании животом, стоя, сидя или лежа (ночью в постели, например), то вы ощутите обновление, в вас вольется поток новой жизненной силы.

Вы учитесь правильно держаться, лучше владеть собой. На страницах этой книги я постоянно буду вести разговор о вашей манере держаться. Инструкции, данные в упражнении 2, относительно того, как стоять спокойно, приадут вам без сомнения, высокое духовное достоинство – достоинство устойчивости. К этому я еще вернусь.

Проделывая упражнение 3, вы улучшаете работу тимуса – железы, расположенной в затылочной части головы.

Если вы легко возбудимы, вспыльчивы, то вы с удивлением обнаружите, что стали намного спокойнее. Возможно, за неделю занятий вам удастся ни разу не выйти из себя. То же упражнение положительно скажется на позвоночнике и кишечнике. Кишечник растягивается, отчего улучшается пищеварение и появляется чувство легкости.

Упражнения 4 и 5 считаются подготовительными для других поз, которые принесут вам мир, безграничный покой. Быть может, с самого начала, когда вы будете стоять на коленях или сидеть на пятках (поза кармелитов!), вы почувствуете, что расслабляйтесь, отчего ум ваш делается необычайно ясным. Воспользуйтесь этим мигом, – вы ведь «христианин» – чтобы вознести молитву...

Урок 2 (Происхождение хатха – йоги)

ТЕОРИЯ

Происхождение йоги связано с религией. Тысячи лет назад индийские аскеты (нечто вроде монахов) заметили, что определенные позиции тела и дыхательные приемы благоприятствуют молитвам и размышлению, которым аскеты посвятили свою жизнь.

Эти аскеты не были христианами. Однако, как многие другие народы, они всей душой стремились к Богу, искали единения с тем, кого они называли Великой Первой причиной, великой Силой или Энергией, действующей во вселенной.

Они придерживались принципов «ненасилия» (то есть не делали ничего, что могло бы причинить страдание какому-либо живому существу), «правдивости» (избегали лжи и двуличия), «целомудрия» и «бедности» (уважение к чужой собственности).

Индийские аскеты культивировали «чистоту» – как тела, так и, прежде всего, сердца.

Они желали быть сильными и счастливыми, хотели радоваться, невзирая даже на жизненные трудности. Они были люди воздержанные и накладывали на себя определенные ограничения в физическом плане (еда, питье и сон), а также в словесном и мыслительном плане. Она стремились владеть собой, контролировать свое тело и мысли, дабы приблизиться к Богу.^[4]

Воззвышенный, утонченный идеал – и, без сомнения, многие из них его достигали. Вспомните Махатму Ганди, практиковавшего аскетическую систему еще сравнительно недавно. Вспомните последовавшего за ним Винобу! Аскеты открыли множество видов тренировки, способствующих достижению идеала: асаны (физические позы), пранайама (дыхательные упражнения) и практика концентрации.

Вы христианин, я тоже. Вы спросите меня: «Какое отношение ко мне имеет метод тренировки, изобретенный adeptами иной религии?»

На это я отвечу: индийцы ничего не изобретали. Они, скорее, обнаружили универсальный принцип, феномен, имеющий отношение к любому существу, состоящему из души и тела.

Этот принцип или феномен заключается в том, что движения и позы тела (материального элемента) оказывают влияние на духовный элемент человека – на душу (ум) и дух (сердце). Индийцы обнаружили, например, что спокойное положение тела умиротворяет душу, что равновесие тела способствует концентрации ума, что дает надлежащий отдых телу и вы избавляетесь и от умственного напряжения, что правильно питая тело, заставляя его поглощать как можно больше жизненной энергии из воздуха, солнечного света и воды, вы укрепляете свой дух, что забота о здоровом развитии тела способствует духовному росту, дает возможность глубже погрузиться в молитвы и поиски Бога.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
Теперь вы убедились, что каждый человек – и каждый христианин – может и должен приобщиться к искусству йоги?
Священники и монахи, мужчины и женщины прибегают к йоге и получают от этого преимущества столь же впечатительные, сколь и многочисленные.
Одного человека одолевал недуг. Почти до сорока лет этот человек страдая от затяжной болезни, а затем никак не мог избавиться от ее мучительных последствий. Время от времени наступал упорный и продолжительный упадок сил. Занявшийся йогой, этот человек обнаружил, что былое незддоровье его оставило, а изнеможение возобновляется очень редко. В случае усталости, чтобы вернуть себе бодрость, достаточно просто продолжать обычные занятия йогой.

«Ха» означает «луна», «тха» означает «солнце», «Йога» – это «соединение». Хатха-йога – это искусство соединения «солнца» и «луны» в человеке, то есть создание в нем гармонии между принципом материальной жизни (ее символ луна) и душой или духом, принципом духовной жизни (ее символ солнце). Другой человек был чрезмерно возбудим, вспыльчив, совершенно необуздан. Теперь он стал много спокойнее. Он научился держать себя в руках. Ему случается иногда выйти из себя или повысить голос, но он тут же остывает. Еще один утверждает, что сделался сильнее и работоспособней. Он больше успевает сделать и работает лучше, чем прежде. Он весел, легче относится к жизни. Мелкие жизненные сложности уже не представляются ему катастрофой. Неприятности у него, как и прежде, происходят, но он научился им противостоять.

Следующий мой собеседник рассказывал, что ему теперь не так трудно, как раньше, практиковать некоторые добродетели, например, целомудрие. На интеллектуальном плане он обнаружил, что способен узнать много нового. На духовном плане ему особенно легко стал даваться один из видов молитвы. Йога заставила этих людей, так сказать, «сделаться людьми» – заметнее проявить свои физические, умственные и духовные силы. Йога помогает им стать лучшими христианами, чем прежде. И все это потому, что йоговские упражнения, при том что непосвященным они могут показаться странными, приводят в равновесие те элементы, которые составляют нашу человеческую сущность. Совершенствуя природу, йога открывает путь – один из возможных путей – к высшей благодати.

Вы не индиец; те священники и монахи, о которых я говорил, тоже не индийцы. Подобно им, подобно вам, я христианин, и в придачу европеец. Тем не менее, я убедился, что эту импортированную из Индии методику занятий можно использовать, и она помогла мне сделаться тем, что я есть. Но прежде (и в этом заключается отличительная черта той системы йоги, которую я вам предлагаю) я отелил ее от религиозной атмосферы, окружающей ее в Индии. Я сохранил только сердцевину, суть системы, пригодную для всего человечества, и приспособил ее к новому окружению, к моим собственным идеалам и жизни христианина.

Теперь вы получили более полное представление о той йоге, которую я вкратце описал в первом уроке. Я продолжу раскрывать вам ее секреты. Однако вы уже подготовлены к тому, чтобы «мужественно» приступить ко второй серии упражнений.

ПРАКТИКА

Больше воздуха, больше воды, больше солнца

Чтобы расти, развиваться, набираться сил, человек должен постоянно черпать у природы энергию, необходимую его организму. Эти слова тут же навели нас на мысль о еде... и о всевозможных, всем известных витаминах, которые содержатся во множестве натуральных и столь приятных для вкуса продуктов. Но пища составляет только часть потребностей человека, причем меньшую часть. Существует воздух. Без еды вы можете прожить много дней, без воздуха – лишь несколько минут. С каждым вдохом в ваш организм поступает кислород, который затем в легочных альвеолах поглощается кровью и разносится ею по всему телу. Вдыхая, мы вбираем в себя жизнь и силу. Далее, существует вода. Ее мы пьем, ею умываемся. Питье необходимо так же, как еда. Доказано, что человек может обходиться очень малым количеством пищи, если он при этом в изобилии пьет воду. Когда мы моемся, вода дает нам не только чистоту. Доказательством тому служит ощущение бодрости, которое наступает после ванны, душа или даже простого обтирания влажным полотенцем. Вода смывает грязь – это верно, стимулирует кровообращение – это тоже верно, но она делает больше: она оживляет. При соприкосновении с водой в нас вливается некая жизненная энергия.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org

Наконец, существует солнце. Кто-то сказал, что солнце питает. Это именно так. В старые времена о солнце почти ничего не знали, кроме того, что оно светит и греет, а также жжет. Никто не имел понятия о том, что от солнца исходит различная радиация и что солнечные лучи активно воздействуют на человека. В наши дни каждому, или почти каждому известны ультрафиолетовые лучи, столь благотворные для человеческого организма. День, проведенный на солнце, даже при низкой температуре, дает организму толчок. Солнце питает.

Каковы практические выводы из всего вышесказанного? По поводу солнца я не собираюсь давать вам особых советов. В первом уроке я рекомендовал, если есть возможность, выполнять упражнения на открытом воздухе. Разумеется, обычно такой возможности не бывает. Но все же постараитесь. Выберите время, когда солнце поднялось высоко, но еще не стало жарко; время, когда солнечные лучи падают не слишком наклонно, когда нет опасности, что они, как от зеркала, отразятся от невидимого слоя тумана, покрывающего землю, и вернутся в небеса. Следовательно, приступайте к занятиям не слишком поздно, но и не слишком рано! Я имею в виду тех, кто живет у моря или среди холмов. Десять-одиннадцать часов утра, вероятно, самое подходящее время. Голову нужно защитить, а большую часть тела – открыть солнечным лучам.

Продолжительность первых уроков всего лишь десять минут. Таким образом, солнечный удар новичку не грозит! На протяжении курса вы привыкнете к яркому солнечному свету и сможете оставаться на солнце часами. Те, кто живет в городе или в низменной местности, пусть не упускают случая принять солнечную ванну. Быть может, комната, в которой вы занимаетесь, расположена так удачно, что ее заливают потоки солнечного света? Пользуйтесь успокаивающим действием ультрафиолета как можно чаще.

Вода. Если вам хоть иногда представляется возможность пожить у реки или ручья, или вблизи водопада, не упускайте связанных с этим преимуществ. Начните с освежающего ныряния. Нырните в освещенный солнцем водоем; окунитесь у самого подножия водопада. Как только обсохните, приступайте к дыхательным упражнениям и позам. Если вода пригодна для питья, сделайте несколько больших глотков. Освещенная солнцем вода содержит в себе энергию. Те, кто выполняет упражнения в комнате, могут обтереть тело до и после занятий махровой салфеткой или полотенцем. Им тоже следует сделать несколько медленных глотков воды.

Воздух. Я уже советовал вам не надевать на себя лишней одежды: важно, чтобы на протяжении занятий кожа хорошо обдувалась воздухом. Со временем вы ощутите потребность избавиться от всего, что мешает. Не забудьте открыть в спальне окно!

ДЫХАНИЕ

Упражнение 6. Ритмическое дыхание

За предыдущие две недели вы должны были привыкнуть к дыханию животом. Чтобы заставить диафрагму опуститься при вдохе вам подняться при выдохе, вам достаточно просто об этом подумать. Если же вы этого еще не достигли, не отчаивайтесь: вернитесь к упражнению и выполните его несколько раз в день. В любом случае, сделайте теперь шаг вперед: научитесь дышать ритмично.

Лягте плашмя на спину, как в упражнении 1, или стойте (упражнение 2).

Нащупайте свой пульс. Каждое биение примем за единицу. Ни на что больше не обращая внимания, считайте до десяти или даже до двадцати. Вам необходимо уловить ритм сердца и сделать его основой своего дыхания. Скоро вы поймете, как этого добиться. Теперь втяните живот и одновременно выпустите воздух через рот. Затем сожмите губы и дышите через нос, мысленно считая 1, 2, 3, 4 в такт биениям сердца. Снова выдохните, таким же образом считая 1, 2, 3, 4. Повторяйте это упражнение сначала пять раз, а позднее – десять.

Если упражнение не вполне удается, не волнуйтесь. Это совершенно нормально. Я бы удивился, если бы у вас получилось с первого раза. У вас будут неудачи. Но постепенно выработается привычка, и когда это произойдет, дыхание в такт с сердцебиением представится вам детской игрой. 1, 2, 3, 4 – 1, 2, 3, 4... Думаю, уже через несколько дней вы почувствуете, что упражнение приносит пользу,

Если вы обнаружите, что запыхались, немножко сократите упражнение. Смените ритм на 1, 2, 3 – 1, 2, 3. Но вам нужно будет постепенно научиться замедлять

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
дыхание и придерживаться ритма, например, 1,2,3,4,5 – 1, 2,3,4,5 (далее я буду обозначать его кратко: 5-5), или даже 6-6. Я добился как раз такого ритма, 6-6. Это мой ритм. Вы тоже найдете свой собственный ритм. Его вы должны соблюдать. Повторяю: такое дыхание станет для вас игрой, удовольствием.

ПОЗЫ

Упражнение 7. Глубокий поклон

Выполнив пять или десять раз дыхательное упражнение, встаньте (если вы лежали) без резких движений.

Выпрямитесь, но не по стойке смироно. Напрягите мышцы бедер, руки сложите на груди, а затем, медленно и глубоко вдыхая, поднимите над головой, чтобы они образовали арку (при этом касайтесь руками ушей). Как можно больше вытянитесь. Это первая фаза упражнения.

Стойте так несколько секунд, задержав дыхание. Затем слегка разведите руки (не сгибайте их) и медленно наклонитесь вперед, делая при этом выдох. Постарайтесь всей ладонью коснуться земли на некотором расстоянии от ног (вторая фаза).

Вначале вы можете почувствовать легкое головокружение.

Вторая фаза довольно трудна, но вы человек молодой. Если вы немолоды (или нездоровы) и не сумеете коснуться ладонями земли, неважно. Главное попытаться. Всего сложнее не сгибать ноги. Вначале вы найдете, что это трудно или даже невозможно. Взгляните на иллюстрации.

На рис. 5 показано, как выполняет «Глубокий поклон» начинающий (которому эта поза удается не так уж плохо). Его ошибка в том, что он пытается опустить руки на землю чересчур близко к ногам. При этом он сгибает ноги.

Рис. 5. «Глубокий наклон» (фаза первая)

Его товарищ по занятиям (рис. 6) подошел к упражнению более внимательно: он немного вздернул подбородок и опустил руки дальше от ног (на расстоянии двенадцати дюймов). Со временем он сумеет приблизить руки к ногам. Возможно, ему удастся даже поместить ладони по обе стороны ступней, а головой почти коснуться коленей (рис. 7). Но это уже трюк, новичкам подобное не рекомендуется (хотя бывают, конечно, и исключения).

Рис. 6. «Глубокий поклон» (фаза вторая)

Рис. 7. «Глубокий поклон» (фаза третья)

Но как бы ни шло дело, не прибегайте к силе. И не очень огорчайтесь из-за ошибок.

Терапевтический эффект. Он вполне очевиден: позвоночник становится более гибким, укрепляются мышцы ног, живота и бедер.

Противопоказания. Таковых немного. При искривлении позвоночника следует, разумеется, соблюдать осторожность, однако отказываться от упражнения не обязательно.

Вначале я посоветовал бы вам выполнять «Глубокий поклон» трижды (первую, вторую или третью фазу). В промежутках обращайтесь к ритмическому дыханию (три-четыре раза). Третья фаза связана с другим упражнением, которое называется «Змея». Я не случайно сказал «связана». Очень важно переходить от одного упражнения к другому естественно, без перерыва. Это возможно при использовании промежуточных упражнений; сейчас мы рассмотрим, как они выполняются. В свое время они вам понадобятся.

Упражнение 8. Промежуточные позы

Во второй фазе «Глубокого поклона» вы принимаете согнутое положение. Упритесь ладонями в землю и отставьте правую ногу как можно дальше назад. Затем согните левое колено. Грудь при этом ляжет на бедро. Переведите левую ногу как можно дальше назад и поднимите голову. далее, опираясь на ладони и

Йога в десяти уроках. Жан-Мари дешане filosoff.org
пальцы ног, подтяните корпус вперед.
В результате грудь выдвинется и окажется перед руками, а колени, а затем бедра и живот, соприкоснутся с землей. Ступни ног образуют не острый, как раньше, а тупой угол (рис. 9).
Наконец и грудь опустится на землю, между предплечьями. Вы окажетесь в начальной позиции для выполнения позы «Змея» (фаза вторая), которую я вам сейчас опишу.
На рис. 8 и 9 вы можете видеть промежуточные позиции, которые позволяют связать «Глубокий поклон» с приведенной ниже позой.

Рис. 8. «Промежуточная поза»

Упражнение 9. Змея (фаза вторая)

На сей раз ваши предплечья находятся не под грудью, как в упражнении 3, а по обе стороны ее.
Лежа лицом вниз, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем, опираясь на ладони и предплечья, медленно поднимите верхнюю часть туловища. Сравнение рис. 10 и 1 («Змея», фаза первая, стр. 20) поможет понять, в чем разница между двумя позами.

Рис. 9. «Змея» (фаза первая)

Рис. 10. «Змея» (фаза вторая)

В такой позиции, вытянув руки и задержав дыхание, оставайтесь одну секунду (в начале занятий; впоследствии вы увеличите этот период). Потом, после полного выдоха, вернитесь в начальное положение.
Повторите это упражнение три раза. Страйтесь делать его не только за счет силы рук. Должно работать все туловище, в особенности позвоночник.
Представьте себе, что позвонки – это шарниры, на которых вращается спинной хребет. Подтяните живот. Тяжело? Да, чуть-чуть труднее, чем упражнение 3, но вы идете вперед.
Очевидно, что терапевтический эффект, упомянутый в первом уроке (стр. 21), здесь выражен сильнее. Но все же лучше всего пользоваться обоими методами пополам, поскольку они дополняют друг друга.

Упражнение 10. Дельфин

Оно то же самое, что и упражнение 4, без каких-либо изменений. Но вдохи и выдохи делайте максимально глубокие и при выдохе представляйте себе, что мускулы ануса или промежности стремятся достичь пупка.

Упражнение 11. Полунаклон назад

Как после позы «Дельфин» в первом уроке, согните колени и поднимите корпус. Но не садитесь на пятки, а оставайтесь на коленях.

Изогните торс, откиньте назад голову и плечи. Одновременно обхватите руками лодыжки. Голова должна уйти далеко назад; смотрите на небо или в потолок (рис 11). Чем более прогнуто туловище, тем лучше выполнение позы. Угол, образуемый нижней и верхней частью ноги, должен быть как можно больше. Цель упражнения – растянуть мышцы живота и внутренних органов, а также сделать более гибким позвоночник.

Рис. 11. «Полунаклон назад»

Позднее вы замените эту позу более трудной и эффективной – «Полным наклоном назад».

Упражнение 12. Сложеный лист

Это поза отдыха.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
Расслабьте ноги, напрягите торс. Сядьте на пятки или даже между пяток.
Склонитесь вперед, голова должна быть у самой земли или даже касаться ее,
так чтобы нос находился между колен. Руки отведите назад и положите тыльной
стороной на землю.

Рис. 12. «Сложеный лист»

Теперь, когда вы сложились втрое и расслабились, у вас должно появиться
чувство удовольствия, тем более сильное, что над упражнением 11 вам
пришлось потрудиться. Отдыхайте столько, сколько вам захочется. Каши покой
охватит вас, когда вы снова поднимитесь на нога, каше чувство обновления!

Упражнение 13. Подготовки к Совершенной позе

Этот урок заканчивается упражнением, которое является подготовительным к
одной из самых сложных йоговских поз: так называемой «Совершенной позе».
Это способ сидеть со сложенными ногами, и он дает чувство отдыха и
удовлетворения. Европейцам трудно сесть в эту позу, поскольку они, в
отличие от индийцев, не тренировались для этого с детства. Требуются недели
и месяцы упорных усилий. Достигнув результата, вы будете с лихвой
вознаграждены за свои труды. Начнем работу над «Совершенной позой» с
подготовительных упражнений.

Сядьте на землю, корпус держите прямо. Ноги разведите как можно шире.
Затем согните левую ногу и руками притяните пятку к бедру, максимально
близко к паховой складке. Затем постарайтесь удержать левое колено на земле
(рис. 13).

Рис. 13. «Совершенная поза» (подготовка)

В этом и состоит трудность. Если вы думаете, что вам это поможет, подложите
под спину подушечку или, еще лучше свернутый коврик. С такой опорой вам
будет легче удерживать на земле левое колено.

Можете также поместить пятку под промежность (в этом случае коврик
необходим). При этом стопа будет почти полностью находиться под правым
бедром. Такой способ немного труднее. Однако некоторые решительно
предпочитают именно его.

Это только приготовления. Позднее вы станете помещать правую ногу на левую
голень, точнее, между левой голенью и левым бедром (левая стопа будет
оставаться на прежнем месте – на правом бедре). На сей раз трудность уже
будет заключаться в том, чтобы удержать на земле правое колено. Да, это
нелегко! Но придет час, и вы добьетесь успеха...

Урок 3 (К чему ведет хатха – йога?)

ТЕОРИЯ. К ВНУТРЕННЕМУ РАВНОВЕСИЮ

В первом уроке я затронул, вероятно, весьма сложный предмет: каковы цели
йоги? Во втором уроке я вернулся к этой теме и указал на те несомненные
преимущества, которые поручают adeptы йоги. В данную минуту я намереваюсь
рассказать более подробно, к чему ведут предлагаемые мной упражнения. Мне
всегда представлялось, что йога дает:

1. Внутреннее равновесие.

2. Мир и спокойствие.

3. Определенное развитие на материальном плане.

4. Наконец – поскольку речь идет о христианской йоге и христианском духе –
большую вовлеченность в сферу христианской жизни.

Кто вы такой? Человек? Мужчина? Вы в этом уверены? Вы действительно
чувствуете себя человеком?

Вам достаточно будет, наверное, нескольких минут, чтобы признать (без
всякого нарочито-шутливого самоуничтожения): вы еще не вполне человек или,
иначе, вы не такой человек, каким могли бы быть; вы чувствуете, что не до
конца развились.

Не правы те, кто полагает, что человек это не более чем тварь, которая
ходит на двух ногах, имеет пропорциональное, гармоничное тело, мелодичный

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
голос, ясные глаза, ловкие руки—один из зверей полевых, которых подчиняет
благодаря своему уму. Нет, человек, венец творения и царь природы – это
существо, и в поступках, и в мыслях проявляющее величие, силу и
превосходство, которое мы обозначаем словом мужественность.

Настоящий человек состоит не только из прекрасного тела и мощных мускулов.
Добавим сюда просвещенный ум, сообразительность и чувствительное сердце– но
и этого еще не вполне достаточно.

В каждом из этих составных элементов должна постоянно наличествовать некая
сила – мы называем ее здоровьем, когда речь идет в теле, характером, когда
говорим о душе; по отношению к уму это возвышенность, по отношению к сердцу
– твердость. Все эти виды жизненной силы необходимо привести в
гармоническое равновесие. Активность одного из них не должна стать помехой
иди барьера на пути развития другого.

