

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

Лайф Дживамукти йога. Гэннон.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я пишу эти строки в полночь, где-то над Северной Атлантикой, на борту самолета DC-10 на высоте 10700 метров".

В самолете нет никого кроме нашей группы, технического персонала и меня. Сорок усталых парней отсыпаются после длинной серии ночных концертов. Каждый вечер в новом городе, иногда в другой стране или даже на другом континенте. Все эти месяцы никто из нас не спал в своей постели, и 9 часов полета на борту DC-10 – удобный случай ухватить немного сна.

Из всех пассажиров только я один не сплю. Пока персонал и товарищи по группе похрапывают и мечтают о доме" я стою на голове где-то между переборкой и пустой секцией эконом-класса.

Час назад, когда я начал заниматься йогой, стюардесса бросала на меня удивленные взгляды. Поймите правильно: я устал не меньше других. Но, увидев свободное место на полу, я сразу понял, что мне нужно. Мне захотелось позаниматься йогой.

В небольшом окошке виднеется полная луна. Я воспринимаю вибрацию двигателей, которая передается через пол и ощущается с головы до ног, Она звучит как звук ОМ, усиленный мощностью мотора в 6000 лошадей. И я вибрирую в нем вверх тормашками, с перевернутой улыбкой на лице. Воистину, это – полет.

Говорят, когда ученик готов, приходит учитель. Мой путь к йоге начался в 1990 г. Первый мой учитель, Дэнни, пришел ко мне в студию в Лондоне и спросил, не интересуюсь ли я йогой. Я не имел представления о йоге, но был достаточно заинтригован, чтобы попросить его что-нибудь показать.

Что он и сделал. Я был поражен его спокойной уверенностью, силой и гибкостью. Но еще больше я удивился, когда попробовал сам повторить некоторые из этих движений.

Я всегда думал, что нахожусь в довольно хорошей форме. Этого требует моя работа. Когда я был моложе, то занимался легкой атлетикой и каждый день бегал. Но вот смогу ли я с прямыми ногами наклониться вперед и положить ладони на пол? Не тут-то было. Не получилось и выполнить простой круг "приветствия солнца" – пришлось тяжело сопеть и пыhtеть, как паровоз. А мой учитель дышал ровно и без усилий. Поэтому я попросил его на следующий день зайти ко мне домой и поучить меня йоге.

Мой дом в Лондоне связан с именем выдающегося скрипача Иегуди Менухина. Я думаю, что это не случайно: ведь именно Менухин в 1950 году первым попросил Б.К.С. Айенгара провести в Лондоне курс йоги. (Тот сад, где они ежедневно занимались йогой, теперь выглядит как огромный парк с высокими старыми деревьями), И именно Менухин в 1966 г. написал предисловие к книге Айенгара "Прояснение йоги" (Light on yoga).

Я считаю большой удачей заниматься йогой в доме, где чувствуется энергия их сад-ханы, глубина их знаний и сила устремленности к йоге. Хотелось бы верить, что часть этой устремленности перешла и ко мне, поскольку вот уже 10 лет я занимаюсь йогой 6 дней в неделю. Я уверен, что именно йога наделила меня той энергией и концентрацией, которые я просто не мог бы обрести иначе.

Работа на эстраде связана с большими физическими нагрузками, а создание песен невысказано без живого воображения. Но практика йоги расширила мои возможности. Благодаря йоге, которая теперь неразрывно связана с каждым аспектом моей жизни, я начал гораздо лучше справляться с обязанностями мужа и отца, и мне стало легче общаться с людьми,

Практика йоги научила меня познавать свое "Я", и мне удалось пережить ряд прозрений, Например, теперь я чувствую, что мое тело несет в себе голографически полную запись всего, что оно пережило за 50 лет. Страхи, предрассудки, сомнения – все это каким-то образом отразилось в структуре тела, сказались на его мышцах. Если тело закрытое и жесткое, если оно сопротивляется переменам, то я замечаю, что крепко держусь за эмоциональные раны, пережитые в прошлом. Но когда я уверен в себе, бесстрашен и открыт, это тут же проявляется в легкости движений тела.

Практика йоги дала мне инструменты для обнаружения и проработки тех аспектов моего бессознательного, которые могли бы скрыто мешать мне всю оставшуюся жизнь. Одним из побудительных мотивов моего обращения к йоге было желание ощутить бесконечность "Я", а также узнать и испытать на себе различные проявления физического тела –и приятные, и болезненные.

Эти испытания происходят на эмоциональном, интеллектуальном, психологическом, физическом и духовном уровнях. Я чувствую, что между умом, телом и божественным Духом существует взаимопроникновение. То, о чем я

думаю, влияет на тонкие тела и на физическое тело, и наоборот, состояние физического тела влияет на ум, эмоции, интеллект и на то, что я называю душой. И все это нераздельно. Вот что я узнал.

Мы вошли в новое тысячелетие, и я рад, что у меня есть возможность выразить свою веру в метод дживамукти-йоги. В свое время Б. К. С. Айенгар блестяще описал все тонкости возможных проявлений тела, ума и дыхания. Дэвид и Шэрон в своей книге воссоздают текучий танец жизни – во внешних и внутренних практиках йоги. Для меня и моей жены Труды они много лет были друзьями и учителями, Дэвид и Шэрон поддерживали нас и советовали видеть в йоге не только систему упражнений, но и путь в бесконечное. Книга, которую вы держите в руках, – результат опыта знаний и работы многих поколений учителей. Это учебник того, как сделать жизнь глубокой и наполненной смыслом. И это отличный подарок миру.

Я чувствую, что характер вибрации самолета изменился. Мы начинаем снижаться, и на восточном горизонте появляется первый луч света. Под нами сияют огни Нового Орлеана, и я благодарю наступающий день. Я благодарю своих учителей и их предшественников. И я благодарен всем тем, кто будет читать эту книгу и продолжит свой путь к Самопознанию и Счастью.

Намастэ[1],
Стинг[2]

ВВЕДЕНИЕ: СОБРАТЬ ВСЕ ВОЕДИНО

Забавная это вещь – делать невозможное.

– Уолт Дисней

Говорят, что два человека никогда не смогут напиться из одного и того же источника; для каждого из них вода будет иметь свой вкус. Так и с йогой – она одна, хотя для нее и существует много разных названий.

Некоторые "направления" йоги основаны на раздельном изучении ряда методов, вырванных из целой системы. Отдельное обучение асанам (позам), пранаяме (контролю дыхания) и т. д. может помочь начинающему йогу заложить хорошую основу. Но если практика фрагментирована, то как человеку достичь истинной цели йоги – единения конечного "смертного", маленького "я" с вечным и бесконечным "Я"?

"Дживамукти-йога" – это наш "фирменный знак", но наш метод основан не на осколках йоги. Дживамукти-йога – наша попытка представить западным ученикам йогу как целостную систему, имеющую физические, психологические и духовные аспекты. Мы стремимся учить йоге как духовной практике и напоминаем обучающимся, что они совершают трудное мистическое путешествие к просветлению. И мы создали метод йоги, который позволяет не сбиться с пути в этом путешествии.

В детстве вы, вероятно, разбирали часы, или радио, или какое-нибудь другое устройство. И, скорее всего, вам быстро становилось понятно – что разобрать легче, чем собрать снова! Но, не собрав это устройство" нельзя по-настоящему понять, как оно работает. В данной книге мы решили вновь собрать воедино те аспекты йоги, которые были разделены (а некоторые – даже отброшены) чудоковатыми американцами, встретившимися с йогой у себя на родине.

Запад познакомился с йогой в 1893 г. на Всемирном парламенте религий в Чикаго. Там Свами Вивекананда в своих выступлениях описал практики, разработанные много тысяч лет назад мудрецами, которых называли риши и которые стремились испытать блаженное состояние под названием "йога", что означает "союз с Богом". Открытые ими методы помогли им пережить состояние йоги, перейти от отождествления с телом и умом к божественному, космическому, вечному "Я", (Отождествление с телом и умом называется "эго" и представляет собой малое "я".)

Риши стремились к Самоосознанию[3], которое называют также познанием Бога, просветлением, самадхи или счастьем. Они хотели обрести целостность. Хотя после Свами Вивекананды Соединенные Штаты посещали многие великие учителя Индии, им показалось трудным полностью передать физические, психологические и духовные аспекты йоги культуре, в которой даже существование Бога ставилось под сомнение. Однако некоторые из методов йоги людям удалось воспринять. Например, асаны были приняты в качестве полезной тренировочной программы, позволяющей увеличить гибкость и подвижность тела, восстановить здоровье и сбросить вес; медитация подавалась как техника борьбы со стрессами.

Но при этом оказалась забытой истинная цель йоги. Когда йоги приехали показать нам свои методы, мы по уровню духовного развития были еще детьми и, подобно детям, брали какие-то детали, чтобы лучше их изучить. При этом мы обнаружили полезные упражнения, способные улучшить нашу жизнь. Но обучение йоге в виде разнородных полезных упражнений подобно тому, как если

бы человек, разобрав на части фотоаппарат, удивлялся, почему этими частями он не может сделать снимок.

Нам бы хотелось вдохновить вас пойти дальше "изучения различных форм и признаков" йоги и начать собирать все это вместе. В конце концов цель йоги не в том, чтобы обрести здоровое тело или более спокойный ум[4] (хотя методы йоги могут исправить недостатки тела и сделать ум спокойным). Цель – просветление, состояние, в котором все соединяется воедино.

Даже на самых первых своих занятиях мы пробовали давать живой вариант перевода индийской системы йоги, которую западные умы (такие же, как и у нас) вполне способны постичь. Именно такой перевод мы приводим в книге.

Поэтому наряду с описанием асан и медитации вы найдете здесь главы, посвященные акимсе (отказу от насилия) и бхакти (преданности), которые не менее важны. Не волнуйтесь, если вы не знакомы с этими санскритскими терминами – к тому времени, когда вы закончите читать книгу, вы будете хорошо понимать эти и многие другие слова. (В книге есть подробный глоссарий. Слова, включенные в него, кроме имен собственных, при первом появлении в книге выделяются курсивом.) Вы также познакомитесь с большим арсеналом внутренних и внешних методов йоги, которые разработали риши, чтобы помочь нам достичь состояния йоги, союза с Божественным "Я".

В главах об асанах ударение делается не на описании отдельных упражнений – ведь существует множество книг, в которых они описаны. То, что преподаем мы, – это виньяса-крама., искусство построения последовательностей поз йоги. Начиная с шестой главы ("Прана: энергия жизни") последовательности асан иллюстрированы фотографиями и объединены в классы, так что вы сможете выполнять их самостоятельно. Эта книга также содержит инструкции по выполнению некоторых видов пранаямы (дыхательных упражнений), крийи (очищения) и медитации. Но мы все-же рекомендуем изучать эти техники под руководством квалифицированного учителя йоги.

Мы стали учить йоге потому что нам захотелось рассказать о возможностях человека нечто необычное. Мы стараемся преподавать йогу как духовную дисциплину. Как люди искусства, мы полагаем, что обучение может стать вдохновенным творческим актом. Творчество отрывает людей от повседневности; сначала оно вдохновляло нас как музыкантов, а в дальнейшем стало основой метода дживамук-ти-йоги.

В 1989 г., когда наши первые неформальные группы перестали помещаться на квартире друга на авеню Би манхэт-тенского Ист-Виллиджа, мы решили открыть центр джива-мукти-йоги. Название "дживамукти-йога" мы выбрали для того, чтобы отразить истинную цель йоги – освобождение, джива означает "индивидуальная душа", а мукти – "освобождение". В выборе названия мы отталкивались от санскритского слова дживанмукти – "освобождение при жизни". Термин "дживамукти-йога" отражает тот факт, что вполне можно жить в мире достойной, насыщенной жизнью, развиваясь духовно, и еще при жизни достичь освобождения (самадхи).

Йога предлагает нам методы работы с телом и умом, способные привести индивидуальную душу к освобождению. Йога освобождает душу – чтобы та слилась с Богом и поняла, что неотделима от всего остального. Однако как мы заметили во время наших многочисленных путешествий, сегодня даже в Индии к йоге редко обращаются ради освобождения. Большинство современных индийцев рассматривают ее просто как набор упражнений для развития гибкости и похудения. Вам не удастся, поехав в Индию, найти там (как надеялись некоторые ученики) "изначальный центр дживамукти-йоги".

Что касается нас, то мы с самого начала считали поиск освобождения единственным мотивом обращения к йоге! Чтение древних священных текстов, составляющих философскую основу йоги, медитация, размышления и поддержка великих учителей, с которыми мы имели счастье встретиться, позволили нам создать метод йоги, сочетающий в себе изучение логических текстов и медитацию, а также интенсивную практику хатха-йоги.

Еще мы с самого начала полагали, что в практике йоги, ведущей к просветлению, может играть огромную роль музыка (возможно, потому, что мы сами музыканты). Именно поэтому во время выполнения асан у нас звучит духовная музыка и мы учим своих последователей петь санскритские гимны. Дживамукти-йога является также нашей попыткой найти форму социальной деятельности, связанной с нравственностью. Эта деятельность не направлена ни на свержение существующих правительств, ни даже на их критику, дживамукти-йога представляет собой внутреннюю революцию и освобождение единственного заключенного, которого вы действительно можете освободить, – вашей души.

Философия йоги утверждает, что освобождение и счастье доступны каждому существу, независимо от его происхождения, национальности, пола или религии. Глубоко внутри все мы инстинктивно понимаем это, но такое понимание обычно затеняется нашими мыслями, которые имеют тенденцию

возражать. Поэтому цель йоги заключается в том, чтобы изменить не мир, а свой ум. И это – более глубокий политический акт, чем свержение любого правительства.

Некоторые люди скажут, что они не хотят быть политиками. Хорошо, но вы не можете не быть политиками. Каждое действие, каждый выбор, который вы делаете, влияет на всех нас. Быть политиком – значит заботиться о мире, в котором мы живем. Забота о других гораздо быстрее приведет к освобождению, чем что-либо еще. И йога дает нам замечательный пример таких ответственных действий.

Будет ли когда-нибудь в Америке политическое движение истинных героев? Сможем ли мы здесь растить и поддерживать таких лидеров? Если так, то смогут ли они прийти к власти? Какой должна быть стратегия предвыборной кампании в соответствии с политикой просветления? Как нам развить в себе такой героизм? Как нам помочь политике просветления в ее повседневных делах?

– Профессор Роберт Турман. "Внутренняя революция"

В качестве инструментов освобождения йога использует тело и ум – потому что в них скрыты ключи ко всем тайнам Вселенной. Но почему мы должны хотеть изменить свое тело и ум? Каковы побудительные мотивы? В Бхагавад-гите (древнем йогическом тексте) Кришна говорит царевичу Арджуне, что нужно стремиться к совершенству в действиях и посвящать их плоды Богу. Это означает, что наши поступки не должны быть эгоистичными, направленными на себя, потому что большинство мировых проблем возникает из-за эгоизма. Когда эгоизм перестает быть главным побудительным мотивом действия, перед нами открывается возможность истинного счастья. Сострадая чужой беде, вы поймете, что такое счастье. Благодаря служению всем существам вы испытаете счастье прекращения страдания.

Замените вопрос "Что даст мне йога?" другим – "Как могу я служить Тебе, Господи?", Позвольте любви стать вашим руководящим принципом. Когда вы будете любить то, что вы делаете, у вас раскроются и внутренние возможности.

Методы йоги нравственно совершенны. Они оздоравливают тело, утончают эмоции, тренируют интеллект, раскрывают душу. Но до тех пор, пока вас интересует в первую очередь возможность что-то получить от йоги, ваши страдания будут продолжаться, а занятия йогой – поработать, а не освободить.

Практика йоги помогает очистить ум. Грязь, от которой надо избавиться, – это анидья, неведение относительно своей истинной сущности, которая есть божественное "Я". Таким образом, йога помогает соединить индивидуальную душу с ее Божественным Источником, вернуться от своего теперешнего местопребывания к тому месту, откуда мы пришли.

Греческое слово апокалипсис означает "раскрытие, откровение". Результат практики йоги – просветление, которое есть событие апокалиптического. Просветление – это раскрытие "Я", в котором обнаруживается Атман, "Я есмь" – Бог внутри нас.

Дживамукти-йога – это не пассивная практика. Жизнь дживамукты [5] необычна. Обычно человек тратит время, стараясь избежать боли и стремясь подучить удовольствие. Но дживамукта переживает и боль, и удовольствие, сохраняя душевное равновесие и понимая, что все, что мы испытываем, – кармический результат наших прошлых действий, дживамукта понимает, что, хотя прошлое нельзя изменить, можно создавать будущее теми поступками, которые совершаются здесь и сейчас. И дживамукта никогда не забывает о радости. Мы надеемся, что с помощью дживамукти-йоги вы приблизитесь к освобождению. Мы хотим поддержать независимых йогов, любознательных и устремленных: не ищите такого учителя, который сначала погладит по головке, а затем будет управлять вашей жизнью. Йога практична. Доказательство силы метода – его результаты. Вы можете проверить все непосредственно на себе. Рекомендуем вам также прочесть тексты, составляющие философскую основу йоги, – "Йога-сутры" Патанджали и "Хатхайога-прадипику". Если вы поразмышляете над прочитанным, у вас появятся свои собственные прозрения. Они придут к вам в виде небольших волшебных вспышек, проясняющих то, что вы всегда знали, но не могли выразить.

Сознание можно рассматривать и как химический процесс. С точки зрения физиологии, все техники йоги создают основу для таких прозрений, ведь они влияют на эндокринные железы, изменяют химию мозга, помогая развить психокинетические способности, облегчающие созерцание, но стремление к освобождению, которое вы в себе обнаружите, было у вас всегда.

Из радости все существа пришли, в радости живут и к радости возвращаются.

– Тайттирия-упанишада (3.6.1)

ЧАСТЬ 1 ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

ВВЕДЕНИЕ

Йога – эта ваша истинная природа.

Союз с Высшим "я"

В основе санскритского слова йога лежит корень "юж" – "соединять". Йог стремится соединить свою душу с космическим сознанием.

Когда быков запрягают вместе, каждый из них все еще остается сам по себе, они держатся обособленно, но идут в одном и том же направлении, следуют по одному и тому же пути. Различные методы йоги похожи на такую упряжку [6]: они ставят вас на путь и указывают направление движения к Богу. Они открывают перед вами возможность пережить состояние, называемое самадхи – полное растворение упряжки и слияние с Божественным, Пожалуй" именно об этом мы просим, произнося молитву: "не Моя воля" но Твоя да будет" [7], Мы просим, чтобы нам на шею надели хомут. Мы ищем единения нашей воли с высшим "я", которое по сути и есть Божественное. С помощью этих методов, которые развивались тысячелетиями, мы пытаемся соединить наши индивидуальные переживания" наши малые "я", с Источником бытия, чтобы освободиться от иллюзии оторванности от этого Источника.

Учение йоги – очень древнее и самопроявляющееся – никто не изобретал союза с Божественным; Патанджали (который около пяти тысяч лет назад написал "Йога-сутры") говорил, что эти учения присутствуют в естественном мире вокруг нас. Мы сами можем их увидеть, если готовы смотреть с беспристрастностью мудреца. Мы можем познать их на опыте благодаря практике йоги.

Такие средства йоги" как асаны, позволяют нам почувствовать, что есть нечто, улучшающее физическую форму. Медитация дает нам возможность наблюдать процесс мышления и понять, что если мы способны сидеть и наблюдать, как возникают мысли, значит, мы представляем собой нечто большее, чем ум.

Именно в этом сила практики йоги: она не столько говорит, сколько показывает нам, кто мы есть на самом деле. Если, выполняя асаны, вы чувствуете пульсацию жизненной энергии, вы можете перестать отождествлять себя с физическим телом. Если вы наблюдаете ум, постепенно исчезает отождествление с умом. Все компоненты йоги дают возможность почувствовать" что есть нечто, оживляющее наше физическое тело, позволяют наблюдать, как работает ум, и ведут к пониманию того, что мы есть нечто большее, чем просто тело и ум.

Практика йоги помогает нам достичь духовного понимания и соединить его с повседневной жизнью. Иногда люди смешивают средства йоги с популярными в движении "Нью Эйдж" методами интеграции ума и тела в целях "оздоровления". Хотя с помощью таких методов можно улучшить здоровье, но тело и ум – это только часть системы пяти тел: физического" витального, эмоционального, интеллектуального и тела блаженства, которые объединяются в процессе практики йоги. Представление о пределе своих возможностей не дает вам сделать больше. Стоит ли довольствоваться лишь результатами на физическом уровне, если можно обрести Космическое сознание? Хватит ли вам банана, если вас ждет нирвана?

– Меня интересует взаимосвязь ума и тела, – как-то сказал корреспондент.

– Ум и тело связаны очень тесно, – ответили мы. – Они вместе родились и вместе умрут. То" что не умирает, – это душа, духовное "я", которое вне тела и ума, вне личности, вне эго.

Наша цель" как йогов, состоит в том, чтобы освободиться от эгоизма и укрепить связь с этим "я". Йога соединяет индивидуальное "я" со вселенским "я"; это – процесс синтеза.

Но многие люди не заинтересованы в том, чтобы разрушить иллюзию отдаленности малого "я" от вселенского "я". Даже размышления о растворении личности, эго и нас самих могут вызывать у нас чувство страха. Ведь наша культура снабжает нас целым набором инструментов, который способствует этой отдаленности и разобщенности. Мы можем использовать самоанализ, язык, религию, науку и даже компоненты йоги, чтобы усилить свое малое "я". Нас} жителей Запада, очень привлекает идея разделить все на части. Мы считаем, что так мы познаем "истину" – Однако такой подход может негативно сказаться на нашей практике йоги. Он может привести к тому, что мы станем делить асаны на те, которые нам нравятся" и те, которые нам не нравятся. Или делить дни на хорошие и плохие и заниматься исключительно в хорошие дни. Однако истинная цель йоги – ощутить единство всего" не упуская при этом и различий.

Нашей культурной традиции свойственно доверять невидимому меньше, чем видимому. Однако невидимое постоянно оказывает на нас глубокое воздействие. Например, мы страдаем от тревоги, печали, подавленности, отчаяния и сомнений. Йога дает нам возможность подняться над подобными страданиями – и над мгновениями счастья тоже – В конце концов каждое мгновение душевной приподнятости, удовлетворения и радости завершается болью потери.

Йога поможет вам сохранить невозмутимость в любых ситуациях, ибо учит вас быть открытыми" способными пропускать через себя радость и печаль так, чтобы они не нарушали покоя ума. Строго говоря, "заниматься йогой" нельзя. Йога означает союз с Богом. Йога подразумевает вечное счастье, блаженство и безграничную любовь. Йога – это то, чем вы являетесь. Это ваше естественное состояние. Но мы можем применять методы йоги, которые, обнаруживая наше сопротивление естественному состоянию, способствуют возвращению к нему. Однако побудительные мотивы занятий должны быть чистыми. Целью практики йоги должна быть йога" единение с Божественным "я". Чтобы занятия йогой действительно стали йогой, нужно долгое время сознательно лелеять желание достичь Самоосознания. Пережив состояние йоги, мы чувствуем, что здесь и сейчас освободились от бед и страданий, и обретаем свободу" которой нет конца. Где ты, как не здесь и сейчас?
– Скай Крайз Мэри. "чикабум"

1 ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА.СОБРАТЬ НА ЗАПАДЕ ВСЮ ЙОГУ ВОЕДИНО

Дживанмукту не затрагивают боль и удовольствие.
Мукту не вдохновляет радость, мукту не угнетает печаль.
Дживанмукта больше не считает мир реальностью...
Дживанмукта чист подобно акаше...
Дживанмукта свободен от привязанностей и эгоизма.
Дживанмукта не боится мира, и мир не боится дживанмукты.

Дживанмукта живет в мире с путями мира,
Мукта свободен от мирских забот,-,
И наконец, дживанмукта спокоен и хладнокровен.
– Видьяранья. "Дживанмукти-вивека"

Дживамукти-йога помогает сделать традиционные методы йоги частью современной жизни, при этом не забывая о древней и главной цели йоги – освобождении. Мы полагаем" что можно достичь освобождения, даже проживая в современном городе – в любом уголке планеты. Мы уверены, что древние знания и методы йоги, изложенные в таких текстах, как "Йога-сутры" Патанджали, Бхагавад-гита л "Хатхайога-прадшгика", по-прежнему верны, и они так же вдохновляют нас сегодня, как и 5000 лет назад.

Если вы исследуете йогу (включая тексты, песнопения, асаны и медитацию), вы сразу же почувствуете, что она не есть что-то чужеродное! отдельное от вас. Не скажешь, что она не для вас или что она чужда вашей культуре. Чтобы читать священные тексты или практиковать йогу, вовсе не обязательно быть индусом, хотя, конечно, некоторое знакомство с индуизмом и историей индийской философии не помешает.

Индуизм –это религия, основанная на стиле жизни "санатана дхарма" ("универсальный путь"). Она покоится на "четырех китах": (1) вегетарианство; (2) признание кармы (закона причины и следствия); (3) вера в перевоплощения; (4) вера в возможность мокши (освобождения от всех видов страдания). Истинный индуизм включает в себя все религии, потому что он признает, что если у вас есть путь, дающий вам возможность продвигаться, то этот путь правильный –он становится частью всеобщего, Универсального пути. Конечно, в Индии существует масса религиозных, национальных и классовых различий, но из всех наших путешествий мы вынесли именно это постоянное ощущение универсальности.

Йога – не религия, а школа практической философии. Однако методы йоги неразрывно связаны с индуизмом и развивались по мере развития индуизма л таких его философских школ, как йога, веданта, сэнкхья, а также джайнизм и буддизм, которые возникли в древней Индии. Они продолжают развиваться вместе и в наше время – на основе общего языка, мифологии" основных доктрин, практик и верований.

Когда мы стали преподавать йогу, то решили связать древние учения и современный опыт, не умалчивая методов йоги и не уходя от ее изначальной цели, которая всегда была одной; единение с Божественным "я". Мы также спрашивали себя; "Есть ли в нашей культуре что-нибудь такое, что могло бы помочь нам в поисках просветления?" Вспомним лирику б музыке "Битлз"; послушаем, о чем поет Ван Моррисон; вдохновимся сплавом западных и восточных мотивов в музыке Джона Коятрэйна и Билла Лэсвел-ла. А как насчет идеализма самих Соединенных Штатов? Свобода, освобождение посредством единства ва разнообразии –это именно то, к чему стремились все основатели государства. Поэтому учить жителей Нью-Йорка йоге, основанной на древних индийских священных писаниях, показалось нам не только возможным, но и

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
очень интересным, захватывающим делом,
Пуруша [чистый дух] без Пракрити [природы] хромой; Пракрити без Пуруши
слепа.

-Ишваракришна. "Санкхьякарика"

В Ист-Виллидж нас обоих привели сценические проекты. Именно здесь наши пути вдруг пересеклись -мы встретились друг с другом и еще с несколькими людьми, которые впоследствии оказали на нас огромное влияние.

В конце 1970 годов радиостанция Сиэтла передавала многосерийный радиоспектакль "четвертая башня Инвернесса", поставленный Митболлом Фултоном. В качестве звукового оформления режиссер использовал записи Бхагавана Даса, поющего сане-критские имена Бога. Это пение просто очаровало Шэрон, которая в то время занималась танцами и музыкой и очень интересовалась индийской философией, у нее было чувство, что она когда-нибудь встретит Бхагавана Даса.

Тем временем Дэвид колесил по стране со своей выставкой рисунков, пытаясь найти подходящий город. И как только его старенький "шевроле сабурбан" подъехал к Си-этлу, он услышал по радио окончание спектакля "четвертая башня Инвернесса". Сиэтл не принял Дэвида так что он отправился в Сан-Франциско. И так, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, Палм-Спрингс, Портленд. Хьюстон, Остин, Новый Орлеан... и в конце концов Дэвид потащился назад в штат Мичиган на сломанном трейлере -трясущемся и полном пыли. Впоследствии друг пригласил его в Нью-Йорк, и потребовалось не так много времени, чтобы понять: это именно тот город, который он искал.

Дэвид поселился в старом полуразрушенном помещении на пересечении 10-й стрит и авеню Би. В этом квартале всю продавали наркотики, так что арендная плата была небольшой.

Дыры в стенах Дэвид заклеил обложками старых журналов "лайф". И здесь в 1980 г, он открыл кафе "лайф".

А в Сиэтле Шэрон танцевала, читала стихи, играла на скрипке и пела в группе "Звуковое письмо". На одной из репетиций она поскользнулась и упала, повредив позвоночник, и к тому времени, когда группа отправилась выступать в Нью-Йорк, в кафе "лайф", Шэрон мучалась от ужасной боли.

Нью-Йорк значил для них многое, а посетителям кафе "лайф", кажется, действительно понравилось выступление. После концерта Шэрон сидела у фортепьяно с чашкой чая и корчилась от боли в спине. Это заметила официантка Тара, которая спросила, в чем дело. Шэрон объяснила, что несколько месяцев назад она упала, но спина все еще болит. Оказалось, что кроме работы в кафе Тара обучает йоге; она сказала "что йога может помочь. Шэрон всегда интересовалась йогой - ведь в Вашингтонском университете она изучала классический индийский танец и философию.

Дэвид был приятно удивлен группой "Звуковое письмо". Лирические песни Шэрон с некоторыми фразами на санскрите напоминали мистические загадки, например: "Свобода - это искусство психокинеза". И когда Шэрон вместе с гитаристкой Сью Энн Харки переехала в Нью-Йорк, Дэвид тоже стал играть в "Звуковом письме".

Вскоре к ним присоединились соседи - джазовые музыканты. К джем-сейшну на квартире Шэрон и Сью Энн на 7-й стрит подключились ударник Денис Чарльз и трубач Дон Черри. Впоследствии Чарльз и Черри участвовали в записи альбома "Звукового письма" 1988 года "It Is This, It Is Not This" ("Это то, это не то").

Шэрон все еще страдала от боли. Доктор обнаружил у нее повреждение одного из позвонков и рекомендовал операцию. Тара мягко советовала Шэрон попробовать йогу, мотивируя это тем, что йога помогла ей восстановить подвижность после перелома таза в автомобильной катастрофе. Вначале Шэрон боялась, потому что выполнение асан было сопряжено для нее с болью. Но она доверяла Таре, которая оказалась очень чутким учителем.

Дэвида тоже заинтересовала мистика йоги, к тому же в свои 34 года он хотел избавиться от некоторых болезней и возрастных ограничений. Изучая йогу, Дэвид понял, что в ней есть и физические нагрузки, и глубокая мистическая практика, и возвышенная философия.

В Нью-Йорке Шэрон и Дэвид пробовали учиться у разных инструкторов йоги, но были разочарованы тем, что упор делался на физические упражнения, а духовные и философские аспекты йоги исключались. Тем временем, они начали включать асаны, пранаямы и идеи йоги в танцы и музыкальные представления, которые они показывали везде - от площадок Ист-Виллиджа до клубов Даунтауна. Фактически они начали учить публику санскритским песнопениям и простым асанам. Зная, что Шэрон и Дэвид занимаются йогой, друзья и слушатели стали проситься в ученики. На своих занятиях Шэрон и Дэвид использовали элементы своих выступлений: музыку, санскрит, йогические тексты и сильное стремление к божественному. Понимая, что если они

действительно хотят преподавать, то должны знать больше, Шэрон и Дэвид решили поехать в Индию.

В 1986 году мы провели 4 месяца в Индии, в первый же месяц получив в центре Шивананды удостоверение инструкторов. Мы восхищались древними текстами, особенно "Йога-сутрами" Патанджали, которые, казалось, вибрировали в ритме современной жизни.

Оставив центр Шивананды, мы поехали на север, чтобы посетить Свами Нирма-лананду по прозвищу "Свами Анархист". Шэрон переписывалась с ним в Нью-Йорке. Он и другие удивительные учителя, которых мы встретили в Индии, советовали развивать свое понимание современных методов йоги, основанных на древней традиции. И прежде всего они подтвердили наше открытие: йога, базирующаяся на древних индийских текстах, может привнести в материалистический образ жизни Запада струю духовности.

Вернувшись домой, мы открыли первый центр дживамукти-йоги – в самом людном месте Манхэттена, на пересечении 2-й авеню и 9-й стрит (вниз по улице от церкви Святого Марка, где выступали такие жившие по соседству великие поэты, как Аллен Гинсберг). Нас поддерживали не только учителя из Индии, но и наши друзья – художники-нонконформисты с синими и зелеными волосами, с татуировками и пирсингом, поэты и музыканты, живущие рядом. Мы помнили, как "Битлз" вернулись из Индии, после чего цвета, образы и звуки Индии стали настолько популярными, что вошли в западную культуру. Мы стремились создать место, в котором каждый мог бы ощутить все богатство и глубину йоги.

Что нас совсем не привлекало, так это белые стены и растения в горшках, которые можно было найти в других центрах йоги Нью-Йорка. Так что мы раскрасили стены во все цвета радуги, повесили плакаты с изображенными на них индийскими божествами и расстелили на полу огромные восточные ковры. На алтарях мы поместили всех наших гуру – от Свами Шивананды до нашего первого учителя тары, образ св. Терезы Авильской [8] и картинку с доброй феей Глиндой [9]. И у нас звучала самая разнообразная духовная музыка – от Бхагавана Даса до Ван Мор-рисона и индийского джаза Билла Лэсвелла. Конечно, то, что Дева Мария оказалась на одном алтаре с индуистскими божествами, некоторые люди сочтут ересью. Что же, – йога с самого начала была ересью, потому что давала силу людям, а не священникам. Философия йоги провозглашает: "У вас есть прямая связь с Богом". В Дживамукти мы развиваем эту идею дальше; мы стремимся уменьшить различия между религиями, стараясь найти в них общее. Например, вы можете обнаружить качество Богини у Девы Марии, доброй феи Глинды, Изиды и индуистской богини Лакшми. Все они выражают ее добрую, сострадательную силу.

В то время, когда мы открывали свой Центр, мы встречались с другими преподавателями йоги, и они, честно говоря, считали нас глуповатыми. Они говорили примерно так: "О, да вы собираетесь за год обанкротиться! Нельзя вешать эти индийские картины. Нельзя красить стены в эти странные цвета". Но прежде всего они предупреждали: "Нельзя говорить о Боге".

В Нью-Йорке и в Индии мы видели, что преподаватели йоги, которые по финансовым и эгоцентрическим причинам стремятся удержать учеников, иногда даже запрещают им учиться в других местах. В Индии мы видели занятия, заполненные светской бе-"седой" и сплетнями с перерывом на чай. Мы видели, как преподаватели йоги бьют детей, которые у них учатся, палками. Совсем немного учителей использовало в своих занятиях священные тексты. В США преподаватели или не знали текстов, или не видели в них пользы, а в Индии многие учителя считали их архаикой.

За основу наших занятий мы взяли великие древнеиндийские тексты (Упанишады, Бхагавад-гиту, "Йога-сутры" Патанджали и "Хатхайога-прадипику"), поскольку считаем их гениальными. Мы приглашали преподавателей и лекторов из других школ йоги, мы советовали своим ученикам заниматься самообразованием. Мы решили, что пока люди к нам приходят, мы будем их учить.

И неожиданно для всех всего за год Дживамукти стал очень популярным центром йоги. Преподаватели из других центров йоги были тоже удивлены и стали проявлять к нам интерес.

Одна преподавательница позвонила и спросила, собираемся ли мы закрываться на лето. У нас не было кондиционеров, потому что не было на них денег; к тому же в Индии тоже очень жарко. Мы ответили, что не собираемся закрываться. Она сказала:

– Но разве посещаемость не уменьшается во время жары?

– Нет, – ответили мы. – В этом году июль даже оказался самым посещаемым месяцем.

– А, у вас, должно быть, дорогая современная система кондиционирования. Можно узнать какая?

– У нас нет кондиционеров, – сказали мы. Последовала длинная пауза, а затем она спросила:

– Хорошо, что же вы тогда делаете? И Шэрон сказала:

- Ну, мы начинаем с пения "Ом".

В те времена петь "Ом" в начале занятия йогой считалось очень странным. Но вырывать практику йоги из ее изначального культурного, духовного и философского контекста – это то же самое, что вынуть двигатель из самолета и ждать, когда он полетит. Самолет может по-прежнему хорошо выглядеть, он даже может катиться по взлетно-посадочной полосе, но летать он не сможет. Йог Шри Кришнапрем как-то описал все духовные пути как тени, отбрасываемые на землю теми, кто учился летать. А мы хотим лететь! Итак, в Дживамукти мы начинаем с пения "Ом".

Мы полагаем, что обучение нужно основывать на древних текстах йоги. Преподаватели йоги должны быть способны понимать смысл изначальных текстов и применять их в современной жизни. Но здесь мы, к сожалению, встретили большое сопротивление, потому что многие преподаватели йоги никогда даже не открывали эти важные труды. На Западе многие, занимаясь йогой, не считают нужным знать священные тексты и верить в них – потому что мы не индусы. Они убеждены, что йога может стать ориентированной на тело, оставаясь по-прежнему благотворной. Мы с этим не согласны, и поэтому в начале занятия поем "Ом".

Другая причина, почему мы поем слог "Ом", – он не означает абсолютно ничего. Он не относится ни к какой религии или секте. Для этого он слишком прост. "Ом" (АУМ) состоит из трех основных звуков, которые может произнести человек: а, у, м. "Ом" сразу выводит из царства интеллекта. Он – вне мыслей и поэтому ничего не означает. Он освобождает сознание, позволяет в начале занятия почувствовать, что можно выйти за пределы мышления.

Занятия дживамукти-йогой требуют больших физических усилий; это – словно идти по лезвию бритвы. Вызов, брошенный предвзятой оценке своих способностей, помогает выйти за пределы ограничений, наложенных вашим умом. Учитель дживамукти-йоги посоветует вам посвятить плоды этой энергичной практики Богу – в любой форме, которую вы считаете удобной для выражения благодарности Ему.

Чтобы выявить ваше сопротивление своей глубинной природе, методы йоги должны быть достаточно сложными. Ваша истинная природа – блаженство, но, когда преподаватель просит, чтобы вы завели ногу за голову, в этот момент вы можете сопротивляться своей блаженной природе и отождествиться с физическим дискомфортом напряженных сухожилий и раздражением, связанным с этой просьбой.

Если такое сопротивление вынести на свет и наблюдать беспристрастным умом, оно довольно быстро уходит. Большинство из нас имеет тенденцию отождествляться со своими проблемами. Мы отождествляемся с борьбой эго, которое убеждено, что счастье можно получить из внешних источников. Методы йоги перемещают фокус сознания подальше от индивидуального эго и его борьбы – чтобы мы могли вновь соединиться с глубинной природой нашего существа, которая есть блаженство. Мы начинаем понимать, что длящееся счастье – внутри нас. Начиная зависеть только от внутреннего, мы становимся независимыми [10].