К примеру, порывы, исходящие из глубины сердца, не должны быть нарушены,
или даже ослаблены, из-за желаний, которые гнездятся в теле и уме; развитие
интеллекта не должно сдерживаться или останавливаться по причине физической
(болезнь), психической (апатия, безволие) или моральной слабости.

Чтобы стать человеком, мужчиной[5], требуется многое, и всякий, кто к этому
стремится, не может не чувствовать и не замечать, что обладает не всеми
необходимым настоящему человеку качествами. На пути к расцвету, к
совершенной жизни, нам поминутно встречаются препятствия.

Один мой знакомый болен. Точнее, он «нездоров». Иными словами, его
недомогание, вероятно, не столь уж серьезно, но достаточно неприятно, чтобы
подрезать человеку крылья. В данном случае незддоровье привело к упадку сил
и к апатии.

Другим людям, не жалующимся на здоровье, мешают небольшие слабости, как
правило, врожденные. Это может быть плохой характер, раздражительность, те
или иные мании, неврозы, пессимизм, замаскированная гордыня, бесстыдные
желания, тайные грехи.

Почти всем им не хватает жизненной силы, энергии, характера. Никто не
становится полноценным человеком, все останавливаются на полпути.
Относительно этих разнообразных болезней души (которые, как смерть и
физические хвори являются плодом первородного греха) мы должны понять, что
они временами, причем довольно часто, бывают связаны с физическими
недостатками, а то и с полным разбалансом организма. Источник неприятностей
кроется не столько в духовном организме, сердце, душа или сознании, сколько
в желудке, печени, нервах, железах внутренней секреции (гипофизе,
щитовидной железе, надпочечниках). Чтобы исправить несовершенства души,
надо позаботиться о теле, поставить заслон некоторым желаниям и
предотвратить отклонения. Разумный уход за телом (с соблюдением
умеренности) придаст силы и душе, и духу.

Стимуляция телесных функций

Первостепенная забота йоги, как мы уже видели, в том, чтобы научить
правильному дыханию. На физиологическом плане дыхание играет главенствующую
роль. Жить – значит дышать, правильно дышать – значит лучше жить. Медленное
и полное дыхание может за несколько дней совершенно преобразить человека.
Почему? Во-первых, кровь сильнее насыщается кислородом. Таким образом, оно
способствует одновременно регенерации чистых клеток и выводу токсинов
(отходов, образующихся в организме). Медленное и полное дыхание облегчает и
регулирует кровообращение. Вследствие этого разгружается сердце,
устраняются застойные явления в некоторых органах и получает толчок вся
система. Ниже я вернусь к данному феномену.

Не следует упускать из виду и один косвенный эффект, проистекающий из
правильного дыхания: при дыхании тем способом, который описан мной на
странице 17, то есть дыхании животом, работает диафрагма. Во время вдоха
мембрана опадает и массирует кишечник, что способствует его лучшему
функционированию. Таким образом, радикально устраняется один из главных
факторов, способствующих заболеваниям: запоры.

Вы скажете, что настоящая цель йоги не в этом. Согласен. Но поскольку йога
является превосходной школой дыхания, я должен с самого начала ознакомить
вас с терапевтическим эффектом дыхания по методу йоги.

Заметьте также, что позы – так называемые асаны – также облегчают
циркуляцию крови (они являются вспомогательным средством, дополняющим
ритмическое дыхание).

Но первая и главная сфера их воздействия – эндокринная система, железы,
которые вырабатывают гормоны. Установлено, что асаны оказывают на железы
существенное влияние.

Тем, кто находится в критическом, подростковом возрасте, такие позы, как
«натянутый лук» (урок четвертый), помогут ускорить созревание половых желез

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org и в то же время, не допустить атрофии тимуса (железы роста, расположенной в передней части шеи). По мере развития половых желез тимус постепенно редуцируется. Однако его исчезновение не должно происходить слишком быстро, так как от тимуса зависит правильное формирование тела. Человек становится карликом, если его тимус исчез слишком быстро, и гигантом, если отмирание тимуса затянулось. В обоих случаях такие упражнения как «Натянутый лук», «Змея», «Полунаклон назад» и «Полный наклон назад» являются целительным средством. Такие упражнения, кроме того, регулируют процесс роста (если он слишком быстрый или медленный).

Подобным же образом и весьма радикально эти упражнения воздействуют на щитовидную железу. Эта железа состоит из двух долей, расположенных по обе стороны гортани. И чувствительных к прикосновениям. Подобно тимусу, и в еще большей степени, щитовидная железа управляет физическим и интеллектуальным развитием человека. Если ребенок рождается без щитовидной железы, или с недоразвитой, он вырастает неполноценным – эта болезнь называется кретинизмом. Молодой человек с недостаточной функцией щитовидной железы становится ленивым, ему не хватает темперамента. Асаны в таких случаях оказывают благотворное влияние, безусловно содействуют «возмужанию». Медленно, но верно молодой человек становится энергичнее, он обретает готовность мыслить и действовать, какой сам от себя не ожидал. Причина кроется в позах – они стимулировали активность щитовидной железы. Другие позы – «Глубокий поклон» (урок второй), «Растяжение спины» (данный урок) и «Плуг» (урок пятый) – окажут лечебное воздействие на органы пищеварения. Они стимулируют активность печени, желудка и почек. Имеются также позы, которые, влияя на нервную систему в целом, дают храбрость, мужество и уверенность в себе.

Внутреннее равновесие

Многие физические отклонения (такие как физическая слабость, гигантский рост или телосложение карлика), а также умственные (лень, апатия, подавленность) связаны с недостаточным функционированием той или иной железы внутренней секреции. Вредна также избыточная продукция гормонов. При гиперфункции щитовидной железы выделяемый ею йод поступает в организм и вызывает нервное возбуждение и повышенное кровяное давление. Следствием этого становится тревожность и, хуже того, раздражительность. Немало учеников после недели занятий писали мне, что «не узнают» сами себя. Их раздражительность попросту сошла на нет. Двух-трех недель хватило, чтобы отрегулировать функцию щитовидной железы и нейтрализовать один из факторов, негативно влияющих на здоровье.

Молодому человеку, ищущему сексуального равновесия, мы скажем: «Займитесь йогой! Во-первых, упражнения отвлекут вас от половых проблем, которые вас беспокоят. А затем, устранив застойные явления в соответствующих частях тела, они постепенно устранит соблазны. Ничто так не содействует воздержанию в период отрочества, как позы „Столб“ и „Плуг“. Наконец, оказывая такое же уравновешивающее влияние на весь организм в целом, асаны, в комбинации с умеренным ритмом дыхания[6], придаст вам ту мужественность, которая представляет собой полную противоположность сексуальному психозу». В следующем уроке мы обратимся к другим комплексам, другим проблемам. А сегодня вы узнали, что человек это существо, в котором соединены (и находятся во взаимной зависимости) различные формы, различные планы существования. Правильно говорится: «В здоровом теле здоровый дух». Следует понимать это так: «Если хочешь исцелить душу, заботься о теле». Такой подход существовал не всегда. Было время, когда забота о теле («культтивирование» плоти) считалась занятием предосудительным, недостойным истинного христианина, несовместимой с духовной жизнью. Конечно, культивирование тела бывает несоразмерным. Оно может превратиться в культ тела, а это неправильно. Забота о плоти – не самоцель. Как метко сказал Макс Марен: «Культивируя плоть, следует очищать ее от скверны».[7] Такова цель той системы йоги, которую я вам предлагаю.

ПРАКТИКА

ДЫХАНИЕ

Упражнение 14. Задержка дыхания

Вам уже знакомо ритмическое дыхание. Теперь мы пойдем дальше. Нам нужно будет между вдохом и выдохом на некоторое время задерживать дыхание. Итак, считайте, как в упражнении 6, – 1, 2, 3, 4. Затем задержите дыхание на счет 1,2 или – еще лучше – 1,2,3,4, а после этого выдохните, считая в том же ритме: 1,2,3,4. Если вам так удобнее, после вдоха можете зажимать нос на весь период задержки дыхания.

Постепенно вы будете совершенствоваться и придет к ритму 6-6, который я упоминал выше. Занимайтесь последовательно, избегая напряжения и усталости.

Позы

Упражнение 15. Дерево

Эта поза относится к упражнениям на равновесие. Если вы пока не владеете равновесием в совершенстве, вам будет довольно трудно принять и, в особенности, удержать эту позу. Это свидетельствует о том, что равновесие вам крайне необходимо. Тем более упорно вам придется заниматься. «Дерево» даст вам то, в чем вы нуждаетесь: устойчивость, равновесие.

Встаньте прямо, руки свободно опустите. Вначале перенесите тяжесть тела на левую ногу. Затем поднимите правую ступню и возьмите ее в руку; ведите ступней вдоль ноги, пока не достигнете паха. Упритесь пальцами правой ноги в мясистую часть левого бедра над коленом, тогда ступня не соскользнет. Выпрямитесь и соедините ладони перед грудью. На рис. 14 наглядно показано положение ног и рук.

Рис: 14. «Дерево» (фаза первая)

Рис. 15. «Дерево» (фаза вторая)

Если вам вначале не удастся устоять на левой ноге, обопрitezь на мебель или на дерево – что есть поблизости. Не отчайвайтесь из-за безуспешных попыток. Начинайте снова. В иные дни эта позадается особенно трудно. Физическая и, в особенности, умственная усталость приводят к нарушению равновесия организма, что выражается в неустойчивости тела и в потребности двигаться. Мгновение стойте спокойно, соединив ладони. Смотрите прямо перед собой, сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов. Затем, не разнимая ладоней, поднимите руки над головой, так, чтобы они образовали подобие арки. На несколько секунд задержите дыхание (вы, разумеется, дышали усиленно, когда поднимали руки, – как всегда при напряжении). Осторожно выдохните, верните ладони на уровень груди или не спеша уроните руки. Правую ногу поставьте на землю. После еще нескольких вдохов и выдохов повторите упражнение другой ногой.

Поза немного трудна, но как она полезна! Поза «Дерево» допускает множество вариантов. К примеру, подняв руки над головой, вы можете развести их и откинуть назад голову и плечи. Руки можно не поднимать, а скрестить их за спиной на уровне лопаток. Позднее мы обратимся к более сложным вариантам. Терапевтический эффект. Для этой позы не существует противопоказаний. Она успокаивает и способствует правильному функционированию нервной системы.

Упражнения 16 и 17. Глубокий поклон и Змея

А теперь объедините два упражнения, описанные в предыдущем уроке. добавьте к ним «Дельфина» или, если хотите, – через день, например – также и «Коленопреклоненную позу». После нее сядьте, вытянув перед собой ноги и выпрямив туловище.

Упражнение 18. Растижение спины

Находясь в сидячей позиции, поднимите руки как можно выше над головой. Затем, делая глубокий выдох и втягивая живот, медленно наклонитесь. Взмите руками за пальцы ног. Крепко держась за них, подтянитесь вперед, при этом старайтесь коснуться лбом коленей (со временем вам это удастся). Но самое главное – это растянуть мышцы спины и, в особенности, позвоночника. Через несколько секунд (по мере занятий этот период будет удлиняться) расслабьте живот и сделайте мощный, но медленный вдох. Одновременно выпрямитесь и поднимите расслабленные руки.

Рис. 16. «Растижение спины»

Повторите это упражнение три раза. Потом лягте, вытянув руки вдоль боков, и отдохните. Дышите произвольно.

Это упражнение требует некоторого усилия. В первый раз, и даже немалое время спустя, вам не удастся даже приблизить лицо к коленям. Скажите себе, что это не важно. Главное – усилие, которое вы делаете. Важнее следить за тем, чтобы не сгибать колени.

Терапевтический эффект. Эта поза воздействует на мышцы, управляющие органами брюшной полости, и на таз. Она неоценимо полезна при болезнях печени и почек. Она устраниет застойные явления в некоторых участках тела и в то же время стимулирует простату и половые органы. Она ограничивает низменные влечения. Выполняемая перед сном, эта поза ослабляет и устраниет эротические желания.

Противопоказания. Лишь немногие позы безусловно противопоказаны при некоторых заболеваниях; большая часть поз пригодна для всех, при условии благородства и умеренности. Так, «Растижение спины» требует осторожного подхода от тех, у кого не в порядке позвоночник, а также при нарушении функций печени, желудка, селезенки, почек или кишечника. Йоговские упражнения обычно скорее предотвращают, чем лечат эти заболевания. Тем не менее верно, что в такого рода случаях терапевтическое действие поз не означает отказа от занятий! Человек больной или не совсем здоровый не станет торопиться и будет прогрессировать постепенно.

Упражнение 19. Полусвеча

Позиция, которую я предлагаю вам исполнить для начала, больше похожа на половинку свечи! Расслабьтесь, а затем приподнимите голени, бедра и ягодицы, поддерживая их руками. (В первое время вам, возможно, удобно будет использовать для поддержки толстую и твердую подушку.) Поднимайте ноги все выше: голени должны находиться у вас над глазами или даже дальше. При необходимости еще раз поднимите таз. Ваша цель – добиться чувства равновесия и удовольствия. Дышите нормально. Сконцентрируйтесь на процессе кровообращения. Например, мысленно следите за кровью, путь которой – по венам голеней, бедер, туловища – значительно облегчается благодаря данному упражнению. В этом состоит одно из его великих преимуществ; оно в значительной степени разгружает сердце. В этой позе можно оставаться неопределенно долго. Она не имеет противопоказаний. В заключение опустите таз и положите ноги на землю. Несколько минут оставайтесь лежать, мысли сконцентрируйте на дыхании.

Рис. 17. «Полусвеча»

Урок 4 (К чему ведет хатха – йога?)

ТЕОРИЯ. К СПОКОЙСТВИЮ И БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

«Тот не сознает единства человеческой натуры, кто полагает, что духовные реальности, такие как искушения, грехи или добродетели, бесплотны и гнездятся исключительно в душе. Без сомнения, они – и в дальнейшем мы еще не раз это подчеркнем – представляют собой нечто большее, чем телесные проявления, и было бы серьезной ошибкой низводить умственную жизнь до

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org уровня физических феноменов. В то же время фатальным заблуждением и самонадеянностью было бы недооценивать влияние плоти, то есть физиологии, на наше настроение и наш нрав – великодушный или эгоистический, мужественный или трусливый. Поскольку, говоря словами святого Фомы (уже процитированными выше), „величие души проистекает из телесного здоровья“, нам надлежит – если мы желаем обрести или не потерять моральный самоконтроль – заботиться о своем здоровье; физическая крепость становится моральной обязанностью».

Эта цитата, принадлежащая хорошо известному в научном мире доктору, поможет вам усвоить мысль, которую я высказал в предыдущем уроке. Теперь вы, вероятно, окончательно убедились, что, как сказано ранее, тело играет немаловажную роль в духовной жизни, что его нужно окружать заботой, культивировать, дабы таким путем воздействовать на душу.

Я уже говорил вам, что та комбинация качеств, та «мужественность», которая делает нас тем, чем мы являемся, связана с правильным функционированием определенных желез нашего организма. Стимулировать эти железы, сбалансировать их секрецию, значит сделать шаг – большой шаг – к обретению зрелой мужественной энергии. Такова главная цель той системы йоги, которую я вам предлагаю. Но это не все. Йога ведет нас еще дальше.

Нам очень трудно быть самими собой. Мы очень чувствительны, нас слишком легко взволновать. Нас может взволновать – или встревожить – сущая безделица. Еще чаще наши нервы подвергаются испытанию из-за различных событий и превратностей жизни. Жить – это значит расходовать энергию, постоянно совершать усилия. Это «работа». Трудная, утомительная работа.

Целый день мы теряем энергию. Силы наши на исходе. К счастью, Творец даровал нам отдых, чтобы наш организм мог восстановить израсходованные за день силы, чтобы освободить нервную систему от перевозбуждения, к которому постепенно приводят как физические, так и умственные труды. Увы, ночной отдых нередко является таковым лишь по названию. Бывает, сон не приходит совсем, а если приходят, то не всегда здоровый. Рассвет застает нас почти такими же усталыми, какими мы накануне легли в постель. И все заботы и горчения, которые донимали нас вчера, остаются с нами и сегодня. Мы начинаем новый день с отвагой, но без запаса сил. Первое же потрясение может нас сломить. И это не удивительно. Хатха-йога дарует нам отдохновение, спокойствие и мир как телу, так и душе: всему человеку в целом. Она успокаивает нервы, снимает усталость, помогает восстановить силы, полностью перезаряжает организм, прогоняет заботы и, наконец, проясняет ум. При содействии йоги вновь обретает себя человек, полностью отдавший свои силы ближним. Таковы факты. Но чем их объяснить?

Чтобы это понять, посмотрим, как живет и что делает йог. В то время суток, когда приверженец физической культуры посвящает десять–пятнадцать минут своим ежедневным тренировкам (упражнения, прогулка в быстром, темпе, тренировка дыхания, а затем традиционный душ), йог не спеша и размеренно проделывает ряд поз, ничуть не более комичных или экстравагантных, чем привычные Западу физкультурные упражнения. Еще одна важная особенность состоит в том, что йог остается в каждой из этих поз от нескольких секунд до нескольких минут (для различных поз это время разное). Он стоит прямо, до предела вытянув поднятые над головой руки, затем без резких движений наклоняется вперед. Он держит свое тело под строгим контролем, каждый его жест тщательно взвешен, мышечные усилия словно бы анализируются и рассчитываются. Вот йог упер ладони в землю и приблизил голову к коленям. Сконцентрировав свои мысли, он стремится стать подобным луку, натянутому так сильно, что концы его встречаются. На Востоке эта поза называется «Поклон солнцу». Проходит несколько секунд, йог медленно разгибается и, описывая руками большой круг, возвращается в исходное положение.

За наклоном и напряжением следует отдых, еще более эффективный оттого, что ему предшествовали значительные усилия. По мышцам, нервам, всему психическому организму пробегает благодатный ток. Вслед за телом расслабляется душа, охваченная блаженным чувством легкости.

«Глубокий поклон» великолепно подходит для начала занятий. В уроке третьем, тем не менее, я предварил его упражнением, совершенно иным по своему смыслу и воздействию – это упражнение на равновесие, не связанное с «динамикой». Однако поза «дерево», которая вам уже известна, приносит занимающемуся именно то, что она собой изображает. Иными словами, это одно из тех упражнений, которые выполняются с целью придать телу то положение, в, какое желательно привести душу и дух. Позвольте объяснить, что я имею в виду. Представьте себе, что я, до той или иной причине, обеспокоен. Это вызывает нервное возбуждение. Или вообразите, что я отвлекся мыслями от действительности, фантазия моя блуждает. В результате я не способен ни работать, ни молиться. Но если я смогу взять себя в руки, побороть нетерпеливость и придать своему телу стабильность, заставив его на короткое

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
время принять позу, требующую равновесия, я тем самым сообщу некоторую неподвижность и душе; я даю ей устойчивость и устраняю то, что ее тревожит. Я привлекаю ее внимание к действию, ей, казалось бы, чужому, но, тем не менее, подчиняющему ее себе.

Мое существо хорошо уравновешено и устойчиво, а также и возвыщенно. Я держусь прямо, я ограничил до минимума свой контакт с землей (стою на одной ноге). Руки я соединяю, а затем поднимаю вверх. То же происходит и с душой. Все во мне перегруппируется, все устремляется в небеса.

Возьмем другое упражнение, пока вам неизвестное – «Столб».

Оно представляет собой стойку на голове, с опорой на лоб и предплечья; ноги и туловище вытянуты в одну линию.

Из всех йоговских упражнений это наиболее выразительно выглядит; кроме того, оно более всех других требует старания и упорства, если выполнять его правильно. Нужны характер и энергия, поскольку для успеха приходится победить самого себя и свою робость. Поэтому оно в высшей степени эффективно для выработки характера. Но это еще не все. Давая отдых сердцу (его труд существенно экономится, поскольку кровь совершает обратный путь под действием силы тяжести) и устранивая усталость (поскольку возбуждается мозг), эта поза освобождает человека от двух, на первый взгляд противоположных, комплексов. Она постепенно избавляет от страха и формирует превосходное чувство равновесия. Подняв ноги в воздух и вытянув, но без напряжения, туловище (которое, собственно говоря, при этом отдыхает, поскольку обратная позиция более всех других подходит для отдыха), вы по-настоящему ощущаете свое тело, вы чувствуете, что владеете собой, контролируете себя. Вас омыает волна спокойствия. Люди робкие, заторможенные расстаются с мучительным «комплексом неполноценности». Напротив, гордые, чересчур самоуверенные преисполняются смириения. Когда стоишь на голове, нужно смириться с тем, что твои телодвижения могут показаться смешными. Таким образом, эта поза способствует смириению. Она возносит человека до небес, но в позе, обратной тем, в которых он привык гордо красоваться. Подобно «дереву» поза «Столб» является «знаковой» и дает именно то, что собой означает.

«Глубокий поклон», «дерево» и «Столб» – три позы приносящие йогу – если это только возможно – награду более драгоценную, чем физическое равновесие, о котором шла речь в предыдущем уроке, а именно: спокойствие, мир и хладнокровие – определено владение собой. «Змея», «Натянутый лук», «Плуг» и «Растяжение спины» также оказывают успокаивающее действие благодаря некоторым факторам, которые устраняют раздражительность, нервное напряжение и т.п.

Это эффект чисто негативный. Йогам известно нечто лучшее: «Шанти» – сложный комплекс, состоящий из равновесия, веры в себя, спокойной твердости, силы – или, скорее, энергии – и истинного хладнокровия.

Думайте об этих полезных результатах, когда будете заниматься. Все они придут в свое время, медленно, но верно. Будьте благоразумны, никогда не теряйте терпения. Но всегда ясно сознавайте, что в вас происходит, дабы извлечь из этого пользу. Скажите себе очень четко: во время занятий моя душа отрезана от внешнего мира, отрезана от самой себя (памяти, забот и тревог) и занята только тем, что получает все возможные преимущества из целого ряда феноменов, проявляющихся в теле: из того, что улучшилось кровообращение, устраниены застойные явления в некоторых органах, получили толчок или, наоборот, отдых нервы и мускулы, тонизирован мозг, прочищены дыхательные пути и легкие, успокоен "ум, стимулированы железы внутренней секреции и т.д. Эти феномены проявились в теле, однако они влияют, воздействуют на душу. Это факторы физиологической жизни, но в равной мере и жизни души (ума и духа). Мир, великое спокойствие, «Шанти» (Песнь) внутренней жизни йога – это лишь эхо тех процессов, в которых участвуют одновременно душа и тело – одно вместе с другим, одно ради другого и одно в другом. Этот союз (как я уже упоминал, «йога» означает «соединение») самых различных элементов нашей составной натуры ведет (неосознанно, но тем более уверенно) к полному развитию тех качеств, которые составляют нашу человеческую сущность. А теперь за дело!

ПРАКТИКА

ДЫХАНИЕ

Упражнение 20. Чередующееся дыхание

Оно состоит в том, что вдыхать и выдыхать нужно попаременно то одной, то другой ноздрей. Идеальная поза для этого упражнения – «Совершенная»; она вам еще не знакома. Поэтому занимайтесь стоя, на коленях или лежа на спине. Поместите указательный и средний пальцы правой руки на переносицу. Большим пальцем зажмите правую ноздрю, затем вдохните через левую, считая до 4, 5 или 6 (в зависимости от ритма, который вы выбрали). Сразу же после этого отпустите правую ноздрю я выдохнете через обе ноздри, придерживаясь того же ритма. Безымянным пальцем и мизинцем зажмите левую ноздрю я вдохните через правую; ритм сохраняйте тот же: 4,5 или 6. Повторите левая ноздря (вдох), обе (выдох), правая (вдох), обе (выдох). Проделайте это упражнение пять или шесть раз подряд. Если хотите, можете выдох (через обе ноздри) сделать более длительным. Индийцы утверждают, – и наука с ними согласна – что жизненная энергия (которую они называют праной), проникающая в наш организм с вдыхаемым воздухом, имеет заряд. Существует негативная прана, которая поступает только через левую ноздрю, и позитивная–поступающая только через правую. Чередующееся дыхание – составная часть пранайамы, к которой мы обратимся несколько позже – представляет собой приложение этой теории.

Позы

Начните с того, что выполните в комбинации (как я вас учил) позы предыдущего урока: «дерево», «Глубокий поклон», «Змею» и «Дельфина». Но между последними двумя вставьте позу, известную под названием «Натянутый лук».

Упражнение 21. Натянутый лук

Три раза вы приподнялись на выпрямленных руках («Змея»); три раза глубоко вдохнули, поднимаясь, и выдохнули, возвращаясь в исходное положение; три раза вы поворачивали петли позвоночника; и наконец, три раза растягивали свой живот (мышцы и внутренние органы). А теперь вы лежите на полу ничком, полностью расслабившись, и глубоко дышите, делая паузы между выдохом и вдохом.

Согните ноги, так чтобы голени коснулись бедер. Изогнитесь назад и крепко схватите рукой сначала одну лодыжку, потом и вторую. Колени держите слегка разведенными, приподнимите голени, сильно оттягивая руки (рис. 18).

Рис. 18. «Натянутый лук» (фаза первая)

Живот остается на земле, но грудь приподнимается тем выше, чем сильнее оттянуты руки. Голову отведите как можно больше назад. Ваше тело похоже теперь на натянутый лук, руки и голени можно сравнить с тетивой. Постарайтесь удержаться в этой позе несколько секунд, не дыша; затем отпустите сначала одну ногу потом вторую и возвратитесь в исходное положение. Это упражнение нужно сделать только один раз. Если вы хотите выполнить эту позу безупречно правильно, вам придется держать голени вертикально или почти вертикально (рис. 19); при этом усилия приходятся на позвоночник (как в позе «Змея», вторая фаза), которому помогают только руки, оттянутые ногами. Это, конечно, трюк. Неплохо, однако, при первой же попытке иметь в виду правильный вариант этой позы.

Рис. 19. «Натянутый лук» (фаза вторая)

«Натянутый лук» оказывает то же воздействие, что и «Змея», только более выраженное. Следовательно, и в этом случае люди, страдающие заболеваниями позвоночника или почек, должны соблюдать известную осторожность. Поза может вызвать эрекцию – легкое неудобство, которое обычно исчезает – или даже выделение мочи. Оставайтесь в этой позе дольше, чем необходимо. Если возникнут какие – либо затруднения, исключите ее.

Упражнение 22. дельфин

После «Змеи» и «Натянутого лука», требующих усилий, «дельфин» (упражнение 4, стр. 21) дает возможность отдохнуть. Он дополняет обычные периоды расслабления, которые вы уже ранее вставляли в паузы между позами (лежа ничком с вытянутыми вперед руками). Если вы не слишком устали, сделайте «Полунаклон назад» (упражнение 11, стр. 37), а затем «Растяжение спины» (упражнение 18, стр. 49) и «Растяжение лона».

Упражнение 23. Растяжение лона

Сядьте, ноги вытяните вперед. Широко разведя бедра, согните колени и сведите вместе ступни. Затем, пропустив руки под бедрами, обхватите ими лодыжки с внешней стороны (рис.20).

Рис. 20. «Растяжение лона» (фаза первая)

Наклоните туловище вперед и уроните голову, словно бы стараясь лбом коснуться пяток (рис. 21). Успех придет далеко не сразу, но будьте упорны, и в один прекрасный день упражнение вам удастся.

Рис. 21. «Растяжение лона» (фаза вторая)

Существенно важно ноги выдвинуть вперед, увеличить расстояние между бедрами и приблизить колени к земле.

Локти должны касаться земли, предплечья – лежать на земле вдоль голеней. Если необходимо, выдвиньте ноги немного вперед (при этом они слегка раздвинутся, а ступни разведутся вверх). И все в порядке! Или почти в порядке!

Но насколько напрягаются при этом наружные половые органы! Несколько недель занятий – и положение улучшится, и вы, уверен, полюбите это упражнение, которое объединяет в себе «Растяжение спины» (а точнее – растяжение позвоночника) и «Растяжение лона».

В начале занятий поза «Растяжение лона» иногда возбуждает половые железы. Я хочу вас от этого предостеречь.

Тем, кто соблюдает безбрачие, не следует злоупотреблять этим эффектом.

Упражнение 24. Поза релаксации

После немалого количества сгибов и растяжений более уместна поза, называемая «Релаксация» (рис. 22).

Рис. 22. «Релаксация»

Умение расслабляться – это искусство. Мы все «напряжены», постоянно растянуты. Даже когда мы, отдыхая, «растянемся» в кровати или в кресле, мы не расслабляемся, не достигаем полной и сознательной релаксации. Тем более мы не умеем расслабиться в часы работы. В зависимости от того, какой работой мы заняты, мы принимаем веселый или печальный вид, выглядим занятыми, озабоченными или даже равнодушными ко всему окружающему. Если мы пишем, сосредоточенность ума заставляет нас напрягать лицевые мускулы. Мы редко бываем «естественны». Попробуйте вытянуть вперед руку, но, так сказать, предоставьте ее самой себе. Пусть кисть свисает, свободно болтается, пальцы пусть расположатся как им удобно. Приемлемый результат у вас получится, вероятно, только после нескольких попыток: пальцы у вас затекут, вы обнаружите, что вам трудно удержать их в неподвижности; они начнут двигаться без вашего участия; однако кисть будет оставаться расслабленной. Всякий, кто добьется такого эффекта, без сомнения, это осознает.

Время от времени вы сможете расслаблять не только кисть руки или лицо, но и все тело. Это один из путей, одно Упражнение из многих – одно из труднейших, как я вам уже говорил.

Лягте плашмя на коврик или на землю (кровать не подходит); ноги держите

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
вместе или слегка разведите; руки положите вдоль боков, ладонями вниз (или вверх, если вам так больше нравится; поупражнявшись, вы узнаете, какая позиция вам более удобна). Ничто не должно давить на талию. Потом вам нужно будет «отдавать приказы» мышцам. Начиная с головы, переберите последовательно все главные мускулы вашего тела. Концентрируйтесь на каждом из них и произнесите шепотом или даже в полный голос: «Отдыхай, освобождайся, еще, еще...» Обращайтесь к мышцам во время выдоха или приостановив дыхание, когда легкие пусты. Когда дойдете до «стоп», вернитесь к голове и начните сначала. Повторите это дважды; если понадобится – три раза. Со временем вы сможете расслабляться, не отдавая приказов. Стоит вам занять нужную позицию, и вы почувствуете, что сбрасываете напряжение. Индийские йоги говорят, что тело должно быть «как связка мокрого белья».

Очевидно, что это означает полную неподвижность. Пусть рот будет приоткрыт, нижняя челюсть бессильно повиснет. У вас будет глупый вид –не обращайте внимания. Попытайтесь поднять руки: они должны бессильно упасть обратно. Это будет знаком, что вы действительно расслабились. Возможно, вы почувствуете, когда будете ложиться, что сердце у вас забилось сильнее обычного. Пусть себе бьется. Прислушайтесь к нему. Вскоре оно успокоится. Или вы почувствуете пульсацию в височных артериях, «словно при мигрени...»

Упражнение займет добрых десять минут. Для полного расслабления потребуется довольно много времени, особенно вначале. Таким образом можно расслабляться каждую ночь перед сном.

Урок 5 (К чему ведет хатха – йога?)

ТЕОРИЯ. К РАЗВИТИЮ НА МАТЕРИАЛЬНОМ ПЛАНЕ

Недавно я задал вам довольно нескромный вопрос: «Вы человек? Мужчина? Проявляете ли вы мужественность в поступках?»
Сегодня я иду дальше. Я спрашиваю: «Вы христианин? Не просто крещеный, не просто верующий, а человек, ведущий истинно христианскую жизнь?»
Как и в третьем уроке, я не намерен здесь более или менее исчерпывающе определять понятие «человек»; я также не собираюсь на данной стадии давать описание христианина, тем более христианской жизни. Я хочу только рассказать Вам о пути, одном из возможных путей, которые я, будучи йогом, считаю желательным для тех, кто исповедует христианство, и даже – в определенной мере – для тех, кто ведет христианскую жизнь.
Из катехизиса вы знаете, что в момент крещения наша человеческая натура получает прививку сверхчеловеческой добродетели; сила и энергия неземного свойства нисходят, дабы одушевить ту силу и ту энергию, которые делают нас тем, что мы есть. Это требуется пояснить.
Бог, сотворив меня по своему образу и подобию, сообщил мне часть своей творческой силы. И я ощущал в годы отрочества, как она во мне расцветает; теперь же, сделавшись мужчиной, я чувствую, что страсть к творчеству рвется наружу; отцовский инстинкт велит мне, прежде чем покинуть землю, оставить на ней памятку о себе: детей, если я живу в браке, а если избрал безбрачие – то иное продолжение себя; я хочу, чтобы множество людей могло засвидетельствовать мой труд во славу Всевышнего.
Бог дал мне большое желание познать, постичь истину во всей полноте; с детских лет у меня возникало по ее поводу множество вопросов, часть из которых осталась без ответа. Я чувствовал, что мой ум растет, готовясь вместить в себя целый мир знаний, ради постижения которых, он, какказалось, и был создан. В своих поисках и штудиях я шагнул далеко за пределы того, что доступно физическому восприятию. В конце концов я нашел Господа – ту Истину, которая объясняет и вмещает в себя все прочие истины, встретившиеся мне на протяжении моего паломничества. Однако, обнаружив ее, я понял, что не владею ничем, или почти ничем. Каждый день я ощущаю, как желание знать и понимать вырастает в стремление собрать в себя бесконечную Истину, Мир, обнимающий все, что существует на лоне Божественной тайны.
Бог дал мне любовь, – это жгучее слово я пишу всегда с бесконечным почтением–загадочную движущую силу, без которой моя творческая энергия, моя тяга те знаниям остались бы бесплодными; эту потребность посвятить все свое существо, все свои знания человеку или идее, которые я могу сформировать по своему образу и подобию; инстинктивное сознание, что «один я ничего не стою», одному мне ничего не сделать – лишь посвятив себя иному – а лучше

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
всего, Высшему – существу, я полностью реализую свои способности к труду, творчеству, рождению себе подобных. Любовь, данная мне Богом, не может наскучить; будучи направлена к тому, кто мне ее даровал, она превосходит все, что есть на земле, и достойна любых жертв.

Сила и мужественность, изобилие энергии; восприимчивый и творческий ум; любовь–жизнь – все это дал мне Господь, когда создал меня человеком, когда, как говорит Библия, сотворил меня «по своему образу и подобию». И всем перечисленным свойствам надлежит беспрепятственно усиливаться и расти, пока из слабого существа я не превращусь в отдаленное, но все же реальное, подобие своего творца. Беспрепятственно! Приходит бедствие (как учит вера, а опыт подтверждает): сознательный динамизм моей удивительной жизненной энергии начинает разрушаться, крылья мои, так сказать, подрезаны прямо на взлете. Во мне зарождаются иные силы–чудовищное, искаженное подобие моей мужской энергии. Названия им «сластолюбие», «гордыня», «честолюбие» и «похоть»; Этот вид болезней проникает во все планы, на которых я, как человек, существую: в плоть, в разумную душу, в любящее сердце.

Милость Божья, дар творчества (как выражались отцы церкви) превращала меня в шедевр творения, уравновешенно сочетающий в себе красоту, силу и любовь–что по–прежнему восхищает нас в Христе, совершенном человеке, образце для всех человеческих существ. Первородный грех (позвольте мне вновь подчеркнуть, что моя вера в данном случае подкрепляется опытом) нарушил целостность этого шедевра. Однако Господь дал лекарство против греха– этой гнетущей человечество болезни. В данном кратком обзоре основных идей катехизиса я не берусь перечислить все аспекты этого нового Божьего дара–дара искупления. Аспекты Искупления неисчислимые, а кроме того, задача их систематизации мне не по плечу. Я затрону только один из них: когда Бог, через Иисуса Христа, исправил, обновил свое творение (об этом священник, служащий обедню, говорит во время дароприношения – *et mirabilis reformasti [и еще чудесней преобразил]*) он не нарушил природы тех даров, тех способностей человека, которым мы отдали дань восхищения в начале урока. Но *minuit, sed sacravit* (не умалил, но освятил). Он ни в чем не ограничил человеческую натуру–он ее благословил. И все ее благие свойства мы обнаруживаем в Иисусе Христе: все силы и способности, не претерпевавшие ущерба, но обогащенные новым динамизмом, получившие благословение, облаченные средою святости в Христе, в христианах...

Христианин – он заключает в себе целый мир! Но, не пытаясь в одном туманном определении объять все, вы можете сказать, что, помимо прочего, христианин это муж, мощь и энергия которого облагорожены, получили поддержку и благословение свыше, возможность действовать в среде святости, в той среде, что наблюдала рождение и расцвет добродетели совершенного человека – Спасителя вашего Иисуса Христа. Но вернемся к йоге!

Такое мировоззрение, делающее акцент на одном из четко определенных аспектов труда Творения и Искупления, знакомо и приверженцам христианской йоги, и, в еще большей степени, просто христианам. В течение веков, как нам известно, христианские философи склонялись, в основном, к спиритуализму. Находясь под влиянием дуализма Платона, а еще больше Декарта (который противопоставлял, как антагонист, тело и душу и признавал возможность совершенства только за рациональным элементом), они полагали, что соприкосновение с божественным, приобщение к дарам (как творческому, так и искупительному) доступно лишь на уровне человеческого духа, свободной и разумной души. Совершенный христианин – это прежде всего человек «духовный», человек, живущий «по духу». «Цель религиозных устремлений, – говорит в этой связи доктор Гольдброннер, – является спиритуализация. Телу объявлена война. Дуализм проявляется в разных формах, от открытой враждебности до тайной подозрительности. Аскетизм – это постоянное борение с плотью, подавление всех опасных сил природы, борьба со всем, что относится к сфере чувств. Лучший способ защиты – нападение, поэтому противодействие инстинктивной, низшей жизни тела выливалось в бичевания, посты иочные бдения, с тем, чтобы принудить плоть к послушанию и повиновению». Таковы бывают проявления «фундаментального дуализма» между телом и душой, сопровождающие иной раз стремление очиститься от скверны и достичь святости:

Йог, христианский йог, отвергает такой дуализм. Дуалистической концепции человека, пусть и христианской, но оторванной от истоков христианской философии, он предпочитает – причем решительно – традиционный библейский метод, который различает в человеке три уровня, три составляющие: ту, что управляет телесным существованием (*anima*); ту, что заведует жизнью ума (*animus*) и ту, что помещается в сердце (*spiritus*).
Йог ищет совершенства через уравновешенное взаимодействие этих трех составляющих, от которого зависят гармония и развитость личности, а также уровень ее духовной жизни. Ему представляется, что божественная милость

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org направляет его силы и переносит их действие на высший, сверхчеловеческий, божественный план. Йог предпринимает все возможное, дабы подготовить свои способности, тело, душу и дух к восприятию той силы, что снизойдет на них свыше. Говоря короче, он желает развиваться на материальном плане и быть христианином на всех уровнях своего существа.

Йог хочет, чтобы тело его было здоровым и крепким. Он не ставит себе целью избежать недугов и страданий, если таковые ниспошлет ему Господь, до он знает, что плохое здоровье ограничивает человеческие возможности. Незддоровье (в особенности хроническое) мешает человеку заниматься трудами, которые, по существу, являются земным продолжением дела Господа, но главное – оно притупляет его высшие способности и ставит под угрозу духовную жизнь, жизнь любви.

Йог стремится быть уравновешенным, даже воздержанным человеком. Он хочет быть свободным. И все йоговские упражнения, от поз и контроля дыхания (об этом я рассказывал выше) до упражнений на внимание и концентрацию, в ходе которой высвобождаются некоторые возможности подсознания (об этом я буду говорить ниже), направлены только на одно: сделать здоровым и крепким человеческий организм, получить от человеческой природы самое лучшее и таким образом обеспечить человеку возможность целиком отдаваться жизненным обязанностям индивидуума.

Ознакомившись с некоторыми книгами, излагающими йоговское учение, вы можете решить, что йога отделяет человека от мира, что она требует отдаления – если не отказа – от мира. Не правда ли, что ученик, входящий в комнату, где его ждет коврик для занятий и молитва, оставляет за порогом, вместе с верхней одеждой, все свои дневные заботы и тревоги – весь внешний мир? Разве не отбрасывает он от себя – да мгновение, на час или даже на несколько часов – свои жизненные обязательства и не отдается, охваченный восторгом, во власть бесконечности, которую именуют Абсолютом, Брахмой, Самостью? Что же потом? Достанет ли ему решимости, облачившись в одежду, вновь взвалить на, плечи скучные дневные обязанности?

Приросшие к своим столам теоретики высказывают эти опасения вполне искренне и не без некоторых, оснований. Я и сам в следующем уроке разделю, до некоторой степени, их тревогу. Здесь же я ограничусь тем, что повторю случайные свидетельства учеников, которые приступали к занятиям йогой с опаской и неожиданно получали обильные плоды.

«Впервые я читала „Христианскую йогу“ настороженно, – пишет работающая женщина, англичанка, – и в конце зато» нырнула книгу в дальний угол комода. Спустя несколько месяцев я вынула ее и перечитала, надолго задумываясь по ходу чтения. Через неделю я твердо решила взяться, преисполненная молитвенного духа, за занятия, и стала утром и вечером выполнять некоторые упражнения. Мне понадобилось проявить упорство, поскольку я уже не молода и не обладаю сильной волей. Так я занималась два года. Сегодня я пишу, чтобы вас поблагодарить. Ваша книга оказалась орудием Божиим. Йога приблизила меня к Господу. Ныне я живу с ощущением Его присутствия. Свои обязанности, в чем бы они ни заключались, я теперь исполняю с удовольствием. Я не теряю решимости, даже если делаю ошибки или мне недостает терпения. Я покорствую Господу и полагаюсь на Его волю. Я достигла того смирения, которое от меня требуется».

«Открытие христианской йоги, – замечает один миссионер из Африки, – событие неординарное; это благословение, в особенности для нас. Христианская йога значительно облегчила мне умственный труд и медитацию. Я также научился теперь подчинять себе свое живое и изменчивое воображение. Я сделался более общительным и открытым, довolen жизнью и постоянно испытываю эйфорию. Религиозная деятельность привлекает меня теперь сильнее, чем прежде. Я лучше приспособлен к служению Господу и большего от себя требую. Год занятий сделал свое дело! Могу сообщить, что темперамент мой совершенно изменился, я работаю гораздо плодотворнее, чем прежде. Качество моего теперешнего труда с избытком вознаграждает меня за потраченное на занятия время».

Еще один отклик поступил от бельгийца, мирянина. Ваша книга чересчур духовна для тех, кто живет в миру. Вы достигли высот йоги. Однако вы монах и принадлежите к созерцательному ордену. Я человек мирской, женат и рашу троих детей. Атмосфера покоя и безмятежности от меня далека; приходится вести суетливую жизнь и, так сказать, бороться за существование. Так как же? Не стремясь так высоко, как вы, я ожидаю от йоги телесного здоровья, дабы служить Богу и ближним. Здоровье, конечно, вещь очень важная, и мы должны делать все, чтобы улучшить его и сохранить. А потому возьмемся за йогу! Поставим *anitum* под контроль *spiritus* и одушевим нашу плоть...»

Этот мирянин прав. Йога, которая помогает священнику и миссионеру в молитве и служении Господу; йога, которая облегчает работающей женщине ее повседневные обязанности и дает ей смижение перед волей Господней; йога,

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org которая преобразует ученика и увеличивает его способность к обучению – эта йога будет полезна и для отца семейства, который трудится, непокладая рук, чтобы вырастить детей. Тем и отличается христианская йога, что каждый может приспособить ее к своим индивидуальным обстоятельствам, что она не имеет целью в чем-либо ущемить нашу природу, ограничить деятельность или подавить законные устремления – напротив, йога выявляет в нас все лучшее. Она ведет к расцвету наших достоинств, причем не в искусственной среде, а в реальных жизненных обстоятельствах и – разрешите мне это подчеркнуть – на всех планах человеческого существования.

ПРАКТИКА

ДЫХАНИЕ

Упражнение 25. Пранайама

Вернемся к упражнению 20. Выполняйте его десять минут, но к концу, вместо того чтобы освободить левую ноздрю и выдохнуть обеими, закройте также и правую ноздрю и оставайтесь в этом положении до счета 6. Последовательность действий такова.

Вдохните (через правую ноздрю), счет 6. Задержите дыхание (обе ноздри закрыты), счет 6. Выдохните (только через левую ноздрю), счет 6. Затем немедленно: Вдохните (через левую ноздрю), счет 6. Задержите дыхание (обе ноздри закрыты), счет 6. Выдохните (через правую ноздрю), счет 6. Повторите это двойное упражнение, называемое пранайама (удержание праны). На первый взгляд оно кажется сложным. Но освоившись, вы поймете, что оно простое: вдохнуть через одну ноздрю – задержать дыхание – выдохнуть через другую – вдохнуть через ту же самую ноздрю и т.д. Остановитесь, когда почувствуете малейшую усталость.