Если мы применяем на практике науку йоги, которая благотворна для всего человечества и которая приносит счастье в настоящем и в будущем, – если мы применяем ее правильно, то достигнем физического, умственного и духовного счастья и наш ум поднимется к высшему "Я".

– Шри К. Паттабхи Джойс. "Йога-Мала"

На занятиях по дживамукти-йоге вы будете петь "Ом" и санскритские молитвы. Вам нужно будет осознавать свое дыхание и управлять им, изучая технику пранаямы. Вы сможете послушать, как преподаватель читает фрагмент древнего текста по йоге, и участвовать в его обсуждении. Вы будете выполнять последовательность асан, соединенных дыханием и вниманием, и будете медитировать. Вам предложат соблюдать ахимсу (отказ от насилия), включающую в себя вегетарианство. Вас познакомят и с другими внутренними и внешними техниками, которые могут помочь вам достичь состояния йоги: сатсангом (правильным общением), крийя-йогой (практикой очищения) и нада-йогой (утонченным слушанием). И вы будете слушать замечательную музыку!

Хотя в Дживамукти на занятиях акцент делается на хатха-йоге (в ее наиболее развитой эзотерической форме), основу дживамукти-йоги составляют пять элементов:

1. СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ

Источники изучения – древние санскритские тексты:

- "Йога-сутры" Патанджали (священный текст, в котором показано, как преодолеть ментальные препятствия на пути к просветлению).
- "Хатхайога-прадипика" (руководство по технике хатха-йоги).
- Бхагавад-гита (здесь Кришна излагает три основных пути йоги: бхакти –

преданность; карма - служение; джняна - познание).

· Упанишады (фундаментальные священные тексты, разъясняющие концепцию недуальной природы Бога).

Также мы помогаем в изучении санскритского алфавита и грамматики.

2. БХАКТИ (ПРЕДАННОСТЬ)

Мы считаем, что целью всех практик йоги является богопознание. И поэтому мы:

· Поощряем атмосферу взаимопонимания и терпимости между различными религиями.

· Чтобы создать возвышенное настроение, используем алтари, религиозные картины и иконы.

· Применяем киртан (религиозные песнопения) и джапу (повторение имени Бога).

3. АХИМСА (ОТКАЗ ОТ НАСИЛИЯ)

Мы считаем отказ от насилия основным нравственным принципом йоги, поэтому пропагандируем:

· Нравственное вегетарианство.

· Защиту животных.

· Деятельность по охране окружающей среды и социальную активность.

4. МУЗЫКА

Нада-йога - существенный компонент хатха-йоги. На занятиях по дживамукти-йоге музыка используется, чтобы:

· Утончить слух путем прослушивания вдохновенной духовной музыки во время выполнения асан.

· Утончить речь посредством киртана - попеременного ("солист-хор") пения.

5. МЕДИТАЦИЯ

Мы постоянно говорим о необходимости медитации. Мы абсолютно убеждены, что без медитации никакие достижения в йоге невозможны. Например, без медитации просто нет смысла в асанах. Медитация должна стать частью каждого группового или индивидуального занятия.

Наш метод отличается от других тем, что мы советуем ученикам включать все эти элементы в каждое занятие, а не заниматься асанами отдельно от изучения текстов, пения и медитации. Дело в том, что асаны инициируют в организме биохимические изменения, которые улучшают способность достигать состояния медитации и постигать священные писания. Подобно тому как от чтения букв нужно постепенно переходить к чтению предложений, так и от стремления стоять на голове ученикам необходимо постепенно переходить к духовной практике, ведущей к освобождению.

На одном из наших занятий звучала песня "Битлз" "Across the Universe" ("Сквозь Вселенную"), в которой есть санскритская мантра "Джая Гурудэв". И вот после занятия одна женщина прибежала к нам в офис, восклицая: "Вы знаете, что они поют ту самую санскритскую мантру, которой вы нас недавно учили?!"

Она слушала эту песню в течение 30 лет и никогда раньше не слышала мантру. Занятие дало ей опыт, способствующий медитативному состоянию восприимчивости, в котором она смогла слышать вещи, ранее недоступные ее сознанию. Таким образом,

искусство помогает заполнить разрыв между йогом в пещере Гималаев и современным городским адептом йоги. И у такого спектакля нет аудитории - есть только участники. Изначально шаманская роль человека искусства должна была вдохновлять людей реальным переживанием трансцендентного и помогать двигаться от мирского к Божественному. Однако сегодня мы стали немой аудиторией: мы - зрители, а не участники, потребители, а не создатели. Мы собираем, покупаем, запасаем. И даже йога в процессе роста своей популярности может стать обычным предметом потребления. Именно поэтому мы постоянно напоминаем ученикам, что в основе их практики должны быть скромность, самоотверженность и стремление к божественному.

Я часто говорю своим друзьям, деятелям искусства, что мои лекции могут дойти лишь до нескольких сотен, тысяч, максимум, сотни тысяч людей. Но люди искусства с помощью музыки, картин или скульптур (несущих созидательный или разрушительный заряд) способны влиять на миллионы. Поэтому люди искусства способны создавать мир, любовь, сострадание и гармонию, которых, конечно же, хочет каждый. Ведь каждый молится именно об этом.

-Его Святейшество Далай-лама

Создание дживамукти-йоги для нас стало естественным продолжением нашего исследования тайн жизни методами искусства. Для нас это была возможность поделиться своими находками с заинтересованными лицами. В Дживамукти мы используем искусство, музыку, танец и поэзию - именно так, как это делалось в "хэппенингах"[11] 1960-х годов (минус наркотики!), чтобы создать атмосферу, которая поможет людям убежать из своего маленького "я" и почувствовать Божественное "Я", текущее через них. Таким образом, мир

явлений становится площадкой глубокого изучения и лабораторией развития бессмертной души.

В Упанишадах говорится, что освобожденный человек видит во всем единство, не делает различий между грязной лужей и хрустальным озером, между алмазами и пылью. Поэтому, вместо того чтобы отрицать то, что нас окружает, мы решили практиковать йогу в Нью-Йорке – городе с ревом сирен и криками людей, используя все это как быстрый путь к освобождению. Такой выбор – поднять мирское до божественного – доступен каждому из нас, независимо от местожительства.

Конечно, уединенная жизнь в ашраме, на природе, в естественных условиях имеет определенные преимущества. Но мы никогда не чувствовали, что Нью-Йорк не является естественным. В конце концов все исходит от Матери-Природы. Если у вас есть привязанности: хорошо-плохо, естественно-неестественно, чисто-грязно, – тогда вы не сможете познать истину. Вы попали в читта-вритти ("вихри ума"). Именно этим привык заниматься ум: отделять одну вещь от другой. Методы йоги учат нас выходить за пределы ума, чтобы ощутить космическое сознание, дающее жизнь всем существам.

Возьми у меня все, что не является свободой.

–Бхагавандас. "Обращение к Матери Кали"

Большинство людей не могут понять, что ключ к счастью – в их собственной жизни; вместо этого они пытаются искать счастье в другом месте. В вашей жизни уже было много учителей, и поэтому в традиционном песнопении, обращенном к гуру, рассеивающему тьму неведения, говорится:

Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма, тасмай Шри Гураве намах

Это очень глубокая молитва, потому что в ней сказано, что наше рождение, наша жизненная ситуация, несчастные случаи и болезни – это ключи к счастью. Рассмотрим их подробнее.

Гуру Брахма. Брахма –это создатель. Здесь мы признаем наш приход в мир и благодарим его как могущественного Гуру. Наше появление на свет и все обстоятельства, с ним связанные, – потенциальная помощь на пути к просветлению. Особенности нашего рождения являются родители, тело и набор генов, которые они нам дали, условия, связанные с нашим появлением на свет, и все, что помогло нашему рождению. Сюда относится и место, где мы родились: страна, культура, социально-экономические условия и т. д.

Когда мы поем "Гуру Брахма", это включает в себя многое. Например, многие ли из нас действительно благодарны своим родителям? Проблемы с родителями приводят ко многим несчастьям. По-настоящему ценить дар жизни, полученный от родителей, – огромный шаг вперед к просветлению.

Гуру Вишну. Вишну – хранитель. Вишну олицетворяет продолжительность нашей жизни и тот опыт, который мы накапливаем во время жизни. Вишну – это настоящее время, момент, в котором мы сейчас находимся. Сюда же относится и наша работа, наша жизненная ситуация, люди, с которыми мы живем, работаем и общаемся каждый день. Мы ценим и благодарим нашу сегодняшнюю жизнь, которая дает ключ к просветлению.

Если вы искренне поете "Гуру Вишну", ваше отношение к повседневной жизни станет меняться. Вы начнете чувствовать волшебные качества, скрытые в обычном существовании. Вы поймете, что любое событие и каждый человек может стать вашим учителем, дать ключ к вашему блаженному естеству. И вы начинаете ценить и благодарить все, выпавшее на вашу долю. Даже если повседневный опыт еще не принес вам просветление, разве ваша жизнь не достойна благодарности?

Гуру Дэва Махешвара. Дэва Махешвара – одно из имен Шивы-разрушителя. Это преобразующий и раскрывающий аспект жизни, включающий в себя все болезни, трагедии, несчастные случаи, трудности и даже смерть тела. Если вы способны ценить и благодарить Дэву Махешвару как Гуру, значит, вы – очень развитая душа. Чтобы принять трудности, увидев в них возможность просветления, требуется духовная зрелость. Способность ценить трудности жизни, умение встречать их прямо и с открытым сердцем могут чрезвычайно способствовать вашему духовному росту.

Гуру Сакшат. "Сакшат" означает Гуру, который находится рядом. Ваш учитель – это ваш гуру. Насколько вы способны ценить и благодарить вашего учителя? По большому счету, Гуру (принцип просветления) находится в нас. Но пока мы не научимся узнавать это качество в других, мы не сможем войти с ним в контакт внутри себя. Цель методов йоги состоит в том, чтобы найти средства, позволяющие внутреннему свету высшего "я" проникнуть через все сбивающие вас с толку слои индивидуальности и воображения. Учитель, подобно зеркалу, может помочь вам увидеть божественное "я" внутри себя. Он поможет вам увидеть, где вы сопротивляетесь своему высшему "я".

Парамбрахма. Это Гуру, который находится за пределами любых форм и описаний.

Тасмай Шри Гураве номах[12]. Это означает "все свои усилия я подношу учителю". Без усилий ученика никакое обучение невозможно. Я кланяюсь; я отдаю свое обычное "я" этому высшему "я". Не Моя воля, но Твоя да будет. И мы приносим все свои усилия и практику, все плоды этой практики, к стопам нашего Гуру.

Все гуру, перечисленные в этой молитве, всегда готовы пробудить вас и превратить в то, чем вы действительно являетесь, - при условии, что вы отнесетесь к ним с должной серьезностью. Данная молитва просит нас быть внимательными к людям и жизненным ситуациям, учит испытывать по отношению к ним благодарность за предоставленную возможность достичь Самоосознания. Не нужно куда-то идти и кого-то искать: все уже есть здесь, в нашей собственной жизни. Именно об этом - о современности древних санскритских песнопений - постоянно говорится в джива-мукти-йоге.

2 КОРНИ ЙОГИ... НАЗАД К ИСТОЧНИКУ

Если бы все философское и литературное наследие Индии вдруг исчезло, но остались "Йога-сутры" Патанджали, то со временем утраченные традиции могли бы возродиться.

-Пандит Ушарбудх Арья. ""Йога-сутры" Патанджали"

Санскритский термин "Йога" встречается уже в Ведах - древнейшем из известных священных текстов, имеющем доисторическое происхождение. Живший несколько тысяч лет назад индийский философ Патанджали не изобрел йогу, а упорядочил сведения о ней в трактате "Йога-сутры".

На Западе некоторые сторонники йоги считают ее вполне научной, подразумевая под этим, что она хорошо систематизирована и практична. Но на самом деле Йога гораздо шире науки, основанной всего лишь на обобщении информации, поступающей через пять органов чувств. Телескоп и микроскоп - это просто продолжение глаза. Автомобили и ракеты - удлинение рук и ног. Компьютеры - увеличение информационного объема мозга. Эти научные инструменты расширяют возможности органов чувств, но они все равно ограничены рамками технологий и материалов, а также нашей способностью понимать увиденное.

Наука помогает нам анализировать различия между вещами. Йога же стремится не разделять, а соединять. Методы йоги являются инструментами, которые позволяют нам получить опыт, выходящий за пределы возможностей пяти органов чувств.

Йога - это вторая и наиболее древняя из шести философских систем Индии, которые еще называются даршанами ("точками зрения"). Даршаны чаще рассматриваются не сами по себе, а как взаимодополняющие концепции.

Сгруппированные попарно согласно их свойствам, эти шесть систем таковы: Йога и санкхья (самые древние), вайшешика и ньяя, пурва-миманса и веданта. Вместе с глубокими философскими традициями буддизма и джайнизма они составляют полную картину индийской философии.

Йога, санкхья и веданта заняты в основном основной целью человеческого существования. Пурва-миманса ограничена главным образом ритуалами, которые рассматриваются как предварительное средство восхождения по духовной лестнице, а вайшешика и ньяя дают анализ Вселенной, основываясь преимущественно на эмпирических наблюдениях.

Вместе эти шесть систем содержат в себе философию и религию, объясняют мир и высшую реальность, а также предоставляют средства духовного освобождения. Йога, благодаря своей практичности, связывает их вместе - не даром основатели всех этих систем были йогами.

Каждый из основателей представил свою философскую систему в виде сутр, кратких мудрых изречений, которые ученики могли заучивать наизусть, слушая учителей. Слово "сутра" означает "нить", и каждая сутра связана с другими подобно нитям ткани.

Сутры обычно очень кратки (они редко составляют полное предложение) и недвусмысленны, однако существуют разные уровни их понимания. Приведем пример из "Йога-сутр" Патанджали.

Ишварапранидханад ва (ЙС, 1.23)[13]. Всецело отдавая себя Богу, достигашь единства с Богом.

Подобные сутры впоследствии подробно разъяснялись различными комментаторами, которые хотели донести до нас их истинное значение. Согласно индийской философии, авторами "Йога-сутр" и других священных текстов йоги были риши - мудрецы, которые посредством йоги достигли состояния самадхи (союза с Божественным) и принесли нам информацию, которая стала основой таких индийских наук и искусств, как математика, астрономия и поэзия. Патанджали также известен как автор работ по аюрведе (целостной медицинской системе) и санскритской грамматике.

Выдающийся комментатор "Йога-сутр" Вьяса считается таким же мудрецом-риши, как и сам Патанджали. Комментарии Вьясы настолько сжаты, что к ним, в свою очередь, тоже были написаны комментарии.

Основатели шести философских систем Индии

Система
Создатель
Дата
Санкхья
Калила
600 г. до н. э.
Йога
Патанджали
300 г. до н. э.
Веданта
Вьяса
200 г. до н. э.
Ньяя
Готама
150 г. до н.э.
Вайшейшика
Канада
200 г. н. э.
Пурва-миманса
Джаймини
250 г. н. э.

(Указано гипотетичное время создания)

Некоторые ученые полагают, что Патанджали родился около 300 г. до н. э., но полностью в этом никто не уверен.

Считается, что он был воплощением змея Адишеша ("Бесконечного")

-тысячеголовой кобры, которая является правителем змей, охраняет тайные сокровища Земли и служит ложем богу Вишну.

Согласно легенде, Вишну (хранитель Вселенной) как-то заметил, что люди Земли слишком увлечены мирскими делами и утратили способность экстатического единения со Всевышним. Вишну не хочет, чтобы люди были несчастными, поэтому, отдыхая на ложе (роль которого играет змей Адишеша), он составил определенный план. Вишну предложил Адишеше воплотиться на Земле в образе мудреца и сформулировать (в виде кратких формул, которым можно следовать) метод достижения самадхи. Легенда гласит, что Патанджали и есть тот мудрец. Он подарил человечеству ключи от счастья - "Йога-сутры", которые служили людям тысячи лет назад и были вновь открыты в наше время. Нам, современным йогам, очень радостно осознавать, что мы можем пользоваться "Йога-сутрами". Но слова "Йога-сутр" сами по себе не раскроют вам смысл жизни. Все мистические тексты подобны музыкальным нотам: если вы их читаете и играете, то получается музыка. Но, чтобы слышать музыку, вы обязательно должны их играть. Подобным образом, Патанджали не описывает самадхи; он дает инструкции, и если они выполняются, вы получите переживание, которое невозможно описать в словах.

Патанджали называет пять препятствий на пути к достижению самадхи. Эти препятствия - клеши, которые и сегодня мешают нам так же (если не больше), как мешали индийцам, стремившимся к просветлению в далеком прошлом:

1. авидья: неведение и неистинное знание
2. асмита: эгоизм
3. рага: чрезмерное влечение к приятному
4. двеша: чрезмерное отвращение к неприятному, ненависть
5. абхинивеша: страх смерти

Ложное знание (авидья) - главная причина всякого страдания.

-Рамамурти Мишра (Шри Брахмананда Сарасвати) [14]

Все пять клеш исходят из первой (авидьи). Первую половину своей жизни мы тратим на развитие своей личности, а во второй половине ее защищаем. (Еще бы! Ведь мы так много над ней работали: "Конечно, я упрямый, ведь я - "телец"!"). Развивая все большую привязанность к сотворенной нами личности, мы начинаем считать ее своим истинным "я". И она начинает формировать наше тело и ум. Эта ошибка и является авидьей - незнанием своей истинной природы, которая есть бессмертное, неизменное "я".

Если вы привязаны к личности, вас очень легко задеть. Например, если кто-нибудь неправильно вас понял, вы воскликнете: "Я думал, ты меня понимаешь!" Из-за этого личность коснеет и начинает ограничивать ваши возможности. И в следующий раз вы ловите себя на мысли "Я совсем не такой" или "Это совсем не мое", осознавая, что не

должны вести себя в соответствии с личностью, которую сами же и создали.

Расслабьтесь (это значит - отпустите свое отождествление с телом и умом)!

Чтобы избавиться от клеш, Патанджали рекомендует состоящую из восьми ступеней систему йоги, которая называется аштанга-йога или раджа-йога [15].

Каждая ветвь древа раджа-йоги представляет собой очищающее средство йоги: Слово самадхи означает "такой же, как высший".

сама - такой же, адхи - высший. И высший Един.

В состоянии "самадхи" вы осознаете, что не являетесь кем-то одиноким, одним из бесконечного множества существ, отличных от вас. Вы Единый, который принимает разные обличья.

1. яма: ограничение, воздержание
2. нияма: соблюдение предписаний
3. асана: поза, место
4. пранаяма: управление "силой жизни"
5. прапгьяхара: отвлечение чувств от их объектов
6. дхарана: сосредоточение
7. дхьяна: медитация
8. самадхи: блаженство, сверхсознание

С помощью этих компонентов йоги мы стремимся очистить тело и ум, чтобы освободить себя от клеш и достичь самадхи - невероятного блаженства и самопознания. Такие техники, как асана и пранаяма, выносят на поверхность наше неведение, наши опасения и привязанности. Осознавая их, мы можем позволить этим клешам уйти.

Методы йоги - психотерапевтические средства. Медитация позволяет нам наблюдать ум, следовать за своими привычками, предпочтениями и невротами, помогает проникнуть в душу и подсознательный ум. Психотерапевтический аспект йоги возникает вследствие того, что она начинает очищать и гармонизировать тело, эмоции и ум, наполняя их духом. Однако психология как наука уступает йоге, потому что в психологии просветление и освобождение не считаются целью, достойной реализации или хотя бы рассмотрения.

Даже так называемая глубинная психология и парапсихология с точки зрения психологии йоги недостаточно глубоки, чтобы принести человеку освобождение. Устранение посредством психоанализа возникших в детстве комплексов может позволить человеку решить многие проблемы жизни, но он все равно остается очень далек от реальности своего "я". Он будет по-прежнему ощущать себя смертным и материальным существом. Целью психоанализа не является духовное освобождение от цепи относительного существования.

-Рамамурти Мишра (Шри Брахмананда Сарасвати) [16]

Первая обязанность тех, кто действительно хочет заниматься йогой, состоит в том, чтобы выбросить из сознания - с такой искренностью, силой и настойчивостью, на которые вы только способны, - даже тень страха. Чтобы идти по пути, нужно быть бесстрашным и никогда не скатываться до этого мелкого, слабого, противного образа самоуничижения, которое есть страх.

-Мать (Мирра Ришар). "Путь, освещенный солнцем"

С чего же начать исследование своей истинной природы? Начните с первой

сутры Патанджали:

Атха йоганушасанам (ЙС, 1.1). Итак, приступим к йоге - той, которую я

наблюдал в естественном мире.

Эта сутра всегда вдохновляла нас, потому что она подразумевает: все, что нам нужно узнать для возвращения к своему естественному состоянию, находится перед нами. Нужно только увидеть. Это очень впечатляет. Но как нам соединить видимое с невидимым?

Мы можем начать с наблюдения за собой во время выполнения асан. Например, в йоге есть упражнение, которое называется сету-бандхасана (буквально - "построение моста"). В нем вы отрываете таз от пола, медленно поднимаете его, стоите, опираясь только на ноги и голову, и чувствуете, что ближний берег соединяется с дальним. Вы не просто стоите и смотрите на другой берег - вы становитесь связующим звеном. Мост связывает, соединяет разделенные части. И если разъединяет иллюзия, значит, мост должен стать разрушителем иллюзий.

Возможно, выполняя сету-бандхасану, вы заметите, что, когда ноги начинают уставать, ваш ум приходит в возбуждение. Может быть, вы также обратите внимание на то, что, если, напрягая ноги, углубить дыхание, то ум постепенно успокаивается. Вы начинаете ощущать тонкие изменения сознания. Так йоги учатся входить в более глубокие состояния сознания и управлять умом - наблюдая по совету Патанджали, как йога проявляется в естественном мире.

Во второй сутре Патанджали определяет, что такое йога.

Йогаш читта-вритти-ниродхах (ИС, 1.2).

Йога достигается, когда прекращается отождествление с колебаниями ума.

Йога: единение с Источником всего читта-вритти: движение (от слова вритти - вихрь) мыслевещества, изменения читты, ума (от чит - воспринимать) ниродха: прекращение, растворение

Мы все находимся во власти колебаний ума. Наши мысли могут волновать нас, радовать и мучить - но они не могут привести нас к состоянию йоги. Чтобы достичь этого состояния, Патанджали советует позволить вниманию отделиться от колебаний ума, выйти за пределы мышления, к более высокому состоянию

сознания.

Наша главная обязанность - выйти за пределы мыслей.

- Свами Нирмалананда. "Безмолвный мудрец говорит"

В философии веданты санскритское слово Брахман используется для обозначения того, что является реальным. Согласно веданте, реален только Брахман. Это высшая и неизменная реальность. Реальным может быть только то, что не меняется ни при каких обстоятельствах.

Эта концепция порождает интересные вопросы:

Реально ли наше тело? Реален ли наш ум? Реален ли этот мир?

По веданте они таковыми не являются, потому что реально только то, что остается неизменным независимо от времени и пространства.

При обсуждении йоги полезно основываться на философии веданты, потому что веданта представляет собой логическое развитие йоги. Философия йоги двойственна: есть вы и есть Бог, хотя вы и можете достичь состояния йоги (единства с Богом). Веданта же развивает идею единства с Богом дальше, до философии недвойственности, в основе которой лежит концепция единства: вы есть Бог и Бог есть вы. Эта идея выражена в изречении Чхандогья-упанишады Тат твам аси ("Ты есмь То"), являющемся основополагающим принципом ведантической мысли.

Брахман - это Бог, источник Вселенной; это сама любовь; безграничная, нескончаемая радость.

В Тайттирия-упанишаде сказано, что Любовь есть источник всего. Из Любви все возникло, и к Любви все вернется вновь.

Брахман проявляет себя в виде физической Вселенной посредством энергии майи (от ма - "измерять"). Майя обычно переводится как "иллюзия", потому что нельзя измерить вечное и бесконечное. Пытаясь измерить бесконечное, люди создали концепцию времени, а там, где есть время, появляется относительная Вселенная. Майя, измерение, метр, материя, музыка - все это связанные понятия, существующие во времени и пространстве.

Все наше представление о реальности перевернулось вверх дном. Бог, которого считали плодом воображения, оказался единственной реальностью, а вся Вселенная, несмотря на ее необъятность и прочность, - проекцией природы такого Бога.

-Дипак Чопра. "Как познать Бога"

Майя породила эту Вселенную. Майя - мать материальной Вселенной; она странная, таинственная и неопишуемая. Майя скрывает истинный характер единого Брахма-

на, который абсолютен и безусловен, и она заставляет Его проявляться как множественное. Веданта наделяет майю двумя способностями:

скрывать и прятать (результат действия майи называется авидьей, которая у Па-танджали упоминается как первая из клеш); проявлять и проецировать (способность творить).

Майя проявляет эти способности посредством трех качеств (гун). Качества, признаки - это ограничения, и если вы их устранили, иллюзия исчезнет.

Например, если у вас есть "реальное" здание с фундаментом, стенами и крышей и вы что-либо из этого уберете, то дома больше не будет. Не обладая такими признаками, здание не может существовать.

Итак, все аспекты материальной реальности можно описать следующими тремя качествами (гунами):

Саттва: легкость, чистота, покой, доброта, равновесие. Саттва опутывает привязанностью к счастью и удовольствию.

Раджас: деятельность, страсть, рост, изменение, эволюция. Раджас опутывает привязанностью к деятельности.

Тамас: темнота, инерция, тяжесть, сопротивление, инерция. Тамас опутывает привязанностью к заблуждению и неведению[17].

Гуны можно сравнить с тремя грабителями, которые подстерегают путника в лесу. Тамас, один из грабителей, хочет убить человека и забрать его деньги. Второй грабитель, Раджас, убеждает сообщников привязать руки и ноги путника к дереву и украсть все деньги и имущество. Через некоторое время возвращается Саттва, третий грабитель, который отвязывает человека, выводит его из леса и показывает дорогу к дому. Здесь Саттва прощается с путником, потому что, будучи грабителем, боится полиции и не может его сопровождать. Тамас хочет уничтожить человека; раджас связывает его с миром и отнимает у него духовные сокровища; саттва выводит на путь к свободе. Тамас преодолевается раджа-сом, а раджас - саттвой. Но если человек стремится к полной свободе, ему нужно преодолеть в конечном итоге и саттву. Истина пребывает за пределами трех гун.

Важно поближе познакомиться с данными тремя терминами, потому что это полезный способ классификации людей и вещей. Например, людей, ищущих духовности, можно характеризовать так:

саптвичные: стремятся к истине, уверены в себе; раджасичные: зависимы,

имеют привязанности; тамасичные: жаждут власти, склонны к обману. Саттвичным людям не нужно ничего лишнего. Они дисциплинированы. Поэтому их считают лучшими учениками. Саттвичные ученики видят в учителе возможность единения с Богом. Их не волнует, обращает ли учитель на них внимание. Им нужна только истина.

Давным-давно жил великий учитель, которого считали воплощением Шивы. Его звали Дакшинамурти, и он учил в полном молчании. В поисках истины он сидел в пещере, в состоянии глубокой медитации. У него было трое учеников. И все, что он сделал как учитель, - соединил большой палец с указательным в чин-мудре. Когда ученики увидели его жест, они поняли, постигли свое "Я"! Это пример саттвичного учителя и очень зрелых саттвичных учеников.

Ученики с преобладанием раджо-гуны, напротив, недостаточно дисциплинированы; они говорят больше, чем делают. Раджасичные люди - это скорее не ученики, а последователи, которым не хватает настойчивости для упорного труда по раскрытию | своей внутренней сущности. Они иногда становятся очень фанатичными и стараются подражать внешним проявлениям своего учителя. Если отношение учителя к ним меняется, они могут очень расстроиться.

Природу таких учеников характеризует слово "привязанность". Они привязаны к видимости, внешнему эффекту. Раджасичность - это также привязанность к действию. Такие люди неспособны к медитации и служению. Раджасичность может быть просто стадией, которую вы пройдете в начале своей садханы (духовной практики).

Тамасичным ученикам неинтересно постоянно трудиться, придерживаясь садханы, - они ленивы. Они могут начать учиться, но потом легко вновь откликаются на призыв своих старых привычек и склонностей. Они любят портить учителю жизнь, отнимая его время только для того, чтобы посмотреть, как у них это получится. Они могут даже попробовать понравиться учителю, имитируя интерес к духовному знанию. Обычно они любят внимание, праздность и секс. Конечно, у них должен быть какой-то интерес к постижению Бога, но тамасичная склонность к инертности обычно преобладает и создает им и учителю массу проблем.

До самого освобождения все мы - индивидуальные души (дживы), связанные майей, - состоим из сочетания трех гун. Йога является средством освобождения джи-вы из порабощенности майей. Такое освобождение называется мукти, а того, кто освобождается, называют дживанмукой.

В соответствии с Гунами существует три типа джив:

правахи (тамас): очень мирские; не интересуются освобождением и просветлением; заняты познанием мира.

марьяда (раджас): интересуются освобождением; чувствуют, что должны быть "какой-то путь".

Души типа "марьяда" ищут систему, которой можно было бы придерживаться. Мирская жизнь их не удовлетворяет; они желают заглянуть за поверхностный уровень явлений.

пушти (саттва): пушти означает "поддержка". Это души, наполненные благодатью, которых лелеет благодать Бога. Они не стараются найти способ освобождения; в этом они всецело полагаются на Бога.

Когда джива наконец понимает, кем является на самом деле, слово "джива" теряет свой смысл. Осознавшая себя душа становится Атманом. Атман видит все. Это внутренний свидетель. Это чистое сознание в состоянии абсолютной радости. Он нерожденный и бессмертный, не подвержен росту и увяданию, а также трем гунам. Неизменный и вечный, Он не разрушается, когда гибнет тело. Атман - это "Я семь".

Когда дживы познают свою истинную природу, они больше не отождествляют ее с умом или телом. Они достигли состояния бессмертного Атмана и стали освобожденными существами - дживанмуками.

Трудно получить человеческое рождение. А чистое рождение со стремлением к познанию и духовным достижениям еще более редко и приходит лишь после тысяч воплощений... Стремись найти настоящего духовного учителя (гуру) и, практикуя йогу, учись различению. Изучай древние духовные тексты; спокойный и чистый, старайся обрести знание Атмана... Но среди средств, используемых в поиске освобождения, главное - преданность... Существуют и другие средства, позволяющие пересечь океан мирской жизни и достичь другого берега. Этими средствами пользовались йоги. В древних текстах сказано, что нужные результаты дадут шраддха (вера), бхакти (любовь), дхьяна (медитация) и йога (самодисциплина). Они освободят вас от рабства перевоплощений. -шанкарачарья. "Вивека-чудамани" ("Бриллиант различения")

Получить человеческое рождение трудно. Вероятность этого события столь же мала, как вероятность того, что тюлень, вынырнувший из океана глотнуть воздуха, попадет носом в спасательный круг, который случайно оказался именно в этом месте. Нам посчастливилось родиться людьми, и мы можем

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
изучить методы, которые тысячелетиями передавались в устной традиции от учителя к ученику. И это древнее знание поможет нам найти, где мы сопротивляемся нашему естественному состоянию, сущность которого – счастье. Если вы стремитесь к освобождению, то, вероятно, уже практиковали йогу в предыдущих жизнях. Вы не новичок в ней и продолжаете с того места, где остановились раньше.

Говоря, что человеческое рождение является наиболее ценным, мы не отрицаем способность животных достичь просветления. Животные не менее разумны и сознательны, чем люди. Просто в данную эпоху люди (к счастью или к несчастью?) являются доминирующим видом. Жизненный выбор, доступный даже беднейшему из людей, намного больше того, что доступно большинству животных, судьбами многих из которых управляют люди. Так было не всегда. Например, когда Вишну в одном из самых первых воплощений пришел на Землю, он решил появиться в виде рыбы (Матсьи), потому что преобладающим видом были рыбы. Когда из моря вышли пресмыкающиеся, Вишну выбрал вторым воплощением черепаху, воплотившись как Курма. А когда стали преобладать млекопитающие, аватар появился в виде вепря Варахи. Будь у вас тело человека или черепахи, оно – сложное средство для движения к просветлению. У нас, как у людей, есть доступ к методам йоги, в которых используется транспортное средство "тело-ум". Все практики йоги направлены на очищение системы "тело-ум", которая на самом деле состоит из пяти тел: физического, витального, эмоционального, интеллектуального и тела блаженства.

С точки зрения йоги очищение означает, что нужно привести все эти пять тел в саттвичное (равновесное) состояние, в котором не доминируют ни тамас (инерция), ни раджас (активность).

Эти пять тел покрывают наше истинное "я" оболочкой, которую называют упадхи[18] ("транспортное средство"). Хорошо иметь тело, потому что оно является транспортным средством сознания. Проблема в том, что мы по ошибке считаем, будто являемся этим транспортным средством. Однако с помощью методов йоги мы можем очистить пять тел, покрывающих "я", чтобы сквозь них могло сиять Абсолютное сознание – Брахман.

Эти пять тел делятся на три категории: материальное, астральное и казуальное. На звание каждого из тел составлены из двух санскритских терминов. Первая часть обозначает, из чего состоит тело, а вторая часть (коша) означает "оболочка, покрытие". Каждое тело можно очистить соответствующими методами йоги.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ТЕЛО

1. Аннамайя-коша (физическое тело)

Аннамайя – пища; коша – оболочка

Способ практического воздействия: поскольку аннамайя-коша состоит из пищи, которую мы едим, она может быть очищена вегетарианской диетой, выполнением асан и крий (методов очищения).

АСТРАЛЬНЫЕ ТЕЛА

2. Пранамайя-коша (витальное тело)

Пранамайя – энергия жизни; коша – оболочка

Способ практического воздействия: пранамайя-коша состоит из энергии жизни (праны), поэтому ее можно очистить выполнением пранаям (дыхательных упражнений) и крий.

3. Маномайя-коша (эмоциональное тело)

Маномайя – эмоции; коша – оболочка

Способ практического воздействия: так как маномайя-коша состоит из эмоций, она очищается посредством карма-йоги (бескорыстного служения), бхакти (преданности Богу), пения, поклонения, а также соблюдения ямы и ниямы.

4. Виджнянамайя-коша (интеллектуальное тело)

Виджнянамайя – интеллект; коша – оболочка

Способ практического влияния: поскольку виджнянамайя-коша состоит из мыслей и идей, очистительное воздействие на нее оказывает сатсанг – пребывание в обществе святых или тех, кто стремится к освобождению. Данную оболочку можно также очистить с помощью изучения священных писаний и санскрита, а также посредством медитации.

КАЗУАЛЬНОЕ (ПРИЧИННОЕ) ТЕЛО

5. Анандамайя-коша (тело блаженства)

Анандамайя – блаженство; коша – оболочка

Способ практического воздействия: анандамайя-коша очищается экстазом самадхи.

Все эти тела проникают друг в друга. Они все проявляются одновременно, и состояние одного тела влияет на все остальные. Например, ваше эмоциональное состояние влияет на здоровье; еда, которую вы едите, влияет на вашу жизненную энергию. После смерти, когда материальное тело отделяется от

астральных и казуального тел, тонкие тела продолжают существовать и перемещаются в новое физическое тело для следующего воплощения. Вы можете ощутить тонкое тело во время выполнения асан. Это происходит в тех случаях, когда для принятия трудной позы не приходится использовать силу. Например, вы изо всех сил пытаетесь войти в бакасану ("позу вороны") [19], но ваши руки недостаточно сильны. Однако если вы активизируете витальное тело, ноги вдруг поднимаются сами; все получилось - вы летите. В этот момент вы можете почувствовать витальное тело, которое оживляет тело физическое. Асаны могут помочь вам сделать физическое тело здоровым, но на самом деле они нужны для того, чтобы выйти за его пределы. Асаны помогают почувствовать тонкие тела.

В каждый момент жизни мы находимся или в состоянии бодрствования, или в состоянии сна со сновидениями, или в состоянии глубокого сна. Обычный, непросветленный человек не знает других состояний сознания. Йога помогает ре-интегрировать эти три состояния и войти в более глубокое состояние сознания. Через все наши пять тел начинает сиять истина, готовя нас к переживанию первой стадии самадхи.

Итак, будучи непросветленными душами (дживами), мы можем находиться только в одном из трех состояний сознания:

Джаграт (состояние бодрствования, объективная реальность). Это то, что все мы согласны считать реальностью во время бодрствования. В бодрствующем состоянии душа отождествляется не с Атманом, а с эго. Все воспринимается в категориях времени и пространства, которыми майя вводит нас в заблуждение. Свапна (сон со сновидениями, субъективная реальность). Когда вы видите сон, это именно ваш (а не чужой) сон. Вы существуете в состоянии субъективной реальности, в которой душа продолжает отождествляться с эго, а не с Атма-ном. Время и место по-прежнему присутствуют, хотя они могут восприниматься искаженно. Майя продолжает держать нас в иллюзии. Сушупти (глубокий сон, бессознательное состояние). В этом состоянии нет сновидений, отсутствует быстрое движение глаз. Джива сливается с Брахманом. Времени не существует. Если вы находились в состоянии глубокого сна, вы просыпаетесь отдохнувшими, и это единственный способ узнать об этом состоянии. Глубокий сон совершенно необходим для поддержания здоровья тела и ума. Человек, лишенный глубокого сна, через некоторое время теряет рассудок и может умереть.

Что заставляет нас пробуждаться, выходить из присущего глубокому сну состояния Единства? Наши незаконченные дела и нерешенные кармические проблемы. Именно из-за них мы начинаем видеть сны, а потом просыпаемся для нового дня.

Как говорит Свами Саччидананда, "если у вас грязное и кривое зеркало, то, глядя в него, вы увидите только грязную кривую рожу. Очистив и починив зеркало, вы увидите чистое и неискаженное лицо. Аналогичным образом, если вы очистите ум, он отразит истинное "Я", радостное и сияющее".

Когда начинает сиять этот свет, мы можем пережить новое состояние сознания, называемое турия. Это слово означает "четвертый", "вышедший за пределы трех". Оно - вне времени и места, и это первая стадия самадхи (сверхсознания). Турия наступает, когда после многих жизней джива наконец пробуждается и понимает, что она не является телом или умом, что она Атман - бессмертная божественная душа.

Один из проблесков такого осознания мы получаем во время физической смерти. Душа оставляет физическое тело, смотрит на него и говорит: "Кто это?" Тогда джива понимает, что не является телом, но еще не знает, кто она есть.

Четыре состояния сознания - джаграт (бодрствование), свапна (сон со сновидениями), сушупти (глубокий сон) и турия (самадхи) - замечательно отражены в начертании и произношении санскритского слова "Ом". Каждая часть символа "Ом" олицетворяет определенное состояние сознания.

"Ом" во время пения произносится как А УМ. Здесь присутствуют три звука: а, у, м. Каждая составляющая слога вибрирует в разных частях тела и связана с различными состояниями сознания. А расцветает внизу живота и олицетворяет собой джаграт (бодрствование). О вибрирует в солнечном сплетении и сердце и представляет свапну (сон со сновидениями). М возникает, когда мы сжимаем губы вместе, посылая колебания в череп. Этим звуком мы обращаемся к сознанию сушупти (глубокого сна). И наконец, турия присутствует в продолжении вибрации и резонанса, в беззвучном Ом.

Ом - имя Бога. Этот звук един с Богом. "В начале было Слово... и Слово было Бог", - сказано в Библии. Йоги добавляют "Это слово - Ом". Когда мы поем Ом, то посвящаем Богу нашу практику, делая это в самой древней, абстрактной форме. Патан-джали предлагает более конкретный способ единения с бесконечным:

О Ишварапранидханад ва (ИС, 1.23). Всецело отдавая себя Богу, достигаешь единства с Богом.

Ишвара – это основная, и первая из достигаемых ипостасей Брахмана. Ишвара проявляется в форме и обладает качествами майи (иллюзии), но он не связан Гунами (качествами). Ишвара появляется в виде троицы: Брахма (создатель), Вишну (хранитель), Шива (разрушитель и преобразователь).

Вишну всегда заботится о благополучии всех существ. В индуизме Иисус (как и Будда) считается одним из воплощений Вишну, поскольку цель жизни обоих этих существ состояла в том, чтобы пробудить сознание людей, облегчив тем самым их страдание. Вишну саттвичен; он – бог Солнца. Его основное качество – свет.

Брахма – это создатель, во многом подобный библейскому Богу Отцу из Ветхого Завета. Брахма

раджасичен; он непрерывно создает, проявляет, в каждый момент времени порождая Вселенную. Если бы не было Брахмы-создателя, Вишну и Шива бездействовали бы, так как им было бы нечего освещать или разрушать.

Шива – тамасичная сила изменений и потрясений; она уравнивает то, что создает Брахма и старается сохранить Вишну. Шива необходим для регенерации и развития. Очень похож на Шиву христианский Святой Дух, пришедший к Деве Марии с вестью, которая перевернула всю ее жизнь.

Нельзя узнать, что такое любовь, не влюбившись. И нельзя узнать, что такое Бог, не представив Бога в образе с которым мы можем общаться (общаться с пустотой трудно). Бог должен принять образ, похожий на нас, чтобы мы могли направить к нему нашу любовь.

Патанджали говорит, что преданность Богу – необходимый элемент практики йоги. Поэтому в начале занятия дживамукти-йогой, когда ученики стоят, готовые приступить к "приветствию солнца", мы часто предлагаем им сделать паузу и посвятить свои усилия Богу. Бог – это любовь, а любовь – это средство, которое в конечном счете освобождает.

Мы рекомендуем делать такое посвящение, потому что асаны оказывают на человека очень сильное воздействие. Они могут пробудить огромную энергию, и тогда ученик недоумевает: "Что мне делать с этой энергией, пульсирующей во всем теле?" Учитель, преподающий йогу только как упражнение, а не как систему физического, психологического и духовного очищения, предоставляет подопечным поступать как тем угодно. С таким же успехом можно подвести ученика к краю пропасти и сказать: "Вперед, прыгай".

В наши дни термин хатха-йога приобрел значение "легкая йога", но слово "хатха" можно перевести как "усилие". Хатха-йога представляет собой строгую систему очищения, ведущую к обретению трансцендентного опыта. Это путь действий, направленных на богопознание. С помощью техник, дошедших до нас из глубины веков, мы строим мост, соединяющий наше индивидуальное существование с нашим источником, и разрушаем иллюзию разделенности. Вам надо только сделать шаг по направлению к Божественной матери, и она пересечет Галактику, чтобы прийти к вам.

Ученики, которых не научили посвящать Богу энергию, пробужденную асанами, обычно делают одно из двух. Они могут позволить этой силе проявиться в теле и характере и тогда становятся очень сильными и харизматичными людьми.

Однако взглянув на их лица, вы увидите страсть, а также гнев, ревность и эгоизм. Эти эмоции вызвала практика йоги, не посвященная Богу.

Другие ученики буквально разваливаются на части, эмоционально и физически разрушаясь в про

цессе занятий. Они скорее всего быстро потеряют интерес к йоге.

Ни один из этих итогов не грозит тому, кто следует совету Патанджали:

"Отдай это Богу. Все свои усилия посвяти богопознанию".

Пранидхана означает "посвящение". Ишварапранидханад ва – посвятить Богу себя, свою практику и все, что с ней связано. Сделайте это. Посвятите плоды своей деятельности Богу, и она наполнится благодатью.

Есть два пути достижения йоги: путь усилия и путь благодати (марьяда-марга и пушти-марга). Марга – "путь". По пути "марьяда" идут души, которые ищут способ достижения просветления, а путем "пушти" следуют те, кто просто отдает себя Богу.

Разницу между марьяда-маргой и пушти-маргой иллюстрирует старая индийская история о маленькой обезьянке и котенке. Если детеныш обезьяны потеряется, он в поисках матери будет бегать вокруг, прыгать с ветки на ветку. Он очень старается ее найти. И когда он наконец находит мать, то хватается за нее и держится изо всех сил, и они вместе качаются на деревьях. Если же потеряется котенок, он сидит на месте. Он не бегаёт, стараясь найти мать. Котенок сидит и мяукает. Он будет звать, пока мать его не услышит. Мать подбегает к котенку, хватается за загривок и уносит.

Обезьяныш действует в согласии с марьяда-маргой (путем усилий), а котенок

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
верит матери, непрерывно поет ее имя, и это заставляет ее прийти. Поведение котенка символизирует пушти-маргу (путь благодати).
Состоящая из восьми ступеней система йоги Патанджа-ли является, в основном, марьяда-маргой (путем усилий), но последние две ее ступени – дхьяна (медитация) и самадхи (просветление) – с помощью усилий не достигаются. Они есть результат благодати. Однако подготовиться к получению такой благодати можно, только приложив огромные усилия.
Самадхи. Йога есть самадхи. Бог есть Единое. Йога есть Единое. И это все.
– Шри К. Паттабхи Джойс

3 КАРМА: ВАШИ МЫСЛИ, СЛОВА И ДЕЛА

Сильное желание богопознания само по себе есть путь.
– Шри Анандамаи Ма. "Матри Даршана"

Наш гуру Свами Нирмалананда обучил нас могущественной мантре: "Локах самаста сукхино бхаванту" – "Пусть повсюду все существа будут счастливы и свободны. И пусть мои мысли и поступки способствуют всеобщему счастью и свободе". Мантра побуждает нас совершать действия, которые приносят пользу всем – как людям, так к другим существам. В этом и состоит сущность карма-йоги (бескорыстного служения). Данный практический метод уменьшения совокупного страдания мира лежит в основе всей практики йоги. Когда мы страдаем от одиночества и жалости к себе, лучшее средство – больше заботиться о ближних и облегчать чужие страдания. Если мы уходим от мыслей с собственных несчастьях, они становятся не такими серьезными. Какой бы разновидностью йоги вы ни занимались, сделайте ее карма-йогой; посвящайте ее плоды Богу, как советовал Патанджали в "Йога-сутрах":
"Ишварапранидха-чад в а",

Не спутайте карма-йогу с законом кармы, согласно которому каждое действие порождает бесконечную цепь последствий. Закон кармы является законом причины и следствия, карма-йога – это метод, гарантирующий благоприятный кармический эффект от наших поступков.

Закон кармы – всеобщий закон, такой же строгий, как закон тяготения. Вы можете увидеть (если захотите), как он проявляется в мире природы. Карма семени, посаженного в землю, – прорости. Если вы что-то подбросите, то кармическим результатом будет падение предмета вниз. Карма означает "действие". Это слово происходит от санскритского корня кри ("делать") и подразумевает как телесную деятельность, так и ментальную. Действия могут быть осознанными или неосознанными, но в любом случае нас ждут кармические последствия.

Слово "карма" используется как в отношении накопленных результатов прошлых поступков, так и по отношению к нынешним и будущим действиям. Карма прошлого, карма настоящего и карма будущего бывает трех видов:

Санчитта-карма. Это накопленные последствия прошлых поступков, ожидающие возможности проявиться. Санчитта – склад впечатлений всех действий, которые вы когда-либо совершили в далеком прошлом, в ваших прошлых жизнях. Это все нерешенные проблемы, ждущие своего решения.

Прарабдха-карма. Это нынешние действия (то, что вы делаете сейчас, в этой жизни) и их последствия. Вы взяли на складе (из санчитта-кармы) некоторое количество нереализованных желаний и честолюбивых стремлений и пытаетесь "отработать" их в этой жизни.

Агами-карма. Будущие действия, проистекающие из ваших нынешних поступков, называются агами-кармой. Пытаясь решить проблемы прошлой кармы, вы неизбежно создаете новую карму: проблемы, которые сможете или не сможете решить в этой жизни. Если вы не решите их сейчас, они перейдут на "склад", где будут ждать следующей жизни.

Каждое действие оставляет в тонком теле след (санскару). Санскары являются отпечатком нереализованных желаний и честолюбивых стремлений. Они стремятся к проявлению – в этой жизни или в другой.

Основание всей кармы кроется в незнании своего истинного "я". Например, вы впервые курите сигарету. Вы хотите узнать, какова она на вкус, поэтому делаете затяжку. Вам это нравится, и вы говорите: "О, возьму-ка еще одну". Вскоре у вас возникает пристрастие к курению. Но, как ни странно, вовсе не сигарета позволяет вам чувствовать себя хорошо. Просто, когда вы делаете затяжку, у вас в этот момент нет других желаний. В такое мгновение вы ощущаете свое истинное "я", которое есть счастье, свобода от желаний. Но вы ошибочно связываете это счастье с сигаретой, а не со своим "я", которое является истинным источником счастья. Вместо того чтобы обратиться прямо к "я", вы тянетесь к сигарете. Вы вовлекаетесь в кармический цикл действий, в результате чего возникает привязанность.

Познать свою истинную природу – единственная возможность освободиться от необходимости реализовывать каждое желание. Если вы достигнете

просветления, то никакая карма не сможет связать вас: вы будете освобождены, несвязаны.

Если действие совершается бескорыстно, оно создает хорошую карму и приводит (в конечном счете) к освобождению. Поэтому мы, будучи йогами, стремящимися к освобождению, стараемся совершенствовать свои действия. Большинству действий предшествует мысль. Следовательно, чтобы действовать лучше, нам нужно прежде всего улучшить свои мысли. Что же такое совершенная мысль? Совершенная мысль – это мысль, лишенная эгоистического мотива, свободная от гнева, жадности, ненависти, ревности и т. п.

Многие полагают, что мы можем думать о чем угодно и быть свободными от последствий задуманного, если не совершили физическое действие. Но вспомните, сколь-

ко раз, когда у вас было тяжело на сердце, ваш друг смотрел на вас и спрашивал: "Тебя что-то беспокоит?" Наши мысли влияют на других людей и имеют для нас кармические последствия. Наши мысли очень важны даже в момент смерти, когда мысль может повлиять на нашу будущую жизнь (в лучшую или в худшую сторону).

Мысль ведет к действию. Одно и то же действие может быть предпринято с эгоистичным или с бескорыстным намерением. Хорошим примером является секс. Когда пытаются подчинить, причинить вред, оскорбить и унижить, это называется насилием и считается преступлением. Если же действие мотивировано желанием любить, почитать, возвышать другого, это называют "заниматься любовью".

Намерение, предшествующее любому действию, всегда важнее самого действия. В намерении содержится семя результатов действия. Если вы совершаете похвальный поступок с плохим намерением, вы получите отрицательную карму. Например, человек, который становится работником социальной сферы, чтобы служить другим, признателен людям, которых обслуживает, поскольку признает, что благодаря им у него появляется возможность бескорыстно служить ближнему. В результате его действий создается хорошая карма как для него самого, так и для них.

Другой человек может стать работником социальной сферы ради того, чтобы "оказывать помощь". Такое намерение сразу порождает разделение на две категории: начальник-подчиненный. Поэтому весьма вероятно, что этот работник станет вызывать осуждение и раздражение у людей, с которыми сталкивается, и ему будет трудно духовно продвигаться.

Намерение, лежащее в основе того или иного поступка, определяет, будет ли это действие вести к освобождению или к рабству. Даже практика йоги может привести к рабству, если эгоистично намерение, лежащее в ее основе. К йоге всегда следует обращаться с желанием служить не низшему, а высшему "Я". Если мы берем на себя обязательство служить людям, то работаем гораздо упорнее и получаем больше пользы, чем когда действуем из эгоистичных побуждений. Если вы проголодались, будучи дома одни, вы можете открыть холодильник, достать остатки еды не первой свежести и съесть все это прямо на кухне. Но если вы приглашаете на обед своего лучшего друга, вы ведете себя совершенно по-другому. Вы из кожи вон лезете, чтобы приобрести самые лучшие продукты. Вы наводите в доме порядок, тратите массу времени на то, чтобы приготовить вкусные блюда. И наконец, вы ставите на стол дорогую посуду, изо всех сил стараясь доставить гостю удовольствие. При этом вы можете заметить, что больше не чувствуете голода. Вы насытились атмосферой любви и служения.

Согласно закону кармы, ваша жизненная ситуация есть результат ваших действий как в этой, так и в предыдущих жизнях. При этом не имеет никакого значения, кто вы: президент, домашний кот, свинья на ферме, дерево, искусный музыкант, заслуженный ученый, бездомный, сирота, мелкий вор или наркоман. Когда-то вы совершили действия, в результате которых создалась нынешняя ситуация. Смотреть на чье-то везение и завидовать, думая, что ему (ей) просто повезло, – пустая трата драгоценной энергии. Удача здесь ни при чем.

– О, у них богатые родители.

– Она родилась красивой.

– С такими деньгами я бы тоже могла так одеваться.

– Легко тебе говорить – у тебя любящий муж.

Как часто вы говорите подобные слова? На поверхностном уровне они могут быть правильными, но они не отражают реальности. Наши страдания, как и наше счастье, определяются нашими действиями.

Однако не нужно понимать закон кармы поверхностно, как это свойственно кальвинизму, заразившему своим духом Соединенные Штаты с самого начала их формирования. Кальвинисты (как написано в учебнике истории) верили, что богатые богаты потому, что их любит Бог, а бедные потому бедны, что Бог их не любит. Если вы богаты, это знак того, что вы духовно развитый человек.

Если вы бедны, значит, вашей душе надеяться особенно не на что. Кальвинисты верили в предопределение, в судьбу, а не в перевоплощение. Индийский взгляд на карму намного сложнее. Результаты действий накапливаются в течение многих жизней, а форму наказания выбирает для вас вовсе не карающий Бог. Ваше нынешнее положение – это решение, а не проблема. Карма является подарком от Бога, который дает нам возможность учиться на собственном опыте и постигать, что чувствуют те, кто по тем или иным причинам испытывает страдания. Страдание учит состраданию, а это сближает нас со всеми существами. Закон кармы подразумевает, что отыскать ключ к счастливой жизни довольно просто. То, насколько вы в своей жизни будете наслаждаться счастьем, зависит от того, какой вклад вы внесли в счастье других существ – как в настоящем, так и в прошлом. Иудео-христианский взгляд на вину и наказание здесь неприменим. В йогической модели кармы чувство вины не считается благоприятным для духовного развития. Вина есть результат прошлого, а прошлое – это то, что мы не можем изменить. Так стоит ли беспокоиться? Действуй так, будто от тебя зависит будущее Вселенной, и при этом смейся над собой при одной лишь мысли о том, что твои действия имеют хоть какое-то значение.

– Совет буддиста

Быть добрым и жизнерадостным с другими – наилучший способ заработать хорошую карму, что также неплохо и для людей, с которыми вы общаетесь! К сожалению, мы склонны обращаться с людьми и животными хорошо лишь в том случае, если они могут быть нам полезны. Так же мы смотрим и на предметы. Проведем простой эксперимент, Посмотрите вокруг и остановите свой взгляд на чем-либо – на стуле, например. Что вы видите? Вы видите нечто, на чем можно сидеть. Если ваш эстетический вкус удовлетворен дизайном стула, вы, может быть, оцените его красоту. Если это антикварная вещь, вы можете задаться вопросом о его стоимости.

Разве можете вы посмотреть на стул и видеть его сущностную природу, не связанную с утилитарным применением? Способны ли вы посмотреть на стул и увидеть, что он в сущности такой же, как и вы? Для этого нужно отказаться от эгоизма.

Как большинство людей относится к Аляске? Они видят в ней необитаемую дикую местность, которую нужно развить, чтобы она стала приносить пользу людям. Но это смешно: Аляску нельзя назвать необитаемой. Издревле там обитают тысячи биологических видов. Более того, эти биологические виды, жили в гармонии друг с другом, и благодаря этому на Аляске сохранилась природа. С самого раннего возраста нас учили смотреть на людей, животных, растения и вещи с потребительской точки зрения: "Что это может мне дать? Как я могу использовать это в своих целях?" Наш ум вопрошает: "Как я могу ими управлять? Что они могут сделать для меня?"

Большинство из нас никогда не избавятся от подобного незрелого поведения. Наше общество, конечно же, не поощряет в нас стремления измениться. Таких бескорыстных людей, как Далай-лама и Мать Тереза, считают несколько странными. Даже восхищаясь ими, мы склонны считать, что по сути они сильно отличаются от нас – они не такие, как мы.

Люди бывают, в основном, трех видов. Первый – наиболее многочисленный, второй составляет меньшинство, а третий вообще крайне редок. Единственное различие между ними – намерение, лежащее в основе их действий. Эгоистичные люди встречаются наиболее часто. Они подразделяются на две категории: очень эгоистичные и менее эгоистичные. Очень эгоистичные люди считают, что весь мир и все, что существует в этом мире, должно обеспечивать им хорошую жизнь. Они работают только ради того, чтобы удовлетворить свои желания. Они служат только себе и никому другому. Они не могут служить даже своим семьям. Они настолько поглощены собой, что, как правило, живут в состоянии постоянного страха. Они боятся потерять собственность, время и саму жизнь. Они боятся, что их ограбят или нарушат их покой. Смерть для таких людей – наивысший акт насилия, и они боятся ее больше всего на свете.

Люди менее эгоистичные способны (если уже обеспечили самих себя) заботиться о своих семьях. Они могут работать очень напряженно и верить, что жертвуют всем ради своих детей, но в действительности это эгоистичное поведение. Они произвели на свет детей, и их гены будут жить в их детях. Эти люди могут поместить деньги в банк на счет своих детей или супругов, но они никогда не станут думать о строительстве больниц или создании благотворительного общества. Их взгляды не столь широки. "Пусть этим занимаются богатые", – могут сказать они в свое оправдание.

Вы можете увидеть эгоистичных людей и среди тех, кто занимается йогой. Их намерения, как правило, ограничиваются использованием методов йоги для того, чтобы стать физически привлекательными, или чтобы быть менее

подверженными болезням, или чтобы больше преуспеть в работе. Пример тому – актеры и танцоры, которые занимаются йогой, чтобы эффективнее выглядеть на сцене. Такие люди хотят обеспечить себе блестящее будущее. Но они не думают о том, что в будущем можно было бы положить конец своим страданиям или страданиям других людей.

Реже встречаются щедрые и милосердные люди, которые трудятся на благо тех, кто с ними не связан. Но и у них присутствует эгоистичный мотив, так как они хотят благодарности за свое служение. В первую очередь они заботятся о себе и о тех, кого любят, а уже потом, если останутся деньги, могут отдать эти излишки другим. Они могут помогать в строительстве больниц, культурных центров и музеев. Они пытаются помочь, но решают проблемы лишь на уровне устранения симптомов. Очень редко они помогают устранить причину страданий – незнание своего "Я". Видя свои инициативы в проектах или на мемориальных досках, они получают огромное удовлетворение.

Религиозные лидеры и ученые, занятые исследованиями в области космоса, также могут внести значительный вклад в развитие общества. Однако очень часто гордость снижает ценность их свершений. И это еще один пример того, как недостаток смирения может не дать позитивным кармическим результатам проявиться в полную силу.

Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы прославляли их люди. У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

–Евангелие от Матфея (6:1-4)

С другой стороны, бескорыстные люди, которые служат космосу, могут способствовать изменению сознания людей всей эпохи. Это путь дживамукты. Бескорыстный человек работает ради самой работы, зная, что в каждом существе и каждой вещи сокрыто Божественное. Они трудятся с максимальной отдачей, не вступая при этом в борьбу и не ожидая наград. Понимая, что Бог – единственный творец, эти люди видят в себе лишь орудие исполнения Божественной Воли. Они становятся каналом передачи послания Божественного Источника. Их учение всегда радостно и напоминает всем о нашей истинной природе.

Как правило, результаты работы таких людей надолго переживают их физические тела. Вспомните Иисуса, Будду и Лао-цзы. И через тысячи лет после их физической смерти их учения по-прежнему возвышают людей. Они значительно ускорили развитие сознания человечества. Именно они являются по-настоящему великими людьми. Их величие находит отклик во всем мироздании, потому что они связаны с основой творения и отказались от личного вознаграждения, стремясь возвысить всех нас. Цивилизации приходят и уходят, но Бог остается. Остаются и те, кто стремится ему служить.

Что посеет человек, то и пожнет.

–Послание апостола Павла к Галатам (6:7)

Условия, наиболее благоприятные для эволюции дживы, определяются кармой души (ее поступками, совершенными в прошлом). В повседневной деятельности нам постоянно приходится совершать выбор –осознанно или неосознанно. Каждая душа отработывает то, что должна отработать на своем пути возвращения к Источнику. Признав свое незнание предыстории чьей-либо кармы, вы, возможно, перестанете завидовать людям или жалеть их. И тогда вы сможете начать уделять внимание своей собственной карме, своим собственным действиям. Вы сами решаете свою судьбу. Вы должны работать с тем, что вы есть сейчас. Имеет значение то, что вы делали раньше. Имеет значение то, что вы делаете сейчас. Имеет значение и то, что вы сейчас думаете. Йог принимает благоприятный поворот событий невозмутимо, зная, что радость и печаль не будут длиться вечно. Йоги относятся к трудностям как к возможности отра-

ботать плохую карму. Мудро благодарить за все, что происходит, зная, что нынешняя ситуация через мгновение может измениться.

Вот история, иллюстрирующая то, как устроен ум йога, способного быть благодарным судьбе, что бы ни происходило:

Жил-был крестьянин. Жил он на хуторе вместе со своей женой и сыном, и у них был конь, которого они взяли еще жеребенком. Они собирались отвести коня на ежегодную городскую ярмарку – в надежде выиграть приз и благодаря этому заняться разведением лошадей. В будущем крестьянин и его семья могли на этом хорошо заработать.

В ночь перед ярмаркой на сельскую местность обрушился ураган. Когда крестьянин и его домочадцы проснулись рано утром, то обнаружили, что вся ограда поломана. Призового жеребца нигде не было. Жена крестьянина была вне себя от отчаяния. Пришли соседи, чтобы пособолезновать ей.

"Какая ужасная беда постигла нас!" – кричала жена. "Да, это огромное несчастье", – соглашались с ней соседи. Но крестьянин сказал: "Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем- увидим".

Прошла неделя, крестьянин вместе с женой и сыном сидели за столом и завтракали. Из окна они увидели, что по направлению к хутору несется табун лошадей. Их верный конь вел за собой пять лошадей, а рядом с ним скакала молодая кобыла. Он нашел дикий табун и теперь вел их домой. Все выбежали во двор, чтобы открыть ворота в загон. Жена крестьянина пришла в восторг и воскликнула: "Какой счастливый поворот событий, это просто невероятно!" С криками "Надо же, как вам повезло!" прибежали соседи. Но крестьянин только сказал: "Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим".

В течение последующих недель крестьянин и его сын были заняты тем, что объезжали диких лошадей. И однажды лошадь сбросила сына. Он упал очень неудачно и получил множество переломов. Жена крестьянина очень расстроилась. Едва сдерживая рыдания, она повторяла: "Мы не должны были впускать этих диких лошадей; какое ужасное несчастье! Мой бедный сын". Пришли соседи, чтобы посочувствовать ее горю. А крестьянин сказал: "Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим".

Спустя пару дней мимо хутора проходили солдаты. Царь объявил войну соседней стране, и у солдат был приказ забирать в армию всех здоровых парней. Увидев, что у крестьянского сына переломаны ноги и руки, не говоря уже о нескольких сломанных ребрах и многочисленных ранах на лице и голове, они оставили его и направились к следующему дому.

Жена крестьянина вздохнула с облегчением, воскликнув: "Нам так повезло! Какое счастье". Соседи, у многих из которых сыновей забрали на войну, сказали: "Да, вам действительно очень повезло". Фермер же сказал: "Счастье или несчастье, я не знаю. Поживем – увидим".

Буддийский монах Геше Майкл Роч описывает весьма практичный способ обретения хорошей кармы. Это называется "радоваться хорошей карме других". Каждое утро, встав с постели, вспомните по крайней мере пятерых людей, которых вы видели или о которых слышали вчера, – тех, кто совершил хорошие поступки. Поблагодарите каждого из них и порадитесь тому, что они сделали. Когда вы испытываете радость оттого, что , других хорошая карма, вы автоматически разделяете эту хорошую карму, и эта хорошая карма накапливается, создавая собственное поле, которое притягивает еще больше хорошей кармы.

Прошло несколько месяцев. Сын крестьянина быстро поправлялся; он уже мог ходить, хотя и с палкой. Однажды на хутор пришел царский слуга. Увидев, насколько улучшилось здоровье парня, он заявил, что по приказу царя крестьянский сын должен тотчас же отправиться во дворец, чтобы работать в саду и на конюшне: из-за войны в опустевшем дворце не хватало рабочих рук. Семье ничего не оставалось, как отпустить сына. Мать ужасно рассердилась, она обвиняла царя в несправедливости: "Как нам не повезло! Мы потеряли единственного сына, дом опустел и теперь некому будет нам помочь". Пришли соседи, чтобы ее утешить, и шептали: "Какой неудачный поворот событий, какое несчастье". Крестьянин же снова сказал: "Счастье или несчастье, я не знаю, поживем – увидим".

У царя была красавица-дочь. Однажды она выглянула в окно, увидела красивого садовника и сразу же влюбилась. Царевна пришла к отцу и сказала: "Я нашла человека, за которого хочу выйти замуж. Пожалуйста, позволь мне это сделать!" Царь не смог отказать своей любимой дочери и ответил: "Да будет так, как ты хочешь".

На следующий день из дворца на хутор был отправлен посыльный с приглашением на свадьбу. Крестьянину и его жене предложили постоянно жить во дворце.

Можете себе представить реакцию крестьянки? Она пришла в неопиcуемый восторг и не могла скрыть свою радость. Прыгая и смеясь, она повторяла: "Просто невероятно. Вот так счастье!" Соседи восклицали: "Действительно, как счастливо все обернулось!" Крестьянин же, как обычно, сказал...!

В понимании кармы крестьянин был йогом. Он понял, что лучше всего сохранять непривязанность и быть благодарным судьбе, что бы ни происходило. Жизнь состоит из взлетов и падений. Перемены – единственное, в чем мы можем быть совершенно уверены, так почему бы не принимать их?

В каких, бы жизненных, ситуациях, вы ни оказались, думайте так: "Все хорошо, это необходимо для меня; так Он пытается приблизить меня к своим стопам", – и старайтесь довольствоваться тем, что есть. Ваше сердце должно быть заполнено лишь Им одним.

– Шри Анандамайи Ма. "Матри Даршана"

Чтобы создавать себе хорошую карму, благодарите Бога за все, что происходит с вами. Выражение благодарности само по себе создает хорошую карму. Как выразить признательность, если обстоятельства для вас складываются

неблагоприятно? Прощая себя и других. Чтобы простить, вы должны понять" что все мы действуем в соответствии со своими способностями на момент совершения действия. Но способности могут меняться. Мы можем что-то сделать согласно способностям, а спустя некоторое время, оглянувшись назад, видим свои действия в совершенно ином свете. Возможно, мы могли и должны были сделать большее. Но нужно себя простить, помня, что в то время мы могли сделать лишь то, что сделали. Если мы осознаем, что каждый раз делаем лишь то, что можем, и что другие также делают не более того, что могут, тогда легче будет прощать. Прощение освобождает нас от уз негативной кармы. Другая возможность приобрести хорошую карму состоит в том, чтобы испытывать счастье, когда счастливы другие. Радоваться чужому счастью просто оттого, что люди счастливы. Это легко, если вы одобряете то, что лежит в основе этого счастья. Но если это не так?

Скажем, ваша дочь приводит домой своего нового друга, чтобы познакомить вас с ним. По вашему мнению, юноша не заслуживает любви вашей дочери. В уме вы составляете список его весьма сомнительных качеств, которые объясняют, почему вы неспособны разделить счастье своей дочери.

Хорошую карму создает:

• Приятие • Благодарность • Прощение • Радость за людей, совершающих благие дела • Счастье, испытываемое, когда видишь других счастливыми

Вы высказываетесь о нем отрицательно. Поскольку вы хотите, чтобы она поняла, насколько это вас огорчило, вы высказываете свое мнение с гневом и раздражением. Вследствие этого между вами и дочерью встает плохая карма, которая принесет дурные плоды в этой или в следующей жизни.

А теперь предположим, что вместо того, чтобы высказывать свое мнение дочери, вы держите его при себе. У вас есть возможность воспитывать в себе непривязанность. Просто искренне и бескорыстно радуйтесь счастью своей дочери. А когда отсутствует эго, то и хорошая карма не за горами.

Это не означает, что у вас не должно быть своего мнения о друге дочери.

Ваше мнение может иметь значение, и если потребуется, вы могли бы помочь

своей дочери принять решение. Но не следует допускать, чтобы вашими действиями руководило несчастье. Сначала войдите в состояние счастья и лишь затем поступайте должным образом. Дочь с гораздо большим вниманием выслушает ваше мнение, если вы выскажете его без гнева и оскорблений.

Таков общий подход. Но, будучи йогами, мы можем узнать, способствует ли он ясности и покою ума.

Посредством культивирования чувства дружбы и товарищества к тем, кто счастлив, посредством искреннего сочувствия и любви к тем, кто несчастен и страдает, посредством радостного расположения к тем, кто достоин и добродетелен, посредством нейтрального отношения и безразличия к тем, кто по природе недостоин и зол, - йог должен привести субстанцию разума в состояние безмятежного покоя и счастья.

- Патанджали. "Йога-сутры" (1.33)

Такой подход помогает нам научиться сохранять равновесие ума во всех ситуациях, а это, в свою очередь, ведет к пониманию того, что попытки избежать неприятных ситуаций не ведут к долговременному счастью. Скажем, вы недовольны своей работой и хотите уйти. Каждый день вы идете на работу с неохотой и в течение всего дня подсчитываете всё, что служит поводом для этого недовольства. В один прекрасный день ваше раздражение и гнев достигают предела и вы подаете заявление об уходе. Каковы же возможные кармические последствия этого действия?

Когда вы находите новую работу, вначале, возможно, вы пребываете в приподнятом настроении, но, по всей вероятности, это лишь вопрос времени, и вскоре раздражение и гнев вновь овладевают вами. Вы замечаете, что снова впадаете в уныние и готовы уйти. Путь кармы таков, что мы постоянно будем попадать в "плохие" ситуации до тех пор, пока не научимся их трансформировать.

Гнев никогда не даст вам силы, достаточной для радикального изменения неприятной ситуации. Гнев может принести лишь временное облегчение: на какое-то время он снимает раздражение, но в конечном счете это пойдет вам во вред, ибо нарушается связь с вашим внутренним "Я", которое есть радость. Гнев все глубже и глубже погружает вас в неведение и страдания.

Правильное решение или, точнее, такое действие, которое вело бы к эволюции души, сводится к следующему: никогда не следует выходить из ситуации с чувством гнева, ревности или отчаяния. Если вы хотите навсегда распрощаться с неприятной ситуацией и никогда больше в нее не попадать, вам нужно найти способ принять ее с благодарностью. Вы должны выйти из нее в состоянии счастья. Не думайте, что станете счастливы лишь после того, как оставите работу. На пути счастья стоит вовсе не работа, а ваш ум.

Равновесие ума ведет к свободе от беспокойства. Эта концепция великолепно изложена в Бхагавад-гите. Гита начинается с того, что воин Ар-джуна со

своим советчиком и колесничим Кришной стоят на поле битвы, готовясь начать сражение. Арджуна охвачен тревогой и волнением, ибо знает, что в армии противника многие воины – его родственники и учителя. Арджуна хочет пойти на попятную и отказаться от сражения. Кришна убеждает его в необходимости сражаться и говорит, что таков его долг. Арджуна – воин. Всю жизнь его обучали, как сражаться с врагом. Он был рожден для этого – так же как его отец, дед и их предки. Это стало результатом прошлой кармы.

Некогда в маленьком городке жил великий йог. Весь день напролет он медитировал, творил джапу (молитву), проводил пуджу (ритуальное поклонение), выполнял асаны и занимался пранаямой. Но однажды в дом напротив вселилась проститутка. К ней постоянно ходили какие-то мужчины, а йог, который все это видел из окна, думал: "Что там делается? Это же просто ужасно. Я йог, мне не пристало жить рядом с такой нечистой, порочной женщиной. Это плохо, я этого не заслуживаю". Проститутка была очень занята, но время от времени, когда выдавалась свободная минутка, она выглядывала из окна и видела йога. И тогда ее сердце наполнялось любовью и восхищением: "О, какой замечательный человек! Он просто святой, весь день думает о Боге, поклоняется Богу. О, какая великая душа! Как он спокоен и умиротворен, его ум всегда устремлен к Богу". Спустя какое-то время проститутка и йог умерли и оказались у райских врат. Ангелы и святые, стоявшие у входа, посмотрели на проститутку и сказали: "Замечательно, что ты здесь, мы тебя ждали! Входи". Затем они бросили взгляд на йога и сказали: "А ты, падший, изыди!" Йог был поражен; он стал протестовать: "Это несправедливо, должно быть, здесь какая-то ошибка. Всю жизнь я медитировал и поклонялся Богу". Но страж возразил: "Нет, ты целыми днями думал о том, что происходит в доме проститутки, а вот она весь день думала о Боге. Даже когда она смотрела на тебя, все ее мысли были о Боге".

Арджуна преисполнен раскаяния, гнева и смятения; его ум неуравновешен. Кришна разъясняет ему, что сейчас не время принимать решение о смене рода деятельности. Кришна говорит Арджуне: "Ты охвачен беспокойством; твой ум вышел из равновесия. Если ты всерьез думаешь о том, чтобы изменить профессию, сначала успокой ум, и лишь затем ты сможешь принимать решения, основанные на ясности и мудрости. Инерцию многих жизней не так легко изменить. Направление жизни изменить можно, но, чтобы изменение стало необратимым, оно должно быть следствием внутреннего преобразования. В остальной части Бхагавад-гиты Кришна учит Арджуну таким уравнивающим ум методам йоги, как сострадание ко всем существам и преданность Богу. Когда возникла самая первая карма? В тот момент, когда джива (индивидуальная душа) соединилась с упадхи (системой "тело-ум") и отождествилась с ним. Это случилось, когда джива перешла от сознания "Я семь" к сознанию "Я есть тело-ум".

Отчего это произошло? Никто не знает. Это трансцендентальный вопрос, и ответ на него тоже должен быть трансцендентальным. Так случилось, и это все, что нам нужно знать. Что явилось тому причиной – к делу не относится. Когда это произошло? В тот самый момент, когда произошло. Первая строка самой древней из Вед, Ригведы, риторически вопрошает: "Кто знает об этом?" Никто не знает, потому что это непостижимо. Интеллект не может этого постичь. Это произошло в безначальные времена. А привело дживу в действие желание познавать посредством органов чувств.

Йоги признают, что, например, процесс принятия пищи сам по себе сопряжен с кармическими последствиями. Поэтому имеет смысл соблюдать вегетарианскую диету, которая способствует минимизации страшных последствий кармы. Трагедия тех, кто не является вегетарианцем, в том, что их образ жизни приводит к бессмысленным жертвам и страданиям. На нас ложится карма ответственности не только за смерть животных, но и за разрушительное воздействие на окружающую среду в процессе производства мяса (загрязнение воды и воздуха как следствие работы скотобоев и ферм, вырубка лесов для создания новых пастбищ). Из-за прихоти тех, кто ест мясо, в мире голодает огромное количество людей, в то время как зерно, которое могло бы их прокормить, идет на корм скоту.

Не попадайтесь в ловушку самообмана, думая, что живете хорошо и добропорядочно, и считая при этом страдания животных (с которыми плохо обращаются или убивают их, чтобы обеспечить вам хорошую жизнь) чем-то не имеющим к вам отношения. Все наши кармы взаимосвязаны. В будущем ваши действия приведут или к возникновению, или к прекращению страданий – не только чужих, но и ваших.

Позвольте малому "я" с его мелкими, эгоистичными желаниями уйти с пути, а истинному "Я", полному сострадания, идти дальше, направляя каждую вашу мысль и каждое действие. На тех людей, которые считают, будто являются

причиной совершения действий, влияет карма. Освобожденные знают, что они никогда ничего не делали: они просто воплотились из чувства сострадания, чтобы иметь возможность служить людям.

Чтобы развивать чувство всеобщей ответственности – во всех наших действиях во имя равного права всех на счастье, а не страдание, – надо, увидев возможность принести пользу другим, отдавать предпочтение этому побуждению, вместо того чтобы заботиться о собственных мелких интересах.

– Его Святейшество Далай-лама. "Этика нового тысячелетия"

Когда накапливается хорошая карма, она воздействует на каждую молекулу физического тела, которое становится сияющим и прекрасным. Великодушие – вот ключ к истинной красоте; красоте, которая идет изнутри.