ПОЗЫ

Комбинация упражнений 26 и 27. Свеча и Плуг

Сначала выполните в плавной последовательности, без перерывов, позы «Дерево», «Глубокий поклон», «Натянутый лук», «Змея», «Дельфин», «Наклон назад» и «Сложеный лист». Затем лягте и примите позу «Релаксация». Согните ноги, так чтобы колени оказались над грудью (рис. 23). Упираясь обеими ладонями, выпрямите ноги и поднимите их вертикально. Одновременно поднимите туловище, так чтобы оно последовало за ногами и тоже приняло вертикальное положение. Шея согнута, подбородок касается груди. Чтобы поддержать корпус, поднимите предплечья и поместите ладони вблизи лопаток, упираясь в землю локтями. Трудность связана с негибкостью шейных позвонков. Вы обнаружите, что очень нелегко поставить туловище под прямым углом к голове; ноги будут заваливаться назад, чтобы удержать равновесие. Но их нужно привести в вертикальное положение, как показано на рис. 24, иначе поза будет выполнена неправильно.

Рис. 23. «Свеча» (фаза первая)

Рис. 24. «Свеча» (фаза вторая)

Быть может, вам будет полезен такой прием. Вначале примите позу «Полусвечи», описанную в упражнении 19 (рис. 17), а затем попытайтесь привести ноги в вертикальное положение таким образом, чтобы стопы

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org находились над подложечной ямкой (рис. 25). Постепенно ваши позвонки обретут гибкость, и вы сможете выше поднять седалище и спустить ладони до уровня лопатою «Придет день» и вам удастся довести позу да совершенства (как на рис. 24). Не удивляйтесь, если это произойдет лишь через месяц, два или еще позднее. Тем временем, благодаря менее трудной для выполнения «Полусвеча», вы не упустите ни одного из преимуществ, связанных с этой позой.

Рис. 25. «Свеча» (стойка начинающего)

Рис. 26 «Свеча» (промежуточная фаза)

даже добившись необходимой гибкости, вы не сможете оставаться в этой позе дольше одной-двух секунд. Затем переходите к упражнению под названием «Плуг» (оно показано на рис. 27).

Рис. 27. «Плуг»

Пальцами вытянутых ног постарайтесь коснуться земли за головой. Со временем вы сможете это делать за счет одной лишь силы тяжести. Снимите ладони с лопаток, пусть ваши руки образуют с головой прямую линию. Чем больше пальцы ног удалены от головы, тем правильнее выполнена поза. Но чтобы это сделать, вам понадобится значительная гибкость шейных позвонков, вкупе с большим желанием.

Один из вариантов состоит в том, чтобы поместить руки за голову, как показано на рис. 28; пальцы ног при этом опускаются на пальцы рук. Обратите внимание на то, что грудь согнута – таким образом включается в работу еще один отдел позвоночника.

Итак, мы имеем две «Свечи» (рис. 24 и 25) и два «Плуга» (рис. 27 и 28). Овладев техникой этих упражнений, выполняйте сначала «Свечу» (оставайтесь в этой позе не дольше нескольких мгновений), сразу же после нее «Плуг» (в этой позе задержитесь на некоторое время), а затем снова «Свечу» (в ней тоже задержитесь). В заключение примите «Позу равновесия», показанную на рис. 29. Руки отведены назад, ладони повернуты. Вам понадобится некоторое время, чтобы приспособиться, но эта поза очень хороша для расслабления.

Рис. 28. «Плуг» (вариант первый)

Рис. 29. «Поза равновесия»

Выполняя указанные упражнения, дышите глубоко, но задержек дыхания не делайте.

Выполняя «Свечу» или «Полусвечу», фиксируйте внимание на кровообращении или на подложечной ямке, в лозе «Плуг» концентрируйтесь на щитовидной железе. Терапевтический эффект. Без сомнения, эти позы оказывают значительное лечебное воздействие. «Свеча» разгружает сердце (в этом ее главное преимущество) и, как и следующий за ней «Плуг», активизирует кровоснабжение щитовидной железы. Она устраниет застойные явления в нижней части живота и сопровождается весьма полезным массажем внутренних органов. «Плуг» рекомендуется как средство от запора, а также помогает удерживать в рамках благородства сексуальные аппетиты (хотя вначале он может вызывать эрекцию или даже извержение семени). Эти два упражнения предпочтительно выполнять на ночь (иногда даже в постели, если она не слишком мягкая), поскольку они как нельзя лучше располагают ко сну.

Противопоказания. «Полусвеча», «Свеча» и, прежде всего, «Плуг» требуют осторожного подхода от тех, кто страдает заболеваниями позвоночника. Поза «Наклон назад» может представлять опасность при смещении шейных позвонков. При нарушениях в других отделах позвоночника (особенно в поясничном) она не столь опасна.

Урок 6 (К чему ведет хатха-йога?)

ТЕОРИЯ. К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КАЧЕСТВ ХРИСТИАНИНА

Необходимо понять, что йога – йоговские позы и в особенности дыхательные упражнения – непроизвольно высвобождает большие количества энергии. И я не

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org собираюсь удивить вас, подчеркнув, что именно здесь кроется ее опасность. Собственно говоря, если эта энергия не находит выхода или, точнее, если она не расходуется на развитие высших способностей души и духа, то существует риск, что она превратится в препятствие, в фактор, ведущий к недостатку равновесия; кроме того, побудив йога уйти в себя, эта энергия может породить в нем или выпустить наружу нежелательные комплексы. Подумайте о совершенном целомудрии или вечной девственности. Эти добродетели несут в себе явно позитивный аспект. Они высвобождают в тех, кто их практикует, большие силы, которые должны найти в себе то или иное применение, какую-нибудь возможность использования, на духовном плане (в случае с монахами) или в сфере филантропии (в случае со священниками и деятельными монахами). Если не контролировать эти силы и не придавать им должной направленности, они могут расстроить, дезорганизовать внутреннюю жизнь девственника или девственницы. Та же самая опасность подстерегает йога, который практикует эту систему без намерения облагородить свою жизнь или устремления к духовным и религиозным реальностям.

Мы должны перевернуть изречение «Если приемлема цель, приемлемы и средства» и прочесть его таким образом: «Если приемлема средство, значит приемлема и цель». Отсечь йогу от ее духовной цели – значит забыть о ее происхождении (а у нее, как мы уже знаем, религиозные корни), но прежде всего при этом возникает опасность, – и очень серьезная – что энергия, вторую неизбежно высвободят занятия йогой, обратится против нас самих. Из этого следует, что каждый адепт должен быть мистиком, устремиться к вершинам созерцания. Достаточно, если он имеет намерение проявлять больше великодушия и мужественности, исполняя свой повседневный долг человека, мужчины и более того-христианина.

Долг христианина... как представляется, польза йоги здесь довольно очевидна. За счет совершенно естественных феноменов йога окружает своих adeptov атмосферой, которая на редкость благоприятна для проявления евангельских добродетелей. Она успокаивает чувства, смиряет страсти и делает мягче манеры; в то же время она ведет к безмятежности, довольству жизни и самообладанию. Доказано, что она располагает к терпимости, доброте, уважению к ближним. Широка ли пропасть между таким умонастроением и идеалами Блаженства? Нет, конечно же нет! Тем более стоит потрудиться, чтобы перекинуть через нее мрет!

У меня имеются «Йога для всех» Десмонда Данна (Лондон, 1951), «Йога для себя» и «Йога для женщин» Эдуарда Лонга (Париж, 1960), «Вечная молодость, вечное здоровье» Индры Деви (Лондон, 1955). Великолепные книги, но с одним недостатком: pragmatической философией, которая провозглашает целью совершенствование человека через действие исключительно материальных сил. Такие подзаголовки, как «Жить лучше, жить дольше», «Ради здоровья, красоты и счастья» и «Избавьтесь от недугов» ясно указывают на приземленные, почти что языческие тенденции предложенных методов. Другие книги имеют сомнительную эзотерическую направленность.

Результаты? Мираж! Человек двадцатого века, ошеломленный лихорадочным темпом современной жизни, часто, слишком часто ищет в йоге убежища от действительности. Он хочет, чтобы различные йоговские позы подарили ему несколько мгновений покоя, когда можно быть собой, без давления рекламы, идеологии и прочих негативных воздействий, которым он подвергается на работе. И таким образом ежедневные получасовые занятия йогой являются для него не более чем передышкой в ходе обычной житейской сути. В таких случаях от ученика чаще всего требуются мучительные усилия, вначале чтобы убежать от реальности, а затем, когда удастся изолировать себя от окружающего мира, чтобы вновь приспособиться к повседневной жизни.

Иные желают большего: они надеются, под надежным руководством эзотерических учебников, приобрести сверхъестественные возможности, какие приписываются индийским йогам. Эти также заканчивают разочарованием, поскольку простое дыхание по правилам и выполнение необычных поз не приводит к той магической трансформации, на которую они рассчитывали.

Нет сомнения, что все эти adeptы – а среди них, к сожалению, имеются и христиане – находятся на неверной дороге и им грозит погибель. Для последователей Христа, которые пожелают заняться йогой, приемлем лишь один путь – в направлении евангельских добродетелей. «Я занимаюсь йогой не как любитель, – пишет молодой африканец, – а очень серьезно. Я думаю обо всем, чем она может пополнить мою жизнь, обо всех переменах, которые она может принести. Я хочу достичь большей сосредоточенности, глубокомыслия и владения собой, и, прежде всего, приобрести нижеследующие качества, на которых желал бы основать свою жизнь:

1. Абсолютная прямота, искренность и честность.
2. Набожность, основанная на преданности Господу и свободная от каких-либо посторонних мотивов.

3. Большая простота, в духе Писания.

4. Железная воля.

5. Абсолютная чистота.

Все это дает своим adeptам йога. Вот почему она меня заинтересовала.

Все дело в ориентации. Ясно, что если человек предает себя йоге как аскетическому способу существования, то в нем начинают цвести и развиваться самые разнообразные «мистические» добродетели, сообразно с его усердием и склонностями. Йоговские упражнения и жизненные правила, если можно так выразиться, подготавливают его душу к благодати, делают его способным принять божественную милость.

Ограничая раздражительность, смиряя нетерпеливость, избавляя от множества психологических дефектов, которые нередко являются следствием переутомления или какой-либо разбалансировки организма, йога поселяет в adeptе доброту, известную умиротворенность, которая делает его более восприимчивым, готовит к пониманию и принятию доброты я мира, идущих от Христа. «Блаженны нищие. Блаженны милостивые. Блаженны алчущие и жаждущие правды». Йога поможет вам уяснить смысл и, более того, практическую ценность этих евангельских изречений. «Довольство жизнью», способность рассматривать вещи с хорошей стороны, оптимизм, даруемые йогой, не вполне тождественны покорности Провидению. И все же йога открывает в этом плане неисчерпаемые возможности перед заранее подготовленным сердцем. Йог, великолепный к природе, будет более восприимчив к зову свыше. Во многих отношениях освобожденный от цепей, раскрепощенный йог будет более податлив, более открыт внушениям Святого Духа. Научившись терпению и стойкости, он яснее расслышит призыв к покаянию.

Йога может также особым образом помогать во время молитвы, способствовать молитвенной благодати.

Заметьте прежде всего, что йога подготавливает к участию в церковном ритуале. Христианский йог, больше других знающий о единстве человеческого состава, предается Богу всем своим существом (телом, душой и духом). Он принимает и чувствует, как позы тела влияют на состояние души. Имея опыт немой уединенной молитвы, йог лучше прочих знает; как вести себя во время общих молитв и славословий, когда требуется пустить в ход все выразительные способности плоти. Коленопреклонения, простертая поза, телодвижения всех собравшихся в церкви-католик, практикующий йогу, будет стремиться к тому, чтобы все это исполнялось подобающим образом. Йог инстинктивно понимает, что такое «правильно выполненное коленопреклонение свободного человека» (по выражению Пеги). Он лучше, полнее повторит жесты священника у алтаря или, если потребуется, монахов на хорах. Находясь в одиночестве или занимаясь на коврике, йог спонтанно примет ту позу, которая полностью отражает движения души.

«Тишина? Быть может, вы думаете, что тишина это отсутствие звуков, звуковая пустота? Но разве не является она, с другой стороны, духовной наполненностью?» Один йог, комментируя эти слова отца Пуселя, пишет: «я сам ощутил это однажды утром, когда предавался очень глубокой медитации, бессловно, беззвучно и без малейшего шума. Однако душа нашла для себя способ выражения. Неконтролируемые, непроизвольные жесты до конца отразили полноту моей души».

Тишина не тождественна молитве, однако молитва, в особенности молитва созерцательная, нуждается в тишине? В некотором смысле отделяется тишиной, ниспосланной свыше или изошедшой из сердца человека, который находится в состоянии покоя. Если человек сможет отвлечься от потока суетных мыслей, от круговорота житейских забот и тревог; если он сумеет очистить свое внутреннее существо от ненужных наслоений, оставленных сознательной и бессознательной деятельностью, то он испытает «мир, лежащий за пределами понимания». Этот мир проникнут мыслию, не выраженной словами, что мы живем, перемещаемся и существуем в Боге Авраама, Исаака и Иакова, породившем Господа нашего Иисуса Христа, что «мы Его дети» (Деяния апостолов, 17:29), что Он все, а мы ничто, пока Он не наполнит нас, пока мы не предадим себя Ему. В сущности, благодать, пребывающая в нас и делающая самое глубинное из наших «я» Богом, красноречива и активна. Если мы чисты и независимы от чисто человеческих ценностей, в том числе мыслей (логического мышления), если мы умеем избежать увлекающего нас потока идей, которые вынуждают нас жить в каком-либо определенном окружении, если мы можем изолировать себя от мира, мгновение или несколько мгновений жить сами по себе—тогда затаенная реальность, которая делает нас тем, кем мы являемся, то есть христианами, непременно проявит свое присутствие и заговорит в нас.

И поэтому, хотя вам не дано вызывать в себе и вокруг себя , проявления сверхъестественных, божественных сил и управлять их действиями, мы можем воспользоваться некоторыми доступными простым смертным методами, такими как йоговские позы и контроль дыхания, как эффективным (правда, наверно, лишь в

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org ограниченной степени) средством, чтобы открыть путь к чистой молитве, созерцательной молитве. Они расчищают для нас место. Они превращают нашу внутреннюю жизнь в пустыню, о которой говорит пророк («я увлеку ее, приведу ее в пустыню [solitudinem]», Осия, 2:14). Они погружают душу в тишину, пока она не начинает слышать – не может не услышать – тихий голос Бога или даже горестные «стенания» природы (К римлянам, 8:22), взывающие к Господу. Эта природа (то есть плоть, которой: облекся Христос), похожая на ветвь, переполненную божественными соками, расцветает под воздействием йоги и йоговских упражнений; йога так хорошо приводит в порядок плоть, успокаивает ее и дает ей отдых, что силы, ниспославшие свыше, начинают циркулировать в ней свободнее и действенное присутствие Бога Любви обретает, так сказать, большую мощь.

С этим уроком мое краткое исследование целей христианской йоги подходит к концу. В заключение лучше всего будет вновь процитировать высказывания одного из адептов, убедившегося в том, что йоговская наука способна принести большую пользу чистому, совершенному и целостному христианину. Отец Ламбер, кармелит из Бркяте, в ответ на утверждения, что «йогу невозможно отделить от ее нехристианских (буддистских, индуистских и пр.) корней», говорит, в частности, следующее:

«Йога принадлежит человечеству и существует для человека. Ей присуща внутренняя ценность, независимая от терминов, концепций и процедур, которые могут оказаться ошибочными или незначительными.

«Вечная» йога (т.е. очищенная от всех суеверий и эзотерического, обрамления) содержит в себе как мы уже знаем весьма ценные элементы. Но нам известно также, что йога полезна и раскрывается по-настоящему и полностью, только если она воспринята и преобразована в рамках христианства, руководима и одушевлена вечной Любовью и Истиной. Исключительные достоинства йоги расцветают лишь в атмосфере Света и Любви, исходящих от Бога.

Не следует ли нам, христианам, взяться за преобразование всех тех культурных ценностей, которые схожи сейчас с заблудшими овцами? Они нуждаются в Слове Божьем, они его ждут, и наша миссия – принести им Слово Божье. Но этого не сделать в уютной тиши кабинетов, где мы и тешим себя ролью критиков или доброжелательных наблюдателей. Практикующие йоги – вот кто нужен Христу!»[8]

ПРАКТИКА

ДЫХАНИЕ

Повторите упражнения предыдущего урока. Вдохните (через левую ноздрю), счет 6. Задержите дыхание (обе ноздри зажаты), счет 6. Выдохните (через правую ноздрю), счет 6. Вдохните (через правую ноздрю), счет 6. Задержите дыхание (обе ноздри зажаты), счет 6. Выдохните (через левую ноздрю), счет 6. Проделайте это упражнение десять раз. Это будет большим шагом вперед, к восьмому уроку.

ПОЗЫ

Проделайте «Глубокий поклон» и «Дерево» и присоедините к ним следующую позу.

Упражнение 28. Треугольник

Встаньте прямо, нога врозь. Чем шире вы их расставите, тем правильнее будет выполнена поза. Руки поднимите горизонтально, ладонями вверх. Два-три раза глубоко вздохните.

Поверните туловище до предела вправо; руки в это время должны оставаться на линии плеч, под прямым углом к линии ног. Вдохните. Потом выдохните и одновременно наклоните туловище и левой рукой коснитесь пальцев правой ноги. Правая рука по-прежнему находится на одной линии с левой. Голова

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
слегка повернута вверх (рис. 30).

Рис. 30. «Треугольник»

Через очень короткое время выпрямитесь, вдыхая; рук не сгибайте. Два – три раза глубоко вздохните, а потом поверните корпус влево, наклонитесь (с выдохом) и коснитесь правой рукой пальцев левой ноги. Проделайте это один раз. Вдыхая, распрямитесь и мягко уроните руки вниз.

Вместо того чтобы касаться ног, вы можете дотянуться до земли между ступнями. Это немного труднее.

Тем, кто страдает заболеваниями позвоночника и почек, можно делать это упражнение, но с осторожностью я не стараясь непременно коснуться земли или пальцев ног.

Терапевтический эффект этой позы очевиден: она развивает мускулы боков и спины и делает гибче позвоночник и таз. Если вы проделываете ее утром, сразу когда встанете с постели и умоетесь, она дает превосходный эффект, поскольку помогает преодолеть застой в костях и мышцах.

Затем исполните «Змею» (три раза), «Натянутый лук» (один раз) и «Дельфина», но между двумя последними позами вставьте паузу для расслабления: опуститесь на землю ничком и вытяните руки; расслабьтесь, налягте на коврик всей тяжестью и отдохните. Этот вариант позы релаксации иногда бывает более эффективен, чем приведенный выше, в особенности в промежутке между «Натянутым луком» и «Дельфином».

Упражнение 29. Полный наклон назад

Начните с позиции «Дельфин». Согните колени и выпятите ягодицы, как в упражнении 5. Сядьте на пятки или, еще лучше, между пяток (носки должны соприкасаться). Выгните грудь, плечи отведите назад; затем начинайте отклонять назад туловище. В первый раз можно держаться одной рукой за мебель или падать на локти. Спину следует максимально выгнуть, а голову опустить, макушкой вниз, на землю (вы будете видеть вверх ногами заднюю стену комнаты). Руки откинуты назад (рис. 31).

Рис. 31. «Полный наклон назад»

До того как отклониться назад, нужно сделать вдох. Приняв позу, осторожно выдохните и дальше дышите как обычно. Затем сконцентрируйтесь на подложечной ямке (солнечном сплетении, которое аккумулирует энергию).

Вы можете также (рис. 32) скрестить руки под лопатками или даже уронить их вдоль туловища, отчего ваша грудь расправиться. Некоторые кладут руки под шею как подушку.

Рис. 32. «Полный наклон назад» (вариант)

Вам придется преодолеть три трудности:

- 1) выгнуть спину (для этого требуется большая гибкость позвоночника, но предыдущие упражнения дали вам необходимую подготовку);
- 2) с напряжением выпятить мускулы живота и бедер^[9] (очевидно, что у тех, у кого слаб *rectus abdominis* [прямая мышца живота], требуется большая осторожность);
- 3) нормально дышать (вначале у человека захватывает дух и кажется, что упражнение невыполнимо; со временем эта трудность, как и другие, преодолевается).

Оставайтесь в этой позиции не дольше нескольких секунд. Затем поднимитесь с помощью рук. Позднее вы научитесь подниматься за счет позвоночника, равно как и опускаться.

Эта поза очень важна. Она весьма эффективно воздействует на внутренние органы (в том числе печень), растягивая их, на спинной мозг и нервные центры, в особенности на солнечное сплетение (на уровне подложечной ямки), на грудь, которая при этом максимально расправляется. Поэтому необходимо научиться выполнять «Полный наклон назад» правильно.

После этого трудного упражнения «Сложеный лист» (упражнение 12) дает очень приятную возможность расслабиться. Не торопитесь, дышите глубоко и медленно.

Завершить занятия можно «Свечой», «Плугом» и, наконец, «Позой релаксации».

Урок 7 (жизнь йога)

ТЕОРИЯ. ДЕЙСТВЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Мы узнали, что такое йога и куда она ведет своих adeptов. Теперь мы проникнем в жизнь йога и обратимся к искусству более сложному, чем позы, и сравнимому с контролем дыхания. Это искусство думать, размышлять, концентрироваться, а первым шагом к нему является искусство присутствовать в том, что ты делаешь.

Нет таких внешних признаков, по которым можно было бы узнать йога, а в особенности христианского йога. Он ничем не выделяется, он часть окружения. Обычно он избегает привлекать к себе излишнее внимание. И все же опытный взгляд узнает его: по походке (йог иногда ходит «как индеец»), по манере держаться (йог стоит выпрямившись, а когда садится, редко откидывается на спинку стула), но главное, по телодвижениям (в каждое движение йог вкладывает всего себя; его движения отточены – глядя на священника у алтаря, легко определить, занимается ли он йогой).

да, йог все делает лучше других, его усилия сознательны. В то, что делает, он старается вложить всего себя. Он избегает рутин, автоматизма. Он стремится действовать обдуманно и, так сказать, владеть своими реакциями. Он хочет быть выдержаным и хладнокровным, чтобы как следует выполнить то, что от него требуется. Привычка портит людей. Их действия несовершенны, поскольку отсутствует одно условие: активное и эффективное присутствие в том, что ты делаешь. Человек не «живет» выполняемой работой, его слова и поступки не диктуются истинным сознанием их значения.