Мантра мокши (освобождения) так описывает это состояние освобождения от кармы:

ЛОРЕН ЭЙСЛИ МОРСКАЯ ЗВЕЗДА

Юноша подбирал что-то на берегу и бросал в море. Проходивший мимо человек увидел, что это морские звезды. – Ума не приложу, зачем ты бросаешь морских звезд в воду? – Если оставить морскую звезду на берегу, когда начался отлив и солнце высоко в небе, она погибнет, – ответил молодой человек. – Это просто смешно. Берег тянется на тысячи миль, и там миллионы морских звезд. Неужели ты действительно думаешь, что твои действия могут иметь хоть какой-то смысл! Молодой человек взял в руки морскую звезду, глубоко задумался, а потом бросил ее в море: – Для этой морской звезды это имеет смысл...

Ом

Трѣямбакам яджамахе Сугандхим Пуштивардханам

Урварукам ива бандханан Мритьор мукшия ма 'мритат

В переводе это звучит подобно таинственной загадке:

Ом

Поклоняемся Трехглазому (Шиве),

Благоухающему и питающему всех.

Да освободит нас Шива от смерти ради

бессмертия,

Подобно тому, как огурец, освобождается от уз своего стебля.

Поклоняемся Трехглазому (Шиве). Шивой мы называем свое высшее "Я". У Шивы три глаза, потому что "Я" может смотреть в обе стороны и в то же время постигать единство, лежащее за пределами всех пар противоположностей. Глаз в центре символизирует выход за пределы всех пар противоположностей.

Благоухающему и питающему всех. Шива, бессмертное "Я", источает приятный запах! Обоняние находится в муладхара-чакре (корневом центре в основании позвоночника). И эта способность источать и ощущать запах доходит до самого высокого уровня восприятия – аджня-чакры, которая является обителью радости, Шивы.

Шива дарует нам счастье, любовь и радость. Помните, что Шива – это не какой-то Бог, который живет где-то далеко на мифической горе. Это наше собственное внутреннее "Я", сама суть нашего существа.

Да освободит нас Шива от смерти ради бессмертия" подобно тому" как огурец освобождается от уз своего стебля. Последняя строка мантры в поэтической форме описывает, как приходит просветление. Когда огурцы собирают незрелыми (как те, что продают в магазинах), у них есть небольшой след или плодоножка, указывающая, где огурец был прикреплен к стеблю. Но огурец, который оставят дозревать и который получит питание от солнца, земли и воды, станет "пушти" – столь тучным, что сам легко оторвется от стебля. Будет казаться, что он саморожденный, целостный и совершенный, как просветленная душа, которая прошла через все испытания жизни, обрела опыт и теперь достигла освобождения, словно вообще никогда не знала рабства. Тот, кто достиг освобождения, понимает, что душа всегда была свободной, она никогда не рождалась и никогда не умрет. Она совершенна и целостна и всегда была такой.

Если узел неведения в их сердцах развязан, все сомнения исчезают.

В Его присутствии исчезает вся карма, накопленная с незапамятных времен.

–Йогашикха-упанишада

4 АХИМСА ПУТЬ НЕНАСИЛИЯ

Я решил жить с любовью, ведь ненависть –слишком тяжелое бремя.

– д-р Мартин Лютер Кинг-младший

Один из наших друзей как-то сказал, что различие между героем и трусом не столь уж велико: они оба испытывают тот же страх и волнение. Однако герой действует, невзирая на страх и волнение, в то время как трус бездействует. В сфере культуры герой стремится разрушить оковы иллюзий, навязанные социумом, трус же их отрицает.

Мы можем порвать эти цепи. Ведь их мы сами создаем.

- "False Prophets" ("Лжепророки"). Baghdad Stomp

На протяжении всей истории человечества герои, такие, как д-р Мартин Лютер Кинг-младший и Махатма Ганди, избирали путь отказа от насилия – ахимсу. Это трудный путь, ибо люди в своей массе идут не по нему: чтобы отвечать на насилие добротой и состраданием, требуется гораздо больше мужества, чем для ответного насилия. Согласно "Йога-сутрам" Патанджали, отказ от насилия считается этической основой йоги.

В "Йога-сутрах" Патанджали определяет восемь ступеней пути освобождения, называемого раджа-йогой. Первая ступень называется яма ("ограничение") и она включает в себя пять этических запретов. Эти пять ям составляют основу этики йоги:

1. ахимса: не причинение вреда
2. сатья: правдивость
3. астея: неворовство
4. брахмачарья: воздержание
5. апариграха: нестяжательство

Ахимса – это "яма", ограничение. Она представляет собой рекомендации относительно того, как вам вести себя в отношениях с другими. А нияма, вторая ступень аш-танга-йоги, – это соблюдение определенных предписаний:

1. шауча: чистота
2. сантоша: удовлетворенность
3. тапас: дисциплина
4. свадхья: изучение "я"
5. ишварапранидхана: преданность Богу

Эти рекомендации касаются правил индивидуального поведения.

Тем не менее некоторые современные учителя йоги интерпретируют ахимсу не как запрет делать зло другим, а как совет не вредить себе. "Не слишком усердствуйте, выполняя асаны, бережно относитесь к своему телу", – говорят они. Или; "Не ужесточайте свою диету такими крайностями, как вегетарианство, это может вам повредить".

Непричинение вреда себе – это, разумеется, аспект ахимсы, но менее важный, чем запрет вредить другим. Если ваша ахимса ограничивается бережным отношением к себе, то вы лишаете себя возможности получить от йоги максимум пользы, теряете шанс обрести вечное счастье. Вечное счастье достигается лишь в том случае" если вы ставите чужие интересы выше собственных.

Ахимса относится не только к действиям, но и к мыслям. Патанджали утверждает" что в основе йоги должно быть намерение избежать не только пагубных действий, но даже мыслей, которые могли бы причинить вред другим существам. Для йога непричинение вреда существенно важно, потому что оно создает хорошую карму – не только для человека или животного, которому не причиняют вреда, но и для йога, который воздерживается от этого. Хорошая карма ведет к вечной радости и счастью. С таким пониманием йог старается причинять другим как можно меньше вреда и страданий.

Сострадание – неотъемлемая составная часть ахимсы. Благодаря состраданию вы начинаете видеть себя в других существах. Это помогает вам воздерживаться от причинения им вреда. К тому же развитие сострадания дает еще нечто, что интересует йогов. Оно тренирует ум и позволяет смотреть глубже внешних различий. Вы начинаете улавливать проблемки внутренней сущности других существ, которая есть счастье. Вы начинаете замечать, что каждое существо стремится к счастью. Каждое существо хочет познать свое "я", хотя это желание не всегда бывает осознанным.

Если вы стремитесь к просветлению или даже если вы стремитесь к счастью, смотрите в корень. Ничто не возникает без причины. И главная причина счастья – это сострадание.

-Его Святейшество Далай-лама

Чтобы развивать сострадание, исследуйте мотивы своих действий. Эгоистичны они или неэгоистичны? Например, мнение, что вы вправе есть мясо, которое якобы улучшает ваше здоровье, – это химса (насилие), потому что основано на эгоистической мотивации. Использование лекарственных или косметических средств, которые с жестокой бессмысленностью испытывались на животных, тоже является химсой.

Кроликов сажают в колодки, чтобы испытывать на них косметические средства. В соответствии с национальными культурными традициями вы можете считать, что должны есть мясо (например, для того, чтобы быть сильными и здоровыми), но йога рекомендует вам соблюдать ахимсу. Какой путь вы выберете?

Истинные герои рискуют своим счастьем, отрицая предлагаемые культурной традицией суррогаты счастья. Вместо этого они делают то, что, по их мнению, справедливо.

Герои могут родиться в любом обличье. Будда в своем первом воплощении был

буйволом, который работал в одном из кругов ада. Его запрягли вместе с другим быком, и они перевозили тяжести для хозяина-демона. Когда, напрягая все силы, они тащили телегу, Будда почувствовал сострадание к слабому животному, с которым был в одной упряжке, и сказал демоническому хозяину, что повезет груз один, дабы дать возможность другому буйволу отдохнуть. Бескорыстие Будды привело демона в такую ярость, что он ударил его трезубцем по голове и убил на месте. Так Будда, ставя чужое благополучие выше своего, начал свой путь к просветлению.

На самом деле сознание у всех нас общее, и зло, причиненное какому-либо существу (будь то человек или животное), рано или поздно коснется всех. Если вы признаете, что коровы и цыплята стремятся к счастью так же, как и вы, значит, вы признаете их родственными душами. По мере роста сознательности различие между вами и другими существами уменьшается. В мире много страданий, потому что в нем много насилия. Вы страдаете из-за того, что причиняли страдания другим – не обязательно в этой жизни, возможно, в прошлых. Мы не можем изменить то, что сделали в прошлом, поэтому нет смысла винить себя в этом. Но что мы можем – прямо сейчас начать жить сострадательной жизнью.

Патанджали говорит, что будущих страданий можно избежать, и указывает на ахимсу как на метод, позволяющий это сделать. Не причиняйте страданий другим существам, и в конце концов вы освободитесь от страданий. Это произойдет, разумеется, лишь после того, как вы будете придерживаться ахимсы многие годы (а возможно, и жизни).

Мы можем думать, будто проявление сострадания к другим существам благоприятно сказывается только на других, что мы жертвуем своим счастьем ради чужого блага. В ближней перспективе кажется, что это так, – но лишь вследствие того, что мы не понимаем закона кармы, не знаем, чем в действительности является сострадание. Закон кармы гласит: как ты поступаешь с другими, так поступят и с тобой. Ненасилие в равной степени приносит пользу обеим сторонам.

На протяжении многих лет жестокое насилие совершается над животными: например, ради медицинских исследований. Считается, что это неизбежное зло. Используя животных в медицинских исследованиях, мы оправдываем жестокость тем, что результаты научных изысканий могут уменьшить страдания многих людей. Но зло не может породить прочного блага. Если мы понимаем закон кармы, то осознаем, что, истязая животных, нельзя получить долговременное благо. Лишь глупцы могут обманывать себя, думая иначе.

Нельзя использовать закон кармы для оправдания равнодушия по отношению к жертвам насилия: мол, "они это заслужили, такова их судьба". Не наше дело обвинять или судить других. Наша задача – делать все возможное, чтобы уменьшить страдания всех существ, независимо от того, что они сделали в прошлом. Нам следует совершенствовать себя и действовать самоотверженно, проявляя максимум сострадания ко всем. Мы должны стараться видеть Божественное во всем.

Руководствуясь прежде всего эгоистичными мотивами, мы погружаемся в трясину синдрома "я-мне-мое": "Чего хочу я? Это мне? Это мое". Джордж Харри-сон в песне "I me mine" ("я-мне-мое") из альбома "Let it be" описывает состояние человека, запутавшегося в эгоцентрических мотивах, который, словно на американских горках, то взмывает вверх, то падает вниз на эмоциональных волнах неудовлетворенных желаний.

В песне Харрисона есть строка, в которой говорится о слезах, пролитых ради "я-мне-мое". Это слезы эго, пролитые вследствие эгоцентризма. Насколько часто люди плачут, взывая к Богу? Как часто они плачут о том, что пребывают в непросветленном состоянии? Как часто они плачут потому, что осознанно причинили вред другому? Свами Саччидананда говорит: "кто самый счастливый человек? Это тот, кто приносит счастье другим".

Джайнские монахи закрывают марлей рот, чтобы исключить случайное убийство насекомых при вдохе.

С другой стороны, не стоит забывать и о том, что ахимса – это процесс. Вы не можете получить результаты сразу. Хотя целью является совершенство, важен и процесс его достижения. Тот факт, что мы – воплощенные души, которые существуют в физическом теле, предполагает, что нам ради поддержания своего существования приходится причинять вред другим. Однако это понимание не должно, подобно облаку пессимизма, нависать над йогом. Напротив, оно должно порождать смирение и понимание того, какой огромный вред могут причинить люди. Поэтому просто старайтесь причинять как можно меньше вреда.

Пока мы не прекратим причинять вред другим живым существам, мы так и останемся дикарями.

– Томас Эдисон

Некоторые утверждают, что овощи тоже могут чувствовать, поэтому так ли уж важно, едим мы цыплят или морковь? Ответ прост: йог стремится причинять как можно

меньше вреда, и совершенно ясно, что, придерживаясь вегетарианской диеты, мы причиняем планете и ее обитателям наименьший вред.

Предположение о том, будто можно причинять меньше вреда, если употреблять в пищу рыбу вместо мяса, допустим, коров, основано на ложной иерархии.

Неверно думать, что, употребляя рыбу вместо мяса, вы причиняете меньше

страданий. Все животные, включая рыб и птиц, наделены пятью органами

чувств. Рыбы испытывают такие же ощущения, как люди и другие животные.

Растения тоже чувствуют, но у них нет пяти органов чувств. Включая в свою

диету лишь растительную пищу, вы причиняете меньше страданий не только

другим существам, но и планете в целом. Употребляя мясо, мы оказываемся в

таком долгу перед природой, который придется оплачивать грядущим

поколениям. Обратите внимание на следующие факты:

- В США разведение животных па мясо загрязняет воду гораздо больше, чем любая другая промышленность, потому что животные, выращиваемые на убой, производят в 130 раз больше экскрементов, чем все население земли: сорок тонн в секунду! Многие отходы ферм и скотобоев стекают в ручьи и реки, отравляя источники воды.

- Каждый вегетарианец ежегодно спасает акр деревьев! В Америке было вырублено более 260 миллионов акров лесов ради выращивания зерновых культур, идущих на корм животным, которых разводят на мясо, и каждые 8 секунд исчезает акр деревьев. Чтобы создавать пастбища для рогатого скота, уничтожают и тропические дождевые леса. Чтобы произвести всего лишь один стограммовый гамбургер, нужно вырубить пять квадратных метров тропического леса.

В США более трети всего сырья и природного топлива используется в сфере мясного скотоводства. На производство одного гамбургера идет столько же природного топлива, сколько требуется для того, чтобы проехать на небольшом автомобиле 40 километров, и уходит такой объем воды, которого хватило бы для принятия душа 17 раз.

- Из всех сельскохозяйственных земель в Соединенных Штатах 87% используются под разведение мясного скота. Это составляет 45% от всей площади Соединенных Штатов.

- Более половины воды, потребляемой в Соединенных Штатах, идет на разведение мясного скота. Чтобы произвести килограмм мяса, требуется 4000 литров воды (для производства килограмма пшеницы – в сто раз меньше). Для чисто вегетарианской диеты требуется 250 литров воды в день, в то время как мясная диета ежедневно требует более 3300 литров воды.

- В Соединенных Штатах животные, которых разводят на мясо, потребляют более 80% выращиваемого зерна пшеницы и более 95% овса. В мире один лишь рогатый скот потребляет такое количество продовольствия, которое могло бы полностью удовлетворить потребности в калориях 8,7 миллиардов людей – это больше, чем все население земного тара.

Совершенно очевидно, что разведение скота и птицы промышленными методами не только разрушает хрупкую экосистему планеты, но и наносит гораздо больший

вред. Во времена перенаселения планеты агробизнес, чтобы снабжать

продуктами животноводства потребителей (которых рекламные агентства, нанятые мясомолочной отраслью промышленности, убедили в том, что здоровыми можно быть, только поедая мясо), прибегает к бесчеловечным средствам.

Ежегодное убийство миллиардов животных ради удовлетворения человеческих

прихотей является только частью нанесенного вреда. Не менее реальное

преступление – положение животных, которых содержат на фабриках-фермах в

ужасных условиях.

Если бы люди знали, как плохо обращаются с животными при разведении их

современными промышленными методами, если бы люди знали, что этих животных

все время держат взаперти и они лишены возможности двигаться, если бы люди

знали, какое жестокое и безжалостное обращение этим животным приходится

выносить, возможно, что-то изменилось бы. Если бы только люди знали. Но

слишком многие из нас хотят думать иначе. Не хочется приподнимать завесу –

мы предпочитаем сохранять неведение и оставаться под гипнозом современной

культуры. Так намного спокойнее. Так нам удобнее. Так нам не придется

рисковать. Вот мы и продолжаем пребывать в летаргии.

– Джон Роббинс

С животными, которых разводят для производства продуктов питания, обращаются просто чудовищно. К ним относятся как к машинам для получения молока, яиц, хот-догов, бифштексов, свиных отбивных и т. д. Имиджмейкеры, отвечающие в мясной и молочной промышленности за рекламу, не хотят, чтобы потребители знали, в каких условиях содержатся животные. Если бы такая информация стала достоянием общественности, то над доходами этих отраслей

промышленности нависла бы угроза. Но для жителей нашей планеты время блаженного сна в неведении заканчивается, поскольку такие авторы, как Карен Дэвис, Джон Роббинс и Ингрид Ньюкирк, рассказывают о своих исследованиях. Пока мы миримся со страданиями животных, позором скотобоев и действиями тех, кто этому способствует, все слова о приверженности гармонии, справедливости, миру и любви звучат как насмешка.

- Карен Дэвис. "Отравленные цыплята, отравленные яйца"

Знаете ли вы, что в Соединенных Штатах коров больше, чем людей? Это удивляет вас потому, что вы их никогда не видели. Они содержатся в ужасных условиях и миллионами умирают мучительной смертью. Чтобы нас не тревожить, их от нас прячут. Если бы мы только могли видеть, что происходит на фабриках-фермах и скотобойнях, то, вероятно, отказались бы от мяса навсегда.

Некоторые люди ошибочно считают сочувствие к животным проявлением слабости. В действительности выступление против жестокости является актом мужества, особенно если учесть, что большинство людей склонны лишь следовать за толпой. Нам повезло - мы не стоим день за днем в тесноте, вдыхая смрад собственных испражнений и зная, что рано или поздно нас отправят на бойню. Наши акции протеста могут заставить государство принять меры против такого обращения с животными.

- Брошюра "Почему мы строгие вегетарианцы?"

Употребление людьми в пищу молока и йогурта также причиняет вред коровам. Многие из нас введены в заблуждение и полагают, что мы помогаем коровам, когда их доим. Это неверно. Искусственным осеменением молочных коров вынуждают непрерывно давать молоко. Им редко позволяют выкармливать детенышей, которых забирают вскоре после рождения. Телят вскармливают низкокачественным или синтетическим молоком, тогда как люди получают материнское молоко и прибыль от его продажи. Все молочные коровы со временем перестают доиться. Когда это происходит, их отправляют на бойню и они идут на мясо.

В наше время чрезвычайно популярно говорить об освобождении женщин, но под этим подразумевают представительниц прекрасного пола только биологического вида homo ("человек"). Большинство сторонниц и сторонников феминизма, вероятно, никогда не задумывались над тем, как жестоко обращаются с животными женского пола, особенно с матерями. Многие ли активисты думают об этом, ежедневно съедая яйцо или выпивая стакан материнского молока? Может быть, рост числа женщин, больных раком груди и яичников, вызван кармической причиной - негуманным отношением к матерям других биологических видов? Закон кармы гласит: что мы делаем другим, то постигнет и нас.

Я не верю, что нормальный чувствующий человек может равнодушно смотреть, как обращаются с коровами, цыплятами, свиньями и индейками на современных фабриках-фермах и скотобойнях. Мы относимся к бедным животным, каждое из которых является чувствующим существом, так, словно это кухонные отбросы. Мы содержим их в условиях, губительных для их естественных инстинктов и побуждений, и тем самым разрываем свою связь с миром животных. Во имя дешевого мяса, птицы и молочных продуктов мы совершаем преступления против природы, против этих животных и прогнев человечности. Не выразить словами, как я рад, что мы можем выбирать себе вид пищи и не участвовать в кошмарном сговоре, улучшая к тому же этим свое здоровье.

- Джон Роббинс

Согласно статистике (USDA) в 1940 году коровы давали в среднем 2,3 тонны молока в год. Несмотря на большие излишки молока, в 1993 г. был принят к использованию "гормон роста коров" (BGH), чтобы еще больше увеличить надои. В 1996 г. с каждой коровы было надоено в среднем 8,3 тонны молока, а некоторые из коров, откармливаемых с применением BGH, недавно дали более 30 тонн молока за год.

Цыплята были одними из первых, кого начали разводить промышленными методами. Вылупившихся птенцов обычно просто выбрасывают в мусорные баки; цыплят-курочек, после того, как им подрезают клювы специальной машиной (без анестезии), втискивают в проволочные клетки. Во время этой процедуры многие цыплята умирают от шока.

Куры-несушки так плотно набиты в клетки, что иногда их лапы высовываются из проволочной сетки. Клетки стоят одна на другой, и экскременты из верхней клетки часто падают на головы тех, кто внизу. И так птицы проводят большую часть своей короткой жизни. А когда они больше не могут нести яйца, их забивают на мясо.

Большинство из нас не понимают, что американские законы о жестоком обращении с животными применяются только к домашним, но не к сельскохозяйственным животным. Сельскохозяйственные животные - это животные, которых можно истязать совершенно безнаказанно, хотя такие

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
организации, как "Люди за нравственное обращение с животными" и "Ферма-заповедник" работают над тем, чтобы изменить подобное отношение, заставляя суды предъявлять иски тем, кто жестоко обращается с сельскохозяйственными животными.

Куры в клетках на птицефабрике

По крайней мере американцы не едят кошек и собак.., или едят? В действительности миллионы кошек и собак, которых ежегодно умерщвляют в приютах и ветеринарных клиниках, заканчивают свою жизнь на заводах по утилизации. Переработанные компоненты их тел содержатся в большинстве видов корма для домашних животных. То же самое можно сказать и о корме для домашнего скота, плоть которого в конечном счете становится вашим гамбургером.

О величии нации и ее моральных устоях можно судить по тому, как обращаются с животными.

- Махатма Ганди

Как причинять другим меньше вреда

1. Употреблять только растительную пищу без добавления каких-либо продуктов животного происхождения.

2. Придерживаться вегетарианской диеты, которая может включать в себя и молочные продукты.

3. Придерживаться сострадательной диеты, основанной на натуральных продуктах.

4. Придерживаться умеренной диеты и есть пищу, приготовленную в саттвичной атмосфере.

5. Не иметь мыслей, порождающих ненависть к другим существам, будь то люди, животные, растения или простейшие организмы.

6. Стараться ни с кем и ни о ком не говорить грубо, даже в шутку.

7. Не позволять другим причинять вред живым существам или убивать их,

8. Не причинять вреда живым существам и не убивать их.

Просветление - это освещение каждого, даже самого малого участка темноты. Большинство людей не имеет ни малейшего понятия о тех вопиющих фактах, о которых написано в этой главе. Понимание является первым шагом, который нужно сделать, прежде чем выбрать тот или иной путь. Если вы не знаете, как производят мясо и молочные продукты, вам будет полезно почитать литературу на эту тему.

Узнав о жестокостях спешисизма [21], мы можем сделать свой выбор и больше не участвовать в несправедливостях. Спешисизм - это мнение некоторых людей, считающих, что представители всех других биологических видов существуют только для того, чтобы приносить пользу роду человеческому. Тем самым они оправдывают плохое обращение с существами, которые принадлежат к другому виду. В действительности же спешисизм ничем не отличается от расизма. Подобно расизму, он основан на эгоизме. Из-за эгоизма мы не видим истинной природы других существ, сосредоточивая внимание лишь на том, насколько они могут быть полезны нам. Если вы не уверены, подпадает ли тот или иной случай под понятие спешисизма, поставьте на место животного человека. На одной из лекций Далай-ламе спросили: "Если ваша лошадь сломает ногу, разве не лучше пристрелить ее, чтобы избавить от страданий?" Его Святейшество ответил: "Если бы ваш ребенок сломал ногу, вы что, стали бы в него стрелять?" Чтобы оправдать свое жестокое обращение с животными, люди часто ссылаются на жестокость, свойственную поведению зверей. Однако млекопитающие, птицы, пресмыкающиеся и рыбы не способны совершить массовое уничтожение всего населения Земли (даже всей планеты). С этой точки зрения животные - довольно милые существа. Из всех обитателей нашей планеты люди наиболее жестоки. Ни одно другое животное не обладает такой разрушительной силой, как человек.

Возможно, покупая какую-то вещь, изготовление которой причинило страдания животным, вы оправдываетесь: "Мне нужно было как-то себя порадовать, поэтому я решил потратиться и купил это кожаное пальто". Или: "Меня только что повысили в должности. Давайте отпразднуем это событие мясным обедом". Но причинение вреда другому никогда не может принести глубокого удовлетворения. Если вы носите одежду или едите продукты, производство которых обрекает других существ на мучения и смерть, ваше счастье не может быть долгим. Находить радость в чужой боли и страдании - значит еще глубже погружаться в отрицание своей истинной природы, своего высшего "я", которое связано со всеми существами.

Насилие ничего не дает, да и не может дать.

- Стинг, "Fragile" ("Хрупкий")

Агонизирующая корова на скотобойне

Некоторые люди, многие из которых считают себя йогами, утверждают, что вегетарианская диета полезна далеко не всем. Да, мы согласны: вегетарианство – не для всех, а только для тех, кто хочет обрести счастье и покой. И оно несомненно необходимо всем, стремящимся достичь просветления. До тех пор пока мы являемся живыми могилами трупов животных, забитых на мясо ради удовлетворения наших капризов, как можем мы надеяться обрести в этом мире тот мир, о котором, по нашим словам, так печемся?

– Джордж Бернارد Шоу. "Живые могилы"

Йога – не для всех. Далеко не все неудовлетворены своим теперешним состоянием. В жизни некоторых людей отсутствует осознанный поиск источника своего бытия. Но для тех, кто ищет свое истинное "Я", ахимса имеет первостепенное значение, ибо преобразует ум, а затем и тело. То есть благодаря нравственному вегетарианству и соблюдению ахимсы очищается личность (сознание системы "тело-ум").

Ахимса является пробным камнем восьмиступенной системы йоги Патанджали. Обычный пробный камень представляет собой стандарт, по которому оценивается чистота золота: 10, 14 или 24 карата [22]. Для йога единственное, что является истинным золотом – это вселенское сознание и бескорыстная любовь. Ахимса как пробный камень йоги свидетельствует о качестве наших действий, о том, насколько близко мы подошли к вселенскому сознанию. Чистота решимости не причинять никому вреда определяет уровень нашего духовного развития: кто мы – 10 каратов, 24 карата или всего лишь фальшивое золото?

Чтобы быть добрыми, нужно действовать. Нет смысла иметь хорошие мысли и не поступать в соответствии с ними. Бессмысленно желать лучшей жизни, не работая с засученными рукавами ради приближения перемен.

5 УЧИТЕЛЬ, КОТОРОГО ВЫ МОЖЕТЕ ВИДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ

Гуру говорит ученику: "У тебя три задачи: первая – найти меня; вторая – любить меня; третья – уйти от меня".

– Индийская пословица

Цель йоги – понять, что все мы связаны друг с другом. У всех нас одно сердце, одно сознание и один Божественный источник. Средства йоги призваны дать нам опыт, который поможет это понять. Чтобы осознать всеобщую взаимосвязь, полезно для начала установить контакт хотя бы с одним человеком. В йогической традиции эта связь развивается через отношения с гуру – учителем, пробуждающим в нас сознание единства. Склоняясь перед гуру, вы соединяетесь с теми, кто прошел по пути до вас. Делая это, вы развиваете в себе смирение и повышаете свои шансы на пробуждение.

Большинству людей Запада трудно принять концепцию гуру, потому что мы привыкли считать, будто сами за себя отвечаем. Но в действительности большинством жизней управляют господствующие силы нашего общества. Большие корпорации и рекламные агентства, которые на них работают, формируют ценности нашего общества и решают, что должны думать люди. В школе не учат, как стать хозяином своей жизни; наоборот, делается ударение на труде ради материального накопительства. Почти все мы зависим от своих эмоций, и когда не можем с ними справиться, то принимаем алкоголь или наркотики, смотрим шоу по телевизору, едим, занимаемся сексом, чтобы чувствовать себя счастливее.

Идея о том, что прочное счастье можно найти внутри, без необходимости что-то покупать – курить, есть, пить или смотреть, нам совершенно чужда – как иностранный язык. Поэтому нам нужен переводчик. Им и является гуру.

Для западных людей гуру – весьма таинственное понятие. Многие спрашивают: "Как мне найти своего гуру? Нужно ли ехать в Индию? Как я узнаю гуру?" Мы хотели бы, пользуясь случаем, демистифицировать слово "гуру". Гуру не обязательно должен быть индийцем или просветленным. Он может быть монахом, а может состоять в браке. У него может быть постоянная работа, и он может не быть главой ашрама. Гуру – учитель, который делится своим пониманием и открытиями в области йоги. Гуру может также дать вам практический метод, ведущий вас к осознанию истинности этих открытий.

Гу означает "мрак, неведение; то, что затеняет Красоту и Истину". Ру – "тот, кто устраняет". Таким образом, гуру – это тот, кто устраняет неведение.

Чтобы человек стал вашим гуру, вы должны по крайней мере знать его и ценить. Гуру не провозглашает сам: "Я – ваш гуру". Выбор предоставлен ученику. И если с его стороны возникает уважение и признание, то обучение ускоряется. Гуру не требует (как иногда ошибочно полагают на Западе), чтобы вы присягали на крови или отдали ему все свое имущество. А если "гуру" все-таки требует нечто в этом роде, хорошо подумайте: может быть, пора бежать от него подальше!

Подобное же недоразумение бывает на Западе со словом "свами", которым в Индии просто называют человека, который ради углубления своей духовной практики отрешился от мира" принял обет безбрачия и жизни на подаяние. Это не означает, как часто считают западные люди, что такой человек является

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
просветленным (хотя некоторые просветленные имеют титул "Свами").
Вам дадут столько, сколько вы способны воспринять. Поэтому, прежде чем
искать гуру, станьте идеальным учеником. Став пустыми, перестаньте
сопротивляться гуру. Чтобы вас можно было учить, нужно, чтобы в присутствии
гуру у вас не было мысли "я знаю". Если же вы переполнены знанием, как
полная чашка, и ваш учитель попытается налить в эту чашку чаю, она только
переполнится и от этого не будет никакой пользы.
Если вы хотите достичь истинного счастья, просто будьте собой; не теряйте
свое "я" -это и есть настоящее счастье. Если же вы считаете это трудным,
найдите кого-нибудь, кто кажется вам совершенно счастливым, и проводите с
ним как можно больше времени.
В этой традиции знание передается от гуру к ученику в непрерывном,
неразрываемом потоке. Чтобы передача знания состоялась, отношения между
гуру и учеником должны быть необыкновенно чистыми. Уважение и любовь к
учителю должны быть такими же, как уважение и любовь к Божественному. И это
может оказаться трудным, особенно для западных людей.
"Больше всего американцам недостает умеренности и скромности. Здесь не
хватает смирения, -- говорил нам индийский гуру во время одного из первых
визитов в штаты. - Обрести данное качество будет очень трудно, - продолжал
он, - потому что ваша культура не поощряет смирения. В этом обществе
смирением воспользовались, а затем выбросили его. В Индии же смирение и
умеренность ценятся очень высоко".
Мы можем развить в себе смирение, признав, что другой человек способен
зажечь свет, рассеивающий мрак нашего неведения. Смирение подобно
волшебному эликсиру, который излечивает от самоуверенности. Самоуверенность
всегда отдаляет нас друг от друга и от Бога. И она уводит нас прочь от
самадхи - потому что самоуверенность и экстаз несовместимы.
Традиция учителей-гуру основана на уважении и смирении. Уважение, которое
проявляет ученик, нужно не учителю, а, прежде всего, ученику: он учится
уважать людей и преклоняться перед ними, и благодаря этому у него
постепенно налаживается связь с высшим "я".
Хороший учитель должен отвечать трем условиям:
Преимственность. Учителю нужно было получить знание от своих учителей.
Учитель должен получить от своих учителей также и благословение учить
других.
Практика. Учителю должен сам ежедневно придерживаться йоги-ческой садханы.
Любовь. Учителю должен любить учеников и быть готовым пожертвовать для них
чем угодно.
Иногда полезно воспринимать Гуру как силу, а не как человека. Йог идет по
лезвию бритвы, но иногда это лезвие становится тупым. Гуру может заострить
вашу практику, вытряхнув вас из состояния самодовольства, и тогда у вас
появятся новые возможности.
Как выбирать гуру? Здесь нет места чисто интеллектуальному подходу. Ваше
решение посвятить себя учителю должны направлять интуиция, чувство и опыт.
Все гуру во все времена связаны видьей (вселенской истиной). Учения йоги
передаются по цепи преимственности. Многое из этого знания не может быть
выражено словами, ибо касается того, что лежит вне тела и ума. Из-за своей
тонкости, таинственности и даже невыразимости это знание можно передавать
только лично. Прикоснуться к истинному знанию невозможно без прямой передачи
от того, кто его уже получил.
Все мы знаем, что окружающие на нас влияют, воодушевляя или удручая.
Например, некоторые люди стонут от каждой проблемки своей жизни и после
разговора с ними вы тоже замечаете, что заикнулись на своих бедах. Другие же
люди настолько оптимистичны, сосредоточенны и дисциплинированы, что вы
начинаете верить, будто можете в жизни всё.
Когда вы рядом с гуру, его вдохновляющий эффект особенно заметен. Георг
Фёрштайн в своей чудесной и содержательной книге "Энциклопедия йоги" (The
Yoga Tradition) пишет: "Рядом с мастером, познавшим Бога, ученик непрерывно
ощущает на себе одухотворяющее влияние его тела-ума, и оно так
заразительно, что телесная и психическая сущность обучающегося постепенно
преобразуется, в современных терминах это можно описать как передачу
колебаний: высокочастотные вибрации гуру постепенно повышают частоту
вибраций ученика".
В этом и состоит принцип сатсанга ("пребывания среди истины"). Этим словом
называют общение не только с гуру, но и со святыми, верующими, а также
другими учениками йоги - с теми, кто занят духовной практикой и искренне
стремится к самопознанию. Если люди устремлены к Богу, их состояние
заразительно и нам передается их возвышенное опьянение Всевышним.
Быть вместе с другими ради достижения Бога -это глубокое эмоциональное
переживание. Оно проникает в сердце, и критический ум на некоторое время
отступает. Сат-санг отличается от обычных светских встреч. Когда почетным

гостем является Бог, многие из привычных правил общения не действуют. В сатсанге нет места светской беседе – здесь слышны только вдохновенная речь и пение. Бог принимает всех, кто искренен.

Сатсанг – очень важная часть йоги, однако западные ученики часто им пренебрегают. Возможно, это происходит потому, что мы склонны преувеличивать достижения одного человека ("Ничего себе, она может завести ноги за голову!") и преуменьшать возможности группы. К тому же когда у нас люди собираются вместе, это обычно сопровождается ощущением неловкости и всевозможными манипуляциями. Редко бывает так, чтобы взрослые собирались без алкоголя или наркотиков: люди принимают их в надежде избавляться от неловкости и почувствовать себя ближе друг к другу.

Самая быстрая садхана – это, конечно, общаться с теми людьми, которые любят Бога.

– Шьям Дас

Вы можете спросить: "Если все люди едины, не все ли равно, с кем мне общаться? Если Бог находится везде, почему это так важно?"

Конечно, для людей просветленных, которые видят Бога в каждом человеке и в каждом событии, это не важно. Но пока вы не достигли такого видения, лучше тщательно выбирать людей и ситуации, в которые вы попадаете. Если вы посадили молодое дерево, сначала нужно сделать оградку, чтобы защитить саженец от животных, которые могут его растоптать или съесть, и от детей, которые могут его поломать. И когда оно вырастет, это беззащитное в прошлом дерево станет таким крепким, что дети смогут лазить по нему, не причиняя вреда, и к нему можно будет спокойно привязать корову. Сатсанг – это безопасная среда для вашего духовного развития.

Когда человек достигает просветления, все общество сразу же становится богаче. Этот принцип – основа социальной революции буддистов.

– Роберт Турман. "Внутренняя революция"

Быть рядом с гуру или участвовать в сатсанге, который побуждает нас измениться в лучшую сторону, может оказаться трудным делом. Поначалу бывает неловко встречаться с людьми, которые подталкивают нас к внутренним переменам. К тому же на Западе, где весьма высоко ценится демократия и равенство, мы обычно полагаем, что лучший учитель – тот, кто более всех похож на нас (вернее, на наше индивидуальное "я"). Но традиция йоги говорит, что лучший учитель не может быть человеком, подобным вам. Гуру должен быть способен стоять с палкой позади вас и время от времени подталкивать, чтобы вы могли проявить свой скрытый потенциал.

Обучающие йоге должны соблюдать ее моральные и этические принципы.

Обучающиеся йоге должны посвятить себя Богу, присутствующему в учителе (это и есть Гуру). Идеальный учитель – тот, кто уже обрел предмет ваших поисков. Вообразите учителя

игры на скрипке, который не умеет играть, а просто читал о том, как нужно это делать, и решил обучать игре.

Больше всего человека уполномочивает на обучение йоге достижение просветления. Просветленных учителей в мире всего несколько, но саттвичный учитель будет стараться познакомиться со священными текстами, которые содержат слова святых и других существ, познавших Бога. Если гуру пока еще не достиг просветления, то в передаче знания ученикам он должен основываться на традиционных текстах и словах своего гуру. Саттвичный гуру всегда обращается к традиционным текстам – для самообразования и обучения других. Именно так проявляется линия ученической преемственности.

Если учителя йоги не поддерживают линию преемственности, она ослабевает. В результате на Западе большинство преподавателей йоги выглядят скорее как личные тренеры, а не как духовные учителя. Это ошибка не учеников, а учителей. От йоги сохраняется только видимость, лишенная тонкой сущности Истины, которую можно получить только благодаря преданности гуру. Если же у учителя нет такого опыта, как может он передать его ученикам?

Возможно, у вас нет достаточного опыта, чтобы оценить квалификацию учителя и уровень его обучения. Поэтому мы рекомендуем вам начинать приобщаться к йоге с интенсивного ее изучения; читайте священные тексты и посещайте занятия. Вы также должны развивать в себе доверие к учителю.

В нашем случае Гуру явился нам как триада выдающихся учителей: Шри Брахманан-да Сарасвати, Шри Свами Нирмалананда и Шри К. Паттабхи Джойс. Мы принадлежим к их линии духовной преемственности, свет которой исходит от всего, что мы пишем, говорим и делаем.

Просветленный анархизм – потребность времени. Ум непросветленного человека может заставить его сделать зло, даже если сердце говорит ему делать добро. Только после просветления мы способны стать свободными, разумными людьми.

– Свами Нирмалананда. "Гирлянда лесных цветов"

Самого первого своего гуру мы нашли по почте. В 1984г. мауни (йога) хранящий обет молчания) по имени Свами Нирмалананда написал письмо в

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
либертарианский [23] книжный клуб Нью-Йорка, в котором просил связать его с анархистами. Наш друг Питер Ламбори Вильсон, анархист, писатель и основатель "Семиотекст Пресс" дал нам адрес этого Свами, и мы смогли написать ему письмо.