Мы слишком легко позволяем себя отвлечь от дела. В итоге задуманное не получается, результат усилий ничтожен.

Чтобы повысить качество своего труда, нам нужно, как говорится, «с головой влезть» в то, что мы делаем. Йог добивается от себя «действенного присутствия». Часто, ли в течение дня мы с головой отдаемся своей деятельности? Иногда нам это удается, и в результате работа бывает выполнена отлично рациональным способом. Но приходится признать, что из-за диктуемого современной техникой стремительного темпа жизни мы не успеваем сознательно сосредоточиться на своем труде, да и самими собой бываем не более мгновения.

Чтобы пояснить это утверждение, позвольте мне рассказать о типичном дне из жизни одного хорошо известного мне человека (моего брата, инженера из Парижа). Обычно он вставал – а вернее, спрыгивал – с постели приблизительно в двадцать минут шестого и стремглав бежал в ванную комнату. Через десять минут, он был уже готов к выходу. Не задерживаясь, чтобы позавтракать (когда время позволяло, он глотал чашку кофе), брат устремлялся к станции (ровно в семи минутах от дома). Дорога была изучена досконально – покинув дом за семь с половиной минут до прибытия поезда, брат не опасался, что опаздывает. Полчаса на пригородной электричке, еще одна чашка кофе на Восточном вокзале, метро и контора; затем просмотр почты, деловые беседы, расчеты и так далее... Около десяти он позволял себе короткий перерыв – в четверть часа. Этого хватало, чтобы сбежать в ближайшее кафе и проглотить круассан и очередную чашку кофе. Второй завтрак он съедал второпях, а потом недолгое время отдыхал в конторе. Затем следовала работа приблизительно до пяти часов. Снова нужно было садиться в метро, а после метро – на поезд. В дороге брат читал газеты и болтал с приятелями. От станции до дома – те же семь минут. Обед вечером и передышка в полдень – вот две вещи, которые, вероятно, по-настоящему удавались моему брату: тут он не торопился, получал удовольствие и, судя по всему, расслаблялся. Но зазвенит во время перерыва телефон, дети вечером затеют шум, пожалуется на какие-нибудь трудности жена – и все испорчено.

Как часто такой перегруженный день напоминал мне гонку; во всяком случае, он представлялся мне суматошным, пустым, изнурительным и хаотичным. Я уверен, что если бы мой брат познакомился с йогой и постарался бы в течение дня выкроить десять минут или четверть часа для предложенных мною упражнений (например, после возвращения из конторы или перед сном), его жизнь бы переменилась. Да, «потраченные» десять минут научили бы его, к примеру, отводить больше времени для дороги на станцию, превратить эту пробежку в приятную прогулку; по пути смотреть по сторонам; вечером, возвращаясь домой, дать отдых глазам – глазам, телу и уму) наконец, развлечь себя зреющим великолепием множества предметов, которые природа и провидение разбросали на нашем пути и которым мы не уделяем внимания. Известно, что занятия йогой учат смотреть на вещи безмятежно, покойно, а не

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
утомлять глаза, отдаваться освежающему и утешительному очарованию
окружающего мира. Чтобы смотреть или, скорее, чтобы видеть, нужно
расслабиться и освободить свой ум; тело должно быть раскрепощено и
«предоставлено самому себе». Йога открывает путь к этому освобождению и
раскрепощению всего нашего существа.
Разумеется, это происходит, если адепт действует в точности, как
предписано; правильно выполняет упражнения, тщательно контролирует дыхание,
а также если он проделывает особые упражнения на концентрацию или, проще
говоря, на внимание.

ПРАКТИКА

УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ

Вы уже умеете сосредоточиваться. В те пятнадцать или двадцать минут, которые вы посвящаете йоговским упражнениям, в особенности позам, ваши душа и тело тесно связаны и действуют совместно. Вы заставляете себя полностью сконцентрироваться на своих телодвижениях, чтобы не проделывать их автоматически. Вы остаетесь собой. Рутину таким образом удается избежать. Как только вы освоите те позы, которые я уже описал, я расскажу вам, как их усложнить, так что каждое движение будет требовать полной концентрации. Равным образом и контроль дыхания требует полного сосредоточения. Научитесь сознательно следить за своим дыханием; сопровождать воздух, который вы вдохнули, когда он проникает в дальние уголки легких, обогащает, очищает и фильтрует вашу кровь. «Я дышу: я получаю питание, я вдыхаю силу, я вдыхаю жизнь! Я дышу: я открываю рот, я дышу Твоим дыханием, О Господи (сказано в одном из псалмов), а потом я спокойно „хладнокровно изгоняю из своего тела всякую нечистоту“. Превосходное упражнение на внимание, на действенную концентрацию!

Но теперь перейдем к следующим упражнениям.

Упражнение 30. «Остановка» глаз

Выберите привычное и удобное место, где вы будете в одиночестве: тенистый уголок, но не слишком темный. Вначале проделайте следующее упражнение для глаз.

Отведите взгляд как можно дальше влево, потом – вправо:

Поднимая глаза, переведите их из В в А, потом снова вернитесь в точку В (верхним путем). Из В переведите взгляд в точку С, затем в точку D. Вернитесь в А, затем в В, в D, в А и в С. Вернувшись в точку В, начните сначала.

Выполняйте последовательно: А-В-С-Д-А, потом А-С-Д, потом Д-В-С и, наконец, С-В-А-Д. Не утомляйте себя. Когда закончите, закройте глаза.
А теперь откроите глаза и попробуйте их «остановить», уставив взгляд куда-нибудь на лужайку перед собой, на ствол дерева, на растущие группой цветы. Пусть ваши глаза там отдыхают, пусть на них воздействует вид травяного покрова, обильной листвы или пестрых цветов, так чтобы эти образы запечатлелись в вашем мозгу, как на светочувствительной пленке.
Вскоре вы поймете, что это, казалось бы, простое упражнение на самом деле очень нелегко выполнить. Мы слишком привыкли видеть, как у нас перед глазами мелькает, как в кинематографе, одна картинка за другой, и не уделяем тому, что видим, почти никакого внимания. На нас производят впечатление только движущиеся объекты, и то лишь потому, что они перемещаются; таким образом, мы редко занимаемся сознательным наблюдением. Бывает, нам бросится в глаза смазанный контур автомобиля на перекрестке. Он возник лишь на мгновение и почти в тот же миг исчез. И все, что появляется, а затем исчезает из нашего поля зрения за день, похоже на этот, автомобиль. Такова наша повседневная жизнь... ее можно сравнить с кино.
Вам нужно заново научиться смотреть, чтобы на протяжении дня разглядеть как

Йога в десяти уроках. Жан-Мари дешане filosoff.org
следует, спокойно и хладнокровно, хотя бы несколько предметов. Дайте себе
время чтобы хоть что-нибудь понаблюдать сознательно. Я не предлагаю вам
смотреть пристально или анализировать увиденное. Позднее при необходимости,
вы научитесь фиксировать внимание на предмете, рассматривать его
аналитически. Сейчас же вы просто приучаетесь наслаждаться природой и
наполнять подсознание ее прекрасными образами. Не старайтесь удержать эти
впечатления в памяти. Позвольте взгляду блуждать, где угодно. Достаточно,
если у вас есть хотя бы минимальное желание не только смотреть, а и
замечать. После нескольких недель такого переобучения вы с удивлением
установите, что видите очень многое и видите ясно. Вы обнаружите, что,
позволяя своим глазам покоиться на предметах, вы отдыхаете.

Упражнение 31. Вслушивание

Спокойно смотреть—это искусство. Слушать — тоже искусство. Причем
искусство, многими забытое. Кинематограф вредит глазам, радио и городские
шумы губительны для слуха. Восстановить слух труднее, чем зрение. Тишина,
на фоне которой можно что-нибудь услышать, это такая редкость. Однако
бывают минуты, когда кажется, что все вокруг замирает. Воспользуемся таким
интервалом, чтобы прислушаться к звукам, менее шумным, чем те, что обычно
нас окружают.

Например, если у вас есть сад, вы можете воспользоваться им как местом
воспоминаний и покоя. Попробуйте расслышать какой-нибудь знакомый звук:
щебет птиц поблизости, журчание ручейка или даже шумы соседнего
города—беспорядочный гам, но в нем можно различить кое-какие определенные
звуки. Прислушаемся, раскроем уши, чтобы звук проник в них, нашел там
убежище, отпечатался у нас в мозгу. Не нужно напрягать слух, будто пытаясь
уловить слова лектора в дальнем конце зала. В любом случае избегайте
напряжения, сохраняйте пассивность, тогда вы будете слышать яснее.
Мой вам совет — не нужно анализировать. Если вы проигрываете граммофонную
пластинку, не старайтесь определить, каков темп и ритм записанной сонаты. В
этот урок вошли упражнения на «намеренную пассивность» (которую можно
сравнить с сознательным и намеренным расслаблением в «Позе релаксации» —
принцип тот же). Музыка, песни птиц, бормотание ручья, городские шумы
должны просто влияться в ваши уши. Будьте внимательны, но полностью
расслаблены. Такое упражнение слуха дарует нам самый настоящий отдых, а
кроме того, позволяет вернуть способность слышать более ясно и с большей
пользой.

Упражнение 32. Тактильные и прочие ощущения

Речь идет о развитии чувств, так чтобы познавать окружающий Мир без помощи
мысли. Нам нужно настроить себя на сознательное восприятие, на то, чтобы
получать сигналы только извне, не отвлекаясь на идущие изнутри.

Вытяните руку, коснитесь стола, стула, куска ткани и заметьте первое
ощущение, которое при этом возникнет. Не думайте о чем, кроме того, что
ощущают ваши пальцы. Сторожко положите руку на окно и небрежно проведите
вверх-вниз. Зато потрогайте свою одежду, стол, обивку мебели. Мимоходом
обратите внимание на холод стекла, мягкое тепло одежды, выпуклость края
стола.

Тренируйте таким же образом и другие чувства: нюхайте (дым, цветы).
Научитесь хотя бы мимолетно наслаждаться всеми чувствами сразу. Обращайте
внимание на свои ощущения, будьте к ним чутки.

Упражнение 33. Ходьба

Нет ничего обычнее ходьбы. За день мы проходим пешком не одну милю. Выделим
некоторое время — например, пять минут—на сознательную ходьбу. Встаньте
прямо, плечи отведите назад (но не сильно), руки должны свисать свободно,
ладонями вперед. Идите равномерно, в такт дыханию — например, за время
вдоха делайте четыре шага, выдоха — пять или шесть шагов. Велите себе
совершать движения сознательно; уделять, к примеру, внимание контакту
ступни с землей—тому, насколько он жесткий; чувствуйте, какгибаются
колени; прислушивайтесь к звуку своих шагов. Каждый шаг проделывайте
вдумчиво, взгляд фиксируйте на пейзаже перед собой. Скоро вы почувствуете,

Йога в десяти уроках. Жан-Мари дешане filosoff.org как ваши члены раскрепощаются, исчезает тяжесть. Тело становится послушным, прогулка превращается в отдых. Мои советы могут показаться тривиальными и ребяческими. Но попытайтесь. Если вы будете во время прогулки как сказано выше, уделять внимание своим движениям, пешие походы станут для вас отдыхом и в конце долгого пути вы не слишком утомитесь. Вы также будете приучать себя к самоконтролю и в дальнейшем станете полным властелином своих действий.

Упражнение 34. Чтение вслух

Точнее, речь вдет о том, чтобы быть внимательным во время чтения, прислушиваться к его звучанию, независимо от того, вслух вы читаете или про себя. Возьмите какой-нибудь текст, простой или сложный – не имеет значения, и читайте его громко или шепотом, не особенно стараясь понять смысл. В этом упражнении важно слушать свое чтение, воспринимать звучание букв, слов и слов, сознавать, какой интонации требуют общее содержание текста и синтаксис. Короче, слушайте себя, как слушаете обычно кого-нибудь другого. Вы обнаружите, что понимание сложного текста значительно облегчается, если в первый раз прочесть его таким образом вслух. Если читая текст про себя, вы мысленно слышите, как он звучит, то текст при этом отпечатывается в вашем подсознании. Если вы отложите книгу на сутки, а затем прочтете, на этот раз вдумываясь в содержание, то окажется, что вы стали быстрее улавливать смысл трудных отрывков.

Позы

Владение столь распространенными на Востоке «сидячими» позами является большим преимуществом, и вы в этом убедитесь. Таких поз существует несколько, но все это, по существу, варианты одной и той же исходной позы. Я уже рассказал вам о превосходном подготовительном упражнении для «Совершенной позы» (упражнение 13, стр. 38-39). Это упражнение также хорошо подготовит вас и ко всем остальным позам, которые нам предстоит освоить. Не сомневаюсь, что вы уже попрактиковались в этом упражнении.

Упражнение 35. Совершенная поза (подготовка и вариант первый)

В дополнение к коврику или мату, на котором вы обычно занимаетесь, вам понадобится (вначале) довольно большая, подушка и свернутый коврик. Сядьте в центр подушки, подложите под седалище свернутый коврик. Бедра широко разведите.

Согните левое колено и положите левую голень прямо перед собой, так чтобы пятка оказалась посередине туловища, под половыми органами, а лодыжка частью перед ними, а частью под ними. Если вы практиковались в позе упражнения 13 на стр. 39 (показанной здесь на рис. 33), то вам придется слегка ее изменить: бедра держать шире, а пятку правее – держите ее точно по центру, слегка подведя под промежность.

Рис. 33. «Совершенная поза» (подготовка)

Затем согните правое колено и поместите правую стопу на левую, скрещивая лодыжки. Правая пятка также окажется: в центре (или чуть левее; она частично закрывает половины органы). Носок правой ноги покоятся на левой голени или между голеню и бедром. Пальцы левой ноги могут выглядывать спереди из-под правой голени (рис. 34).

Рис. 34. «Совершенная поза» (вариант первый)

Насколько я понимаю, единственная трудность заключается в том, чтобы как можно шире развести бедра (из-за этого впоследствии может возникнуть боль в области половенных органов, но она пройдет, как и все другие – неприятные ощущения). Руки нужно держать так, как показано на иллюстрации. Корпус предельно выпрямить. Если это вам поможет, обоприте спину о какой-нибудь предмет мебели.

Смотрите неподвижно прямо перед собой, стараясь поменьше моргать. Можно также склонить голову и зафиксировать взгляд на пятке, или даже на пупке.

Упражнение 36. Совершенная поза (вариант второй)

Некоторым этот вариант выполнить легче, чем первый. Правую ступню (или левую) расположите вдоль левой (или правой) голени, пятку поместите в паховую складку (половые органы окажутся между голеню и бедром, за пяткой). Наклонитесь, возьмите рукой левую (правую) стопу и уложите ее на правую (левую) голень, подошвой вверх. Выпрямитесь (рис. 35).

Рис. 35. «Совершенная поза» (вариант второй)

Трудность здесь в том, чтобы не отрывать колен от земли. Это вполне доступно. Вам будет легче, если вы сядете на подушку или подложите под седалище свернутый коврик.

А теперь правильный вариант «Совершенной розы»: вам нужно положить левую пятку под промежность или даже под анальное отверстие; подошва повернута вверх, и правая ягодица и бедро опираются на нее.

Затем, как в предыдущем упражнении, возьмите правую стопу рукой и поместите на левую голень, или, точнее, между голеню и левым бедром, прижимая пальцы ноги к икре (рис.36).

Рис. 36. «Совершенная поза»

Бели вы подложите под седалище свернутый коврик, это поможет вам не отклоняться от вертикали и сидеть на пятке без особых усилий.

Разрешите сказать вам без обиняков, что каждый успех в этом упражнении является победой, а за победы нужно платить. Одним эта поза дается с большим трудом, другим – намного легче. Очевидно, это связано с некоторыми анатомическими особенностями: длиной и объемом бедер, упитанностью человека и т.д. Но еще более важную роль играют воля и воображение. Ночью, перед сном, воспроизведите в уме различные позы и способы их выполнения.

Упражнение 38. Поза героя

Это вариант «Совершенной позы». Расположив правую стопу вдоль девой голени (или наоборот), поместите другую стопу подошвой вверх на бедро, так чтобы пятка оказалась у живота (рис. 37).

Рис. 37. «Поза героя»

Правую стопу можно также поместить под бедро или под колено. Корпус держите абсолютно прямо.

Это действительно «героическая» поза, требующая сильной воли, однако после некоторого периода упорных занятий она станет доставлять вам удовольствие. Вначале оставайтесь в этой позе не более нескольких мгновений. Постепенно вы натренируетесь и сможете выдерживать дольше.

Не беспокойтесь, если у вас возникнет боль в сочленениях. Она пройдет.

Упражнение 39. лотос

А теперь, в заключение, классическая йоговская поза: «Лотос». За нее бесполезно приниматься, если вы не освоили предыдущих поз данного урока.

На рис. 38 показана исходная позиция. Левая стопа прочно поконится на правом бедре, пятка помещается в паховой складке. Правая нога согнута, как показано на иллюстрации.

Рис. 38. «Лотос» (подготовка)

Одной рукой прижмите голень к бедру, другой обхватите подъем лежащей на земле ноги. С силой потяните, чтобы стопа легла на бедро другой ноги, как можно ближе к паху (рис. 39).

Рис. 39. «Лотос»

Ваши ноги, можно сказать, связаны узлом (чтобы их развязать, придется приложить усилие). Индийские йоги скрещивают руки за спиной и берутся за носки ног. Но это трюк, на который способны не многие европейцы – для этого нужны длинные руки.

Упражнение 40. Отдых

Если вы начинающий, я решительно советую вам не оставаться ни в одной из поз дольше нескольких мгновений. Вам нужно очень часто отдыхать. Обопрitezься спиной о стену (или какой-нибудь предмет мебели) и подтяните колени к подбородку. Стопы должны стоять на земле, прижатые одна к другой (пяtkи касаются половых органов). Руками обхватите голени, голову положите на колени.

Вскоре вы ощутите преимущества такого сидения на корточках. После нескольких минут расслабления вам будет легче снова принять «Совершенную позу» или ее первый вариант.

За один урок я преподал вам пять основных йоговских поз, чтобы больше к ним не возвращаться. Хороший йог способен выполнить правильно все эти пять поз. Владение ими является знаком, что вы, в определенной мере, стали хозяином своего тела.

Но, разумеется, не нужно пытаться исполнить их все сразу. Данный мною порядок поз представляет собой процесс постепенной тренировки, однако не исключено, что вы раньше овладеете «Совершенной позой», чем ее первым вариантом. Так или иначе, у вас появятся определенные предпочтения, и я бы посоветовал выбирать для медитации ту позу, которая вам наиболее приятна. Собственно говоря, именно для медитации эти упражнения и предназначены. Но не только: это прекрасные позы релаксации. И если вы уже установили, что эти позы удобны для упражнений на внимание, которые я описал в начале урока, то это вам очень поможет.

Смелее! Разумеется, вы не забросили тех упражнений, которые вы выучили в предыдущих уроках. Вскоре я объясню вам, как делать выбор между этими позами, чтобы возможно больше времени оставалось на медитацию.

Урок 8 (жизнь йога)

ТЕОРИЯ. КОНЦЕНТРАЦИЯ

Не освоив таких, поз, как «Свеча» или «Полный наклон назад», можно, тем не менее быть хорошим йогом. С другой стороны тот не переступил еще порога йоги истинной йоги – кто не научился фиксировать свой ум на какой-либо идее, концентрироваться, медитировать, следя при этом твердым правилам. Поэтому так важен данный урок, посвященный концентрации ума.

Концентрация является противоположностью рассеянности. Это состояние ума, который, так сказать, высказал свои способности в разведку (в поисках объекта для размышлений), а затем пытается призвать их обратно, к рассмотрению какой-либо идеи.

Собственно говоря, существует два вида концентрации. В случае активной концентрации (назову ее так), мы прилагаем свои силы к единственному объекту, единственной идеи. При пассивной концентрации мы отдаем себя, быть может сами того не замечая, воздействию некоторого предмета или идеи. При этом активизируется один неизмеримо важный фактор человеческой жизни: подсознание. Искусство йога освобождает подсознание, дает ему повод и средства для работы.

«Утро вечера мудренее» – говорит пословица. И верно: во время сна, когда наше сознание отдыхает, силы подсознания работают над решением тех проблем, которыми мы, по всей видимости безуспешно, занимались днем. Ночь вернет в нашу голову идею, которая была забыта, а вернее, отброшена (поскольку мы не видели, куда она ведет), раскроет ее богатства, и при пробуждении мы, возможно, о ней вспомним.

Вот другой пример: нас заботит какая-то проблема; мы рассматриваем ее под различными углами, обсуждаем, тревожимся из-за нее – все бесполезно. Допустим, какое-то происшествие отвлекло нас от этих мыслей. Внезапно мы видим решение как на ладони. Мы безуспешно стараемся вспомнить чье-то имя,

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
а когда перестаем, о нем думать, оно всплывает у нас в мозгу.
Представим, себе писателя, который обдумывает какой-то замысел и наносит на бумагу возникающие при этом мысли. Он проявит мудрость, если, закончив страницу, отложит записи и возьмется за другое занятие. На следующий день принявшись за прежнюю работу, он обнаружит, что без особых усилий может внести в нее улучшения и усовершенствования. Самые удачные речи редко произносятся так, как они были написаны. Между тем временем, когда оратор с ручкой в руке, суммирует свои идеи на бумаге, и тем, когда он произносит речь, совершают свою работу подсознание и возникают в уме эффектные фразы. Эти взятые из повседневной жизни примеры показывают, что два вида концентрации действуют совместно. Активная концентрация (сознательные усилия) обыкновенно предшествуют пассивной (работе подсознания). Но бывает и наоборот. Главное понять, что концентрация это не только громадное напряжение ума, направленное на то, чтобы подавить привычную неустойчивость мыслительных процессов и принудить ум выделить из многих объектов один нужный. Поняв процесс концентрации, мы приходим к мысли о том, чтобы довериться своему подсознанию или более тонким силам человеческого ума.

ПРАКТИКА

МЕТОД КОНЦЕНТРАЦИИ

За порогом: релаксация и сосредоточение

Порогом концентрации, как мы узнали из седьмого урока, можно считать умение сосредоточивать внимание. В этом умении мы практиковались «пассивно» (и таким образом уже применили один из главных принципов концентрации по методу йогов), стараясь отдаваться во власть образам, шумам и разнообразным ощущениям – впустить их в себя. Теперь сделаем еще один шаг: будем анализировать и сосредоточиваться.

Несколько конкретных примеров покажут нам, как это нужно делать.

1. Я усаживаюсь в спокойном уголке своего сада (в «Совершенной позе»); я один, вокруг все тихо. Я неподвижен; ритмическое дыхание или пранайама привели меня в спокойное состояние. Я просто останавливаю глаза на знакомом пейзаже (см. выше, стр. 94-95) и отстраняю от себя все мысли. Я купаюсь в атмосфере покоя, расслабления и отдыха и через несколько минут это состояние естественным образом переходит в концентрацию.

Постепенно я отвлекаюсь от того, что видят мои глаза, и стараюсь выбрать какую-нибудь одну идею. Вокруг меня покой и тишина. Хорошо! Буду думать о «покое – тишине – расслаблении – отдыхе». Буду повторять эти слова несколько раз про себя или шепотом. Таким образом установится связь между физическим состоянием (приятная релаксация), психическим состоянием (ничто не беспокоит) и мыслями; отсюда –легкость концентрации.

В той же атмосфере сознательной релаксации я могу думать и о «свете», «блеске»; если понадобится, я могу вызвать в своем воображении все светящиеся предметы, все виды освещения, какие знаю, от сияния звезд до огня полуденного солнца. От мысли о «свете» я перехожу к мыслям о «свете истины», «который просвещает все рожденные на земле души». Я стану шепотом повторять эти фразы. Я увижу «Слово», которое есть «Свет», я увижу его своим умственным взором. Христос, просвещающий мир; Христос, дарующий свет своим современникам и нам; мною завладеет образ Христа, «света», «воссиявшего в мире». Несколько минут за подобными мыслями – вот первоклассное упражнение на концентрацию.

Если после этого я не нырну сразу же в шумный внешний мир, то подсознание продолжит работу над идеей, занимавшей мои мысли. Это очень важная фаза психологической жизни йога. А назавтра, в том же месте, в той же атмосфере покоя, я снова займусь концентрацией, и из множества идей, подобных совместно горящим светильникам, выберу одну в сделаю ее предметом очередной медитации.

2. Я располагаюсь в «Совершенной позе» в уголке своей комнаты (всегда одном и том же). Не моргая, фиксирую взгляд на каком-либо объекте – картине, статуе, распятия. Этот объект я запечатлеваю в своем сердце, вернее, я впускаю его в себя и даю ему там утвердиться. Я закрываю глаза и снова вижу этот объект. Я формирую в своем мозгу яркий образ, на котором и буду затем концентрироваться.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
Допустим, это распятие. Я концентрируюсь на идее «креста» и пытаюсь определить, с чем она связывается. С мукой? Да, но не просто с мукой, а с такой, которая принята намеренно, добровольно; эта мука возвышает, облагораживает.

От идеи страдания я перехожу к идее «Силы», «Энергии»— чтобы добровольно принять муку, нужны силы. Я думаю о мучениях, которые перенес сам—вполне конкретных случаях— и о том, проявил ли я при этом стойкость. Я думаю о том, как нужно вести себя в будущем — быть может, уже завтра; следует показать себя воистину сильным человеком.

Вы поняли, как надо действовать: берете идею, которую будете развивать, и от этой идеи (через нее) переходите к размышлениям о самосовершенствовании.
3. Я глубоко дышу и концентрирую внимание на воздухе, поступающем в мои легкие. Я вижу этот желанный воздух, чувствую, как он заполняет и обновляет все мое существо. С потоком крови, которую он очищает (при помощи удивительной двух круговой системы альвеол легких служат тому свидетелями), воздух проникает в самые глубины моей жизни как человека и христианина, наращивает мои силы и расширяет сердце. Сконцентрировавшись на этом постоянно совершающемся процессе, я снова возвращаюсь к идее «жизни», «силы», «энергии». Легко видеть как, раз за разом концентрируясь на идее «силы», мы набираемся сил, энергии, уверенности в себе (через действие подсознания).

4. Время от времени я буду, так сказать, подвергать ревизии свою совесть, то есть стану выстраивать перед своим мысленным взором происшествия прошедшего дня, или какого-нибудь другого, особенно богатого событиями, которых я был участником. (Превосходная форма концентрации для монаха— еще раз прожить день принятия обетов, для мужа и жены — вспомнить день, когда они сказали перед алтарем «да». Священник, вновь переживая мысленно свое рукоположение, фиксирует взгляд на руках, принявших тогда ношу святости.) Или я представляю себе завтрашний день, чередой проведу в своем воображении намеченные на завтра занятия, дела милосердия, в которые нужно будет воистину вложить себя. «Я заранее согласен на все, что со мной произойдет» — эти замечательные слова принадлежат доктору Виттозу.

Несколько таких занятий — и жизнь, к моему удивлению, упростится. Если перед сном обдумать различные движения, которые придется правильно воспроизвести во время завтраших занятий, то упражнения дадутся легче; подобным же образом, размышляя о будущих событиях, — тех, которые можно предвидеть, и тех, которые предвидеть нельзя, — я готовлюсь лицом к лицу встретить будущее, каково бы оно ни было, и действовать, сохраняя спокойствие.

Ясно, что истинную концентрацию, вначале активную, а затем пассивную, нельзя считать чисто интеллектуальным процессом: это не просто сосредоточение ума на какой-либо идее. В концентрации участвуют совместно все наличествующие в человеке силы; это соединение в человеке *anima*, *animus* и *spiritus* ради целенаправленных согласных действий.

Суть йоги: наблюдение, перенос и отождествление

За стадией простой концентрации, активной или пассивной, следуют другие упражнения, а вернее состояния, известные индийским йогам я представляющие собой промежуточные ступени на пути к феномену, известному под названием самадхи. В этом, экстатическом по своей природе, состоянии йоги отождествляют себя с объектом созерцания, то есть с самим Богом.

Хотя христианское созерцание по своей сути и природе отлично от самадхи, христианину, христианскому йогу никоим образом не возбраняется, подготавливая и настраивая себя перед созерцанием, прибегать к методам, которые родственны тем, что ведут самадхи. В шестом уроке (выше, стр. 82-83) я обрисовал нечто вроде метафизической психологии чистой молитвы и уподобил ее бездонной тишине, охватывающей человеческую душу. Такую тишину чистую пассивность — невозможно создать, вызвать на свет искусственно—это на разные лады повторяли мистики всех времен. Тем не менее, они предлагали способы молитвы и аскетические упражнения — йоговские по форме и христианские по духу.

Я намерен повторить упражнения, уже приведенные выше, но на этот раз усилив их духовную направленность.

1. Вместо того чтобы создавать в мозгу образ света, — например, света, который окружает меня со всех сторон, и от него переходить к источнику всякого света — я наблюдаю определенный светящийся предмет. Я зажигаю свечу и неотрывно смотрю на пламя, дыша глубоко и спокойно в том ритме, который я для себя выбрал. Минуту или две я гляжу не мигая, затем закрываю глаза и стараюсь увидеть пламя внутренним зрением. Через определенное время, поупражнявшись в наблюдении за пламенем то с открытыми, то с закрытыми

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
глазами, я некоторым образом усваиваю эту форму света. Я должен обрести способность видеть свечу не вне себя, а внутри; горящей во мне. К примеру, я помещаю, переношу ее к себе в сердце и вижу, как она горит и освещает все его уголки, полные высоких помыслов, или как она греет и оживляет человеколюбивые чувства и порывы. В конце концов я отождествляю это пламя со своим сердцем и оно, в моем представлении, становится огнем, пылающим любовью, энергией, которая сжигает себя во имя ближних, пламенем, которое затеплила, а потом разожгла иная, вышняя сила.

Сколько же времени займет это, состоящее из трех фаз, упражнение (без двух предварительных фаз на первых порах обойтись не удастся.)? Десять минут, максимум четверть часа! Заниматься им дольше бессмысленно, а кроме того, невозможно. Десять минут! Этого мало, скажете вы. За это время я не успею сконцентрироваться. Верно! Но десять минут сегодня, десять минут завтра и послезавтра и еще много раз по десять минут концентрации на одном и том же объекте— это масса времени; во всяком случае, этого достаточно, чтобы получить результат, к которому мы стремимся, и об этом я вскоре поговорю подробнее.

2. Когда я почувствую, что символика пламени, так сказать, исчерпана (пусть в малой, ничтожной степени), объектом концентрации станет образ Креста. Я помешу его себе в грудь, голову или сердце и попробую отождествить себя с тем, кто на кресте и через крест выразил величайшую любовь, какую когда-либо знал мир.

3. Когда мы избираем для наблюдения предмет возвышенный, перед нашими глазами предстает некая глубокая сущность онтологического, метафизического или духовного порядка. Такие предметы — если на них правильно смотреть, правильно их видеть, правильно наблюдать, — можно переместить в свое глубинное «я» и затем соединить, отождествить себя с ним полностью или частично. Полупрозрачное стекло, алебастровый сосуд с благовониями, распустившийся цветок, уносимый ветром лист — все это также может послужить предметом продуктивной, полезной и, прежде всего, возвышенной медитации. Возьмите этот цветок на спокойной водной поверхности... Он извлекает питание из глубины водоема, но распускается, по закону природы, в дневное время и до самых сумерек впитывает в себя солнечный свет. Стоит солнцу скрыться, и цветок закрывается, смыкает свои лепестки. Весь день он впитывал и вдыхал свет и тепло (вот почему он так красив). Но как печален он сейчас, вечером, как унижен и испуган. Завтра я увижу его полным радости, широко распахнувшим свою чашечку. Этот цветок остается цветком, сохраняет свою красоту, только если с небес на него льется солнечный свет. Этот цветок — я. Моя жизнь, моя сила подобна этому цветку. Она и есть этот цветок. Мне хорошо известно, где его корни! И я также знаю различные уровни моего существа, на которых ему надлежит цвести. А главное, я знаю, где-то солнце, к которому он должен быть обращен, дабы расцвести так, как должно. В этой медитации нет ничего специфически присущего йоте. Однако описанные мысли пришли ко мне, когда я был сношен, расслаблен я умиротворен, сидел, поджав йоги в форме лотоса, и мое внутреннее зрение было фиксировано на цветке — не определенном, а любом, виденном наяву или в воображении. Эти мысли пришли сами. И будьте уверены: такие же мысли явятся и к вам после нескольких месяцев упражнения в наблюдении и переносе.

Теперь вам ясен этот процесс. И кроме того, вам ясна цепь: сфокусировать душу и ум на каком-либо одном предмете; сосредоточивать мысли и, главное, подсознание, на все более простых идеях, на все более духовных идеях; подготовить вместелище своего сердца, чтобы в тишине принять в него самое глубокое, чем я обладаю: Бога.

Внимание, концентрация, отождествление; разумеется, нескольких дней или даже недель нам будет недостаточно, чтобы достичь в этих упражнениях совершенства. Прошу вас: доверьтесь моему методу. В будущем вы поймете, что он освобождает интеллект и развивает те способности, которые в вас дремлют. Это придет со временем. Однако важно не столько количество, сколько качество тренировок. Я уже говорил и повторяю снова (ваши успех, здоровье, а также душевное равновесие зависят от этого): отводите на концентрацию (в любой форме, какую предпочитаете) десять-пятнадцать минут в день — на первых порах этого более чем достаточно. Через месяцы и годы занятий вы добьетесь большего, в том смысле, что ваш ум, сделавшись податливей, восприимчивей, ясней, наконец, станет быстрее реагировать на символы, равно как и на поучения, предметы и события.

позы

Упражнение 41. Столб

Поместите у стены большую и довольно твердую подушку (сложенный вчетверо коврик подойдет как нельзя лучше). Встаньте на колени и наклоняйтесь вперед, пока не упретесь головой в середину подушки (приблизительно в фунте от стены). Ладонями обхватите виски, пальцы рук сомкните у макушки. Локти и предплечья лежат на подушке и образуют нечто вроде треугольника, на который всем весом опирается тело (рис. 40).

Рис. 40. «Столб» (фаза первая)

Затем нужно легко оттолкнуться и уравновесить свое тело, оперев его о стену. Ноги отрываются от пола, бедра не отходят далеко от туловища, колени согнуты (рис. 41).

Рис. 41. «Столб» (фаза вторая)

На миг задержитесь в этой позиции, так чтобы хорошоенько уравновесить свое туловище на треугольнике, образованном предплечьями и ладонями. Осторожно попытайтесь отодвинуться от стены, но если у вас это вначале не получится, ничего страшного.

Затем выпрямите ноги и приведите их в горизонтальное положение.

Теперь вам остается лишь сделать еще одно усилие, чтобы ноги поднялись вертикально. Изогните туловище и обопрitezь ногами о стену (рис. 42).

Рис. 42. «Столб» (фаза третья)

Постепенно вы научитесь отрывать ноги от стены сначала на несколько секунд, а затем на все более длительное время. Вместе с тем вам нужно будет изменить позицию головы и плеч, чтобы тело выпрямилось, как столбу головой вниз, и находилось в идеальном равновесии (рис. 43).

Рис. 43. «Столб» (фаза четвертая)

Поза эта, без сомнения, выглядит эффектно. Может показаться, что она невыполнима. Это не так, но она довольно трудна и освоить ее – значит добиться победы над собой. Эта победа будет полной, когда вы научитесь отрывать ноги от пола плавно, почти без толчка, и сможете вставать в позу медленно, уделяя должное внимание всем трем позициям и в каждой из них некоторое время задерживаясь. Когда вы правильно встанете в позу, вы должны суметь вернуться в позицию второй фазы (рис. 41), с согнутыми ногами, затем вновь принять вертикальное положение, широко развести ноги и т.д.

Вы должны научиться возвращаться в неходкое положение медленно, без тяжелой падения; вы должны уметь даже несколько мгновений удерживать ноги горизонтально, под прямым углом к туловищу прежде чем поставить ступни на пол. Вам придется, но я не хочу вас путать... Однако немалое числа моих учеников (правда молодых) все это освоили; что касается меня самого, то я тоже полностью овладел позой «Столб», но у меня на это ушло два года.

Через некоторое время легкость или трудность выполнения позы «Столб» станет служить вам своеобразным указателем. Дело в том (я забыл вас об этом предупредить), что для этой позы бывают удачные и неудачные дни. Сегодня я чувствую, что могу стоять на голове бесконечно долго. Назавтра, приняв позу, я начинаю ощущать боль в ногах и обнаруживаю, что не в силах стоять неподвижно, без чего выполнение не будет совершенным. В таком случае я не буду пытаться стоять на голове дольше нескольких секунд. Я скажу себе:

«Завтра дело пойдет лучше», и осторожно опущу ноги на землю. Будьте благородны, приучайте свой организм к этой новой йоговской позе постепенно и не торопясь. Начав с двух-трех секунд, вы через две недели дойдете до десяти, через месяц – до тридцати и т.д. Наступит время, когда вы сможете стоять на голове пять, семь, даже десять минут и при этом не испытаете никакого неудобства – скорее напротив; вы не почувствуете головокружения и без усилий будете сохранять равновесие. Я читал, что Пандит Неру каждое утро стоял в этой необычной позе целых двадцать минут... Еще совет молодым и всем начинающим: если сегодня вы потерпите «на излете» неудачу, если после двух или трех попыток оторвать ноги от земли вы тяжело повалитесь назад – не упрямьтесь. Отложите свои мужественные и упорные усилия до завтра. При первых попытках встать на голову возникает (главным образом из-за страха) не нежный и благотворный, а несколько – резкий прилив

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
крови к голове (он, однако, не опасен). Вследствие этого упражнение, требующее максимального присутствия духа и самообладания, новичку не удается.

Терапевтический эффект позы «Столб» весьма значителен. Поза оказывает влияние на физический и психический организм. Она улучшает кровообращение, разгружает сердце, устраняет усталость мозга, головные боли и т.д. Она лечит геморрой, ликвидирует застой в половых органах. Более того, она проясняет ум и подготовливает человека к интеллектуальной работе—поэтому желательно выполнять ее в первой половине дня и перед упражнением на концентрацию. Она помогает преодолеть комплекс неполноценности, робость и заторможенность, дает уверенность в себе. В то же время поза «Столб» располагает к смирению. «Если бы как-нибудь у меня появился соблазн, — говорил Неру, — забыть о своем происхождении, это упражнение напомнило бы мне о нем».

Противопоказания. По моему мнению, избегать этой позы нужно только тем, кто страдает повышенным кровяным давлением. Пусть вас не смущает мысль, что «кровь хлынет в голову и тогда...» Это неправильно: кровь не устремляется в мозг; она просто легче туда проникает, в результате чего одна из желез (шишковидная) испытывает значительное стимулирующее воздействие. Поэтому следуйте данному вам совету: останавливайтесь при малейших признаках дискомфорта; потерпев неудачу, воздержитесь от дальнейших попыток; на начальном этапе ограничьтесь несколькими секундами и лишь через несколько месяцев увеличьте время пребывания в позе. Могу обещать, что вы не столкнетесь с неприятностями. Совсем наоборот!

ДЫХАНИЕ

Вернитесь назад, к шестому уроку (стр. 85). Там я познакомил вас с методом подготовки к пранайаме, которая занимает важное место в ряду йоговских упражнений. Ниже я привожу это упражнение в полном виде.

Упражнение 42. Полная пранайама

Поместите средний и указательный пальцы правой руки на переносицу. Прижмите большим пальцем правую ноздрю.

1. Сделайте вдох через левую ноздрю, считая до 6.
2. Затем «разу зажмите безымянным пальцем и мизинцем левую ноздрю; правая также остается закрытой. В таком положении считайте от 1 до 24.
3. Освободите правую ноздрю, сняв с нее большой палец, и выдохните, считая от 1 до 12.
4. Тут же сделайте вдох, также через правую ноздрю; считайте от 1 до 6.
5. Зажмите ноздрю и считайте от 1 до 24.
6. Освободите левую ноздрю и сделайте выдох, считая от 1 до 12.

Вы выполнили полную пранайamu: 6-24-12; 6-24-12, начав с левой ноздри и ею же закончив.

Можно выбрать и более сдержанное начало: 4-16-8; 4-16-8, или даже 3-12-6; 3-12-6.

Никогда не насилийте себя и выполняйте упражнение совершенно спокойно. Если вы предварите пранайamuическими позами, то последней выполните «Совершенную позу» и подождите, пока не нормализуется дыхание и пульс.

Не переусердствуйте: двух или трех пранайам в подходящем для вас ритме вполне достаточно. Со временем, осторожно и неспешно, вы усовершенствуетесь. Быть может, вы освоите даже «самую медленную меру» (как выражаются йоги) –12-48-24, однако в этом нет никакой необходимости. Я сам достиг такого ритма после четырех лет занятий, но только один или два раза. Я предпочитаю свой собственный, скромный ритм (тот, который я признал наилучшим, естественным для себя): 6-24-12.

Действие. К пранайаме рекомендуется прибегать каждый раз, когда непредвиденное происшествие или неожиданное событие лишают вас психического или физического равновесия, а также когда ваше самообладание находится под угрозой — например, перед экзаменом, при испуге, гневе или негодовании. Но эмоции не должны превышать определенный предел; чтобы выполнить упражнение, нужен резерв спокойствия, при крайней степени волнения это невозможно.

В некоторых случаях пранайamu используют как средство против боли: делая вдох так, как сказано выше, нужно направить внимание на точку, где сосредоточиваются болезненные ощущения. При первой попытке эта боль может не исчезнуть; состояние покоя также достигается не сразу (вы слишком

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org поглощены самим упражнением, и энергия блокируется, вместо того, чтобы высвобождаться). Дождитесь, пока привычка к этому упражнению станет вашей второй натурой – тогда вы сможете выполнять его без умственного усилия. Противопоказания. Если вы, следуя моему совету, приступите к полной пранайме не раньше, чем пройдете подготовку с помощью дыхательных упражнений из предыдущих уроков, то вы сможете, без всякого риска, заниматься ею (не слишком долго) каждое утро. Излишняя спешка, избыток усердия могут вызвать определенные нарушения умственного и сексуального равновесия. Каждый йог должен оценить свои возможности и всегда с ними сообразовываться.

Урок 9 (жизнь йога)

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. ДОЛОЙ РУТИНУ

В этом предпоследнем уроке теория и практика объединены. Теория проста: следует избегать рутин. Все йоговские упражнения нужно выполнять вдумчиво. Тело и душа должны действовать сообща. Однако единственного присутствия тела в душе удается добиться (во всяком случае, в первые дни занятий) лишь при условии, что асаны и дыхательные упражнения вы будете выполнять по-настоящему внимательно. Опасность состоит в том, что когда упражнения будут хорошо освоены и доведены до автоматизма, они перестанут исполнять свое назначение, суть которого – созидать узы между душой и телом. Один из методов избавления от рутины (а мы поставим перед собой такую цель, дабы научиться избегать рутин не только в занятиях, но и в жизни) заключается в том, чтобы несколько усложнить предложенные асаны. Каждый раз упражнение будет варьироваться, каждый раз мы будем делать очередной шаг к совершенству (которое обычно достигается не ранее, чем через год занятий). Поэтому мы вновь вернемся сейчас к тем позам, которые выполняли в комбинации, начиная с шестого урока.

Упражнение 43. Трапеция

Здесь мы впервые обращаемся к правильной позиции для таких поз, как «Глубокий поклон» или «Растяжение спины». Она же служит продолжением для «Дерева» или «Лотоса». Соедините ладони перед грудью. Не разнимая, поднимите прямые ладони вверх и установите на макушке. Линия рук и ключиц при этом будет напоминать трапецию. Локти не сближайте, а максимально разведите в стороны (рис. 44).

Рис. 44. «Трапеция»

Упражнение 44. Глубокий поклон (вариант)

Сначала выполните «Трапецию». Поднимите руки (они должны оставаться в той же вертикальной плоскости) с соединенными ладонями как можно выше, приближая к ушам. Все это время дышите глубоко (что вполне естественно). Затем, не разъединяя ладоней, наклонитесь вперед, так чтобы коснуться кончиками пальцев земли. Тут же разнимите руки и обхватите ими лодыжки или пятки (предплечья должны расположиться вдоль голеней). Приблизьте голову к коленям (рис. 45).

Рис. 45. «Глубокий поклон» (вариант)

Заметьте, что успех зависит от растяжения позвоночника, особенно его поясничного отдела. Поэтому сосредоточьтесь на поясничных позвонках, которые уже сделались гибче благодаря упражнениям первых восьми уроков. Вам придется вытерпеть боль в растянутых до предела мышцах ног. Не тревожьтесь, если, когда будете выпрямляться, почувствуете легкое головокружение. Это пройдет. Когда встанете, дышите глубоко (вряд ли нужно вам об этом напоминать).

Упражнение 45. Дерево (вариант)

Отличие этого варианта состоит в том, что стопу прижимают не к внутренней, а к передней поверхности бедра.