Свами Нирмалананда родился в 1925 г. в Индии, в штате Керала. В начале 1960-х годов он в поисках истины и мира за несколько лет посетил страны Азии, Турцию, Россию, Англию, Европу и Америку. Он встречался с такими людьми, как Мартин Бубер, Алан Уотс и Т. З. Судзуки, выступал с беседами и вел занятия по йоге (главным образом в церковных и общественных центрах). Вернувшись в Индию в 1964 г., Свамиджи некоторое время путешествовал по ней, а затем удалился в Гималаи. Там он встретил своего гуру -английского еврея Арьядэва.

Побыв немного со своим гуру, Нирмалаианда поселился в джунглях Билгири-Хиллс в небольшой травяной хижине. Он полюбил обитателей джунглей: птиц, деревья, обезьян, цветы, дикарей, слонов и тигров. Он жил в полном уединении, соблюдая мауну (воздержание от речи). Контакт с миром он поддерживал только через письма.

Свами Нирмалананда вел активную переписку со многими людьми всего мира. Больше всего его интересовал всеобщий мир. На хорошем английском языке он обращался к известным мировым лидерам с просьбой об отказе от насилия. Когда мы начали с ним переписываться, он прислал нам несколько своих эссе об анархии. Этот замечательный человек называл себя "Свами Анархист". В те времена идеи анархии были очень популярны -особенно в культуре андеграунда. Общее представление об анархии было таким: "Мы можем делать все, что хотим. Мы не признаем никаких правил, навязанных правительством и властями". Но Свами Нирмалананда понимал это слово совсем не так, как рокеры и панки, которые рисовали на стенах города букву "А" в круге. Ложное "я" думает -истинное "я" знает.

- Свами Нирмалананда. "Гирлянда лесных цветов"

Свами Нирмалананда определял анархию как Самоуправление, то есть "жизнь под руководством просветленного "я"". Согласно Свамиджи, чтобы быть истинным анархистом, нужно освободиться от "тирании думающего ума, выйти за пределы мышления". Мы должны стать просветленными.

Цвет нашей кожи, каста, происхождение, национальность, религия, вера, идеология, статус, образование, культура, традиции и т. д. -все это характеристики тела и ума. Но сущность нашего существования бесконечна, вечна, всегда чиста и не имеет начала и конца. Эта сущность -основа всех форм и изменений. Она подобна невидимой нити цветочной гирлянды, и она остается незапятнанной и незатронутой внешними проявлениями и различиями, порождающими в обществе враждебность и антагонизм.

- Свами Нирмалананда. "Гирлянда лесных цветов"

Шэрон переписывалась со Свамиджи в течение нескольких лет, а в 1986 г., путешествуя по Индии, мы решили его посетить. Чтобы добраться до его ашрама в Билгири-Хиллс в южном штате Карнатака, пришлось осуществить длинную утомительную поездку. Сначала мы ехали ночным поездом от Тривандрума в южной оконечности Индии на север к Бангалору (штат Карнатака). Дэвид очень ослаб от дизентерии, которой страдал несколько недель без всякого улучшения.

В Бангалоре мы сели в автобус, набитый козами" цыплятами, детьми и взрослыми, и поднялись на нем до горной станции Б. Р. Хиллс. При пятидесятиградусной жаре мы шесть часов тряслись и толкались, проезжая по патриархальной сельской местности.

В итоге поездка завершилась подъемом к вершине, на высоту несколько тысяч футов, где над бесконечно пыльными, выжженными солнцем окрестностями возвышается Вишва-шанти пикетам (ашрам Свами). Мы добрались до места совершенно разбитые и больные и уже собирались постучать, как вдруг заметили на двери надпись:

"Просьба не беспокоить с 2 до 4 часов пополудни". О Боже! На часах было 14:30. Ничего не оставалось, нужно было ждать.

Мы уже повернулись назад, надеясь найти дерево и в его тени отдохнуть до четырех часов, как вдруг услышали, что кто-то прочищает горло. Мы посмотрели вокруг, ожидая увидеть невысокого скромного человека в оранжевой одежде, упирающегося подбородком в ладони с длинными пальцами.

Однако внешность его напоминала Дракулу в исполнении Клауса Кински. И наша встреча была очень похожа сцену в фильме, где Дракула открывает дверь, приветствуя наивного Джонатана и завлекая его в замок. Поблескивая большими глазами, Свами Нирмалананда жестом пригласил нас в свой маленький дом. Он шел впереди, покачивая бедрами и наклоняя вперед высокие плечи -этакий скелет ростом чуть более полутора метров. Поскольку он соблюдал мауну и не мог говорить, то делал знаки руками и наклоном головы. Общаясь, он издавал

также довольно четкое мычание, стоны и вздохи.

Свами жестом пригласил нас сесть и принес свежеспеченный хлеб из цельной пшеницы и чатни, приготовленные из дикого крыжовника джунглей. Со слегка раскрытым ртом он ждал нашей реакции на каждый кусочек еды. Он смеялся, как ребенок, радуясь получаемому нами удовольствию от этой простой пищи. После еды он подошел к нам, взял ручку, бумагу и написал небольшую записку: "Идите к небольшому дому недалеко отсюда и отдыхайте. А в 5 часов мы будем пить чай". Он закончил писать, ритмично покачивая головой из стороны в сторону, с радостной улыбкой на лице.

Мы пробыли у Свами неделю. Он лечил нас приятной родниковой водой, свежим пшеничным хлебом, овощами, и конечно, светом своего присутствия.

Хотя Свами Нирмалананда жил в отдаленном районе Индии и много лет ни с кем не разговаривал, он был намного более информированным и современным, чем большинство людей. Забавно было заметить у него на стене рядом с фотографией святого Раманы Махарши плакат "Освободи свой ум -разбей телевизор".

Энергию, сохраненную благодаря молчанию, Свами с энтузиазмом ежедневно отдавал переписке. В тишине леса часто можно было слышать неустанный стук его старой пишущей машинки.

Ежедневно он писал письма главам государств с призывами к миру во всем мире. Также он поддерживал своих многочисленных последователей советами и духовными поучениями. Свами написал несколько замечательных книг и брошюр: "Гирлянда лесных цветов", "Цветы из леса", "Просветленный анархизм", "Дзэн - путь жизни" и "Музыка и поэзия в жизни".

Эту деятельность Свамиджи мы особенно оценили, потому что в Соединенных Штатах учителя и ученики йоги иногда ошибочно понимают провозглашенное Конституцией отделение церкви от государства, подразумевая, что человек, занимающийся духовной практикой, должен быть аполитичен. Он подтвердил наше крепнущее ощущение необходимости для каждого, занятого духовной практикой, быть политически активным.

Есть огромная разница между птицей, поющей на дереве, и птицей, чирикающей в клетке. Человек может быть свободен только тогда, когда свободен его ум, и никак иначе. Со свободным, спокойным умом мы можем жить в унисон со звучащей в сердце песней жизни, песней любви, песней радости! Но нашу свободу нельзя использовать, чтобы делать все, что взбредет в голову. Если у нас есть истинная свобода и счастье, нам нравится то, что мы делаем, но мы не всегда делаем то, что нам нравится.

- Свами Нирмалананда. "Гирлянда лесных цветов"

Свами Нирмалананда исключил из своего рациона все животные продукты, в том числе и молочные. Индийскому брахману почти невозможно воздерживаться от употребления молока, но Свами Нирмалананда был строгим вегетарианцем по нравственным причинам. Он понимал страдание всех существ, поработанных и эксплуатируемых из-за их способности производить товар. Он понимал, что в современной Индии с коровами нередко обращаются жестоко. Он знал, что, вопреки утверждениям представителей молочной промышленности, а также индийских шастр и аюрведы, людям вовсе нет необходимости пить молоко. В наше время этот пищевой миф поддерживается ради извлечения прибыли.

Свамиджи жил, подобно святому французскому Ассизскому, будучи примером добродетельного святого, придерживающегося ахимсы (отказа от насилия). Он обучил нас могущественной мантре:

Локах самаста сукхино бхаванту

Пусть повсюду все существа будут счастливы и свободны. И пусть мои мысли и поступки способствуют всеобщему счастью и свободе.

Свамиджи жил этой мантрой. Она является основой и нашей духовной практики: мы повторяем ее каждый день. При этом мы ощущаем его присутствие, чувствуем, какой продолжает жить в нас, хотя и оставил тело в 1997 году.

Свамиджи достиг такого совершенства ахимсы, что в его присутствии все существа становились тихими и добрыми. Лесные животные были его преданными друзьями. Каждый день своей жизни он искренне радовался, давая корм огромному множеству диких птиц, которые регулярно посещали его ашрам.

Мы пришли в этот мир, чтобы нести мир всем существам. Чтобы достичь этой цели, во всех наших делах нам нужно следовать по пути мира, непричинения вреда и невмешательства.

- Свами Нирмалананда. "Гирлянда лесных цветов"

Свами Нирмалананда жил в уединении, глубоко в лесу, ведя образ жизни одинокого отшельника. Его садхана состояла из приготовления вегетарианской пищи, политической активности, доброты ко всем существам, медитации, поклонения Божественному и в соблюдении обета молчания. Атмосфера в ашраме была очень спокойной и мирной. Если бы не пели птицы, там бы стояла полная тишина, и Свамиджи был частью этой тишины.

За эти годы мы многократно посещали ашрам Свамиджи на вершине горы. Дэвид получил там посвящение в санньясу (монашество), и Свамиджи дал ему имя Свами Бод-хананда. С 1997 года, после смерти Свамиджи, ашрам поддерживает его преданный ученик Свами Брахмадэв.

Второй гуру, которого мы встретили, в отличие от Свами Нирмалананды был женат и у него был громкий голос. Шри К. Паттабхи Джойс преподавал йогу более 60 лет, сперва пройдя обучение у своего гуру.

Гуру Паттабхи Джойса был Т. Криш-намачарья; гуру его гуру был Рамамохан Брахмачари. Все трое были мирянами и имели жен и детей. Паттабхи Джойс показал нам, что йог может ходить по городам и селам, общаться с людьми, иметь работу, семью и все же быть свободным от прибыли и убыли, взлетов и падений, от хорошего и плохого. Чтобы практиковать йогу, вам нет необходимости переезжать в Индию или становиться индусом. Вы не должны уезжать от семьи и бросать друзей. Где бы вы ни находились, йога – это свобода от болтовни, свобода от колебаний читты (ума).

Духовным учителем моего Гуру был Рамамохан Брахмачари.

Семьдесят-восемьдесят лет назад мой Гуру преподавал в школе в Бенаресе. В то время Гуру был большим специалистом в области философии, религии, аюрведы, санскрита и аштанга-йоги Патамджали. В поисках сведущих людей он посетил многие места, и кто-то посоветовал ему пойти на Север, вглубь джунглей, и найти йога, живущего там. Он пошел туда и нашел ашрам Рамамохана Брахмачари, у которого было восемь детей. К тому времени Рамамохан прожил на земле более 150 лет, но он был высоким и сильным.

– Шри К. Паттабхи Джойс

Паттабхи Джойс утверждает, что мы впервые приехали учиться в его дом в Майсуре (Индия) в 1989 году. С этим трудно спорить, потому что он (в отличие от нас) записывает все в бухгалтерской книге: дату рождения, возраст, имя матери и размер оплаты.

Мы сразу же полюбили его. Проводя нас через трудную первую серию асан аштанга-йоги, он был мягким, но требовательным. Иногда он смеялся над нашей неуклюжестью, а иногда, делая замечание, повышал голос. Прежде у нас никогда не было индийского учителя, который был бы не саниньясином, а семейным человеком. Он объяснил нам, что в нынешнее время отказ от мира – не лучшая основа для йогических достижений; современным людям больше подходит семейная жизнь. Он и его жена, которую мы звали Амма, были замечательной парой.

Метод [Рамамохана Брахмачари] включал в себя преподавание текстов (таких, как Бхагавад-гита) с параллельным обучением асанам йоги. Таков метод аштанги: йога, философия, грамматика, аюрведа, а затем и йога-терапия. И все эти предметы преподавал один гуру.

– Шри К. Паттабхи Джойс

Паттабхи Джойс обладает огромным обаянием, у него аура истинного сиддха – свои необычайные способности он приобрел благодаря практике йоги и тому, что обучал ей более шестидесяти лет. Болезни, которые не поддаются никакому лечению, после его прикосновения быстро исчезают.

После нашей первой встречи мы посещали Паттабхи Джойса в Индии ежегодно, а в 1993 году принимали его у себя в Нью-Йорке. Он продолжает путешествовать и знакомить с йогой людей, обучая их эффективной системе асан, известной в мире как аштанга-йога.

Его супруга, Амма, уже оставила тело, но даже без нее Паттабхи Джойс остается семьянином. Его сын, дочь и внук помогают ему преподавать и сопровождают в поездках.

Паттабхи Джойс знает, где находятся все ваши потайные клавиши. Несколько словами он может заставить ученика почувствовать себя магараджей или плохим ребенком. Если человек всецело отдает себя мастеру, осуществляется тонкая психологическая работа. Асаны становятся всего лишь фоном для настоящего дела – внутренней трансформации.

Паттабхи Джойс передает свое знание доступно, в личном общении, и подкрепляет его священными санскритскими текстами. Он человек старой школы. И это нам особенно нравится. Он говорит и действует правдиво.

Дэвид Лайф: Гуруджи, вы входили в сама дхи ?

Паттабхи Джойс: Я просто обычный человек.

(Говорят, чтобы узнать просветленного, нужно самому быть просветленным.)

Зал для занятий пульсирует в предчувствии урока Паттабхи Джойса. Через несколько минут от напряженного выполнения сложных асан со всех учеников будет литься пот. Некоторые начинают потеть уже от самого ожидания учителя.

Дэвид: Что, если человек очень сильно потеет?

Паттабхи Джойс: Потение – это хорошо. Пот нужно снова втирать в кожу.

Потение придает легкость и удаляет токсины. Слишком обильное потоотделение может вызвать слабость, но со временем это обычно проходит. Гуруджи передвигается по комнате, дает инструкции и делает замечания, которые помогают выполнять асану правильно и... вызывают смех. Этот человек внушает к себе уважение, которое и заставляет каждого из нас быть внимательным и реагировать быстро. А смеяться приходится над собой - вместе с ним.

Дэвид Лайф, Шри К. Паттабхи Джойс и Шэрон Гэннон

Паттабхи Джойс: Во время выполнения упражнения продолжительность дыхательного цикла не должна меняться.

Во время занятий Паттабхи Джойс ведет счет продолжительности каждого вдоха и выдоха. Он дразнит нас, не нарушая ритма своего дыхания, смеется с этим дыханием и делает замечания с той же длиной дыхания. Сила этого учителя еще и в том, что каждый из более чем сотни человек в зале чувствует, будто занимаются только с ним. Он действительно занимается с каждым, дает конкретные инструкции в соответствии с болезнями, индивидуальными трудностями, возрастом и характером. Глубина его обучения удивительно сочетается с внешней простотой. Кажется, что он заглядывает в душу каждого человека и учит его максимальному раскрытию внутренних возможностей.

Гуру требует от учеников полной самоотдачи. А у учеников есть огромная потребность в одобрении гуру. Это одна из тонких движущих сил их отношений. Возможно, вы уже пятый раз делаете навасану (позу лодки) и буквально умираете. Раньше ваши ноги выпрямлялись, но теперь они не слушаются.

("Почему они не могут выпрямиться? Обычно они выпрямлялись. А если он увидит, что я жульничаю? Он будет кричать на меня, называя по имени? Нет, я все-таки должен попробовать. Я не могу выглядеть перед ним как дрожащее месиво. Надо сосредоточиться на дыхании".)

Паттабхи Джойс: Еще раз.

("Еще раз... конечно. Он всегда подгоняет нас на этом пути. Хорошо, попробую еще раз - для него".)

После каждого занятия выстраивается очередь за получением благословения. Вы кланяетесь Гуруджи, касаясь его стоп, и затем прикладываете руки к голове или к сердцу.

Один ученик сказал: "Я хочу подойти к Гуруджи, хотя раньше никогда никому не кланялся. Я не уверен, но кажется, меня тянет это сделать".

"Кланяйся не просто человеку, - ответили мы ему. - Поклонись своему высшему "я", которое видишь в нем. Тогда поклон ему будет поклоном своему высшему потенциалу".

И тот ученик поклонился. После этого он выглядел освобожденным. Возможно, для многих людей этот жест - самая трудная часть программы. Гуру это умеют делать: они дают нам возможность избавиться от эгоизма и заменить его служением и преданностью.

- Каковы основные требования к учителю, что такое хороший учитель йоги?

Гуру может и не быть совершенным просветленным существом. Просветление ученика зависит не от достижений учителя, а от его искренней преданности Истине. Жил-был гуру с тремя учениками. Однажды гуру говорит первому ученику: "Ты не тело и не ум. Прыгни вон с той скалы. Ты не умрешь". И ученик прыгнул со скалы. Гуру говорит второму ученику: "Ты - бессмертное "я". Ты можешь делать все что угодно. Иди и прыгни вон с той скалы". И ученик прыгнул со скалы. Гуру говорит третьему ученику: "Ты божественный и бессмертный Атман. Иди и прыгни вон с той скалы". Ученик прыгнул со скалы.

Гуру осторожно подошел к краю пропасти, ожидая увидеть три мертвых тела. Он посмотрел вниз и увидел трех счастливых и улыбающихся учеников, подпрыгивающих и машущих ему руками. Гуру ужасно загордился. "О, - подумал он, - а ведь я лучше, чем мне казалось". С этими словами он прыгнул со скалы и разбился.

Паттабхи Джойс: У него должно быть видео... [смеется] Полное знание метода йоги и терпение по отношению к ученикам.

- Каковы основные требования к ученикам?

Паттабхи Джойс: Они должны немного знать санскрит и получать инструкции по йоге у квалифицированного учителя.

Гуруджи очень критически настроен к употреблению мяса. Он полагает, что для занимающихся йогой просто нет другого выбора, кроме вегетарианской диеты.

- Некоторые учителя йоги говорят, что вегетарианская диета не является необходимой.

Паттабхи Джойс: [смеется] О... новый метод!

- Многие индийцы и западные люди едят мясо.

Паттабхи Джойс: Они не занимаются йогой. Употребление мяса делает вас жесткими.

- Какой из аспектов йоги в наше время самый важный?

Паттабхи Джойс: Вегетарианская диета – это и есть самый важный аспект йоги.

Ом саха нававату

Саха над бхунакту

Саха вирьям карававахай

Тсджасви навадхитам ас ту

Ма видвишвахай Ом шанти шанти шангпи

Прими нас обоих,

Защити нас обоих,

Да возрастают наши знание и сила,

Да не станем мы соперничать друг с другом.

ОМ, мир, мир, мир.

Таково традиционное песнопение ученика и учителя. Ученик и учитель – эчороли, которые могут со временем поменяться. Тем не менее они нужны. Чтобы шел ток, требуются положительный и отрицательный полюсы: тот, кто дает, и тот, кто получает.

По внешним особенностям и склонностям учителей можно классифицировать так же, как во второй главе мы определяли учеников, т. е. в соответствии с тремя Гунами: саттва (равновесие, свет), раджас (страсть, активность) и та-мас (инерция, тьма).

Саттвичных учителей интересует только достижение Истины и помощь ученикам в ее достижении. Эти учителя считают, что служить ученикам – значит служить Богу. Если и учитель, и ученик саттвичны, они оба учатся и развиваются, потому что оба заинтересованы только в атма-джня-не (познании "Я"). Саттвичные учителя относятся ко всем ученикам одинаково – согласно их потребностям и способностям.

Раджасичные учителя не хотят иметь учеников, которые могут сами упорядочивать свою жизнь; они хотят иметь последователей. Такие учителя материально, эмоционально и духовно зависят от своих учеников. Они очень беспокоятся о впечатлении, производимом на других, и могут расстроиться, если ученик их не любит. Их внутренняя связь с глубокими духовными истинами слаба, потому что им не хватает дисциплины. Вместо углубления своей садханы и развития смирения они развивают в себе гордость и стяжательство.

Если саттвичные учителя никогда не имеют любимчиков и преподают согласно потребностям учеников, то рад-жасичный учитель всегда держит фаворитов, которые ему льстят. Раджасичные учителя могут сплетничать о других учителях и нередко запрещают своим ученикам заниматься с другими учителями, причем делают это не из беспокойства о духовном развитии учеников, а вследствие неуверенности в себе. Раджасичные учителя чрезмерно озабочены оплатой за обучение, от которой зависит степень прилагаемых ими усилий, Раджасичные учителя очень зависят от похвалы и стараются получить в первую очередь одобрение учеников, а не Бога.

Вы не можете никому помочь – вы можете только служить.

– Свами Вивекананда

Тамасичные учителя воспитывают бездумных последователей, которые будут делать все что угодно, включая вещи безнравственные и неэтичные. Они могут зайти так далеко, что начнут поощрять наркоманию, убийство и самоубийство. Тамасичный учитель любит помыкать учениками, что-бы увеличить свою власть. Тамасичные учителя готовы на все, лишь бы усилить свое эго. Свою харизму тамасичные учителя используют для манипуляции людьми.

Всегда стремитесь развивать саттвичные качества. Если вы преподаете, попытайтесь быть материально, эмоционально и духовно независимы от своих учеников. Старайтесь зависеть только от Бога. Если же вы ученик и ваши намерения чисты, то не так уж важно, какой у вас учитель. Вы будете продвигаться в любом случае. Возвращайте в себе саттву, и ошибки учителя вас не затронут. Ученик может достичь освобождения даже с тамасичным учителем.

Хороший учитель заинтересован только в вашем просветлении. Он хочет, чтобы вы зависели только от своего внутреннего естества. Задача гуру – убрать из вашего сознания ложные структуры, которые мешают вам чувствовать свою душу. Гуру напоминает вам, что вы есть божественное "Я".

Старая индийская пословица гласит, что задача ученика – найти гуру, любить гуру, и наконец покинуть гуру. Когда гуру покидает тело, для его приверженцев могут настать тяжелые времена. На сложные отношения учителя и ученика может пролить свет история жизни и смерти нашего третьего гуру – Шри Брахмананды Сарасвати.

Еще в 1979 году ясновидящая сказала Шэрон, что у нее есть духовный учитель – врач. Шэрон спросила, встретит ли она когда-нибудь этого человека, и ответ был: "Да, но в будущем. Он говорит, что нужно хранить терпение и продолжать работать. Ты на правильном пути".

В мае 1993 года мы ездили в район Поконских гор на конференцию "Единство в

Йоге", посвященную столетию йоги в Америке. В списке участников были Свами Сатчидананда, Йоги Бхаджан" Сайт Кешавадас, Амрита Дешай, Йоги Хари, Свами Даянанда и Шри Брахмананда Сарасвати. Рядом с этими удивительными индийскими гуру были и такие уважаемые американские гуру, как Лилиас Фолан, Рамаджьоти Верной и Кали Рэй.

Об одном из докладчиков стоит упомянуть особо. Это был очень живой человек, в оранжевом берете и в огромных темных очках от солнца. Он был окружен спутниками и переводчиками. Казалось, что этот человек говорил на чужом языке, но мы узнали, что в 1983 г. он перенес серьезный приступ, в результате чего у него парализовало правую сторону тела и ухудшилась речь. Шри Брахмананда Сарасвати принял этот удар как "конечное просветление". Его затрудненная речь потребовала "переводчика", но даже в таком теле его шакти (энергия) была огромной. Когда он говорил, из его глаз буквально сыпались искры. Он был самым ярким и вдохновенным докладчиком, которого мы когда-либо встречали. И он был очень увлечен своим предметом – просветлением.

Без сомнения, это существо было просветленным. Его тело и мозг пережили страшный удар, но он ни в коей мере не был истощен. Он был свободен. Его психофизическое состояние не могло препятствовать его неутомимой энергии и юмору. Сила любви беспрепятственно излучалась из него. Мы смотрели на него как зачарованные.

О чем была его лекция? На самом деле не имело значения, что он говорил; важно было, как он говорил. В его лекции поражала передача энергии, искры, которые сыпались из него, как если бы это был генератор высокого напряжения. Электричество пронизывало каждого, кто находился в той комнате. Все, что мы можем сейчас вспомнить, – это важное утверждение: "Хотя у вас есть тело и ум, вы – не тело и не ум. Вы – высшее "я". Вы живы, почувствуйте же пульсацию!" Вот это да!

и

Мы вернулись в Нью-Йорк с горячим желанием углубить свою практику йоги и улучшить ее преподавание. Пару месяцев спустя Шэроу посетила ашрам "Ананда" в Монро, штат Нью-Йорк. Ашрам был домом Шри Брахмананды. На стенах висели его старые фотографии, и, к своему удивлению, Шэрон узнала этого человека. Это был ее духовный учитель, врач, которого она столько лет знала на астральном плане. Наконец" благодаря милости Бога и Гуру, она встретила его и на физическом плане. Она почувствовала огромное облегчение, будто вновь нашла потерянного родственника. Ее охватило чувство полноты, которое бывает только от беззаветной любви.

Шри Брахмананда Сарасвати родился в штате Уттар-Прадеш (Северная Индия) в семье брахманов. В миру его звали Рамамурти С. Мишра. Его мать была духовным учителем, у нее было много учеников. Отец был судьей – членом верховного суда, а также знатоком астрологии и астрономии. В доме говорили на санскрите, и с раннего детства Шри Брахмананда рос в атмосфере медитации, йоги и санскрита.

В возрасте шести лет Рамамурти Мишра очень серьезно заболел и... умер. Поскольку в течение 36 часов он не дышал и не подавал никаких признаков жизни, семья собралась его кремировать. Как это принято, отец, повторяя мантру, обошел вокруг погребального костра с зажженным факелом. Он уже собирался поджечь дрова, как вдруг мальчик поднялся и сел. Испуганные люди убежали, думая, что видят призрак. Но отец подошел ближе и спросил: "Кто ты? Ты – призрак?" Мальчик ответил: "Отец, это же я". Шри Брахмананда Сарасвати всегда считал этот день, 6 марта, своим настоящим днем рождения.

С самого детства Шри Брахмананда видел свой жизненный путь и начал к нему готовиться. Он уехал из дома, чтобы продолжить изучение санскрита и медицины, и получил свой первый диплом по аюрведе и западной медицине в Университете индуизма в Бенаресе. В 1955 г. доктор Мишра уехал из Индии и продолжил медицинское образование и практику на Западе, специализируясь в области офтальмологии, эндокринологии, психиатрии и нейрохирургии. Он работал нейрохирургом-ординатором в больнице Беллеву в Нью-Йорке. Человеку нужно понять разум – сокровенный центр своего бытия. Никакие чудеса и тайны нашей Вселенной не сравнятся с разумом.

– Рамамурти Мишра (Шри Брахмананда Сарасвати) [24]

В 1958 году д-р Мишра зарегистрировал в Нью-Йорке "Общество йоги". В 1964 году он основал ашрам "Ананда", ставший очень популярным местом, которое посещали гуру из Индии, а также многие из таких неоднозначных американских духовных деятелей, как Тимоти Лири и Ричард Альперт (Рам Дасс).

В 1966 году доктор Мишра оставил медицинскую карьеру, чтобы полностью посвятить себя помощи тем, кто искренне ищет способ устранения причин человеческого страдания. Он убедился, что причина страдания не лежит в

сфере приложения медицинской науки, потому что кроется не в теле и не в уме. Причиной является незнание своего истинного "я". Страдание можно устранить, если человек обнаружит свое внутреннее естество, найдет ответ на вопрос: "кто я?".

В 1972 году Шри Брахмананда стал основателем Общества Йоги Сан-Франциско и Брахмананда-ашрама. Под его неунывающим руководством ашрамы Гуруджи стали центрами живого обучения. Шри Брахмананда с энтузиазмом увлекся раскрытием тайн ума. Он поощрял работу в области науки, искусства, философии и метафизики. Он любил и поддерживал все виды духовного искусства. Его творчески устремленные ученики неустанно продолжают преподавать в его ашрамах санскритские различные виды искусства, ведическое знание, а также йогу.

Однажды ученик спросил Гуруджи:

- Сколько сейчас просветленных существ? Гуруджи ответил с пафосом:
- Одно! Только Одно!
- А сколько сейчас Гуру? Он снова сказал:
- Один! Только Один! Высшее "я" - одно! Гуру - это ваше собственное высшее "я".

И Шри Брахмананда рассказал следующую историю.

Однажды группа учеников спросила Гуру: - Господин, вы просветленный?

Гуру ответил:

- Сомневаюсь.

Тогда ученики спросили:

- Были ли Будда, Моисей и Христос просветленными? Гуру дал тот же ответ:
- Сомневаюсь.
- Были ли просветленные в прошлом?
- Сомневаюсь.
- Есть ли просветленные в наше время?
- Сомневаюсь.
- Появятся ли просветленные в будущем?
- Сомневаюсь.

Наконец, ученики спросили Гуру:

- Кто же тогда просветлен? Гуру ответил:
- "я есмь".

Такой способ обучения бросает вызов разуму и логике - свойствам думающего ума. Шри Брахмананда, конечно, умел пользоваться этими инструментами, но он понимал: чтобы познать себя, мы должны выйти за пределы интеллекта. Йог постигает вечное "я", которое невозможно себе представить или охватить мыслью. Чтобы его познать, нужно его пережить, и тем не менее оно - за пределами переживаний.

Шри Брахмананда, подобно всем великим мастерам, учил медитации как ключевому методу постижения "я". Он часто ссылался на древнюю Мандукья-уянишаду[25]. "лягушки не ходят и не ползают, они могут только прыгать", - говорил нам Шри Брахма-панда. Медитация, пояснял он, спонтанна и изящна. Она позволяет совершить прыжок от "наблюдать" к "быть".

"Медитация не является постепенным процессом. Если во время медитации мы продвигаемся шаг за шагом, значит, просто готовим дом (ум) к приему гостя - Бога, который через мгновение проявит себя. Мы не знаем, когда именно Бог покажет себя. Он - наш гость. На санскрите гостя называют словом "атит-хи" (а - "не" + титхи - "дата"): тот, дату и время прибытия которого мы не знаем"[26].

Медитация - это прыжок лягушки от известного "я" к вечному "я есмь", к космическому "я". Хотя "я есмь" может иметь тело и ум, оно пребывает за пределами тела и ума. Наши проблемы рождены авидьей, ошибочным представлением о том, что мы являемся телом и умом. Освобождение от этого неведения дарует медитация - состояние, в котором вы перестаете отождествляться со своими мыслями. "Когда вы не думаете, вы находитесь в состоянии "я есмь" и вы - повсюду", - часто говорил Гуруджи.

Встретив Шри Брахмананду, мы до самой его смерти старались проводить как можно больше времени с ним, в ашраме "Ананда". Он был очень сильным существом, способным творить чудеса. Что такое чудо? Чудо - это изменение восприятия. Тот, кто делает чудеса, помогает нам увидеть истинную природу бытия.

Два раза в день Шри Брахмананда проводил сатсанг - встречу, на которую приглашались все. В последний день своей земной жизни он тоже, как обычно, проводил вечерний сатсанг. Ученик спросил его: "Если мы - не тело и ум, что же мы делаем здесь?" Шри Брахмананда ответил: "У нас есть знание о том, что мы - не тело и ум. Очень хорошо, у многих людей такого знания нет. Но мы пока этого не чувствуем, и поэтому мы здесь".

Вы - не тело и ум, вы - Космическое "я".

- Шри Брахмананда Сарасвати

Шри Брахмананда оставил физическое тело в махасамадхи ("великом единении") в полночь 19 сентября 1993 года и стал подобен всепронизывающему небесному пространству. Он продолжает любить нас, вести и напоминать о том, кем мы являемся на самом деле.

После того, как Шри Брахмананда умер, близкие ученики попросили служащего похоронного бюро, который привез тело из больницы, не бальзамировать его, а привезти в ашрам. Служащий долго отказывался. Он предупредил, что, если тело не бальзамировано, оно быстро вздуется и начнет разлагаться. Однако ученики настояли, чтобы тело все-таки привезли в ашрам "Ананда", где его смазали аюрведическими маслами и одели в парадную одежду.

Мы прибыли на следующий день вместе со многими учениками и последователями" которые, услышав эту новость, бросили все и примчались, чтобы быть с ним. Вскоре комната наполнилась звуками песнопений и чтением текстов Шри Брахмананды. Ученики усыпали тело цветами. К концу трехдневной бессменной вахты тело Шри Брахмананды было почти полностью засыпано большой грудой цветов.

Мы оставались с гуру весь день и ночь, а также и следующий день. Служащий похоронного бюро беспокоился и ежедневно посещал ашрам, чтобы проверить, не разлагается ли тело, но вместо того, чтобы разлагаться, тело становилось все более красивым. С лица Шри Брахмананды исчезли глубокие морщины и оно источало приятный запах.

Поздно ночью, после того, как большинство почтивших память Шри Брахмананды уехало, Шэрон и еще несколько человек сидели в тихой медитации рядом с телом. Переполненная желанием быть ближе к любимому гуру, Шэрон подошла к телу, которое лежало на невысокой кровати. Она положила руки на его руки, которые были сложены на животе, и очень удивилась, почувствовав тепло и вибрацию. Шэрон стала на колени и склонила голову на грудь Шри Брахмананды. С удивлением она услышала множество звуков: свист, жужжание, высокие ноты, грохот и звон, журчание воды, эхо. Она села, стараясь понять, что это такое. "Может, это звуки разлагающегося тела?" - подумала она. Но теперь она перестала их слышать. И на теле не было никаких признаков разложения. Она снова положила голову и снова услышала звуки - эти потусторонние звуки. Она очень удивилась, но никому об этом не рассказывала.

Месяцем позже мы вновь посетили ашрам "Ананда". После полуночи, прежде чем лечь спать, Шэрон решила помедитировать несколько минут в главной комнате, где Шри Брахмананда часто читал лекции. Его простое сиденье все еще находилось там, где он его оставил. Свет был потушен; горела только одна свеча. И снова Шэрон почувствовала, что очень хочет быть рядом с гуру. Она положила голову на его сиденье, и снова появились те же таинственные звуки. Она поднимала голову, думая, что, возможно, слышит звуки воды, бегущей по трубам в доме. Но ничего не было слышно. Опустив голову, она слышала точно такие же звуки, которые раньше исходили от его тела. Шри Брахмананда еще раз напомнил ей извечную истину: мы пребываем за пределами тела и ума; мы - это вибрация "Я есмь".

В Дживамукти мы каждый раз заканчиваем занятие песнопением, посвященным гуру:

Ом боло Садгуру Бхагаван ки джай

Слава Господу, единственному истинному учителю.

Бог и Гуру - это одно. Когда мы видим Бога в учителе, вера преображает нас. Гуру напоминает нам о Боге. Это напоминание мы получаем от своей собственной божественной природы.

ЧАСТЬ 2 ВНЕШНИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЙОГЕ

ВВЕДЕНИЕ... САДХАНА: СОЗНАТЕЛЬНАЯ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Под садханой подразумевается сознательная духовная практика. В первой части книги мы уже рассматривали основы сознательной духовной практики: отношения с гуру, карма-йогу (служение) и ахимсу (непричинение вреда). Во второй части мы рассмотрим еще четыре разновидности средств йоги, которые могут использоваться как садхана: пранаяма (высвобождение энергии жизни), асана (упрочнение связи с Землей), виньяса-крама (поток действия и сознания) и крийя (методы очищения). Все они относятся к "внешним средствам", потому что для расширения сознания используют движения тела и ума, в результате чего происходит расширение сознания. А в третьей части книги мы рассмотрим "внутренние средства", которые успокаивают тело и ум.

На самом деле каждая из этих садхан имеет как внешние характеристики, так и внутреннюю сторону. Например, внешний аспект асан можно использовать как отличный набор физических упражнений или "хорошую растяжку". Но хотя асаны действительно дают такие результаты, существует и внутренний, эзотерический аспект: выполнение асан - это метод достижения просветления. И особенно помогают в такой садханае три фактора:

1. Постоянство практики в течение длительного времени.
2. Устремленность к богопознанию.

3. Вера в то, что просветление возможно.

Однажды кто-то спросил, может ли быть садханой садоводство. Да, может – если его целью является богопознание. Если вы кормите в саду диких животных или работаете, помогая местному ашраму, делаете это самоотверженно и исполняете свои обязанности ежедневно, такая деятельность вполне может стать духовной практикой. Рхли же садоводство для вас – просто хобби или способ вырастить себе продукты питания, то это не садхана. Точно так же и с асанами. Если они для вас лишь хобби или набор физических упражнений, и к тому же вы выполняете их вяло и безразлично – то это не садхана. Все существа стремятся достичь просветления, осознают они это или нет. Ничто из того, что случается в жизни, не является тратой времени. Однако не все переживания развивают душу. Большинство людей действуют бессознательно, имея слабое представление о карме и своих привычках, которые их порабощают. Поэтому первый шаг к сад-хане – решение сознательно трудиться ради освобождения. Садхана готовит вас к просветлению: на уровне физического, энергетического, эмоционального и интеллектуального тел, а также тела блаженства.

В первых трех главах второй части книги внизу страницы помещены фотографии последовательностей асан, которые мы используем на занятиях. Вы познакомитесь с этими последовательностями в первых двух главах. И к тому времени, когда вы подойдете к третьей главе ("Виньяса-крама: забытый язык последовательностей поз"), вы будете готовы выполнять их на одном из трех описанных в этой главе уровней: начальном, промежуточном или уровне опытных учеников.

Число дыхательных циклов, в течение которых нужно оставаться в асане, не является обязательным и дается в круглых скобках. Еще одно число рядом с фотографиями означает степень трудности асаны. Полный список асаи вместе с указанием их степени сложности вы можете найти в Приложении.

Если последовательность асан для вас новая, то, чтобы изучить ее и запомнить, потребуются ее ваше внимание. Но путем повторения вы постепенно разучите эти последовательности и со временем сможете концентрироваться в большей степени на плавности переходов и постоянстве сосредоточения.

6 ПРАНА: ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Поистине, все формы жизни рождаются из праны. Появившись на свет, они живут благодаря пране, а в конце жизни вновь сливаются с праной.

– Каушипски-унаниишда (3.2)

Целью любой садханы является пробуждение космического сознания. Купдаяини – сознание, спящее подобно змее, свернувшейся в основании позвоночника, где находится вход и сушумпа-пади (центральный энергетический канал). Когда пробуждается кундалини, она поднимается вверх по сушумне, пробуждая различные уровни сознания, представленные семью чакрами (энергетическими центрами). Подъем кундалини к космическому сознанию соответствует нашей эволюции: от грубого эгоизма до осознания высшего "я". Чтобы помочь кундалини пробудиться и начать этот подъем, йог должен уметь направлять праиу (энергию жизни) вверх.

Где есть жизнь, там есть и Ирана. В санскрите префикс пра указывает па движение, а па означает "всегда". Ирана подобна электричеству, которое в естественных условиях проявляется в непредсказуемой форме. Молния может поразить что угодно: вам не известно, куда она ударит. Но если то же самое электричество течет по проводам, его движение будет предсказуемым и управляемым. Такая электроэнергия может переместиться из пункта А в пункт Б. И разница между электричеством, проявляющимся хаотически, и электричеством, текущим по проводам, – в том, что последнее можно превратить в свет.

Нади – санскритское название "проводов", по которым прана течет по телу. Различие между праной, текущей беспорядочно, и праной, которая сознательно направляется через нади, состоит в том, что последняя несет с собой спет. Пока мы живы, мы являемся проводниками праны, по наши "провода" могут быть изогнутыми, рванными или порванными. Методы йоги, о которых идет речь во второй

части книги, – пранаяма (управление энергией жизни), асана (особые положения тела), виньяса-крама (плавная последовательность асан) и крийя (очищение) – призваны помочь нам очистить нади, чтобы прана текла свободно и мы могли направлять ее к просветлению.

Для осуществления этих методов йоги требуется сознательное, управляемое дыхание. Дыхание является одним из наиболее важных инструментов йога, но управление дыханием – не самоцель. Дыхание представляет собой инструмент, которым мы пользуемся в работе с праной. Управление дыханием позволяет нам чувствовать прану и направлять эту энергию вверх, через все семь чакр,

чтобы выйти за пределы тела и ума и достичь высшего состояния сознания.

Почувствуйте пульсацию крови. Ощутите электрическую пульсацию нервной системы. Настройтесь на пульсацию праны в тонком теле. И знайте: эта пульсация за пределами тела и ума и есть вы – Атман, "Я есмь".

Пранаяма – один из методов управления праной посредством осознанного дыхания. В слове "пранаяма" объединены два корня: прана и яма. Яма означает "управление, обуздание". Таким образом, пранаяма – это управление процессом дыхания, осуществляемое с целью обуздания праны. Но слово "пранаяма" можно составить также из слов прана и аяма. Аяма означает "неограниченный", однако в таком двойном значении нет противоречия. Чтобы освободить прану, йог должен сначала научиться ее ограничивать и направлять в сушумну (центральный канал), через которую она сможет неограниченно течь к Самоосознанию.

ТРЕУГОЛЬНИК ВОИНА. ТРОЙНАЯ УСТРЕМЛЕННОСТЬ ВОИНА-ЙОГА: ИСТИНА, ЛЮБОВЬ И КРАСОТА.

Нади образуют сеть, которая связывает тонкое тело с физическим и с телом блаженства. Как вы помните из второй главы, существует пять оболочек души: физическая, витальная, эмоциональная, интеллектуальная, а также тело блаженства. Витальное, эмоциональное и интеллектуальное тела вместе образуют тонкое тело, а нади – его нервная система. Считается, что в тонком теле есть 72 000 каналов-нади. Для йога наиболее важны три основных нади, которые исходят из основания позвоночника:

Сушумна-нади идет от основания позвоночника прямо вверх, к макушке головы. По сушумне течет одухотворяющая энергия маха-прана, а ее символ – река Сарасвати.

Пингала-нади идет вправо по спирали вокруг сушумны и заканчивается в правой ноздре. Пингала ассоциируется с солнцем (ха), огнем, мужской энергией (ян), священной рекой Ямуной и рассудком.

Ида-нади идет влево по спирали вокруг сушумны и заканчивается в левой ноздре. Иду символизирует луна (тха), вода, женская энергия (инь), священная река Ганга и интуиция.

Когда прана свободно течет через нади, все три священных реки сливаются в аджня-макре, центре третьего глаза. Это и есть хатха-йога – союз солнца и луны.

Если из-за авидьи (неведения) нади засорены, то третий глаз закрыт.

Напряженные мышцы – один из примеров того, как проявляется авидья.

Например, растягивание правой стороны тела в триконасане ("треугольнике") может помочь нам почувствовать, как прана безо всяких помех и ограничений течет от правой ноги к правой руке. Если мы осознаём этот тонкий поток праны, напряжение ослабевает и неведение начинает исчезать. Асаны помогают нам раскрыть нади, чтобы прана могла течь свободно.

Бахья-абхьянтара-стамбха-вриттир деша-кала-санкхьябхих пари-дришто диргха сукшмах
(Ис, 2.50)

Модификации пранаямы суть следующие: внешняя, внутренняя и полная задержка дыхания. Они продолжительны или кратки и видоизменяются согласно пространству, времени и числу.

Пранаяма – прекрасная настройка праны, повышающая частоту ее вибраций.

Патанджали определяет пранаяму как регулирование вдоха, выдоха и остановки дыхания. Суть в том, чтобы заменить неосознанный способ дыхания осознанным. Обычно прана циркулирует по телу в пяти направлениях, причем каждому из них свойственны различные функции. Эти пять ветров праны называют пятью видами вайю.

Прана-вайю занимает пространство от диафрагмы до основания горла. Она исходит из сердца и управляет дыханием, сердцебиением, кровообращением и речью.

ТРЕУГОЛЬНИК С ЗАХВАТОМ. ФИЗИЧЕСКИ СВЯЗАН С ЗЕМЛЕЙ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ СВЯЗАН С НЕБОМ

АПАНА-ВАЙЮ ТЕЧЕТ ОТ ПУПКА ВНИЗ К СТОПАМ. ОНА УПРАВЛЯЕТ МОЧЕИСПУСКАНИЕМ, ОЧИЩЕНИЕМ КИШЕЧНИКА, РОДАМИ, МЕНСТРУАЦИЕЙ, ИЗВЕРЖЕНИЕМ СЕМЕНИ И СОЗИДАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.

Самана-вайю занимает место от пупка до диафрагмы. Она перетекает вперед-назад подобно маятнику, регулируя пищеварение и усвоение пищи.

Уравновешивает прана-вайю и апана-вайю.

Удана-вайю течет от основания горла к макушке. Она управляет кашлем, иканием и глотанием.

Вьяна-вайю течет во всех направлениях, неся прану к каждой ячейке тела.

Пранаяма

1. Пранаяма – сознательное управление дыханием. В пранаяме используются

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
бандхи (замки) и мудры (печати), замещающие неосознанные энергетические структуры осознанными.

2. Управляя дыханием, можно справиться с переменчивостью ума.

3. Пранаяму можно выполнять с мантрой или без нее.

4. Лучшее время для пранаямы - сразу после восхода или заката. Также хорошо заниматься ею после выполнения асан и перед медитацией.

Во время пранаямы мы изменяем направление обычного движения праны. Мы пытаемся заставить апана-вайю, которая обычно течет вниз, полностью изменить направление и двигаться вверх - чтобы использовать эту энергию для достижения просветления. Сознательный вдох поворачивает прана-вайю вниз к земле и открывает в основании позвоночника вход в сушумну. Сознательное сокращение тазового дна поворачивает апана-вайю вверх, к открытой сушумне. Если во время задержки дыхания на выдохе происходит подъем диафрагмы и живот втягивается, то прана-, апана- и самана-вайю соединяются в сушумне. И если при этом грудная клетка поднимается, а подбородок находится между ключицами, то удана-вайю соединяется в сушумна-нади с другими тремя вайю. Однако если вы поели прямо перед занятием пранаямой (или асанами), то самана-" апана- и вьяна-вайю будут заняты перевариванием пищи и не смогут помочь вам познать Бога. Точно так же, если перед занятием вы пили воду и вам нужно освободить мочевой пузырь, апана не сможет стать восходящей. Возможно, вы пьете воду по привычке, потому что подсознательно немного боитесь продвинуться в освоении этих мощных потоков энергии. Решение простое: не ешьте и не пейте перед занятием и обязательно заранее опорожните кишечник и мочевой пузырь.

Если вам удалось изменить направление потока праны и заставить ее войти в сушумна-нади, обычные функции, которыми управляют эч и вайю, могут замедлиться или даже совсем прекратиться. Например, это может отрицательно сказаться на менструации, для которой требуется нисходящий поток апаны. Подъем апаны вверх в течение первых 2-3 дней менструального цикла может замедлить или совсем остановить месячные, а затем трудно будет добиться их возобновления. Поэтому мы советуем йогиням воздерживаться от энергичного занятия асанами и пранаямой в течение одного-трех дней менструации. С помощью интуиции женщины должны определить, сколько дней отдыха требуется их телу во время месячного очищения: один, два или целую неделю. Эти дни - хорошая возможность заняться изучением текстов, медитацией или служением. Праву можно потерять через любые из "врат" тела: через нос, уши, глаза, рот, задний проход, уретру, влагалище и ум. Каждый из пяти органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус) также заставляет прану вытекать из тела. Эти врата закрываются, если ту энергию, которая обычно вытекает через органы чувств, отверстия тела и ум, сознательно повернуть внутрь. Первый шаг к пранаяме - это осознание дыхания. Расслабьтесь, лежа на спине с закрытыми глазами, и почувствуйте, как воздух входит в легкие и выходит из них. Не старайтесь управлять дыханием или как-то его изменять. Ощутите чудо дыхательного процесса. Кто управляет дыханием? Оно продолжается непрерывно, 24 часа в сутки, ежедневно в течение всей вашей жизни и без каких-либо сознательных усилий. Неосознанным дыханием управляет продолговатый мозг (*medulla oblongata*), расположенный в верхней части позвоночного столба; он же отвечает за частоту сердцебиения, за пищеварение и другие автоматические функции тела.

ТАЙНАЯ МОЛИТВА. У ВОИНА ЛЮБВИ ВСЕГДА ЗА СПИНОЙ КРЫЛЬЯ ТАЙНОЙ МОЛИТВЫ.

Дыхание и мысли имеют некоторые общие черты: Вдыхаемый воздух, как и мысли, невозможно увидеть. О них можно узнать только по производимым ими последствиям. Учащенное неуправляемое дыхание, как и хаотичные мысли, обычно указывает на физическое или умственное напряжение. И наоборот, медленное осознанное дыхание есть признак сосредоточения ума и устойчивого мышления.

Теперь садьте в удобную позу. Сидите не двигаясь и вдохните, чувствуя, как мышцы наполняются энергией. Не позволяйте дыханию задержаться где-то по пути. Оно подобно зеркальной глади озера в безветренную погоду. Дыхание - это основа, фундамент таких средств йоги, как асана и медитация. Устойчивое, беспрепятственное дыхание приводит тело и ум в уравновешенное состояние.

Ясно осознавайте энергетические каналы, которые проходят в задней части тела. Попробуйте ощутить их связь с каналами энергии, проходящими в передней части тела. Держите подбородок параллельно полу и расширьте грудь, расправив плечи. Расширение груди создает психологический эффект духовного подъема и вдохновения. Подбородок непосредственно связан с ощущением эго, поэтому поднимите грудь к подбородку - пусть сердце будет выше.

Сознательно управляя дыханием, вы перемещаете эту функцию из продолговатого

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
мозга в лобные доли. Вы делаете бессознательную деятельность сознательной. Это и есть пранаяма – замена бессознательного дыхания, а следовательно и движения энергии, сознательным дыханием и сознательным движением энергии, устремленной к просветлению.

Высшим следствием успешной пранаямы является состояние самадхи, сопровождающееся кевала-кумбхакой – спонтанной и не требующей усилий остановкой дыхания. Это может случиться и во время медитации. Когда мысли прекращаются, останавливается и дыхание, но прана продолжает двигаться. Кумбхака означает "задержка". Согласно йоге, дыхание состоит из четырех фаз:

пурака: вдох;

антар-кумбхака: задержка дыхания после вдоха;

речака: выдох;

бахья-кумбхака: задержка дыхания после выдоха.

Внимание! Если у вас высокое кровяное давление, не делайте задержку дыхания (кумбхаку). Если же у вас низкое давление, выполняйте задержку только после вдоха (антар-кумбхака).

Чтобы в пранаяме эффективно использовать четыре фазы дыхания, нужно также иметь понятие о системе чакр, соотносящейся с определенными уровнями сознания. Хотя чакры не являются частью физического тела, для каждого из уровней сознания есть точки их привязки к телу. Это анатомия не физического, а тонкого тела, в котором находятся чакры, нади и грантхи (узлы, препятствующие потоку праны).

НАПРЯЖЕННАЯ СКРУТКА. ПУСТЬ В САМОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ БОЖЕСТВЕННАЯ ВОЛЯ БУДЕТ ВАШЕЙ.

Чакра

Проекция в физическом теле

Железы, соответствующие чакре/Органы чувств

Стихия

Муладхара

("корневое место")

Основание позвоночника

(корневой центр)

Надпочечники/Обоняние

Земля

Свадхиштхана ("Излюбленное местопробывание")

3 пальца ниже пупка

(сексуальный центр)

Гонады, простата, яички, яичники/Вкус

Вода

Манипура ("драгоценность в городе")

Солнечное сплетение

(центр силы)

Поджелудочная железа, печень/Зрение

Огонь

Анахата ("беззвучная")

Сердце

(центр сострадания)

Паращитовидная железа/Осязание

Воздух

Вишуддха ("неотравленное место")

Горло

(речевой центр)

Щитовидная железа/Слух

Эфир

Аджня

("место власти")

Межбровье

(центр "третьего глаза")

Шишковидная железа/Интуиция

Акаша (пространство[28])

Сахасрара ("тысячелепестковый лотос")

Макушка головы

(космическое сознание)

Гипофиз/"я есмь"

Акаша

НИСХОЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ. ОНА ЖДЕТ В ОСНОВАНИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СВЕРНУВШИХСЯ В 3.5 ОБОРОТА.

Благоприятное воздействие бандх на тело:

- Напрямую действуют на эндокринную систему.
- Замедляют дыхание.
- Успокаивают и расслабляют.
- Регулируют кровяное давление и частоту сердцебиения.
- Тонизируют и массируют пищеварительную систему.
- Гармонизируют мочеполовую сферу.
- Психологическое и духовное действие бандх:
- Стабилизируют поток праны через нади.
- Помогают проникнуть в грантхи.
- Могут привести к самадхи.

Внешние солнце и луна делят каждые сутки на ночь и день, а внутренние солнце и луна (ида и питала) ответственны за наше восприятие ночи и дня; это двойственность. Ида-нади доминирует ночью, когда активна парасимпатическая нервная система и в мозг поступает большое количество гормона мелатонина, активизирующего подсознательный ум. В дневное время преобладает питала, активизируется симпатическая нервная система и мозг обильно снабжается гормоном серотонином (который активизирует сознательные функции ума), а подсознательный ум отступает.

Ида-нади и пингала-нади, а также две части нервной системы заставляют сознание переходить от одной крайности к другой, порождая у нас (в результате взаимосвязи с внешними силами солнца и луны) дуальное восприятие жизни. Вся наша биологическая система программируется солнечными и лунными циклами. Однако йог может развить способность управлять автономной нервной системой, и тогда его тело и ум не будут подвержены крайностям. Это значит, что нужно развивать произвольную и центральную нервную системы, активизируя сушумна-нади и аджня-чакру. Человек, сделавший это, может жить в полностью уравновешенном состоянии бытия.

- Свами Муктибодхананда Сарасвати. ""Хатхайога-прадипика"-свет хатха-йоги" (5.17)

Последняя часть йогической анатомии, которую мы рассмотрим перед описанием дыхательных техник, - это граптхи, которые, подобно узлам, препятствуют течению праны и не дают подниматься кундалини.

Брахма-грантхи: располагается в основании позвоночника, где укоренены такие первичные мозговые функции, как "борьба за существование". Этот узел мешает правильному формированию индивидуальности и развитию утонченности.

Впшну-грантхи: располагается между манипура-чакрой (местопребыванием эго, местом силы) и анахата-чакрой в сердце. Способствуя привязанности к эго и личной силе,

этот узел мешает восхождению кундалини к сердцу, где мы можем обрести сострадание и бескорыстие.

Рудра-грашпхи: располагается между сердцем и третьим глазом, представляя напряжение сердечного центра и страх потерять контакт с людьми. Когда вы проникаете в рудра-грантхи и энергия перемещается в аджня-чакру, "другие" (друзья, семейство и т. д.) исчезают и вы непосредственно встречаетесь с Шивой (Богом).

Чтобы проникнуть в грантхи, йоги используют бандхи (энергетические замки). Бандха означает "привязывание; оковы". Если с помощью бандхи вы активировали чакру, то через нее прана будет должным образом течь к третьему глазу,

Существует связь между бандхами и правильным приложением сознания. Всего насчитывается пять бандх (перечисление снизу вверх):

ТРОН ИЗИДЫ. БОГИНЯ ТРЕБУЕТ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ВАШ ШАГ ВЫПОЛНЯЛСЯ С ВНИМАНИЕМ К ЕЕ ЗЕМЛЕ

Мула-бандха ("корневой замок"). Сокращение промежности (у мужчин) и вагинальных стенок (у женщин), которое завершается подтягиванием мышц от лобковой кости до пупка; может выполняться в любое время.

Уддияна-бандха ("взлетающий замок"). Весь живот втягивается внутрь и вверх; может быть выполнена только во время задержки дыхания после выдоха.

Джпландхара-бандха ("замок, захватывающий облако" или "сетевой замок" - имеется в виду сеть каналов-нади в области шеи). Защищает малые нади в горле. Выполняется после выдоха или вдоха путем поднятия грудной клетки к

подбородку.

Маха-баидха. Это сочетание всех трех предыдущих бандх. Брахма-бандха. Сосредоточение сознания на всепроникающем Источнике.

МУЛА-БАНДХА ("КОРНЕВОЙ ЗАМОК")

Мула-бандха – наиболее важная из бандх. В переводе с санскрита мула означает "корень". Мула-бандха направляет энергию, связанную с муладхара-чакрой и расположенную в основании позвоночника. Муладхара-чакра представляет собой уровень сознания, на котором преобладает инстинкт выживания. А коренные заботы любых живых существ – это еда, сон и самосохранение.

На физическом уровне мула-бандха – это сокращение тазового дна. Тазовое дно состоит из мышечных волокон и фасций. В области тазового дна пересекаются и накладываются друг на друга три уровня мышц. Их можно ощутить и управлять ими (до некоторой степени) раздельно.

Самое поверхностное сокращение в мула-бандхе соответствует указанию:

"Сожмите анус". Анальный сфинктер соединен мышечными связками с окончанием позвоночника, а следовательно, и с муладхара-чакрой.

Наше первое знакомство с мула-бандхой было довольно забавным. К тому времени мы уже занимались йогой несколько лет. Тогда мы впервые посетили в Майсуре (Индия) Шри К. Паттабхи Джойса.

В тот день мы сильно попотели на занятии и наконец подошли к его концу. В полном лотосе мы поставили ладони рядом с бедрами и оттолкнулись от пола, поднявшись в ложной левитации. "Поднимите колени!" – закричал он, и мы напряглись" чтобы остаться вверху.

"Контакт с Ураном, контакт с Ураном!" – кричал он с сильным индийским акцентом [29].

Контакт с Ураном?

Не знаем, сколько прошло времени, прежде чем мы поняли, что он говорит:

"Сожмите задний проход, сожмите задний проход". Он пытался сказать нам, что мы должны сделать кое-что в нижней части таза, чтобы помочь себе подняться.

"Контакт с Ураном" – неплохая метафора для мула-бандхи. Сокращение ануса с осознанием является первым шагом в понимании мула-бандхи, которую можно рассматривать как стартовую площадку для путешествий в космические миры.

В действительности, сокращение анального сфинктера является не мула-бандхой, а родственным ей движением – ашвини-мудрой ("мудрой кобылицы"), которая называется так потому, что лошади сжимают анальный сфинктер как губы. Чтобы почувствовать разницу, прижмите палец к анальному отверстию и почувствуйте, как оно, закрываясь, сжимается и слегка выходит наружу. При правильной мула-бандхе анус должен становиться мягче и втягиваться внутрь, а не выталкиваться наружу. Однако сокращение анального сфинктера – это прямой путь к более глубоким уровням мула-бандхи.

Приобретая некоторый опыт, вы заметите, что можете улучшить мула-бандху, выделяя промежность и втягивая ее глубже в тазовую область. Такое сокращение мула-бандхи связано со способностью разделять промежность (ее внешнюю часть) и тело промежности (внутреннюю часть). При глубокой мула-бандхе сокращение направлено внутрь и вверх.

ПОЛЕТ ОРЛА. ЧЕМ НЕДОСТУПНЕЕ МЫ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ, ТЕМ БОЛЬШУЮ СИЛУ ЧУВСТВУЕМ В СЕБЕ.

Чтобы почувствовать промежность, нажмите пальцем между задним проходом и мошонкой (или половыми губами). Или сядьте на теннисный мяч или на пятку согнутой ноги, расположенную в промежутке между анусом и гениталиями. Вы должны научиться чувствовать разницу трех способов сокращения: анус плюс промежность; только промежность и только анус.

Самое глубокое сокращение мула-бандхи соответствует на физическом уровне инструкциям "прервать мочеиспускание" или "сжать вагинальные стенки". Это действие включает подъем тазовой диафрагмы. Тазовая диафрагма – самый внутренний слой тазового дна. Она состоит из мышцы, levator ani (поднимающая анус) и puborectalis (лобково-прямокишечная) и включает в себя тело промежности. В переводе с латыни levi-tas – "легкость", и подъем этой мышцы (levator ani – левитация!) делает тело легким. Данные мышцы образуют петлю, которая идет от лобка к копчику и поддерживает верхнюю половину влагалища, матки, мочевого пузыря, простаты и прямой кишки. Тазовая диафрагма также управляет работой толстого кишечника.

В таком сокращении не задействованы внешний анальный сфинктер и внешняя поверхность промежности. Оно подобно упражнениям Кегеля [30]. Прерывание потока мочи может помочь понять, что такое мула-бандха. Однако отдельное сокращение мышц, которые управляют потоком мочи, – это уже ваджроды- или сахаджолы-мудра. В комбинации с другими мышцами оно образует мула-бандху. Вы заметите, что можно поднять тазовое дно глубоко внутрь без сжатия ануса или внешней части промежности. Выполните мула-бандху и почувствуйте подъем

под мочевым пузырем, влагалищем-маткой или простатой и толстым кишечником. А теперь расслабьте поверхностные мышцы и почувствуйте это сокращение внутри, внизу живота – в тазовой диафрагме. Поместите один палец на самый конец копчика и посмотрите, сможете ли вы почувствовать это втягивание вверх-внутрь, когда сжимаете мышцы в мула-бандхе.

Мула-бандха устремляет апану (обычно текущую вниз) вверх. Это делает дыхание более полным, организует тело и ум, укрепляет желание заниматься йогой. Однако помните, что в конечном счете мула-бандха является не сокращением мышц, а интенсивным и непрерывным желанием богопознания – таким интенсивным, что прана начинает двигаться вверх к Божественному. Не путайте метод с целью.

Мула-бандха приводит к следующим результатам:

- Помогает пройти брахма-грантхи – первый энергетический узел, который мешает нашему движению к просветлению.
- Сжатие поддерживающих мышц таза укрепляет их, а таз – это фундамент позвоночника.
- Мула-бандха поднимает и сжимает толстый кишечник и низ брюшной полости. Если применять мула-бандху правильно, тело становится менее заземленным и более подвижным.
- Постепенно мула-бандха становится менее мускульной и более тонкой. Такое движение от плотного и мирского к более тонкому и есть духовный подъем.
- Мула-бандху можно выполнять отдельно или вместе с другими компонентами йоги: асанами, медитацией, крийями и пранаямой. Всякий раз, когда она выполняется, это помогает сосредоточить ум на Боге.

УДДИАНА-БАНДХА – "ВЗЛЕТАЮЩИЙ ЗАМОК"

Уддияна-бандха выполняется только на задержке дыхания после выдоха. Весь живот подтягивается внутрь-вверх к грудной полости – отсюда и название "взлетающий замок". В отличие от мула-бандхи, уддияна-бандха используется только в пранаяме или в очистительных упражнениях шаткарма-кршш.

Уддияна-бандха – это не сокращение мышц живота. Благодаря вакууму, образуемому при движении диафрагмы к грудной полости, мышцы живота подтягиваются вверх. Если сделать все правильно, диафрагма поднимется достаточно высоко, охватывая физическое сердце. В принципе, эта бандха может использоваться для его остановки. Диафрагма и сердце расположены по-соседству, поэтому тонизация сердечной мышцы улучшает кровообращение и дает йогу способность управлять частотой сердцебиений и кровяным давлением. **ВЫТЯГИВАНИЕ СТОПЫ ВВЕРХ. ВНЕШНИЕ ТРУДНОСТИ НЕ ПОТРЕВОЖАТ СЕРДЦЕ ЙОГИНИ.**

Говорится, что уддияна – это лев, который побеждает слона (смерть). Она усиливает метаболические процессы в брюшной полости, буквально сжимая все органы. На духовном уровне уддияна-бандха подчиняет наше эго сердцу. На уровне праны уддияна-бандха соединяет апану, прану и саману в сушумне, помогая пройти вишну-грантхи и позволяя пране течь от манипура-чакры (в солнечном сплетении) к анахата-чакре (к сердцу).

Большинство людей не поднимаются выше первых трех уровней сознания, представленных тремя нижними чакрами: борьба за выживание (муладхара-чакра), секс и сотворение (свадхистхана-чакра), сила и власть (манипура-чакра). Первым шагом к сердцу (анахата-чакре) является отказ от "я-мне-мое". При выполнении уддияны живот становится впалым – как у отрешившихся от мира, которые отказались от комфорта, чтобы освободить от страданий других существ. Войти в сердце – значит найти в себе сострадание и почувствовать вселенскую любовь.

Уддияна обычно выполняется после мула-бандхи и перед третьим замком – джаландхара-бандхой.

ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА – "ЗАМОК, ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ ОБЛАКО", или "СЕТЕВОЙ ЗАМОК"

Третий замок (джаландхара-бандха) защищает небольшие нади в области шеи. Если прана, поднимаясь по каналу сушумны, ворвется в густую сеть тончайших шейных нервов, эти нади могут быть повреждены. Данный замок соединяет апану, прану, саману с удана-вайю в сушумне, направляя поток в рудра-грантхи. Он завершает движение энергии от микрокосмической физиологии к макрокосмическому сознанию. Технически он выполняется как подъем грудной клетки, так что подбородок оказывается в углублении между ключицами. Не растягивайте поясницу, проваливая подбородок вниз на грудь. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку поднимите.

Данный замок можно выполнять после задержки дыхания на вдохе или выдохе. Это похоже на закрытие бутылки, которую вы только что наполнили или опустошили. Джаландхара-бандха сжимает и тонизирует щитовидную и паращитовидные железы. Активизируется вишуддха-чакра, расположенная в горле, что помогает очистить мысли и действия.

Джаландхара-бандха способствует соединению ума и сердца (ум входит в

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
сердце). Голова опускается к груди и рождается сердце-ум. Вхождение ума в сердце позволяет всем парам противно положностей слиться в Едином, и так открывается третий глаз(аджня-чакра).

МАХА-БАНДХА

Когда все три замка - мула, уддияна и джаландхара - выполняются одновременно, это называется маха-бандха. Обычно бандхи сочетаются с позами тела, которые называют мудрами. Классическая мудра для маха-бандхи выполняется так: сидя на полу, прижать левую пятку к промежности и, вытянув прямо вперед правую ногу, захватить большой палец правой ноги первыми двумя пальцами обеих рук. Затем эта мудра повторяется в другую сторону. Маха-бандха корректирует потоки энергии и стимулирует эндокринную систему. Она приносит энергию и здоровье. Поскольку при выполнении этой бандхи может пробудиться кундалини, го могут возникнуть видения или необычные переживания, поэтому лучше выполнять ее под руководством опытного учителя.

ВОСХОД ЛУНЫ. ЛУНА ВОСХОДИТ, С КАЖДОЙ ФАЗОЙ КРАСУЯСЬ В НОВОЙ ОДЕЖДЕ.

ЗРАХМА-БАНДХА

Как и в любом методе йоги, высший способ исполнения любой бандхи - посвятить ее просветлению. Такова брахма-бандха - "сосредоточение ума на Боге". Если ваше внимание устойчиво и сосредоточено на Боге, то брахма-бандхой может стать любая бандха.

А теперь мы дадим некоторые инструкции относительно физической стороны выполнения пранаямы. Может показаться, что дыхательные упражнения йоги выполняются только на физическом уровне, но это поверхностное суждение: пранаяма затрагивает глубокие энергетические уровни бытия.

Пранаяма обычно выполняется сидя и включает в себя задержки дыхания и бандхи. При описании методов" приведенных ниже, используется система отношений чисел, которые описывают продолжительность вдоха, выдоха и задержки дыхания. Например, если вы выполняете вдох на 4 счета и выдох на 4 счета, соотношение будет - 1:1. Если вы вдыхаете на 4 счета, задерживаете дыхание на 16 счетов и выдыхаете на 8 счетов, то соотношение будет 1:4:2. Продолжительность дыхания можно отслеживать с помощью часов, метронома, повторения мантр или счета про себя. Существуют сотни методов пранаямы с бесконечным числом соотношений дыхательных фаз.

Впервые выполняя инструкции по дыхательным техникам этой главы, вы, возможно, расстроитесь. Например, вам может не хватить воздуха и это вас напугает. Такие упражнения йоги, как пранаяма, являются одним из способов создать обстоятельства, которые могут вас расстроить или даже испугать. Они становятся нелегким испытанием для ума. Чтобы их выполнить, вам придется увести внимание подальше от телесной борьбы и умственной болтовни и заново начать работать с действиями, мыслями и чувствами, чтобы ощутить чистую энергию - прану.

САМАВРИТТИ-ПРАНАЯМА

Самая простая техника пранаямы называется самавритти ("дыхание с равными фазами"). Она выполняется в позе сидя, но без задержек дыхания ее можно применять и во время выполнения последовательности асан.

"ВИНТ" СТОЯ. СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ, КОТОРОЕ ПОЧТИ НЕДОСТИЖИМО.

Вначале самавритти выполняется только со вдохом и выдохом - в равной пропорции, без каких-либо отклонений. Соотношение 1:1.

1. После того как установится равная продолжительность вдоха и выдоха, можно добавить задержку на вдохе. Переход от задержки к продолжению дыхания должен быть плавным, без одышки и потери равновесия. Используйте соотношение 1:1:1.

2. Наконец, вы можете задержать дыхание после выдоха, применяя самавритти ко всем четырем фазам дыхания (вдох, задержка, выдох, задержка). Соотношение будет 1:1:1:1. Если используется задержка, пранаяма должна выполняться только в позе сидя - с применением мула-бандхи, уддияна-бандхи и джаландхара-бандхи.

Один из видов самавритти-пранаямы - это уджджайи. Без задержки уджджайи является лучшим способом дыхания при выполнении асан. В позе сидя уджджайи-пранаяма выполняется с задержкой.

1. Сядьте в падмасану (лотос), сиддхасану (позу мудреца) или вирасану (позу героя).

2. Сложите пальцы в чин-мудру - руки на коленях, кончики указательных и больших пальцев соедините вместе.

3. Закройте глаза. Пристально смотрите в аджня-чакру (сведите глаза кверху, к точке третьего глаза между бровями).

4. Выдохните и выполните мула-бандху.
5. Вдохните (пурака) иорс.т обе но.ири на 4 счета - шумно, с шипящим звуком. Выполните джаландхара-бандху.
6. Задержите дыхание (антара-кумбхака) на 4 счета. Отпустите джаландхара-бандху. Продолжайте сохранять мула-банд-ху.
7. Выдохните (речака) через нос на 4 счета, с таким же шипящим звуком. Выполните уддияна-бандху, а затем джаландхара-бандху.
8. Задержите дыхание на выдохе (бахья-кумбхака) на 4 счета. Затем отпустите уддияна-бандху, а потом и джаландхара-бандху. Вдохните, все еще сохраняя мула-бандху.

Это один круг уджджайи-пранаямы. Продвигайтесь медленно, не спеша, постепенно продлевая упражнения.

ВИШАМАВРИТТИ-ПРАНАЯМА

Вишамавритти буквально означает "дыхание с неравными фазами". Сложный неравномерный ритм этой разновидности пранаямы помогает сознанию сосредоточиться на дыхании.

Один из видов вишамавритти-пранаямы - нади-шодха-на. В нади-шодхане ноздри чередуются, а вдох и выдох выполняются с задержками в соотношении 1:4:2:3. Это соотношение можно выполнить, например, так: вдох на 4 счета, задержка на 16 счетов, выдох на 8 счетов и задержка на 12 счетов.

СКРУТКА РИШИ (МУДРЕЦА). СВЯТЫЕ И МУДРЫЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЗНАНИЕ О ЙОГЕ РАССЕЯНО ВО ВСЕМ СОТВОРЕННОМ МИРЕ.

Нади-шодхана - хорошая подготовка к медитации. Она выполняется только в позе сидя и со всеми бандхами:

1. Сядьте в падмасану, сиддхасану или вирасану.
2. Закройте глаза. Смотрите пристально на аджня-чакру.
3. Левая рука на левом колене ладонью вверх или вниз; большой и указательный пальцы соединены в чин-мудре.
4. Выполните вишну-мудру, прижимая указательный и средний пальцы правой руки к правой ладони.
5. Выдохните через обе ноздри, затем выполните мула-банд-ху и сохраняйте ее в течение всего упражнения.
6. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и вдохните через левую ноздрю на 4 счета. Сделайте джаландхара-бандху, подняв грудь, чтобы в нее упирался подбородок.
7. Закройте обе ноздри и задержите дыхание на 16 счетов. Затем отпустите джаландхара-бандху.
8. Уберите большой палец и выдохните через правую ноздрю на 8 счетов. Выполните уддияна-бандху и джаландхара-бандху.
9. Закройте правую ноздрю; задержите дыхание на выдохе на 12 счетов. Затем отпустите уддияна- и джаландхара-бандхи.
10. Откройте правую ноздрю; вдохните на 4 счета. Выполните джаландхара-бандху.
11. Закройте правую ноздрю; задержите дыхание на входе на 16 счетов. Затем отпустите джаландхара-бандху.
12. Откройте левую ноздрю; выдохните на 8 счетов. Выполните уддияна-бандху и джаландхара-бандху.
13. Закройте левую ноздрю; задержите дыхание на выдохе на 12 счетов. Затем отпустите мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху (в указанном порядке). Вдохните и восстановите нормальное дыхание.

Это один круг нади-шодханы. Сделайте по крайней мере 2 круга, медленно и постепенно увеличивая время до 20 минут. Всегда начинайте и заканчивайте дыханием через левую ноздрю.

Изначальная энергия всемогуща и вездесуща. У всех видов энергии есть одна общая черта: они имеют характер вибрации.

- Шри Брахмананда Сарасвати. "Нада-йога"
Наши действия рождаются из бессознательных рефлексов и мыслей, которые в свою очередь зависят от наших эмоций. Если прана становится эмоцией, она может нести гнев или любовь. Она окрашивается действующими в нас Гунами (агентами иллюзии: саттвой, тамасом и раджасом). И когда чувства начинают влиять на мысли, прана полностью меняет свое изначальное состояние. Наши мысли и бессознательные рефлексы становятся действиями - со всеми вытекающими отсюда кармическими последствиями.

СТОЛ САПОЖНИКА. В ПРИСУТСТВИИ ЙОГА САПОЖНИК СКРОМНО ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ РАБОТУ.

Однако с помощью регулярных занятий пранаямой мы учимся ощущать бескачественную форму праны, которая не подвержена влиянию трех гун. Если мы соприкасаемся с этой правдой, то она возвращает нас к Сат-чшп-ананде - Метине (сат), Знанию (чит) и Счастью (ананда).

Такой переход от действия к чистой энергии, от бессознательного к

сознательному, от низкого к высокому символизируется цветком лотоса, который вырастает из ила и тянется к Свету. Са-хасрара-чакру, расположенную на макушке головы, называют ты-сячелепестковым лотосом. И подобно лотосу, который открывается солнцу, она открывается Свету космического сознания.

7 АСАНА: ОФОРМИВШЕЕСЯ СТРЕМЛЕНИЕ К ЙОГЕ

Я споено двигаюсь, но я стою на месте,

- Алан Уотс

Сядьте! Просто сядьте и не двигайтесь! Кажется, что это сделать просто, однако все не так просто, если ваш ум наполнен хаотичными мыслями.

Санскритское слово асана, которое приобрело широкую известность как название причудливых поз йоги, на самом деле означает "сиденье". Сев на место, вы устанавливаете связь с Землей. Итак, асана (место для сидения) подразумевает соединение с Землей, под которой мы понимаем всё - все проявления действительности. "Земля" - это не только земля, по которой мы ходим, воздух, которым дышим, и вода, которую пьем, но также и все существа (животные, растения и минералы), все то, с чем мы ежедневно вступаем в контакт. С помощью асан мы сознательно соединяемся с осязаемым, вещественным, ощущаемым уровнем реальности.

Согласно Патанджали, устраиваемое вами место (как в теле, так и в уме) для сидения должно быть устойчивым и радостным. Поэтому слово "асана" описывает и ее предназначение - выработать у нас сознательное устойчивое и радостное отношение ко всем существам.

Стхира-сукхам асанам (ЙС, 2.46) Связь с землей должна быть устойчивой и радостной.

стхира: устойчивое, стабильное сукхам: легкое, радостное, удобное асанам: сиденье, поза, связь с Землей.

Устроив место для сидения, вы заземляетесь и можете начинать работать с праной (энергией жизни). Космическая энергия, которая сокращает мышцы, является разновидностью электричества. Электроэнергия течет в мышцы по нервам, вынуждая их определенным образом реагировать. Ваше умение координировать движение мышц зависит от способности управлять внутренними электрическими импульсами. Жизнь можно определить как постепенное преобразование энергии в материю. Смерть, по аналогии, является постепенным превращением материи снова в энергию. Йогов интересует, как материя преобразуется в энергию и как тонкая энергия превращается в материю. Они используют энергию в процессе богопознания, просветления.

Асаны дают возможность узнать, как направлять прану в нужное место, а не позволять ей течь как придется. Сопряженное с усилиями выполнение асан может подготовить нас к заключительной - легкой и изящной - стадии достижения самадхи. Чтобы подготовиться к такому прыжку, вы должны сначала подготовить на земле устойчивую опору. Асаны придают видимую форму стремлению к йоге - союзу с божественным "Я", которое пребывает превыше всех форм.