Рис. 46. «Дерево» (вариант)

Практикуясь и добиваясь успехов в «Совершенной позе» вы развили гибкость ног и лодыжек. Подошва смотрит вверх, лодыжка максимально приближена к пауху (рис. 46).

На первых порах вам придется наклоняться, чтобы с помощью рук привести ногу в требуемую позицию. Без сомнения, понадобится также слегка отводить согнутое колено назад (чтобы нога не скользила).

Упражнение 46. Согнутое дерево

Добейтесь полного равновесия (в предыдущей позе), поднимите руки вверх и потом... медленно склоняйтесь вперед с вытянутыми руками. Попытайтесь опереться ладонями о землю (рис. 47), как в позе «Глубокий поклон» (фаза вторая, стр. 33).

Рис. 47. «Согнутое дерево»

Вначале постараитесь только коснуться земли кончиками пальцев. Нога остается на прежнем месте: плотно прижатой к бедру. Голову следует максимально приблизить к колену вытянутой ноги (как в упражнении 44, требуется предельное растяжение поясничного отдела позвоночника). Принять и удержать эту позу трудно тем, кому недостает баланса; говоря яснее – придется потрудиться, чтобы удержать равновесие. Когда, после ряда неудачных попыток, придет успех, вы, без сомнения, почувствуете, что одержали победу над собой. Вы справитесь, как справился я, несмотря на свои пятьдесят пять лет!

Упражнение 47. Треугольник (вариант)

Этот метод нужно объединить с тем, который был дан выше (стр. 86-87). Повернувшись направо, затем налево и наклонив туловище, возвратитесь в исходное положение: встаньте прямо, ноги врозь, руки вытянуты горизонтально по линии плеч. Не поворачиваясь, наклоните туловище направо, так чтобы оно оказалось под прямым углом к линии ног, и коснитесь правой рукой носка правой ноги (рис. 48). Снова выпрямитесь, сделайте вдох и, повторите те же движения, но в левую сторону. Этот метод более труден, чем первый. Голова слегка повернута, лицо обращено к потолку.

Рис. 48. «Треугольник» (вариант)

Упражнения 48, 49, 50. Змея, Натянутый лук, Дельфин

Эти позы не допускают вариаций, однако существуют более и менее правильные способы их выполнения.

Что касается «Змеи» (упражнение 3, стр. 20; упражнение 9, стр. 36), следите за тем, чтобы не отрывать живот от земли; подниматься старайтесь не за счет силы рук, а за счет гибкости позвоночника, в особенности его поясничного отдела. Здесь для вас открывается поистине неограниченный простор для совершенствования.

Поза «Согнутий лук» (упражнение 21) также выполняется тем правильнее, чем в большей степени подъем туловища осуществляется за счет позвоночника, а не за счет напряжения сцепленных рук и ног.

«Дельфин» (упражнение 4) является вспомогательной позой, поэтому к ней комментария не требуется.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
Упражнение 51. Полный наклон назад

Один из вариантов состоит в том, чтобы садиться не на пятки или между пяток, как в упражнении 20 (носки при этом соприкасаются друг с другом), а между широко расставленными ступнями. Колени также широко разведены, бедра давят на голени. Спину не выгибайте, голову не откидывайте назад; опускаясь на спину, держите туловище прямо, мускулы головы и плеч должны быть хорошо растянуты, как и шейные позвонки.

Поза трудна для исполнения, поскольку предполагает предельное растяжение бедер.

Упражнение 52. Растяжение спины

Это упражнение (см. упражнение 18, стр. 49) можно немного усложнить таким образом: вместо того чтобы схватиться руками за пальцы ног и сильно потянуть, расположите я на земле, вдоль голеней. Это потребует больших усилий. Спина растянута не только вдоль, но и поперек. Голова должна касаться голеней, или даже земли между широко разведенными коленями. В упражнении 23 (стр. 61) я предложил «Растяжение лона», которое послужит подготовкой для этого варианта «Растяжения спины».

Упражнение 53, 54. Свеча и Плуг

Мы уже рассмотрели несколько вариантов этих двух поз (см. комбинированные упражнения 26 и 27, стр. 72–73). В «Свече» самое трудное поднять ноги почти вертикально (после выполнения «Плуга»), не прибегая к помощи рук для поддержания туловища. Руки вытянуты и лежат на земле. Все усилие сконцентрировано в позвоночнике (см. рис. 49). В позе «Плуг» старайтесь отвести ноги как можно дальше назад. Перенеся ноги за голову, согните колени и поставьте их на землю по обе стороны головы. Будет немного трудно. Впрочем, молодым этоается легче и женщинам обычно тоже. Не насилийте себя: в начале можете немного помочь себе руками, расположив их так же, как в обычной «Свече» — на лопатках. Совершенное владение позой предполагает возможность после сильного толчка перевернуться назад и встать на колени, выпрямив корпус.

Рис. 49. «Свеча» (вариант)

Рис. 50. «Плуг» (вариант второй)

Упражнение 55. лотос (варианты)

Владение этой позой само по себе уже является для среднего европейца подвигом. Возможно ли сделать ее еще сложнее? Да, несомненно! Ниже приводятся две символических позы (индийцы называют их «йога-мудра» — варианты упражнения 39, стр. 103), которые используются специально для продолжительной медитации.

Вариант первый

Скрестив ноги и положив ступни па бедра, выполните «Трапецию» и поднимите руки как можно выше над головой. Фиксируйте взгляд на точке перед собой или на кончике носа, или, еще лучше, на переносице. (Вам придется скосить глаза, но это не трудно. Совсем наоборот!) Таким образом, ваши глаза будут устремлены в точку, находящуюся очень близко. Остановитесь, как только почувствуете хотя бы малейшую усталость.

Рекомендую вам после вдоха как можно дольше не дышать. Потом не спеша выдохните и начните снова дышать normally, но в медленном темпе. В заключение наклонитесь вперед и коснитесь вытянутыми руками земли. Ягодиц от земли не отрывайте. Происходит удлинение, а точнее, растяжение позвонков.

Вариант второй

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
Это еще одна – и более сложная – йога-мудра. Исходное положение – «Лотос». Откиньтесь назад, как в позе «Полный наклон назад». Руки поместите на бедра или, еще лучше, на стопы. Расслабьтесь.
Обе эти позы «энергетически обогащают», вызывают подъем. В первом случае вы естественным образом концентрируетесь на шишковидной железе (в середине лба) или обращаетесь к радостным, бодрым мыслям. Во втором случае объектом размышлений должно быть солнечное сплетение, в подложечной ямке. В то же время вы обращаетесь к идеям мужественности или духа.

Упражнение 56. Пранайама

Предполагаю, что этот несколько странный, но чрезвычайно благотворный способ дыхания теперь вам уже привычен. Вот более совершенный вариант пранайамы: когда вы наполнили живот воздухом (так принято выражаться; это значит: когда вы наполнили воздухом нижний отдел легких и диафрагма давит па кишечник), продолжайте дышать, пока не наполните воздухом и грудь (то есть сначала средний, а потом верхний отдел легких). Для этого вам нужно слегка сократить мышцы живота и поднять вначале ребра, а потом ключицы. Таким способом вы вскоре достигнете ритма 12-48-24. Но ни в коем случае не напрягайтесь.

Результат будет следующий:

1. Живот втягивается, диафрагма поднимается так высоко, что вытесняет из легких максимальное количество воздуха.
2. Диафрагма мягко оседает, живот выпячивается, нижний отдел легких наполняется воздухом.
3. Живот слегка втягивается, грудь поднимается и средний отдел легких принимает максимальное количество чистого воздуха.
4. Поднимаются ключицы, а с ними и плечи; воздух проникает в верхний отдел легких. Это происходит в тот интервал, когда, обе ноздри закрыты. При выдохе ваши плечи опадают, грудь втягивается, живот тоже. И цикл начинается снова. Такова настоящая Пранайама.

При задержке дыхания представляйте себе, как жизненная сила (прана) следует от одного нервного сплетения к другому (иди от одной чакры к другой, как говорят индийцы); от крестцового сплетения (где аккумулируется жизненная энергия человека) прана переходит в подчревное, затем в солнечное; оттуда она поднимается в сердечное сплетение, потом в глоточное; в тот момент, когда вы отпускаете одну из ноздрей для полного выдоха вообразите, что прана поступает в ваш мозг и лучами расходится по всему организму, стимулируя все железы. Это упражнение особенно рекомендуется тем, кого беспокоят чересчур сильные эротические желания. «Воображаемый» подъем вверх Кундалини (так индийцы называют мужскую сексуальную энергию) – вовсе не миф. Предполагается, однако, что ученик выработал привычку к концентрации по методу йогов и практиковался в «переносе» (упражнения шестого урока).

Урок 10 (Резюме)

В заключение мне хотелось бы снабдить вас возможно более полной жизненной программой. Разумеется, я предполагаю, что в ходе предыдущих уроков вы пришли к выводу, что йога, – истинная йога, освобожденная от ее более или менее магических и эзотерических элементов, – может сыграть в вашем существовании важную роль; что йога является формой аскетизма – приспособленной к вашему темпераменту и вашим человеческим и христианским устремлениям. Я надеюсь также, что вам абсолютно ясна цель этой аскетической практики (чтобы быть уверенными, можете прочесть один или несколько раз текст пятого и шестого уроков), и что вы решили сделать свои ежедневные занятия инструментом подлинного развития, как на материальном, так и на духовном плане. Прежде всего разрешите вас предупредить, что после некоторого времени занятий небезопасно будет полностью отказаться от йоги. Йога вырабатывает у нас определенные привычки: она очищает нашу природу, возвышает нас и развивает. Отказ от нее означает падение назад... Разумеется, если цель ваших занятий «быть в хорошей форме» (по йоговским критериям), то вам совсем не обязательно придерживаться предложенной мной программы; вам нужна из нее только часть – небольшая часть; но даже ограничиваясь немногим, сохраняйте верность йоге и выполняйте хотя бы часть из того, что я беру на себя смелость вам рекомендовать.

ДВА ЗАНЯТИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выполняйте за день два комплекса упражнений; два занятия должны различаться по характеру и значимости: трудоемкое утром и расслабляющее вечером.

Утром

Не занимайтесь сразу по пробуждении: как правило, многие упражнения в это время даются с трудом. Вы еще не совсем проснулись. Ваши мускулы вялы, ум-тем более. После душа или ванны, а также чашки чая или некрепкого кофе, некоторые приходят в себя. Тем лучше. Остальные могут приступить к занятиям в первую удобную минуту-но, разумеется, до завтрака или через некоторое время после него.

Упражнения нужно выбрать довольно трудные – по возможности такие, которые нагружают все железы и значительную часть мышц.

Начните со «Столба» (урок восьмой) и стойте в этой позе несколько минут, но если почувствуете, что теряете равновесие, сразу останавливайтесь.

Затем проделайте «Глубокий поклон» (вариант первый, если возможно: урок девятый, стр. 125), «Треугольник» (урок шестой, стр. 86-87 и девятый, стр. 127), «дерево» (вариант первый, урок девятый, стр. 125) и даже «Согнутое дерево» (урок девятый, стр. 126), «Змею» (урок второй, стр. 36 и девятый, стр. 128), «дельфин» (урок первый, стр. 21), (полный наклон назад) вместе со «Сложенным листом» (урок шестой, стр. 87-88).

Эти шесть или семь упражнений займут у вас, вероятно, минут десять. За это время получат приток крови и тренировку мозг, шишковидная железа, тимус, щитовидная железа, надпочечники, половые железы, позвоночник.

Затем примите одну из известных вам сидячих позиций (урок седьмой, стр. 98 и далее); расслабьте мускулы лица и рук; отдохните. Вы должны испытывать удовольствие. «Остановите» глаза на чем-нибудь (урок седьмой) или сконцентрируйтесь (урок восьмой). Сидите так пять минут, десять, если есть время. Возможно, этого будет достаточно, но некоторым захочется предаваться такой немой молитве подольше.

Разумеется, можно выбрать и другую позу – «Плуг» (урок пятый), например, «Растяжение спины» (урок третий) или «Растяжение лона» (урок четвертый) и дополнить их пра-наймой. Великолепная формула: два-три упражнения, которые следует выполнить тщательно, но довольно быстро. Немного поизучайте себя и сделайте выбор. Время от времени варьируйте программу (дабы избежать рутин!).

Воспользуйтесь абсолютным спокойствием, которое на вас снисходит, чтобы принять грядущий день. Это подходящий момент, чтобы заранее охотно примириться со всеми событиями, которые вам предстоят. Уверен, что после недели таких занятий вы почувствуете, что они оказались на вашей повседневной работе, какой бы тяжелой она ни была.

Вечером

Вечером можно заниматься перед сном или же сразу после возвращения с работы. Смысл в том, чтобы подготовиться ко сну, прийти в совершенно спокойное состояние; избавиться от всех тревог, дабы воспользоваться предстоящей ночью, а также последними дневными часами для восстановления сил.

Выберите те позы релаксации, которые вам подходят. Я бы предложил комбинацию из различных вариантов «Свечи» и «Плуга», описанных в уроке пять, стр. 72, а в заключение – упражнение на равновесие (рис. 29). Полезно также выполнить «Растяжение спины» (урок третий, стр. 49), а усложнить эту позу можно таким образом: сядьте, вытянув ноги перед собой и широко разведя их в стороны; согните одну ногу и поместите стопу под противоположную ягодицу; пятка должна глубоко уйти в паховую складку. Поднимите руки и медленно наклонитесь как можно ниже, так чтобы лбом почти коснуться колена вытянутой ноги. На несколько секунд задержите дыхание, а затем снова примите сидячее положение. Начните снова с другой ноги.

После этого рекомендуется поза «Релаксация» (урок четвертый, стр. 62). И сон придет сам собой – поистине освежающий сон.

Также поможет вам хорошо отдохнуть поза «Столб» (урок восьмой, стр. 115) – превосходное упражнение для наших целей.

Не удивляйтесь и не тревожьтесь, если после полутора или даже года занятий вам будут удаваться не все упражнения этих двух комплексов – нагружающего и расслабляющего. И не падайте духом, если не сможете заниматься по полной

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
программе каждый день. Мой вам совет: немного позанимайтесь утром и немного
вечером в том духе, как я указал. Время от времени запирайтесь в комнате,
пусть это даже не совсем удобно (лучше поздно, чем никогда), и проделывайте
полный комплекс, со всеми позами данного курса. Я сам, со своим семилетним
опытом, иногда, воображая себя новичком, делаю этот комплекс и к концу
занятий чувствую усталость. Никогда не переставайте испытывать себя...

А ТЕМ ВРЕМЕНЕМ...

Не упускайте случая попрактиковаться. Я иногда работал, читал, а также
писал в «Совершенной позе» или позе «героя». Этот трюк доступен не всем –
для нас, европейцев, он труден.

Где бы вы ни были – в кабинете, на улице – не забывайте время от времени
расслабляться. Научитесь давать отдых глазам, останавливая их на
каком-нибудь предмете, учитесь слушать, осязать, чувствовать, впитывать в
себя приятные впечатления. Когда предоставляется возможность, ходите
по-восточному: очень прямо, раскрыв и обратив вперед ладони. Шагайте
ритмично и полностью осознавайте тот факт, что идете. Когда поднимаетесь по
лестнице, вначале ставьте на ступеньку пятку, а затем уже всю ступню. Это
существенно менее утомительно, чем ступать с носка. Будьте внимательны к
расслаблению и сокращению ножных мышц и сухожилий.

Два-три раза в течение дня задумывайтесь о своем дыхании, но не утомляйте
себя понапрасну многократным повторением пранайамы – это может нанести и
вред здоровью.

Вы станете устойчивей к простуде – решительно избавляйтесь от лишней одежды
и белья. Пусть ваша кожа свободно дышит; не нужно чересчур кутаться. При
необходимости согревайте себя дыхательными упражнениями. У вас пропадет
желание бежать за пальто.

Любую работу выполняйте хорошо и тщательно – отдавайтесь ей целиком. Даже
самый убогий, механический, идиотский труд можно сделать интересным и
обратить в отдых. Исключите из своего лексикона фразы типа «с ног валюсь»,
«ну и скучаща» и прочие, выражющие вполне естественные человеческие
чувства. Дела будут идти то лучше, то хуже... Помех может возникнуть
множество! Ваша задача – их нейтрализовать.

ПИТАНИЕ

Всего несколько слов.

Следует ли нам разделить принципы индийских свами и отказаться от животной
пищи? Индийцы – в особенности индуисты – поступают так лишь поскольку
питают уважение ко всему живому. (но разве растения не живые существа?
Разве у них нет души, в том смысле как индийская философия трактует это
понятие?) Они вегетарианцы по своим религиозным убеждениям. Не думаю, что
необходимо в этом за ними следовать, даже если мы, исходя из иных
соображений, желаем перейти к более умеренному питанию.

Пусть каждый поступает как хочет, а главное, как может. Я приучился
поститься практически постоянно; утренняя гимнастика заменяет мне завтрак
(воздух питает). Таким образом, я ограничиваюсь минимальным количеством
твердой пищи. Но я очень много пью по утрам – воды или некрепкого чая. Это
очищает тело.

В вопросе питания старайтесь придерживаться тех привычек, которые, судя по
опыту, идут вам на пользу.

ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ – ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ

Все мастера духовной жизни повторяют этот совет: через длительные и,
желательно, регулярные интервалы времени устраивайте дни абсолютного
молчания. «дни воспоминаний»!

«Подкрепите пост молчанием. В эти дни не говорите никому ни слова. На
обращения отвечайте жестом, в случае необходимости – пишите. Невозможно
себе представить, насколько полезна такая практика, пока ее не испробуешь.
Из всех приемов аскетизма этот более других успокаивает ум, подобно тому,
как шерсть действует на тело, сохраняя его собственное тепло». – Ланца дель
Васто, «Принципы и правила возвращения к очевидному» (Париж, 1945), стр.
53. Обычно, чтобы хранить молчание, приходится избегать общества,

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org
изолировать себя. Не правда ли, это доступно всем нам, по крайней мере
иногда? Вместо так называемого отдыха в городе, за утомительными зрелищами,
попробуйте посвятить день прогулке. Отправляйтесь в путь до завтрака,
возьмите с собой кусок хлеба. Присмотрите какое-нибудь спокойное, приятное
местечко, где ваш взгляд сможет по-настоящему отдохнуть, наслаждаясь
красивым пейзажем. Оставьте мысли о повседневном труде и заботах. «Сегодня
я буду гулять. Сегодня я не произнесу ни слова!» Великолепная возможность
проделать полный комплекс йоговских упражнений на открытом воздухе, вдали
от людей и шума.

НЕ УПРОЩАЙТЕ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Или, если предпочитаете, – избегайте рутины. В девятом уроке я предупреждал
вас о том, что занятия, дающиеся чересчур легко, перестанут, возможно,
приносить плоды. Та же рутина способна потихоньку проникнуть и в наши жизни
и превратить в банальность самые возвышенные занятия. Быть йогом значит
избегать рутины, с вниманием и старанием подходить к тому, что делаешь,
«действенно присутствовать», вкладывать всего себя в выполняемую работу,
оставлять «живой след бьющегося сердца на сделанном деле, на изреченном
слове, на всем, что творишь и выражашь» (сравни урок седьмой). Йоговские
упражнения делают нашу жизнь легче; во всяком случае, такова одна из целей,
которые они преследуют. Вернитесь к тексту первого урока. Но если занятия
приносят вам умиротворение, если они, по своей природе, смягчают наш нрав,
они, позовите заметить, не освобождают нас от необходимости делать усилия,
дабы благодаря этой самой мягкости, этому глубокому душевному миру –
достичь совершенства в выполнении своих человеческих и христианских
обязанностей. Йоговские упражнения помогают нам обрести свое «я»; три
составляющих нашей личности (тело, душа и дух) начинают работать вместе,
как единое целое. Но это единство, это «соединение» («йога») должно
перерasti в другое единство – единство любви. Йог – это человек любящий,
умеющий любить; он смотрит вокруг с симпатией, он стремится хоть в малой
степени взглянуть на мир так, какглядит Господь, а значит – в своих
действиях всегда руководствоваться любовью.

И, быть может, именно этой любви, этой живой симпатии будет недоставать в
облегченном за счет занятий йогой существовании – именно здесь йога не
достигнет своей цели. Я знал йогов, которые прекратили занятия, – по
крайней мере, регулярную практику – когда поправили свое здоровье и
излечились от недостатков. Роковая ошибка! В результате некоторые из них
почувствовали себя даже хуже, чем прежде. Йога бесконечна. Она открывает
дверь в мир беспредельного совершенствования. И если она делает жизнь
легче, то лишь для того, чтобы мы, воспользовавшись этим, лучше реализовали
себя.

Поэтому никогда не отказывайтесь от своего нового образа жизни. Посвятить
себя йоге – это все равно, что принять монашеские обеты или обратиться в
христианство. Вы вносите в свою жизнь принцип совершенствования, вы, если
хотите, принимаете эту веру и, так сказать, не оставляете за собой права от
нее отречься.

Нашему чудесному миру недостает христиан, потому что в нем мало настоящих
людей. Христианская система йоги ставит себе целью вновь заселить эту землю
христианами, людьми с совершенными человеческими качествами. Вы слышали
этот зов? А если так, готовы ли на него откликнуться?

Именно потому, что рассчитываю на утвердительный ответ, я выработал эту –
возможно, чересчур суровую, – жизненную программу; но, созиная свою жизнь,
можно ли жалеть усилия?

Приложение 1 (Замечания и разъяснения)

Можно ли обойтись без гуру?

Многие испытывают нерешительность, когда им предстоит познакомиться с
тайнами йоги самостоятельно, без помощи инструктора, так называемого гуру.
Нельзя сказать, что они неправы. Хотя большая часть йоговских поз не
представляет опасности, но все же неразумная система занятий и
неумеренность могут повредить даже здоровому человеку. Что же тогда

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org говорить о больных? Те, кто страдает заболеваниями легких, почек, сердца, печени и прочими подобными болезнями, должны относиться к йоге с разумной – но не чрезмерной – осторожностью. От некоторых поз, а также от некоторых дыхательных упражнений им придется отказаться и ограничиться теми асанами, которые, как показывает практика, не представляют опасности для общего состояния. «Опыт показывает, – говорит Йесудиан („Спорт и йога“, стр. 130), – что тот, кто хотя бы в малой степени обращает внимание на реакции собственного организма, вскоре начинает инстинктивно чувствовать, какие упражнения идут ему на пользу, а какие вредят». Это замечание весьма компетентного мастера йоги должно ободрить робких. Оно не означает, что присутствие опытного инструктора бывает в тех или иных случаях излишним. Но не следует относиться к инструктору, как к врачу, с которым вы то и дело консультируетесь и который, так сказать, замеряет ваш пульс на каждом занятии.

Есть такие, кто нуждается в надзоре, и надзоре очень пристальном (о молодых людях и больных я поговорю позже), но большинство разумных мужчин и уравновешенных женщин могут взяться за занятия с хорошим учебником в руках. При этом, правда, придется очень строго следовать всем инструкциям. Свами, индийские мастера, провозглашали обыкновенно, что йогу – их йогу – европейцы могут освоить только под присмотром знающего гуру. В наши дни это не так. Йога в Европе была испытана, и оказалось, что она доступна многим; благоразумный подход и практика позволили выбрать те упражнения, которые – при условии, что ученик точно следует инструкциям и соблюдает должный ритм – действительно не представляют опасности. Взявшись за учебник, вы должны усвоить твердое правило: ни в чем не отступать от содержащихся в нем предписаний. Если речь идет об уроках или «курсе», рассчитанном на определенное число недель, не проявляйте торопливости. Особенно это касается ритмического дыхания и контроля за дыханием, потому что попытка бежать, не научившись ходить, может привести к опасным последствиям: опасным нарушениям биологического ритма и даже катастрофическому распаду психической структуры.

Однако учебники, предусматривая очень многое, не могут предусмотреть все. Даже самые благоразумные из adeptов сталкиваются со случайностями, когда происходит высвобождение некоторых видов энергии; наступает внутренний кризис, а в учебнике не находится ни объяснения, ни средств, чтобы с ним справиться. В таких случаях хочется надеяться, что там и сям будут формироваться кружки и братства, чтобы занимающиеся йогой имели возможность встретиться, поделиться опытом и найти если не мастера, то более продвинутого adeptа, чтобы обращаться к нему за советом и ободрением.

Теперь разрешите мне вернуться к вопросу о молодежи и больных. Часто я слышу вопрос: «С какого возраста, по вашему мнению, можно начинать занятия йогой?» Я отвечаю: «Как только ребенок или юноша начнет понимать, что йога это не набор эффектных трюков, а упорные занятия». В двенадцать? Может быть. Пятнадцать или шестнадцать? Без сомнения! Если отец и мать сами являются последователями йоги, они станут учителями сына или дочери. В школах, гимназиях и других учебных заведениях, даже в центрах переобучения можно добавить ряд йоговских упражнений к обычному курсу физкультуры – вначале одно-два упражнения, затем больше. Йога столь благотворно влияет на формирование личности, что было бы жаль лишать юношество связанных с нею неоценимых преимуществ. Однако необходима осторожность. Существует риск, что в опьянении от первых успехов молодой человек увлечется и потеряет чувство меры (особенно в отношении дыхательных упражнений). Средством от этого может послужить создание йоговских клубов, где будут проводиться совместные занятия под руководством «бывалого» adeptа. Ученики должны также иметь возможность доверительно побеседовать с кем-нибудь (не обязательно священником) о том, как отражается йога на их моральном, и даже физическом состоянии.

Что касается монастырей, то трудно себе представить в наши дни настоятеля или настоятельницу, которые бы ничего не знали о йоге. После поступления в монастырь кандидат, занимавшийся в миру йогой, должен иметь возможность без помех продолжать свои занятия, но не на виду у других монахов. Подчеркну снова, что необходима осторожность: пример заразителен, и у того, кто пользуется связанными с йогой благами, скорее всего, возникнет искушение поделиться этими преимуществами с теми, кто в них нуждается. Настоятель или руководитель послушников может проявить понимание и разрешить занятия йогой, но в то же время следует позаботиться о том, чтобы adeptы йоги не сделали себя в монастыре «особой кастой»... Мне известны аббатства, где молодым монахам, желающим практиковать йогу, предоставлены спокойные комнаты, защищенные от любопытных глаз. Этими помещениями можно пользоваться только в определенные часы. Время от времени, в ходе – или по случаю – совместного занятия какой-нибудь опытный adept, для блага

Йога в десяти уроках. Жан-Мари дешане filosoff.org
остальных, коротко повторяет ряд правил, помогающих проводить занятия
разумно и с пользой.
С больными дело обстоит сложнее. Люди с больным сердцем не могут заниматься
йогой. Однако мне известно несколько случаев, когда в результате умеренной,
но постоянной практики больные значительно поправляли свое здоровье.
Легочные больные, находящиеся на пути к выздоровлению, найдут, что занятия
с постепенно нарастающей нагрузкой оказывают немалое стимулирующее
воздействие как на физический организм, так и, в особенности, на дыхание.
Больные с нарушениями в области костной структуры, прежде всего
позвоночника, должны соблюдать крайнюю осторожность при выполнении
«обратных» поз («Столб», «Свеча» и «Плуг»). В целом, любое органическое и
функциональное нарушение требует известной сдержанности, но не полного
отказа от йоги. Советам врачей нужно следовать, однако желательно, чтобы
доктора знали йогу и умели давать пациентам соответствующие рекомендации.
Собственно говоря, как больные, так и здоровые должны руководствоваться
следующими правилами: «Умеренность, осторожность; постепенное посвящение;
делать немногое, но правильно; скрупулезно следовать учебникам; в случае
необходимости обращаться к опытному, знающему гуру». Можно надеяться, что
таких людей будет становиться все больше.

Мы можем сказать...

В отдельных, очень редких случаях лекарство оказывается хуже, чем болезнь.
Те упражнения, которые по самой своей природе призваны сдерживать более или
менее преждевременные проявления сексуальности, могут, на ранней стадии
занятий, стать невольной причиной совершенно обратного феномена (сильной
эрекции или даже извержения семени). Ученик может отнести к этим
неожиданным эффектам разумно, то есть как к случайностям, которые ничего не
значат (и, конечно же, не содержат в себе греха – подобно тем, что
происходят во время плавания, верховой езды или даже, например, принятия
ванны) и вскоре перестанут повторяться; у иного же этот не лишенный
приятности сюрприз может вызвать угрызения совести, а за ними – или даже
вместо них – тайное удовольствие. Не стоит, однако, преувеличивать
опасность подобных происшествий. Таким образом, если молодой человек,
который мастурбирует, обращается к нам за советом, спросим его, к чему он
стремится: с помощью примитивных средств восполнить недостающее организму
равновесие или серьезно заниматься йогой. Если он выберет второе, ободрите
его, но помните, что он, вероятно, нуждается в более или менее строгом
присмотре.

В этой области не существует установленных или универсальных правил. Тем не
менее, тому, кто питает нездоровую ненависть к телу или к сексуальности
вообще, не стоит заниматься йогой. Йога враждебна к подобного рода
патологическим тенденциям. Она не помогает – по крайней мере, на ранней
стадии занятий – излечиться или избавиться от них.

Оккультные силы (см. стр. 81)

Кто из мастеров молитвы не предупреждал своих учеников, что существует
опасность спутать некоторые явления, некоторые побочные продукты молитвы
(экстаз, внущенные воспоминания, духовную эйфорию) с самой молитвой? И
скольких псевдомистиков довели до беды поиски экстатических и
паранормальных феноменов, которые являются естественными, хотя и нечастыми,
спутниками некоторых видов молитв и медитаций.

Учителя йоги, как правило, не уступают христианским наставникам в
благородстве и осмотрительности, когда речь идет о некоторых вызываемых
йогой феноменах, в первую очередь об оккультных способностях, которые,
несомненно, появляются у адептов, излишне приверженных отдельным
упражнениям, в особенности мудрам (символическим позам, в которых йоги
пребывают часами). Сказать, что мудры безобидны, значит не сказать всей
правды; эти упражнения, благотворные, если подходить к ним с разумной
умеренностью, в традиционной, индийской йоге имеют целью ни много ни мало
полностью перевернуть функционирование жизненных сия, поломать (путем
изменения психосоматической структуры) естественное состояние человека.
Неподвижность тела ведет, при определенных условиях, к стабильности души.
Контролируемое и ритмическое дыхание способствует ясности мышления.
Концентрация тренирует и укрепляет интеллект. Но если выполнять эти
упражнения в строгом соответствии с правилами йоги, то есть часами,

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org подчиняя им всю свою жизнь, то за ними последует подлинное онтологическое преобразование, свобода от обычных жизненных законов, которая, как нам сказали, означает «переход в иное состояние»; человек умирает для мира естественного, «руководимого законом безграничной причинности» и «возрождается в беспринципном мире, то есть для существования свободного и ни от чего не зависимого» (сравни Э.Эяиаде «Опыт чувственного и опыта мистический у примитивных народов», в «Кармелитском обозрении», 1954, стр. 89). Если такие упражнения не приводят к сумасшествию, то только благодаря гуру. Разумное планирование, а также постепенная подготовка к каждому занятию (которая включает в себя воздействие на ум и биологию с помощью приемов, учитывающих конституциональные особенности индийцев) помогают ученику войти в трансцендентное состояние не сразу, а шаг за шагом. Обычные жизненные проявления не подавляются и не сублимируются – они преобразуются. К примеру, йог не только контролирует свою сексуальную энергию, но и способен остановить выделение спермы. Йоги утверждают, что способны «вернуть семя к его источнику», разумея при этом возвращение продукта семенных желез в кровь. Реабсорбция части семенной жидкости – феномен, происходящий самопроизвольно и бессознательно в организме каждого целомудренного мужчины; йоги сознательно используют этот феномен и утверждают, что способны вызывать его усилием воли. Это факт. Известен также еще один феномен, совсем иного характера: умение контролировать свой пульс, произвольно ускорять его и замедлять, и даже делать его совсем неощутимым.

Эти паранормальные способности (вкупе с другими, еще более удивительными – к примеру, с ясновидением, чтением мыслей, магическим жаром, вседесущностью) не являются самоцелью – задача йоги совершенно иная. Самое большее, они являются знаком – знаком смерти и нового рождения. Под смертью понимается конец непросвещенного и ограниченного существования, обусловленного миром иллюзий («майи») и связанного набором желаний и потребностей, которые в совокупности составляют человеческое «я» («я» ем, «я» пью, «я» сплю, «я» иду, «я» люблю и т.д.); новое рождение – это начало особой, сверхъестественной жизни, отличительные черты которой – свобода, независимость от внешних обстоятельств и обостренное понимание собственной сущности – а она есть «Бог, который мне ближе, чем я сам», как мог бы сказать настоящий последователь йоги.

Однако и в Индии, и за ее пределами действительно наблюдается опасное тяготение йоги к сидхи, оккультным силам. Самые мудрые гуру, отвергая иллюзии факиризма и магию тантры, все же, не устояв перед искушением, объявляют развитие оккультных способностей положительным плодом занятий йогой. Вот что говорит Йесудиан (в «Спорте и йоге», стр. 175): «Западная медицинская наука установила, что в человеческом мозгу имеются некие нервные центры, которые большинство людей не использует. Эти центры погружены в спячку, и медицина до сих пор не смогла объяснить, для чего они предназначены. Однако они хорошо известны индийским йогам, которые, благодаря тысячелетним исследованиям своих предшественников, умеют их разбудить и заставить действовать. Все йоговские упражнения (в особенности „Столб“ и „Свеча“), хотим мы того или нет, направлены на стимуляцию этих центров и одаривают нас возможностями, о которых мы обычно даже не подозреваем... К числу этих возможностей относятся телепатия, ясновидение, знание прошлого и будущего и прочие свойства, которые мы называем „оккультными“. Их приобретает всякий, кто серьезно занимается хатха-йогой. В этом может убедиться даже и скептик, если не пожалеет времени и труда для развития в себе этих нервных центров».

Нет причин тревожиться, если христианский йог обретет повышенную интуицию, проницательность, если он будет изумлять окружающих силой своей памяти или беспредельностью выдержки, если даже у него временами будут проявляться некоторые паранормальные способности (о себе скажу, что у меня иногда случались необычные, очень любопытные предчувствия, как бы предупреждения). Но если эти побочные результаты занятий доставляют адепту удовольствие, если цель его устремлений именно в них – тогда дело другое. Тогда его намерения нечисты и не приведут ни к чему, кроме горького разочарования.

Приложение 2 (Символические позы и персональная литургия)

У индийских йогов имеется определенное число символических поз («мудра» или «бандха»). Йоги считают, что эти позы оказывают очень благотворное влияние на физиологию, душевную и духовную жизнь, «заряжают» энергией, возвышают. Некоторые из этих поз я уже упоминал (см. урок девятый, стр. 130 и далее).

Йога в десяти уроках. Жан-Мари Дешане filosoff.org

Ниже я хотел бы предложить вам несколько телесных позиций, основанных на йоговских (или навеянных йогой) символических позах, которые свяжутся у вас с определенными духовными размышлениями или идеями и которые способны вызвать истинно религиозный настрой ума.

Встаньте совершенно прямо, но без скованности; лицо обратите к востоку (где встает солнце). Живот должен быть плоский (не втянутый и не вялый), плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены. Вы расслаблены, но готовы к действиям.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, а затем, глубоко вдохнув, поднимите руки (ладонями вперед) параллельно вверх. Не нужно поднимать их вертикально (в непривлекательную позицию «руки вверх») – держите их легко, так, чтобы раскрытые без напряжения ладони находились на уровне головы, или чуть выше или ниже (на ваше усмотрение).

Вскоре вы поймете, о чем я думаю, когда говорю вам, что при этом жесте мысль ваша будет: «Отче!». Этим жестом вы воззовете: «Отче наш, иже еси на небесах». К Нему, вашему творцу, источнику всей силы божественной и человеческой взвываете вы поднятыми руками, раскрытыми ладонями, в позе почтания, восторга и любви. «Отче, отче наш». И все ваше существо устремляется к Нему – ответом на Его вечную устремленность к вам. Немного спустя вытяните руки горизонтально, по линии плеч, обратив раскрытые ладони к небесам.

Ваша мысль: «Сын». Вы обращаете зов к воплощенному Слову, Богу Бога, Свету Света, истинному Богу истинного Бога. Вы взвываете к Господу нашему, вознесенному на крест, и, подобно Ему, жестом самоотречения и покорности (Господи, да будет воля Твоя) приносите себя в жертву.

Еще раз некоторое время вы прислушиваетесь к своим сердцебиениям и присоединяете их к биениям сердца Христа.

Затем сложите ладони в форме чаши, словно принимая в нее дарованную вам милость и любовь. Теперь вы должны думать: «Святой Дух», «Любовь», «Дар Божий».

В завершение персональной литургии вы складываете руки и склоняетесь, произнося «Gloria» («Слава») или просто «аминь».

Эти символические позы можно также объединить с «Коленопреклоненной» позой или с одной из сидячих поз, описанных в седьмом уроке.

Их можно весьма удачно включить в полный комплекс, между «Деревом» или «Треугольником» и позой «Змея»; до или после «Полного наклона назад» и т.д. Символические позы могут послужить началом или завершением комплекса. И наконец, можно просто мысленно обращаться к ним в течение дня, чтобы вызвать в себе создаваемый или выражаемый ими настрой души.

Примите «Коленопреклоненную позу» (или «Совершенную», или «Лотос»). Руки положите на бедра или перед собой. Несколько раз глубоко вдохните, расслабьтесь. Затем опустите глаза на свои ладони, сконцентрируйтесь на них и думайте приблизительно следующее.

Ваши руки – это вы сами, ваше «я», которое действует и работает. Они не только инструмент, которым пользуется мозг для выполнения очень точного – типично человеческого – труда (это, например, письмо); кроме того, руки получают от мозга и другие ответственные поручения – и в этом смысле также являются чисто человеческой принадлежностью.

Когда молчат глаза, я спрашиваю свои кисти, чувствительные кончики пальцев. Руки исследуют, осязают, наблюдают. Руки собирают (самые разнообразные вещи). Руки дают. Ничто, даже нежный взгляд не заменит любовного жеста матери, которая ласково поглаживает ребенка по голове. Возложением рук даются самые горячие и действенные благословения.

Мои руки – это я сам. В руке запечатлены особенности моей личности (как отражаются они, помимо моей воли, в буквах, которые я пишу). Моя ладонь покрыта сеткой линий. Ее холмы и долины образуют картину, которая говорит не только о моей судьбе (хотя истинная хиромантия не миф, несмотря на всю ерунду, которую этой науке иной раз навязывают в спутники), а о том, чем я занимаюсь и что собой представляю как человек.

Глаза – это созерцание. Руки – действие.

Поднимите кисти. Правая – более трудолюбивая и красноречивая, левая отражает ваше пассивное, потаенное «я». Поднимите их до уровня груди, где бьется сердце. От плеч руки свободно свисают, локти опираются о бедра или отдалены от туловища. Предплечья без усилия вытянуты вперед. А теперь осторожно разведите кисти и дайте им принять естественное положение. Пальцы раздвинутся и слегка согнуться, ладони образуют углубления, причем левая глубже правой, поскольку левая рука принимает и собирает.

И символ начинает работать. Он уже работает. Ваши руки – это вы: за предшествующий период концентрации ваше подсознание твердо усвоило данную идею. Они – ваше самое глубокое, самое неподдельное «я» перед лицом Господа. В чаше рук находится ваша душа, в свободном порыве предающая себя Господу.

Йога в десяти уроках. Жан-Мари дешане filosoff.org
Она преподносит себя, ищет Господнего взгляда, простирается перед ним, купается в Его свете и проникается Его теплом.
Нужно ли при этом что-нибудь произносить? О чем-нибудь думать? Читать молитву? Это необходимо? Ваши руки говорят. Пусть говорят. Они выражают ваши мысли. Ваши руки символизируют вас как создание, кратко и с готовностью открывающее себя тому единственному, кто может его наполнить. И, быть может, ваши губы раскроются (а глазам предстанет, в промежутке между ждущими дара ладонями, нечто большее, чем пустота), и с них слетит; *os mettmoreui en atlmxi Spiritum* (я отверз уста и вобрал в себя дух), как сказано в Писании. Или вам на ум снова придут простые слова: «Наполни, Господи, чашу моих протянутых рук».

В другой день примите ту же позу руками и локтями не касайтесь тела. Ладони подняты на уровне лица; пальцы вытянуты и сомкнуты, лишь большой палец отведен довольно далеко в сторону.

Это ваше «я» отдает себя: «Возьми, Господи, все, что я имею, – говорят протянутые руки– Здесь, в ладонях, поконится моя душа, и весь день я буду простирать к Тебе руки, чтобы Ты сделал с ней все, что Тебе угодно; в этот день я радостно и с легким сердцем принесу ее, куда бы ты ни пожелал».

Думаю, не пройдет и трех дней, как вы проникнете в тайны «персональной литургии». Вы найдете иные способы выразить с помощью рук состояние души или создать в себе нужный настрой. Если вы чувствуете себя усталым, обеку-раженным, втайне повторите подходящий жест. Если обстоятельства не позволяют вам уединиться, вообразите его и думайте о нем. Тогда вы поймете слова Писания: «К тебе в горести простираю я длани» и «В годину горести с простертymi руками искал я Господа в ночи». Молитвенные жесты в римских катакомбах, жесты священника у алтаря (увы, часто они бывают небрежны и невыразительны) станут наконец, вам понятны. Если вы священник, то ваши ритуальные позы во время мессы, в исповедальне, на кафедре обретут новое значение как для вас, так и для вашей паствы. Воздевая руки во время проскомидии, вы будете делать это осознанно. При Песнопении жест ваших протянутых рук не окажется натянутым и неестественным. Персональная литургия станет для вас площадкой, с которой вы вступите в святилище Церкви. Прадорители нашей церкви не думали о том, что йога может превратить человеческое тело в эффективный инструмент молитвы и созерцательной жизни. Однако правильно понятая йога должна научить нас, как вернуться к предшественникам и вместе с ними снова отыскать путь к Богу.

Примечания

1

Первоначальная версия носила многозначительное название: «Метод созерцания, основанный на йоге».

2

Не вижу причин, почему бы не устраивать время от времени совместные занятия. Я представляю себе регулярные встречи пяти или шести adeptov, живущих в одном городе или одной общине. Более опытные возьмут на себя руководство и определят порядок поз в соответствии с заранее намеченным планом. Остальные будут выполнять те же упражнения, но совершенно свободно, сами по себе. Это может продлиться четверть часа, самое большое двадцать минут. В заключение последует «тихая медитация», продолжительностью не более десяти минут; каждый adept примет ту позу, которая ему лучше знакома («Лотос», «Совершенная поза» или се варианты). У совместных занятий имеются два преимущества: обновляется энтузиазм участников и вновь обретают цель занятий те, кто начал терять ее из виду. Разумеется, на долю руководителей занятий выпадает нелегкая задача – но какая благодарная! (См. также: «Замечания и разъяснения» (приложение 1), раздел 1, стр. 142 и далее).

3

См. также: «Замечания и разъяснения» (приложение 1), раздел I, стр. 143.

4

Для каждой из этих «целей» индийской йоги существует название: воздержание называется «йяма», соблюдение правил – «нийяма». Точное описание того и другого можно найти в статье «Древняя йога и современный человек» (в «Ритмах мира», Аббатство Святого Андрея, 1960, стр. 160-179). Автор – отец Ламбер (орден босоногих кармелитов, Брюгге), много лет жил в Индии и занимался йогой под руководством знающих наставников.

5

Вот в чем заключается основной смысл йоги: стимулировать и сбалансировать некоторые физические функции с целью освобождения и развития духовной энергии. Сделать человека «мужем».

6

Я говорю «умеренный», потому что любая неумеренность, любая спешка может привести к обратному эффекту.

7

В книге «Христианин-атлет», которая вышла в 1944 году в Брюсселе и заслуживает переиздания.

8

Л. Ламбер (кармелитский орден), «Древняя йога и современный человек» в «Ритмах мира» (1960), том VIII, стр. 162. Возможно, уместно будет процитировать заключение той же статьи: «Надеюсь, из высказанного ясно, что йога может оказать воистину одухотворяющее влияние; она помогает человеку реализовать свое духовное достоинство, она учит, как достичь того результата, на который указывает сема этимология слова „йога“, то есть как надеть на тело ярмо (иго) духа, а на сам дух – то же ярмо, что и на его Первопринцип. Все это стало бы еще яснее, если бы можно было продемонстрировать многочисленные примеры конкретного применения йоги: в гигиене, медицине, обучении, во всех видах интеллектуальной деятельности, для обретения и сохранения моральных добродетелей (в особенности для женщин), в жизни священника и монаха. Тогда каждый бы признал, что вклад йоги в подлинное развитие и расцвет способностей современного человека поистине замечателен» (там же, стр. 179).

9

Начинающим советую развести колени в стороны, но не отрывать их от земли.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!