Тад асана Поза горы

Гора - место встречи земных и небесных сил; это младший ребенок земли и неба. Основание горы покоится в земле. Вулканы так глубоко связаны с ядром земли, что извергают его огонь. Вершина же горы тянется к небу. Гора передает энергию небес земле, а земную энергию шлет к небесам. В Индии горы воспринимаются как обитель богов, а иногда в горе видят и самого Бога. Йога уделяет большое внимание позвоночнику - дереву жизни. Говорится, что здоровье позвоночника обеспечивает здоровье всего организма. Позвоночник подобен устойчивому уму - такой же прямой и успокоенный методами йоги. Вертикальный позвоночник символизирует существо, которое в мире тяжести не склонилось, а процветает.

СКРУТКА ХИППИ. СОЕДИНЯЯСЬ, СТИХИИ ВОДЫ И ЗЕМЛИ ОБРАЗУЮТ ПЛОДОРОДНУЮ ПОЧВУ ДЛЯ ЦВЕТКА ЛОТОСА.

Знай: оформленное нереально, а бесформенное вечно. С этим духовным наставлением ты избавишься от нового рождения.

- "Аштавакра-самхита" (1:18)

Интересно, что египетский иероглиф Изиды (Матери-богини) напоминает трон. Фонетическое значение данного иероглифа - звук он, составляющий основу санскритского слова стхп-ти ("устойчивость").

Вряд ли египтяне считали, что к Изиде нужно обращаться "Ваша Устойчивость".

Но они почитали связь с Землей, которая присуща аспекту власти богини. Для древних египтян богиня Изида была божественным олицетворением совершенства, достигаемого благодаря способности безупречно соединять. В конце концов, именно Изида силой своей любви соединила расчлененное тело

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
своего брата (и мужа) Осириса. Она знала, каким образом сделать части тела целым, потому что у нее был соединяющий ключ - любовь.

Обложка книги Рам Дасса "Будь здесь и сейчас"

Изображение стула поместил на обложку своей классической книги "Будь здесь и сейчас" (1971 г.) Рам Дасс; не символический трон, похожий на египетский иероглиф Изиды, а старый американский стул со спинкой-лесенкой и с ротанговым сиденьем, опутанный сетью пересекающихся линий в виде колеса. Как и полагается такой новаторской книге (одной из первых книг по йоге, написанной американцем), в ней говорится, что йога - это гораздо больше, чем физические упражнения. Йога учит быть хорошим, добрым и находиться в связи со всем миром. Если вы существуете, Земля поддерживает вас на своем стуле. И если ваше существование благостно, она даст вам свой трон.

Богиня любит тех, кто сам помогает себе и кто не жаден. Бескорыстие - ключ к тому, чтобы жить в мире правильно и быть счастливым. Таков ключ к успешному выполнению асан. Это путь дживанмуक्त, освобожденного существа. Йог может мирно идти по земле, отдавая больше, чем берет. Основа каждой асаны - устойчивая связь с землей. Если ваша связь с землей устойчива, вы ощутите легкость тела и ума. Как получилось, что мы так сильно отделились от своего божественного источника и стали испуганными параноиками? "Агганна-суттанта" из "дигха-никаи" (древнего буддийского текста на пали) объясняет наше погружение в темноту и страх словами мудрого мифа:

ЦВЕТУЩИЙ ЛОТОС. ЛОТОС СПОКОЙНО ЦВЕТЕТ ВОПРЕКИ ВНЕШНИМ УСЛОВИЯМ.

Хаста-уттанасана
(Тянуться к солнцу; сильная растяжка в прогибе назад)

Хатха-йога- метод соединения солнца и луны. Солнце и луна олицетворяют все пары противоположностей в мире: верх и низ, левое и правое, мужское и женское. Ха означает "солнце", а тха- "луна"). Энергия солнца связана с интеллектом (чит), правой ноздрей и тонким энергетическим каналом пингала-на-ди, идущим по телу вниз от правой ноздри к основанию позвоночника. Это канал энергии ян. Сурья - это солнце во всей своей полноте. Данная асана символизирует изобилие и полноту. Это полнота, которая должна вновь стать пустотой. Для обитателей Земли Солнце является источником всякого роста и развития. Мы созданы из света: солнечный свет питает нас, превращаясь в пищу, которую мы едим. В прошлом мы были духовными существами, порождениями ума, и пребывали в радости. Светящиеся, с неувядающей красотой, мы парили в пространстве. Так продолжалось долго, Затем, по прошествии бесконечного времени, из вод поднялась земля, приятная на вкус. Она имела вкус, цвет и аромат. Мы начали лепить из нее комочки и есть их. Когда мы ели ее, наш внутренний свет исчезал. И когда он совсем исчез, то появились и приобрели свой теперешний вид Солнце, Луна, звезды и созвездия, день и ночь, недели и месяцы, сезоны и годы. Мы наслаждались приятной на вкус землей, смаковали ее и питались ею, и жили так довольно долго. Но с огрублением пищи тела всех существ становились все более материальными и разнообразными, и отсюда пошло разделение полов вместе с чувственностью и привязанностью. Когда у нас возникли злые и безнравственные обычаи, приятная на вкус земля исчезла, а когда она потеряла свой приятный вкус, на земле появились растения, у которых был вкус, цвет и аромат. Из-за злых дел и дальнейшего огрубления природы живых существ исчезли даже эти растения, а другая самовозникшая растительность деградировала до такой степени, что исчезли дикорастущие съедобные травы и еду пришлось добывать напряженным трудом. Так земля оказалась разделенной на участки и появились границы, появились понятия "я", "мое", "свое" и "чужое", а отсюда и имущество, зависть, жадность и порабощенность материальными вещами.

Мы выполняем асаны и применяем другие методы йоги, чтобы обратить вспять процесс движения к плотной бессознательной материи, о которой говорится в этом мифе. В нашем путешествии путь к космическому сознанию пролегает через формы материального мира, а не вдали от него. Будучи йогами, мы пробуем

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
найти свой путь возвращения к Источнику – к безграничной и бесконечной радости. Чтобы освободиться, нам нужно начать осознавать свою материальную природу и природу Земли, нашего мира.
Выполнять асаны – значит совершенствовать свои отношения со всеми аспектами Земли, а также и всеми населяющими ее существами. Земля является одной из форм Божественной Матери. Мать-Земля – это Богиня. В древней санскритской мантре говорится:
Сарвамангала-маталье
Шиве Сарватха-садхике Трѳамбаке Гаури. Нараяны намo 'сту те, Нараяни намo
сту те
Приветствую трехглазую Божественную Мать, Нараяни,
которая несет всем благо и дарует освобождение.
С ее благословения приходит самоосознание.
Она – это сам мир. Только благодаря жизненному опыту душа достигает совершенства. Цени этот подарок – жизнь.
Однако наши отношения с Землей похожи на шаткий стул, у которого две ножки короче, чем нужно. Как могут
РАВНОВЕСИЕ КОМПАСА. НАШЕ ВНИМАНИЕ ВСЕГДА НАПРАВЛЕНО НА БОЖЕСТВЕННОЕ.
Уттанасана
(Наклон вперед стоя)

Этот жест с наклоном вниз (поклон Земле) делает наши отношения с Землей более сознательными. Высшее соединяется с низшим, а сердце поднимается над мозгом. Центр эго в солнечном сплетении опустошается и поднимается вверх, а ладони рук и ступни притягиваются друг к другу. Это простой жест, выражающий наше стремление к равновесию и идеальным отношениям с Землей. Сегодня наши отношения с планетой вышли из равновесия: воздух, вода и почва деградируют, они истощены человеческой жадностью и безразличием. Наше отношение к Земле и всем существам на ней – это часть сложной системы, в которой упадок одной части влияет и на все остальные. Однако если мы научимся испытывать по отношению к Земле благодарность и признательность, все беды нашего времени исчезнут и Земля вернется к мирному уравновешенному состоянию.

быть эти отношения устойчивыми, если считается нормальным держать взаперти матерей многих видов животных, чтобы делать деньги из их яиц, молока, детей и их плоти, а ненормальными считают тех, кто из нравственных соображений стал вегетарианцем? Если природные ресурсы истощаются без всякого пополнения, а вода, воздух и земля загрязнены ядовитыми остатками жадности? Люди отказались от ответственности за Землю, считая, что их действия останутся без последствий. Но это скользкий путь. И постепенно становится ясно, что наши дела имеют последствия. Мы не можем безнаказанно продолжать разорять Землю.

Почитание Земли является существенной частью выполнения асан. Асана представляет собой форму поклонения богине. Мы должны учиться почитать Божественное – каждым своим шагом, каждым дыханием, каждым совершенным действием. Просветление не подразумевает отрицания мира. Это опыт глубокого наблюдения самой природы существования.

Не пробуйте уйти от Мира, войдите в него.

– Бхагаван дне. "Что такое йога?"

В древних текстах по йоге упоминается сравнительно небольшое число асан. В действительности же практически любое движение, которое вы можете придумать, уже выполнялось на протяжении многих веков. Список поз так же обширен, как и перечень различных проявлений энергии в материи: здесь и геометрические формы, и деревья, горы, и святые, мудрецы, боги и богини, змеи, птицы, черепахи, рыбы, верблюды, лошади и даже дитя в утробе. Асаны укрепляют вас и освобождают от нечистоты. На мгновение поднимается завеса несчастья, и под ней мы видим наше истинное "я". Однажды в начальную группу йоги пришли две женщины. Примерно треть занятия они без устали хихикали и катались по полу. Когда мы спросили их, в чем дело, оказалось, что они сестры и выросли вместе. Когда они были маленькими, ночью под одеялом они выполняли асаны – бессознательно, просто для развлечения. На занятии они вновь вспомнили свое счастливое детство, которое было скрыто завесой борьбы и смятения их взрослой жизни.

Иисус сказал: "Если не будете как дети, не войдете в Царство Небесное" (Мф \ 8:3). Если вы наблюдаете за маленькими детьми (особенно новорожденными), вы сразу же поймете, что они находятя совсем рядом с источником, из которого мы все возникаем. Если вы сомневаетесь, что ребенку уготовано движение от блаженства к смятению, посмотрите, как быстро возникают привязанности: "Я хочу к маме" или "Я люблю сухие пеленки, а не мокрые". И наблюдайте, как эти привязанности вызывают боль и страдание.

Конечно, изначальная связь ребенка со счастьем была неосознанной. Йог

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
стремится установить такой же контакт в присутствии сознания. Асана помогает уравновесить "действие" и "бытие", ощутить движение в покое, способствуя освобождению от целых слоев мнений, привязанностей, отношений и предрассудков, открывая незамутненное сознание, неразрывно связанное со своим источником - Блаженством.

ЛУННЫЙ ТАНЕЦ. ЛУННУЮ ПТИЦУ ПИТАЮТ ЛУЧИ ЛУНЫ.

В Индии традиционно "асаной" называют сиденье (вроде низкой кушетки или диванной подушки), которое защищает от холода и пыли, В некоторых текстах сказано, что у йога должна быть асана, изготовленная из священной травы куша, покрытой шкурой животного. Однако в более ранних упоминаниях о йоге, найденных на таинственных печатях из индийской речной долины Хараппа, йог сидит в окружении различных животных, а не на мертвой шкуре.

Бога животных Пашупати, изображенного на печати, в более поздние времена стали звать Шивой. В Библии БОГ дает людям власть над животными, повелевая людям и животным питаться растениями. Во многом таков же идеал шиваитов. Однако некоторые люди считают, что вместо того, чтобы заботиться о животных, можно обижать, мучить, убивать и есть их. Такое заблуждение является результатом неведения, спешисизма и жадности, и оно делает наши отношения с землей очень непрочными.

Чандрасана

(шаг вперед, вариант)

Чэидра означает "луна". Луна - это инь, женское начало. Ей соответствует тонкий энергетический канал ида-нади, который идет вниз от левой ноздри к основанию позвоночника. Лунный полумесяц учит: то, что вы не видите, так же важно, как видимое вами. Стабильность достигается в результате уравновешивания сил: света и тьмы, солнца и луны, ха и тха. Солнечный свет сливается с лунным и образует лунное сияние. Так женское начало проявляет себя в многообразии творения. Благодаря асанам мы начинаем видеть важность уравновешивания сил природы и интуиции силами интеллекта, рассудка и логики. Это справедливо для любой системы: тел, правительств, культур, обществ, а также характера отношений всех существ к самой Земле.

Обычно люди приходят на занятие, уже имея представление о том, чего они могут достичь. Например, они могут считать, что стойка на руках - это для детей. Возможно, они делали такие трюки, когда были молодыми (20, 30, 40, 50 или больше лет назад), но думают, будто уже никогда не смогут это сделать. В некоторых случаях такое отношение мешает им даже попробовать освоить асану типа стойки на руках или по крайней мере заставляет их терпеть неудачу. Однако если тренироваться долго и регулярно, однажды вы окажетесь в стойке на руках. Таким образом, асана подрывает основы ограничений нашего представления о себе, и мы начинаем видеть, что оно не всегда было правильным. Когда мы поймем, что "старый пес может освоить новые трюки", мы почувствуем, будто заново родились.

Есть асаны с наклоном вперед и назад, позы сидя, стоя, с боковым наклоном, позы равновесия, скручивания, перевернутые позы и даже асаны, в которых мы пытаемся быть трупом. Самое сильное воздействие оказывают перевернутые позы. В них голова находится ниже сердца. "Собака головой вниз"

(адхомукха-шванасаиа) - пример одной из самых простых перевернутых поз.

Эффективность этих поз обусловлена силой их влияния на тело и психику.

С точки зрения физиологии, перевернутые позы, изменяя направление внутренних динамических давлений, полностью меняют характер их воздействия, что влияет на кровообращение, эндокринную систему, скелет, мышеч-

ный тонус, соединительные ткани, на удаление отходов и на функции всех органов, включая химию мозга. Направление вектора силы тяготения меняется на противоположное, и чтобы компенсировать такой переворот, в теле должны произойти серьезные внутренние изменения.

Адхомукха-шванасана

("Собака головой вниз")

"Собака головой вниз" является одной из основных перевернутых поз.

Основание треугольника от рук до ног - это связь с Землей. Три стороны треугольника олицетворяют творческую силу (Брахму), поддерживающую силу (Вишну) и силу перемены (Шиву). Вогнутость нижней части живота представляет силу левитации, небесный божественный мир, дух. Эта асана символизирует точку равновесия, относительно которой силы энтропии и эволюции находятся в совершенном балансе и гармонии. За рождением идет жизнь, переходящая в увядание и смерть, за которой вновь следует жизнь. Йог должен понимать каждый аспект этого цикла.

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org

В плане психологии перевернутые позы йоги дают нам возможность понять: "Сегодня весь мой мир перевернулся вверх дном". Если мы сможем привыкнуть к этому ощущению, то не будет большой беды, если в какой-то момент наша жизнь перевернется. Если мы добровольно и регулярно переворачиваемся вверх тормашками, то вряд ли нас постигнет шок, если это случится без предупреждения. К тому же перевернутые позы дают нам новую перспективу – подобно тому как художник поворачивает картину вверх ногами, чтобы посмотреть на нее свежим взглядом. Когда мы смотрим на жизнь с новой точки зрения, она может проявиться в ее истинном свете. Стойку на плечах нужно выполнять как минимум 5 минут, чтобы железы успели выделить определенные химические вещества. (Если у вас повреждена шея, попросите учителя показать вам, как изменить позу, чтобы вы могли оставаться в ней в течение 5 минут.) Стимулируются такие главные железы, как шишковидная и щитовидная, а также гипофиз, в результате чего вы чувствуете целостность. Целостность противоположна отделенности, которая причиняет нам все страдания. На санскрите стойка на плечах называется саламба-сарвангасана, что означает "поза всех частей тела"[31]. Эта целостная поза дает нам целостность и здоровье.

"ЧЕРЕПАХА" СИДЯ. НА СПИНЕ ЧЕРЕПАХИ ПОКОИТСЯ ВСЯ ВСЕЛЕННАЯ.

Жизнь можно определить как последовательное преобразование энергии в материю, а смерть – как постепенный переход материи в энергию. Как у этих преобразований есть начало, середина и конец, так и у вашей асаны имеется исходное положение, средняя часть и завершение. В конце каждого преобразования начинается новый цикл. Каждый нюанс действия порождает бесконечную цепь следствий. Весь космос (от внешнего пространства до внутреннего) пронизан отзвуками поступков всех его обитателей. Что в жизни действительно важно, так это характер наших действий и их результатов. Совершенные действия (кармы) и их бесконечные последствия и есть то, что переносит нас в следующую жизнь. В "собаке головой вниз" мы находимся в напряженном равновесии противоположных сил гравитации и левитации, в положении динамической гармонии. Стоите ли вы в стойке на руках или в позе горы, ваше дыхание должно оставаться неизменным: ровным и устойчивым. Если оно меняется, значит, вы позволили мыслям победить себя. Спокойному, ровному, легкому дыханию вредят любые мысли кроме "Вдыхает и выдыхает бессмертное "Я"". Мысли типа "Я не могу это сделать" или "Я делаю это очень хорошо!" отвлекают вас от дыхания. Во время выполнения асан в ваш ум могут войти (и требовать внимания к себе) мысли о жизненных проблемах, о любви, работе и семейной жизни. Заметив, что это случилось, вновь сосредоточьтесь на дыхании. Занятие асанами – не время для пережевывания мыслей. Сосредоточьтесь драгоценное внимание только на своей Божественной Природе, которая есть блаженство и экстаз, которая полностью себя осознает и действительно может окончательно решить ваши проблемы.

Бревно
(Поза отжимания)

Жизненная сила струится в дереве от корней к вершине и от вершины к корням. Дерево растет и тянется вверх от земли. Солнечный свет движется от листьев к корням. Гравитационная энергия земли проходит через кисти рук и стопы, через руки и ноги к пупку. От пупка волевой импульс направляет сознание к голове, ногам и рукам.

Выполняя асану, иногда полезно произносить про себя мантру. Например, можно попробовать мантру "хамса". В переводе хамса – "лебедь". Лебедь является перелетной птицей, летящей на юг только для того, чтобы вновь возвращаться на север. Точно так же друг друга сменяют вдох и выдох, так приходит и уходит жизнь. Вдохните со звуком хам и выдохните со звуком са, позволяя мантре заполнить весь ваш ум. Если ваши мысли начинают блуждать, мягко возвратите внимание к мантре, которая у вас связана с дыханием.

Если, находясь в какой-либо асане, вы чувствуете трудности и ограничения, не сосредоточивайтесь на ограничениях, чтобы не направлять энергию к той тенденции, которая создала ограничение. То, на что мы направляем энергию и внимание, становится сильнее. Если мы сконцентрируемся на своих трудностях, от такого сосредоточения они получают силу. Наоборот, позвольте потоку энергии беспрепятственно течь через ваше тело и ум. Сосредоточьтесь не на

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org

внешней форме, а на светонесущей сущности, которая глубоко проникает в наши оболочки, которая несет свет и неограниченна в своих возможностях. И тогда уйдут напряжения в теле и снимутся ограничения. Асанам присущ широкий спектр благотворных воздействий на человека. Ежедневная тренировка эндокринной системы стабилизирует ее работу и помогает поддерживать необходимый уровень гормонов. Мышцы сохраняют хороший тонус и правильную форму. Польза для психики также огромна, так как меняется качество жизни. Но все эти результаты, безусловно, меркнут по сравнению с основной целью йоги – просветлением. У опытных йогов гибкость тела и мышечный тонус сохраняются даже в том случае, если они перестают выполнять асан 1,1, потому что исчезает сам источник напряжения – отождествление с ограничениями. Основным фактором, который держит тело в напряжении, является постоянное отождествление с эго. Цепляние за внешние аспекты и боязнь их потерять приводит к блокировке органов, нервов, связок, мышц и суставов.

ЛЕТЯЩАЯ ВОРОНА. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВЗЛЕТЕТЬ, ПРИНИМАЙ СЕБЯ ЛЕГКО.
Аштанга-намаскара
(Поклон с опорой на 8 точек)

Волнообразная форма собирает внутреннее, чтобы затем выдвинуться наружу. Подобно тому, как заводят часы, здесь накапливается энергия для будущего движения. Чтобы послать мяч далеко и точно, нужно сначала отвести назад руку или ногу, готовясь направить мяч вперед. Точно так же, чтобы направить свое присутствие на земле в нужную сторону и провести это время уравновешенно, изящно и целостно, мы должны сначала найти и ощутить внутри себя божественное "Я" с его бесконечными возможностями. И тогда, обретая заряд творчества и новизны, мы можем устремиться в мир. Форма тела – это результат ваших мыслей, подсознательно и привычно проявляющихся в виде отождествления с эго, которое постоянно воспроизводит себя в тканях, нервах, крови, органах, костях, соединительных тканях и мышцах. Считать тело и ум своей истинной сущностью и есть главное препятствие на пути к свободе.

"В чем Истина?" А в нем ее нет? Все отделено от Истины, и все наделено Истиной.

– "Звуковое письмо", Песня без названия (из альбома "Это то, это не то")
Ничто не длится вечно. Перемены – неотъемлемое свойство материального существования. Даже тело нас когда-то подведет. Оно состарится и умрет. Если мы ждем от жизни неизменности, то, когда произойдут перемены, мы будем настолько к ним не готовы, что это сделает нас несчастными. Если мы сопротивляемся переменам и цепляемся за вчерашний день, то разочарование не заставит себя ждать. Мы отчаянно стремимся к стабильности, но ищем ее вовсе не там, где надо. Когда дети вырастают, когда появляются морщины и седые волосы, мы молим о бессмертии – ведь нам казалось, что старости не будет. Многие из того, что мы считаем старением тела, есть результат сопротивления переменам. Поскольку эго ограничивает возможности тела, оно сжимается и отступает в страхе.
Бхуджангасана
("Кобра")

В йоге кобра – важный мифопо-этический символ. Считается, что кобры тянутся к существам высокого уровня. Как и нас, их воодушевляет присутствие мудрых. Змеи – хранители знаний земли, на которой они живут, и небес, с которых они прибыли. На своем теле носит змей бог Шива, к тому же и кундалини (индивидуальное сознание) предстает перед нами в облике змеи. Говорится, что Патанджали (автор "Йога-сутр") был воплощением Адишешы, бесконечного змея. Когда пробуждается кундалини, она стремится вверх к своему Небесному Возлюбленному, который живет в третьем глазе – обители Шивы (недвойственного сознания). И такой подъем является движением сознания от неведения к счастью.

Асаны помогают понять, как тело меняется – ежедневно, еженедельно, ежемесячно, в течение всей жизни. Тело молодого человека способно к быстрому развитию и восстановлению; людям среднего возраста и пожилым следует работать медленнее – их тела оздоравливаются не так быстро. С помощью асан мы осознаём необходимость приятия перемен тела и ума, а стабильность находим в сфере души. Уступите переменам. Позвольте этому случиться. Не сопротивляйтесь. Если позволить огромным силам проходить через нас без сопротивления, это даст нам свободу. А принятие перемен делает мир легким.

Выполняйте предписания, и тогда вы поймете нечто, что невозможно описать.

Это именно то, с чем имеет дело Йога. Все мистические тексты на самом деле являются инструкциями. Это не попытка описать Вселенную, Бога или иную реальность. Любой мистик знает, что это невозможно. Слово "мистика" происходит от греческого "тишина"; это "ТТс-с, замолчи! Будет говорить "я"...". Это Йога. Замолчи... замолчи и слушай.

- Алан Уотс

Иногда Он [Бог] ощущается как экстаз, но часто это может быть боль, мука или беспокойство. Эта смесь чувств напоминает нам, что соединяются два объекта. Один из них - дух, а другой - тело. Тело может воспринимать дух только через нервную систему. Когда интенсивность переживания присутствия Бога увеличивается, нервная система просто переполняется.

- Дипак Чопра. "Как познать Бога"

ЗМЕЯ И СОБАКА, ФОРМЫ ПРИХОДЯТ И УХОДЯТ, НО ЕДИНЫЙ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ.

Однажды Бог сильно расстроился из-за постоянного ворчания людей, которые были недовольны своей жизнью и все время жаловались, умоляя исполнить их просьбы. "Вылечи, сделай богатым, пошли мужа, дай ребенка" и т. д. Все время раздавались мольбы. Богу требовался отдых, но где бы Он ни скрывался, его находили и вновь забрасывали просьбами. Поэтому, чтобы попытаться решить эту проблему, Бог созвал на горе Меру совет богов и богинь. Шива посоветовал скрыться на Луне: "Там Тебя точно не найдут". Но Бог знал, что они найдут Его там очень быстро. Вишну предложил скрыться на дне самого глубокого океана: "Никто не сможет заглянуть туда!" Но Бог знал, что и это потайное место недолго будет оставаться таким. Наконец богиня Сарасвати со смехом сказала, что ответ очевиден: "Спрячься в их сердцах - ведь они никогда туда не заглядывают!" В храмах Северной Индии иногда можно увидеть людей, применяющих весьма оригинальную технику пронизательного взгляда. Прихожанин сжимает руку в кулак (в виде трубки) и пристально смотрит через него на Божество, используя кулак как телескоп. Таким образом верующий отсекает посторонние помехи и получает опыт личного общения с Божеством. При выполнении асан каждая часть тела становится выражением желания понять Бога. Руки, ноги, пальцы и все части тела выражают эту тоску по Божественному. Глаза тоже не являются исключением.

Вы когда-нибудь играли в детскую игру "Спрячь наперсток"? Цель игры - скрыть этот крошечный объект у всех на виду, никуда его не унося. Игра демонстрирует, как мы ищем нечто, думая, будто оно скрыто от нас. Мы заглядываем в самые труднодоступные места, игнорируя самые очевидные. Практика йоги - способ найти то, что нам трудно увидеть или почувствовать. То, что иногда называют счастьем. Мы привыкли искать не там, где надо. Поэтому, чтобы увидеть искомое, нужно научиться смотреть особым образом. Малыш, ты хочешь найти это во что бы то ни стало, но сколько же ты будешь искать то, чего не терял?

- Боб Дилан. "Я оставляю это при себе"

Дришти (технику пронизательного взгляда) часто понимают неправильно. Для некоторых асан рекомендованы определенные точки сосредоточения взгляда: вниз, влево, вправо, на кончик носа, пупок, третий глаз, пальцы ног, пальцы рук. Но на самом деле смотрят не на эти точки" а вглубь их, используя их как своего рода механизм наведения. Пронизательный взгляд - это метод развития, который помогает вам сосредоточиться на цели йоги: единении с Богом.

Для каждой асаны нужна точка сосредоточения взгляда - та, которая лучше всего соответствует энергетике данной асаны. Например, в первом варианте "позы воина" (вирабхадрасаны I) взгляд направлен на ноготь большого пальца руки, потому что для этого нужно правильно расположить руки. Вы не можете увидеть ноготь большого пальца, если ваша рука будет за ухом. Вы также не сможете расправить грудь и раскрыть сердце.

Если в процессе занятия вы заметили, что глаза у нас закрыты и вы слегка отключились, откройте их и направьте взгляд на точку, которая помогает выполнению данной асаны.

Пронизательное всматривание - это не то же самое, что обычный взгляд.

Обычно мы смотрим на объект, подразумевая, что он находится в том же измерении реальности, что и мы. Акт зрительного восприятия содержит в себе двойственность: есть тот, кто смотрит, и есть объект, на который смотрят. Пристальное всматривание, напротив, является способом увидеть то, что за пределами мирских объектов. Этот взгляд обращен на туманную область восприятия за пределами точной фокусировки. За пределами ограничений своих глаз йог стремится увидеть Бога.

Будучи направленным наружу, правильный пронизательный взгляд фиксирован также и на внутреннем. Пространство искривлено, поэтому, если бы у вас был достаточно мощный телескоп, вы могли бы, глядя в него, увидеть свой затылок. А если бы этот телескоп мог также воспринимать рентгеновские лучи,

вы могли бы смотреть прямо сквозь затылок – в сам процесс видения. Проницательный взгляд – замечательный и полезный способ углубления концентрации. Подобно другим методам йоги (например, пранаяме – ограничению дыхания с целью его расширения), проницательный взгляд является методом сужения сферы видения, расширяющим ее за пределы объекта. ОБЕЗЬЯНА-ГЕРОЙ. ОБЕЗЬЯНИЙ УМ ВЫДРЕССИРОВАН ГЕРОИНЕЙ.

Нормальное видение линейно и объективно. Йогическое же видение многомерно и выходит за пределы двойственности субъекта-объекта. Нормальное видение воспринимает границы, которые отделяют начало одного объекта от конца следующего. Проницательный взгляд расширяет видение за пределы отделенное(tm) одного объекта от другого – вплоть до лежащей в их основе единой причины.

Если в процессе выполнения асан поддерживать проницательный взгляд и дышать устойчиво, то разовьется способность быть непривязанным к своим усилиям и колебаниям ума-тела. Эта же непривязанность поможет вам стать великодушным и не придавать значения своему гневу, страху и любым эмоциям, которые мешают вам становиться все лучше и лучше.

Асаны расчищают тонкие пути протекания праны. Осознавая движение праны, мы осознаем широту своего потенциала. Мы понимаем, что не исчерпываемся какой-либо одной статической формой. И это проявляется в упражнении сурья-намаскар ("приветствие солнца"). Есть много версий сурья-намаскара; та, что приводится здесь, основана на асанах, иллюстрации к которым помещены в этой главе на полях.

Предоставляя возможность помещать себя в различные формы и структуры существования, асаны помогают нам осознавать прану, ощущать динамическую силу, которая оживляет все формы. В кельтском мифе о Камелоте (дворце короля Артура) Мерлин учит юного Артура, как стать хорошим королем. Волшебник превращает мальчика в различные формы жизни: в животных, в растения и минералы. Испытав состояние тех, кем он должен править, Артур научился править с состраданием. Такова же и йога: восприятие жизни во всех ее формах.

8 ВИНЬЯСА-КРАМА: ЗАБЫТЫЙ ЯЗЫК ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ ПОЗ

Сначала новорожденный не умеет ходить; но посредством ума он постоянно делает внушение своему телу и, попрактиковавшись год-два, начинает ходить. Любое знание, которое мы сейчас приобретаем или надеемся приобрести в будущем, приходит к нам с помощью внушения. Злое внушение ведет к несчастной жизни, а доброе – к счастливой.

– Шри Брахмананда Сарасвати. "Психология йоги"

Во многих книгах асаны представлены как статические позы. Однако изучая только статические позы, вы не раскроете их огромный потенциал. Если отдельные асаны правильно соединить в последовательность, результатом будет "физиологическая мантра" – мощный вихрь пересекающихся рек бытия. Слово виньяса означает "собрание, связующий механизм". Крама переводится как "процесс"; это слово указывает на текущую последовательность перемен. Таким образом, впньяса-крама – это последовательность перемен, без отклонений осуществляемых ради единой поставленной цели.

Большинство людей не осознают своих текущих намерений. Детали заполняют их жизнь, но причинная нить виньясы остается неуловимой. Часто они оказываются в такой ситуации, что удивленно спрашивают себя: "как я в нее попал?" Если же мы сознательно ставим перед собой цель и учимся придерживаться этого намерения несмотря на препятствующие и отвлекающие внешние события" процесс идет так, как нужно.

Виньяса – элемент, который соединяет воедино различные моменты цепи перемен. Он подобен нити ожерелья, на которую нанизан жемчуг. Связующая нить может быть двух видов: сознательная и бессознательная. Изменения происходят всегда, но обычно их последовательность связана несознательными состояниями; другими словами, сознательный ум будет не в и состоянии ее воспринять. Йог, не подверженный иллюзии двойственности, способен чувствовать последовательность мгновенных перемен: прошлое, настоящее и будущее. Если мы ясно ощущаем и внутреннее побуждение, и результат текущих перемен, то можем выстроить последовательность действий, сознательно направляемых и производящих нужный эффект. Выполняя последовательность асан, вы связываете их с сознательным дыханием. Однако истинная виньяса (связь) – это намерение, с которым вы выполняете асаны. В отличие от бессознательного состояния, позы йоги связаны с сознанием посредством намерения. Дыхание является просто метафорой этой решимости. Если вы намерены выполнять асаны ради познания своего "я", каждое ваше дыхание поможет сломать чувство отделенное(tm) от других. Вы поймете, что атмосфера

наполнена атомами воздуха, которые когда-то уже побывали в легких каждого живущего. Мы дышим друг другом. И от такого понимания нетрудно перейти к признанию того, что у всех нас такое же общее сознание, как и воздух, которым мы дышим. Пробуждение сознания принесет пользу всем существам: раз у всех нас общее сознание, то и его пробуждение будет общим. ПРОБУЖДЕНИЕ ЗМЕИ. КОГДА СЛИВАЮТСЯ ЭНЕРГИИ КОСМИЧЕСКОГО РАЗУМА И ЖИЗНИ...

Один из примеров виньяса-крамы, с которой большинство изучающих йогу уже знакомо, – это сурья-намас-кар. Классический вариант "приветствия солнца" был представлен в предыдущей главе. Есть много разновидностей этого упражнения, одна из которых – вариант, показанный на предыдущей странице. (Если вы не знакомы с "приветствием солнца" и другими асанами, приведенными в этой книге, то, прежде чем выполнять подобные упражнения, пожалуйста, найдите хорошего учителя.) Во многих школах йоги сурья-намаскар используется в качестве разминки перед занятием. В этом упражнении повторяется последовательность естественного развития ребенка от положения эмбриона в утробе до положения стоя – но в обратном порядке: из прямой стойки к положению сидя в наклоне. Это символизирует движение от материи к духу.

1. Ребенок находится в положении эмбриона в матке (в наклоне вперед).
2. Ребенок учится вытягиваться на плоской поверхности.
3. Ребенок лежит на животе в "позе собаки головой вверх".
4. Ребенок отталкивается руками и коленями.
5. Ребенок, отталкиваясь, выходит в "позу собаки головой вниз".
6. Ребенок идет ногами к рукам – "уттанасана".
7. Ребенок встает в шатком самастхити.

Вверху; виньяса с концентрацией на дыхании;
внизу: виньяса с концентрацией на мыслях
Мандала сурья-намаскар ("приветствие солнца")

Сурья-намаскар

("Приветствие солнца")

Выдох. Прямая стойка (самастхити).

Вдох. Сцепить большие пальцы рук, прогнуться назад.

Выдох. Наклон вперед (уттанасана).

Вдох. Шаг правой ногой назад в выпад (вариант чандрасаны).

Выдох. Подшагнуть, "собака головой вниз" (адхомукха-шванасана).

Вдох. Поза бревна.

Выдох. Колени, грудь и подбородок прижать к полу (аштанга-намаскар).

Вдох. Кобра (бхуджангасана).

Выдох. Таз к пяткам, затем "собака головой вниз"

(адхомукха-шванасана).

Вдох. Шаг правой ногой вперед.

Выдох. Наклон вперед (уттанасана).

Вдох. Согнуть колени, сцепить большие пальцы рук, подняться вверх, выпрямляя ноги, и прогнуться назад.

Выдох. Прямая стойка (самастхити).

Выполняйте эту последовательность по крайней мере 5 минут.

САРАНЧА И ВЕРБЛЮД, СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕНАМ ОЩУЩАЕТСЯ В ТЕЛЕ КАК ДИСКОМФОРТ.

Дыхание – это внешняя виньяса (связующий элемент); намерение – внутренняя виньяса. Управление дыханием поможет вам управлять мыслями. Старайтесь не делать дополнительных дыханий. На каждое движение должен приходиться только один вдох или выдох. Длина вдоха должна быть равной длине выдоха, и дыхание должно начинаться с началом движения, а заканчиваться чуть позже его прекращения. Совершенствуя способность выполнять каждую из позиций с одинаковым, устойчивым, ровным дыханием, вы сможете постичь вездесущее сознание, пребывающее во всех формах мира.

Йоги же, изменив порядок этих движений, начинают с шаткого самастхити. На микрокосмическом уровне сурья-намаскар использует эти движения раннего детства. Когда мы меняемся, переходя от одной формы к другой – от "собаки" до "воина", чтобы подойти к "горе", – одно остается неизменным: дыхание и ощущение "я есмь". В детстве мы учились ползать, стоять, ходить и бегать, но внутри наше ощущение "я есмь" никогда не менялось.

Сурья-намаскар имеет много вариантов, и каждый из них полезен, если

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
выполняется с надлежащим вниманием к виньясе. Выполнение виньясы упражнения "сурья-на-маскар" утверждает цель ваших занятий – ведь упражнение похоже на молитвенный поклон в храме. Это поклон в почтительной молитве к небесам, Земле и всем земным существам. Мы чувствуем непрерывность всего, что проходит. И мы соединяемся с этой непрерывностью. Выполнение последовательностей асан – эффективный способ исследовать концепцию и практический аспект виньяса-крамы, потому что это последовательность перемен, выполняемых в управляемой ситуации и с сознательным стремлением к Самоосознанию. Спокойно и невозмутимо наблюдая за тем, как наши привычки, страхи и другие тенденции определяют принятие и отрицание перемен, с которыми мы встречаемся при занятиях асанами, мы постигаем природу своего ума, его бессознательные аспекты. Чтобы научить свой ум управлять чувствами, а не позволять им двигаться куда угодно, мы вначале используем дыхание, устремленность, бандхи и пронизательный взгляд. Ум по природе склонен следовать за чувствами, порхающими от ощущения к ощущению. Однако сосредоточившись на дыхании" концентрируясь на слитном выполнении асан, мы учимся однонаправленной сосредоточенности внимания. Если мы научились непрерывному сосредоточению ума в течение длительного времени, это называется дхараной. И в конечном счете дхарана спонтанно ведет нас к медитативному состоянию – дхьяне.

ЛЯГУШКА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА. ЛЯГУШКА ПРЫГАЕТ ПРЯМО К ЦЕЛИ.

Виньяса-крама – это последовательный подбор асан для достижения определенных результатов. Эти последовательности придают силу, очищают, развивают равновесие, лечат; некоторые из них похожи на танец или боевые искусства, другие рассказывают истории, и все они могут привести к самадхп (просветлению)! Выполнение последовательности наделяет асаны силой молитвы, бросает вызов ограничениям тела, содержит элементы артистизма и оказывает лечебное воздействие.

Подобно отдельным звукам, которые составляют алфавит языка, каждая асана обладает дискретной вибрационной сущностью. Когда асаны должным образом связаны, они складываются в призыв, отклик на который зависит от природы намерения и содержания обращения. Поэтому эти последовательности нужно выполнять медленно и тщательно, с осознанием.

Виньясу можно выполнять непрерывно в течение части занятия или даже всего занятия. Высшим связующим механизмом является сознание, поэтому, проходя через те или иные позы, мы используем дыхание как способ тренировки внимания, а значит, и пробуждения сознания. Использовать в виньясе дыхание – значит отмечать каждый вдох и выдох и, входя или выходя из асаны, связывать их с соответствующим движением. Дыхание освещает и наполняет асану.

Чтобы во время выполнения асан находиться в правильном возвышенном настроении, можно использовать нижеперечисленные средства. Если вы заметите, что ум блуждает, воспользуйтесь ими для восстановления сосредоточенности. Приобретая некоторый опыт, вы сами поймете, что помогает вам лучше всего.

1. Изображения божеств и великих святых, посвятивших жизнь развитию сознания.
2. Вдохновенная духовная музыка, которая воодушевляет и напоминает нам о цели йоги.
3. Повторение про себя мантр, в координации со вдохом и выдохом.

Во время виньясы дыхание должно быть непрерывным – все время вдох или выдох; задержки дыхания не допускаются. Если вы чувствуете, что задержали дыхание, понаблюдайте за глубинными впечатлениями ума, которые привели к этой задержке. Вы можете даже получить подсказку относительно того, как эти глубокие структуры ума заставляют вас спотыкаться и в жизненных событиях.

Дадим несколько важных советов о том, как дышать во время выполнения виньясы:

1. Дышать нужно только через нос; вдохи и выдохи должны иметь равную продолжительность, и объем воздуха в них тоже должен быть равным. Дыхание уджджайи делает дыхание слышимым, а так им легче управлять. Если вы еще не знакомы с техникой уджджайи, пожалуйста, найдите преподавателя йоги, который может вас обучить. Некоторые инструкции также приведены в шестой главе (в части, посвященной пранаяме).
2. Вдох, как правило, приходится на восходящие движения и движения, в

которых расправляется передняя сторона тела.

3. Выдох, как правило, приходится на нисходящие движения и движения, в которых расправляется задняя сторона тела.

4. Никакие движения не выполняются без глубокого их соединения со вдохом и выдохом.

5. В любой позе характер дыхания отражает состояние ума. Если дыхание уравновешенно, свободно от влечения к удовольствию и от отвращения к боли, то и ум будет иметь те же качества.

"Компенсирующая поза" – это поза, в которой энергия перемещается в противоположном (по отношению к предыдущей асане) направлении. После длительного удержания позы требуется компенсирующая асана.

Например:

Асана: саламба-сарвангасана (стойка на плечах);

Компенсирующая поза: матсьясана ("рыба").

"Нейтрализующая поза" – асана, в которой энергия принимает нейтральное положение, позволяя вам двигаться в другом направлении или продолжить движение в том же направлении, но с большей интенсивностью.

Такие нейтрализующие позы, как "стол" и адхомукха-шванасана ("собака головой вниз"), выполняются между асанами и их последовательностями, перед тем, как перейти к следующему, более высокому уровню сложности.

В зависимости от окружения, в котором выполняется поза, она может быть компенсирующей или нейтрализующей. Например, "стол" является нейтрализующей позой, но может также рассматриваться как компенсирующая, если ей предшествовали наклоны вперед.

6. Для входа в позу, перехода между позами и выхода из позы используется наименьшее из возможных количество дыханий и движений. Никакой суеты и волнений, никакой подгонки и подстройки, никаких мечтаний и никакого хныканья.

ИГРАЮЩАЯ РЫБА. РЫБА ИГРАЕТ В ВОДЕ, НЕПОДВЛАСТНАЯ ВЗЛЕТАМ И ПАДЕНИЯМ.

Кшана-пратийоги паринамапаранта-нирграхьях крамах (ЙС, 5.33)

Крама (процесс) есть последовательность моментов, которая воспринимается только в конце трансформации трех гун.

В этой сутре Патанджали сообщает нам, что когда три гуны (качества иллюзорного существования) преодолеваются, то постигается процесс (крама). Если асаны выполняет человек пребывающий в тамасе, то он будет впадать в сонливость, зевать и даже мечтать о власти. Выполнение асан с преобладанием раджаса – это соперничество, ярость, беспорядочность и агрессия. Чтобы избежать этих тенденций, развивайте саттвичность, для которой характерны устойчивость (стхира) и радость (сукха).

Старайтесь заниматься сознательно и настойчиво, не поддавайтесь хаосу повседневности. Различные упражнения, представленные в этой книге, – хорошая отправная точка для разработки индивидуального комплекса асан. После того как вы поработаете с некоторыми из последовательностей упражнений, вы приобретете нужные навыки и начнете понимать элементы, из которых этот комплекс состоит. Тогда вы сможете импровизировать и изменять его, включая большее число последовательностей, добавляя или исключая асаны. Однако такое включение или исключение не должно основываться на сиюминутной прихоти или пристрастии. Основанием для изменений должно служить практическое знание о возможных эффектах данной последовательности и умение правильно подбирать последовательность асан для занятия.

В конце этой книги находится приложение, в котором приведен список асан, которые вы можете использовать для построения своих собственных последовательностей асан. Чтобы помочь вам строить последовательности, двигаясь от менее трудных асан к более сложным, в приложении асаны перечислены в порядке возрастания их сложности.

Ежедневное выполнение асан позволит вам выйти за пределы приятного и неприятного, влечения и отвращения и почувствовать полноту возможностей тонкой структуры каждой последовательности. Это один из методов достижения запредельного. Идеальная практика – повторять последовательность без изменений, пока вы ее не освоите. Короче говоря, повторение – мать учения. Чтобы выйти за пределы трех гун, с самого начала занятий позаботьтесь о саттви-ческом равновесии. Если оно будет достигнуто" то постепенно и без лишней усилий возникнет трансформация, о которой говорил Патанджали.

Итак, ежедневное выполнение асан должно:

- Направлять ваше внимание к духовной цели.
- Очищать нади (тонкие нервные каналы) и усиливать поток праны.
- Поддерживать, стимулировать и регулировать состояние эндокринной системы.
- Способствовать постепенному увеличению силы, гибкости и радости.

На любом этапе занятий каждая новая последовательность поз должна

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
увеличивать его интенсивность до максимально возможной (для данного человека), а затем уменьшать интенсивность, используя нейтрализующие и менее сложные асаны. Мы движемся от общего к частному и обратно к общему, от менее трудного к более трудному и опять к менее трудному.
ПОГОНЯ ЗА КРИШНОЙ ВЕСЬ МИР – МЕСТО ЕГО ИГР, А НЕБО – ЕГО ПУТЬ.

Нижеприведенная диаграмма показывает, как в процессе занятия нужно волнообразно увеличивать степень сложности асан, перед каждой новой волной выполняя позы нейтрализации. Числами от 1 до 4 обозначен уровень сложности. Толстой черной линией представлены усилия опытного йога, тонкая черная линия соответствует промежуточному уровню, а пунктирная – для начинающих. Внизу указано, на какой асане делается акцент в данной части занятия. Примерно так (с добавлением боковых наклонов, скручиваний и нейтрализующий поз) может быть составлен полный комплекс. Тонкие вертикальные пунктирные линии показывают где можно поместить нейтрализующие асаны. Жирными пунктирными линиями отмечены места, требующие компенсирующей позы. Здесь вы можете видеть, как используются нейтрализующие позы (где это необходимо) и волнообразно увеличивается сложность упражнений.

Один из наиболее трудных аспектов выполнений комплекса упражнений – понять, как войти в данную асану или выйти из нее. Вот некоторые общие правила, которые вам в этом помогут; 1. Ни одно движение не должно выполняться без соответствующего дыхания. 2. Не нужно добавлять лишних движений (даже для эстетики). 3. Если вы сомневаетесь, что сделать дальше, полностью выйдите из асаны и выровняйте тело нейтрализующей асаной, а затем переходите к следующей позе.

Существуют некоторые общие правила занятий асанами:

1. Всегда начинайте с призыва, молитвы или посвящения.
2. Выполняйте упражнения осознания дыхания, которые переключают внимание на дыхательный процесс. Примеры: капалабхати-крия (см. описание на стр. 196) или уджджайи (см. описание на стр. 127).
3. Разогрейтесь от 5 до 15 минут, выполняя виньясу сурья-намаскар ("приветствие солнца").
4. Можно оставаться в позе в течение любого отрезка времени, но чаще всего это от 5 до 20 дыханий. Исключение – перевернутые позы, которые можно выполнять в течение нескольких минут в зависимости от способностей занимающегося.
5. Наклонам вперед, прогибам назад и перевернутым позам обычно должны предшествовать прямые стойки. Они соединяют тело через стопы с землей, придавая ему устойчивость, силу и осознанность.
6. Нельзя пренебрегать "винтами"; выполняйте их или в начале, когда они действуют на внутренние органы и улучшают подвижность позвоночника, или по ходу занятия, когда их можно использовать для нейтрализации.
7. Никогда не совмещайте в одной последовательности прогибы назад и наклоны вперед без тщательной и непрерывной виньясы дыхания. В сурья-намаскаре, где естественно чередуются прогибы назад и наклоны вперед, вас защищает от травм соблюдение точной виньясы, в которой сознательно идет счет каждого дыхания.
8. Выполняя удержание асан, вы должны сочетать наклоны вперед только с другими наклонами вперед, прогибы назад только с прогибами назад, наклоны в сторону только с наклонами в сторону.
9. Если в данном занятии вы хотите сосредоточиться на некотором аспекте асан, выберите только один такой аспект (например, наклоны вперед или прогибы назад), а не оба. Вы можете менять акценты каждый день или через несколько дней. Например, в понедельник, вторник и среду сосредоточивайтесь на прогибах назад, а в четверг, пятницу, субботу и воскресенье – на наклонах вперед.
10. Не сочетайте в середине занятия серии наклонов вперед с прогибами назад и наоборот. Вместо этого делайте нейтрализующие асаны: например, "винты".
11. Любое занятие всегда начинайте с менее трудных поз и постепенно переходите к более трудным.
12. Не выполняйте в одну сторону большее число поз, чем можете запомнить" чтобы потом суметь повторить их в другую сторону.
13. Периодически выполняйте нейтрализующие асаны типа адхомукха-шванасаны ("собаки головой вниз") или бхеки ("позы ребенка").
14. Завершив выполнение однотипных поз, сделайте компенсирующую асану. Вставляйте нейтрализующие позы через равные интервалы внутри секции и между секциями. Например, серии наклонов вперед можно противопоставить "стол" или "наклонную плоскость", а затем нейтрализовать их "винтом" (вправо и влево).

15. В конце занятий на 10-15 минут расслабьтесь в шавасане ("позе трупа").

16. Помедитируйте по крайней мере 5 минут (инструкции по медитации приведены в десятой главе).

Относитесь к виньяса-краме как к языку асан. Ее смысл - в ритме движения и точном выборе одной комбинации из бесконечного множества возможных. Мы знаем, что форма антенны определяет тин сигнала, который она посылает или получает. Именно поэтому антенна радиоприемника имеет иную форму, чем обычная телевизионная антенна или "тарелка" спутникового телевидения. Когда наше тело, выполняя различные асаны, принимает разные формы, мы тоже вибрируем на определенной частоте и способны принимать определенную частоту.

Каждая асана - уникальное вибрационное выражение некоего аспекта проявления. В каждой виньяса-краме вы, становясь кошкой, коровой, коброй, собакой, чувствуете плавное течение реки жизни. Когда мы входим в ту или иную асану, мы выражаем и вибрационную сущность ее санскритского названия, и вибрационную сущность формы жизни, которую эта асана олицетворяет.

Например, выполняя позу орла, вы можете почувствовать, что сидите на ветке дерева, что у вас длинный клюв; вам захочется свернуть крылья и пристально посмотреть вниз.

Мы можем использовать эти вибрационные характеристики, чтобы составлять слова, предложения, истории и даже целые мифологии. Такое сочетание вибраций будет обращением к космическому сознанию.

В книге приведено несколько типовых комплексов упражнений для начинающих, продолжающих и опытных учеников. В нижеследующем перечне мы приводим названия" которые дали каждой последовательности асан, и страницы, где эта последовательность изображена. Мы также перечисляем отдельные асаны и степень трудности каждого отдельного упражнения. Нейтрализующие асаны (например, бхеки - "поза ребенка") отмечены звездочкой.

Чтобы изучить любую последовательность асан, найдите страницы, где она описана" и изучите серию фотографий, приведенных внизу страницы. Запомнив все последовательности данного упражнения, можете попробовать выполнить его. После описания каждого комплекса мы поместили визуальный ряд, содержащий все последовательности именно в том порядке, в котором они выполняются. Однако чтобы последовательность асан была более плавной, лучше полагаться не на иллюстрации, а на свою память. Разучив эти основные комплексы, вы сможете начать создавать свои собственные. Чтобы начать строить свои собственные последовательности, воспользуйтесь нашими типовыми занятиями и почерпнутым из этой главы знанием о сочетании поз, о компенсирующих асанах и нейтрализующих положениях.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ АСАН

Внимание! Эти последовательности лучше всего изучать под руководством учителя, имеющего сертификат центра Дживамукти.

1. Просмотрите последовательность, чтобы с ней ознакомиться, и прочтите инструкции внизу.

2. Разместите эту последовательность в контексте комплекса. В этой главе мы предлагаем начальный, промежуточный и сложный уровни занятий.

3. Найдя правильное место этой последовательности, повторяйте ее (чередую стороны), пока не разучите. (После освоения последовательности достаточно будет выполнять ее только один раз в каждую сторону.)

4. Асаны, которые выполняются в разные стороны, выполняйте сначала в правую сторону, затем повторите влево.

5. Особое внимание обращайтесь на помещенные под фотографиями указания о дыхании.

6. Включите хорошую музыку и наслаждайтесь!

Вот пример простого занятия. Числа в правой колонке указывают на степень сложности асан.

ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС 1

1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением: Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма, тасмай. Шри Гураве намах (перевод см. в первой главе)

Все свои действия посвятите великой цели -прекращению страданий, освобождению и счастью всех существ:

Локах самаста сукхино бхаванту (перевод см. в третьей главе)

2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на дыхании.

Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха.

3. Выполняйте сурья-намаскар по крайней мере 5 минут (см. описание на стр. 155). Затем выполните последовательность асан, приведенную ниже.

Периодически даются отдельные асаны, которые не входят в последовательность на фотографиях. Для них указано, на протяжении скольких дыханий следует

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
находиться в этой позе. Когда ссылка на страницу отсутствуют, просто выполните эту асану (в данном примере это бхеки - "поза ребенка"). Числа в последней колонке означают степень сложности каждой асаны или последовательности.

Треугольник воина стр. 108-109 1-2
Нисхождение кундалини стр. 116-117 1-2
Стол сапожника стр. 130-131 1 -3
Пробуждение змеи стр. 152-153 1-2
* Бхеки ("поза ребенка", 10 дыханий) 1
Играющая рыба стр. 158-159 2

4. * Лягте в шавасану ("позу трупа"),
оставаясь в ней по крайней мере 10 минут. 1
· Сядьте и помедитируйте в тишине но крайней мере 5-10 минут.
· Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу" и пропойте Ом.
ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС 1

ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС 2

1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махсшвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма,
тасмай Шри Гураве намах

Все свои действия посвятите великой цели - прекращению страданий,
освобождению и счастью всех существ:

Локах самаста сукхино бхаванту

2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на
дыхании.

Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха.

3. Выполняйте сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом
перейдите к следующим упражнениям:

Трон Изиды стр. 118-119 1-2
Напряженная скрутка стр. 114-115 1-3
Треугольник воина стр. 108-109 2-3
Стол сапожника стр. 130-131 1-2
Змея и собака стр. 146-147 1 -2

Наклон вперед сидя, пашчимоттанасана (10 дыханий) 2

Играющая рыба стр. 158-159 2

4. Лягте в шавасану ("позу трупа")

и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут. 1

· Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5-10 минут.

· Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.

ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС 2

ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС 3 (АКЦЕНТ НА "РАСКРЫТИИ БЕДРА")

1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма,
тасмай Шри Гураве намах

Все свои действия посвятите великой цели -прекращению страданий, освобожде
нию и счастью всех существ:

Локах самаста сукхино бхаванту

2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на
дыхании.

Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха.

3. Выполняйте сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом
перейдите к следующим упражнениям:

Треугольник воина стр. 108-109 1 -2
Нисхождение кундалини стр. 116-117 1-2
Стол сапожника стр. 130-131 1-3
Скрутка хиппи стр. 134-135 2-3
Цветущий лотос стр. 136-137 2-3

"Черепаха" сидя стр. 142-143 1-3

"Ворона", бакасана (5 дыханий) 2

Пробуждение змеи стр. 152-153 1 -2

Лягушка-путешественница стр. 156-157 1 -3

* Уттанасана (не менее 15 дыханий) 2

Играющая рыба стр. 158-159 2

4. * Лягте в шавасану ("позу трупа")

и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут. 1

· Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5-10 минут.

· Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.

Простой комплекс 3

КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 1 (АКЦЕНТ НА НАКЛОНЫ ВПЕРЕД)

1. Посвятите нее свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма,
тасмай Шри Гураве намах
Все свои действия посвятите великой цели -прекращению страданий,
освобождению и счастью всех существ:
Локах самаста сукхино бхаванту
2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на
дыхании.Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха, используя
дыхание уджджайи (см. описание на стр. 127).
3. Выполняйте сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом
перейдите к следующей последовательности поз:
Треугольник воина стр. 108-109 1 -2
Треугольник с захватом стр. 110-111 1-3
Тайная молитва стр. 112-113 1-3
Напряженная скрутка стр. 114-115 1-3
Нисхождение кундалини стр. 116-117 1-2
Наклон вперед сидя, пашчимоттанасана (не менее 15 дыханий) 2
Скрутка риши стр. 128-129 1-3
Стол сапожника стр. 130-131 1 -3
Цветущий лотос стр. 136-137 2
Равновесие компаса стр. 138-139 1-4
Лунный танец стр. 140-141 1-4
Стойка на руках, адхомукха-врикшасана (от 10 до 20 дыханий) 4
Обезьяна-герой стр. 148-149 1-3
Саранча и верблюд стр. 154-155 1 -2
Лягушка-путешественница стр. 156-157 1 -3
* Наклон вперед стоя, уттанасана (15 дыханий) 1
Играющая рыба стр. 158-159 2
Погоня за Кришной стр. 160-161 1-3
* Бхеки ("поза ребенка") 1
4. *Лягте в шавасану и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут. 1
· Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5-10 минут.
· Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.
КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 1

КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 2 (АКЦЕНТ НА ПРОГИБЫ НАЗАД)

1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма,
тасмай Шри Гуравс налгал
Все свои действия посвятите великой цели: прекращению страданий, освобожде
нию и счастьем всех существ:
Локох самаста сукхино бхаеанту
2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на
дыхании.Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха, используя
дыхание уджджайи (см. описание на стр. 127).
3. Выполняйте сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом
перейдите к следующим упражнениям;
Треугольник воина стр. 108-109 1-2
Треугольник с захватом стр. 110-111 1-3
Скрутка стоя стр. 126-127 1-4
Тайная молитва стр. 112-113 1-3
Стойка на руках, адхомукха-врикшасана (от 10 до 20 дыханий) 4
Обезьяна-герой стр. 148-149 2-3
Саранча и верблюд стр. 154-155 1-3
Лягушка-путешественница стр. 156-157 1-3
* Наклон вперед стоя, уттанасана (15 дыханий) 1
Скрутка хиппи стр. 134-135 2-3
Скрутка риши стр. 136-137 2
Играющая рыба стр. 130-131 2-3
Стол сапожника стр. 158-159 1 -2
Погоня за Кришной стр. 160-161 1-3
* Бхеки ("поза ребенка") 1
4. * Лягте в шавасану ("позу трупа")
и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут. 1
· Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5-10 минут.
· Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.
КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 2

КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 3 (АКЦЕНТ НА ПОЗЫ РАВНОВЕСИЯ СТОЯ)

1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара, Гуру Сакшат, Парамбрахма,
тасмай Шри Гураве намах

Все свои действия посвятите великой цели -прекращению страданий,
освобождению и счастьем всех существ:

Локах самаста сукхино бхаванту

2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на
дыхании. Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха, используя
дыхание уджджайи (см. описание на стр. 127).

3. Выполняйте сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом
перейдите к следующим упражнениям:

Треугольник воина стр. 108-109 1-2

Треугольник с захватом стр. 110-111 1-3

Нисхождение кундалини стр. 116-117 1-2

Трон Изиды стр. 118-119 1-2

Полет орла стр. 120-121 1-3

Вытягивание стопы вверх стр. 122-123 1-3

Восход луны стр. 124-125 2-3

"Черепаша" сидя стр. 142-143 1-2

Летающая ворона стр. 144-145 1-3

* Наклон вперед стоя, уттанасана (15 дыханий) 1

Наклон вперед сидя, пашчимоттанасана (15 дыханий) 2

Скрутка риши стр. 128-129 1-3

Стол сапожника стр. 130-131 1-3

Пробуждение змеи стр. 152-153 1-3

Обезьяна-герой стр. 148-149 1-2

Саранча и верблюд стр. 154-155 1-3

Лягушка-путешественница стр. 156-157 1 -3

* "Звезда", тарасана (10 дыханий) 1

Играющая рыба стр. 158-159 2

Погоня за Кришной стр. 160-161 1-3

* Бхеки ("поза ребенка") 1

4. * Лягте в шавасану ("позу трупа")

и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут. 1

· Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5-10 минут.

· Соедините ладони в Молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.

КОМПЛЕКС СРЕДНЕЙ/ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ 3

Ежедневное выполнение асан, подобно глубокому ночному сну, помогает нам
вновь соединиться со своей истинной природой. И подобно глубокому сну,
асаны очень освежают. Но они могут потребовать от нас силы воли, потому что
сталкивают нас с нашими ограничениями. Большинство из нас упрямо держится
за эгоцентричные мысли, сосредоточенные на "я-мне-мое". Неподатливость
тела, которую мы чувствуем в процессе выполнения асан, -это реакция ума на
ложное отождествление с ограничением формы.

Встретившись со своими ограничениями, люди могут демонстрировать очень
бурную реакцию. На занятиях некоторые ученицы падают на пол с рыданиями и
прекращают заниматься; другие ученики свирепеют и силой преодолевают
ограничения, травмируя себя; некоторые сжимаются в страхе и не позволяют
себе подойти вплотную к ограничениям.

Но решить проблему несложно: не отождествляйтесь с ограничениями, с
которыми вы сталкиваетесь во время выполнения асан или в повседневной
жизни. На ложе из гвоздей йог чувствует каждый гвоздь, но его ясный взгляд
показывает, что он не отождествляется с этим ограничением: он един со своим
бессмертным и безграничным "я". Просто дайте себе возможность подвергнуться
воздействию смены форм различных асан, которые являются специально
подобранными ограничениями, и используйте дыхание, чтобы справиться с
тенденцией реагировать отрицательно.

Если вы поймаете себя на мысли "я не могу это сделать", "Терпеть этого не
могу!", или "я такой слабый -все делают эту позу лучше меня", или даже "Ха!
я классно делаю эту асану", просто будьте свидетелем этих эгоистичных
мыслей и опять вернитесь к дыханию. Вновь посвятите свои усилия осознанию
Божественного "я", пребывающего за пределами мыслей, и служению делу
достижения высшего сознания всеми существами.

В 1979 году на одной из лекций Рам Дасс рассказал замечательную историю
(основанную на поучениях китайского Третьего Патриарха) о том, как не иметь
привязанностей:

Большой путь нетруден для тех, кто не имеет привязанностей.

Взгляните на свою жизнь, и посмотрите" сколько у вас привязанностей. Разве
вы не предпочитаете удовольствие, а не боль? Жизнь, а не смерть? Друзей, а

не одиночество? Свободу, а не заключение? Любовь, а не ненависть? Каковы ваши привязанности? За что вы цепляетесь? Вы увязли в противоположностях? Именно об этом и говорит Третий Патриарх: "Стоит сделать лишь крошечное различие, как тут же небо и земля бесконечно разойдутся". Бы провели крошечное различие - и уже создали ад. "Если ты желаешь видеть истину, не имей мнений "за" или "против". Сталкивать то, что ты любишь, с тем, что ты ненавидишь, - это болезнь ума". Готовы ли вы так жить? Теперь понимаете, как вы должны всё принимать, чтобы жить по этой философии? Это самая строгая философия из всех, известных мне. Но я предпочитаю иметь рядом с собой такого строгого друга, чтобы он напоминал мне, как часто я "имею мнения": "Это должно быть так, а то должно быть эдак, и я хочу, чтобы каждый был таким и делал так, а не лучше ли если ... ?" Вместо того, чтобы просто принимать жизнь, мы полны мнений. "Не иметь мнений" не означает, что у нас их нет; это значит, что мы к ним не привязаны. Это не означает, что у нас нет предпочтений; это значит, что мы не привязаны к своим предпочтениям. Мне может нравиться синее, а не зеленое, и когда есть выбор, я могу выбрать синее, - а не зеленое, но если синего нет - ну что ж, хорошо и так.

"Ну что ж" - помните историю "Ну что ж"? Жил-был монах, и жил он в монастыре на холме. Девчонка в соседней деревне забеременела от рыбака. Она не хотела, чтобы у рыбака были в деревне неприятности, поэтому она сказала: "Это сделал монах из монастыря". Когда ребенок родился, жители деревни принесли его в монастырь. Они постучали в ворота, монах открыл дверь, и они сказали ему: "Это твой ребенок, вот и расти его". Монах ответил: "Ну что ж". Он взял ребенка и закрыл дверь. Я думаю, в этот момент у парня вся жизнь перевернулась, но его единственная реакция была: "Ну что ж". Через девять лет эта девушка лежала при смерти. Она не хотела умирать, не признавшись в том, что случилось, и поэтому она рассказала; "Знаете, я говорила неправду. Это был не монах, а рыбак". Жители ужаснулись! Они побежали в монастырь и постучали в дверь. Монах открыл ворота, рядом с ним стоял девятилетний ребенок. Жители сказали: "Произошла ужасная ошибка. Оказывается, это не твой ребенок. Мы заберем его назад в деревню и будем его растить, а ты можешь вернуться к своей монашеской жизни". И монах ответил: "Ну что ж". Он был настолько в "здесь и сейчас", что, какие бы новые перемены ни пришли, он отвечал: "Ну что ж". Если вы обратились к йоге из мелких эгоистичных побуждений, вы будете все время связаны своими представлениями о том, что вы можете и чего не можете. Отпустите их и предпринимайте все свои усилия ради безграничного внутреннего потенциала. Посвятите себя счастью всех существ. Сосредоточьте внимание на непрерывном, экономном дыхании, соединенном с движением. Устремите свой ум к Богу. Если вы сможете это делать во время выполнения асан, то вы создадите вилпьясу счастья и удовлетворенности, которая будет непоколебима перед лицом любых жизненных влетов и падений. Вам могут нравиться наклоны вперед и не нравиться прогибы назад, или наоборот. Но если вы будете выполнять и те, и другие с одинаковым усердием, вы обретете свободу от тирании мыслей. Если вы способны воспринимать приятное и неприятное несколько отстраненно и стать выше обычной реакции на них, тогда йога возможна. Ну что ж

9 КРИЙЯ: ДИСЦИПЛИНА, ИЗУЧЕНИЕ И ПРЕДАННОСТЬ-1

Вы несете с собой, вокруг себя и в себе атмосферу, созданную вашими действиями, и если то, что вы делаете, красиво, благостно и гармонично, то и атмосфера эта будет красива, благостна и гармонична.

- Мать (Мирра Ришар). "Путь, освещенный солнцем"

Хотя такие средства йоги, как пранаяма, асана и виньяса-крама, очень впечатляют и их интересно изучать, однако это может привести к привычке накапливать экзотические методы, забывая, ради чего мы приступили к духовной практике. Патанджали видел опасность предоставления слишком большого количества методов и внешних средств без напоминания читателям о том, что это по сути очень простой процесс. Действительно, все, что нам нужно делать, - это упорно трудиться и посвятить себя богопознанию. Поэтому Патанджали начал главу о практике с простой трехступенной схемы достижения просветления, называемой крийя-йога, как и слово "карма", крийя происходит от санскритского корня кри ("делать"). Под кармой понимается любое действие, а крийя - действие, направленное на очищение. Криии представляют собой очистительные действия, выполняемые ради освящения жизни и продвижения по пути богопознания. Тапах-свадхьяешвара-пранидханани крийя йогах (ЙС, 2.1)

Жгучее желание Самоосознания, самоизучение и преданность Богу составляют йогу действия.

Трехступенная система Патанджали – это очень прямой путь. В этой сутре сказано, что в духовной практике нужно совмещать упорную физическую работу с изучением текстов, а мотивацией должна быть преданность. Здесь Патанджали сообщает нам, что совершаемым действием будет лишь то, которое удовлетворяет трем критериям: тапас, (жгучее желание духовной практики), свадхья (изучение "Я") и шиварапранидхана (преданность Богу). тапас: жар; свадхья: изучение священных текстов и высшего "Я"; шиварапранидхана: посвящение, отдача Богу всех своих мыслей, слов и дел. Как же нам наполнить свою садхану (духовную практику) этими тремя элементами?

Чтобы сделать свою садхану тапасичной (пламенной), некоторые индийские садхаки предпринимают чрезвычайные меры. Стоять на одной ноге в течение многих лет или держать руку над головой, пока она не засохнет, – вот примеры тапаса (аскезы), которым индийские йоги занимались на протяжении тысячелетий. Стоять целый день в холодной воде, доходящей до подбородка, или сидеть под палящим солнцем в центре огненного круга, держа на голове горшок с углями, – это тоже классический йоговский тапас. Но вам, чтобы привести в свои занятия йогой тапас, нет необходимости ударяться в такие крайности (хотя, если вы очень этого хотите, мы не станем вас отговаривать)!

Патанджали говорит, что духовная практика должна преобразовывать нас в огне своих трудностей и возжигать в нас огонь, в котором сгорает эгоизм. Это внутреннее понимание жертвенного огня ведийской Индии. Элемент огня в теле используется для сжигания грязи. И главным загрязнением, конечно, является авидья (незнание высшего "Я"). А подношение, бросаемое в огонь, – это эго, низшее "Я". ;

Ваша садхана – праияма, асана, медитация или что-то еще – будет тапасом, если вы придерживаетесь ее постоянно и в течение длительного времени. Эти виды деятельности будут тапасом, потому что они идут вразрез с устройством современной жизни. Оставаться самодовольными и не меняться намного легче, но такая апатия не принесет в вашу жизнь преобразующий жар.

Основой метода свадхьи (изучения высшего "Я") является чтение священных текстов. В них содержатся указания по нравственным, праведным действиям йога в мире. Чтение жизнеописаний просветленных существ, осознавших "Я", – это тоже форма свадхьи. Своей жизнью они явили пример единства совершенных намерений и совер- шенных действий. На пути нашего собственного духовного развития святые являются образцами для подражания. !

Еще одна форма свадхьи – воспевание имен Бога. Говорят, что санскритские песнопения содержат вибрационную сущность формы призываемого Бога. Если мы многократно повторяем эти звуки, наши клетки начинают резонировать на том же уровне и вибраций. Повторение санскритских имен Бога создает внутри нас форму божества.

После тапаса (очищения) и свадхьи (изучения высшего "Я") третьим компонентом крийя-йоги является шиварапранидхана (преданность Богу). Ишвара – это Бог. Бог в такой форме, которая может быть визуализирована и которой вы можете проявлять свою преданность. Ирана – это жизненность, энергия жизни, Дхапа означает "дар энергии". Без такой преданности любые средства йоги приведут лишь к развитию привязанностей и корыстных интересов. Патанджали рекомендует нам посвящать Богу 't каждую свою мысль, каждое слово и дело.

Один ученик рассказал нам, что он выполняет трудные асаны, но не уверен" идет ли это ему на пользу. Во время занятий он чувствует себя хорошо, но позже его переполняет сильное чувство гнева и он начинает ругаться с друзьями и сотрудниками. Он спрашивал, не бросить ли ему заниматься йогой. Мы ответили, что у Патанджали есть рекомендация именно по такой проблеме: иш-варапранидхана. Для концентрации энергии, высвобожденной асанами, ученику нужна была благородная и возвышенная цель. Мы предложили ему выбрать кого-либо или что-либо, олицетворяющее это благородное и возвышенное стремление, и направлять туда всю энергию, полученную от занятий.

Методы йоги усиливают и корректируют течение праны. Если мы не направляем этот поток вверх, он будет питать любые тенденции, проходящие через ум. Если в уме есть гнев, занятие йогой усилит ваш гнев. Но если ум сосредоточен на преданности Богу, будет усилена эта преданность. Психотерапевтический эффект йоги заключается в ее способности выносить на поверхность неосознававшиеся прежде чувства. Если не посвящать постоянно свою деятельность Богу, то вырвавшиеся эмоции могут вас переполнить. Но когда освобожденная энергия направляется не на проявление подсознательных эгоистических эмоций, а на богопознание, это становится не порабощением, а освобождением.

Чтобы занятия йогой приносили очищение, они должны удовлетворять всем трем

указанным в "Йога-сутрах" критериям крийи. Например, выполнение сложных асан может быть тапасом. Вы можете сильно потеть и заметить, что в пылу занятия вы вышли за пределы того, что, как нам казалось, является физическим ограничением тела. Вы можете даже почувствовать, как благодаря жару занятий тело очищается. Но если во время выполнения асан вы будете поглощены воспоминаниями о конфликтах с сотрудниками по работе или сравнением своих способностей с чужими, значит, вы забыли о главном компоненте очищения – об ишварапраидахе, преданности Богу, которая требует отказа от всех эгоистичных мотивов.

Если вы смотрите по сторонам, наблюдая, как выполняют асану другие ученики, значит, в данное время вы не занимаетесь свадхьяей (изучением высшего "Я"). В этот момент вы весьма заняты своим маленьким "я". Изучение "Я" включает в себя возможность установить, где заканчивается потребность и начинается жадность. А это возможно, лишь когда мы экспериментируем со своим телом и умом – пока не научимся уходить от суеты и беспорядка.

Вероятно, вы встречали людей, которые как одержимые накапливают дома какие-то вещи: от газет и до старой одежды. Мы удивляемся, как они могут жить, не имея в доме свободного места. Но в голове у нас точно такой же беспорядок. С того момента, как мы поселились в этом теле, мы накопили привычки, предрассудки, влечения и отвращения, отношения, условности и другие особенности характера.

Люди, которые накапливают дома вещи, быстро привыкают к беспорядку. Им кажется нормальным, что нигде сидеть, спать, есть и даже жить. Но и мы тоже привыкли к беспорядку внутри себя. Они даже имеют имена; "Этот беспорядок – Франк, ирландский католик, "телец", водопроводчик, живущий в Верхнем Вест-Сайде". И мы живем в страхе потерять хотя бы малую часть этого хлама. Созидание не может иметь места, если нет места для него. Когда вы покупаете дом, вы покупаете место: пространство, окруженное стенами. Чем больше пространства, тем ценнее дом. Если в вашем уме нет пространства, вы не сможете ни о чем думать. Вы не можете пригласить гостя в дом, если в вашем доме нет места. Точно так же вы не можете получить новую мысль, если в вашем уме нет для нее пространства.

Внешнее пространство – это первая и старшая из стихий, без которой творение невозможно. Таким же образом, внутреннее пространство является первой и старшей из внутренних стихий, без которой в вашем уме невозможно никакое мышление.

Почему многие люди являются творческими личностями? У них в уме есть свободное пространство. Почему многие люди – дураки? В их уме совершенно нет свободного пространства. Их ум, как мебельный склад, всегда переполнен мыслями.

Никто не глуп и никто немудр. Глупыми или мудрыми вас делает именно пространство. Если в вашем уме есть место, вы станете мудрыми, но если места нет... Если у вас нет никакого пространства в уме, вы не сможете понимать Бога ("Я есмь"), и наоборот, если у вас в уме есть пространство, согласно его количеству и качеству вы сможете заметить в себе действие "Я есмь" (Бога).

– Шри Брахмананда Сарасвати. "Магнетизм: земной и небесный"
Сат-сангатве ниhsангатвам Ниhsангатве нирмохатвам Нирмохатве
нишчала-таттвам Нишчала-таттве дживан-муктих Бхаджа Говиндам бхаджа
Говиндам Бхаджа Говиндам мудха-мате [32]

Пребывание в среде благородных и добродетельных приводит к непривязанности. Непривязанность дарует свободу от заблуждений. Свободные от заблуждений, мы чувствуем неизменную реальность. Постигнув неизменную реальность, мы достигаем освобождения в этой жизни. ("Я есмь" – это океан сознания. Постигнув его, мы знаем: "Хотя у меня есть тело и ум, я не являюсь ни телом, ни умом".) Познай Говинду, познай Говинду, познай Говинду в своем сердце, о мудрый.

(Песнопение Шанкарачарьи, перевод Шри Брахмананды Сарасвати)

Патапджали называет этот беспорядок чшпта-вритти ("вихри ума"). Ум, дезинформированный чувствами, считает реальным замеченное им, а к невидимому относится как к нереальному. Результатом такого непонимания мира становится погоня за удовольствиями и бегство от страданий. Все клеши (загрязнения, препятствия) происходят от первичной клеши, которой является авидья. Обычно это слово переводится как "неведение", но неведение подразумевает, что человек чего-то не знает, в то время как авидья в действительности означает: то, что вы считаете истинным, на самом деле ложно. Поэтому иногда лучше переводить слово авидья как "незнание своего "я"", "ложное знание" или "заблуждение".

Авидья порождает и другие клеши: асмиру – чрезмерное отождествление с эго, гордость; рагу – чрезмерное влечение к приятному; двешу – чрезмерное

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
отвращение к неприятному; абхипивешу – страх смерти, чувство незащищенности. Крийя-йога является программой, которую Патанджали предложил в качестве средства очищения от клеш и удаления беспорядка из нашего ума и тела; это программа создания места, в котором может поселиться благодать.

Авидья возникает потому, что мы привыкли верить свидетельству своих органов чувств. Если вы можете что-либо видеть, слышать, обонять, осязать и даже попробовать на вкус, значит, это должно быть истинным! Но в царстве органов чувств истина относительна. Моя правда не может быть вашей правдой. Время идет, и сегодня вчерашняя истина уже становится мифом, а здания (и тела) разрушаются, как бы прочны они ни были.

В словаре йоги "истинное" означает "истинное всегда, никогда не меняющееся". Погрязнув в трясине органов чувств, мы ошибочно думаем, будто они приведут нас к истине. В погоне за ней мы стремимся к удовольствию и избегаем боли. Но как бы трудно ни было получить удовольствие, нам его никогда не будет достаточно, потому что счастье, которое оно дает, временно. Как бы быстро мы ни убежали от боли, она тут же поймает нас за углом. На пути к истине влечение и отвращение – это тупик. Свадхья означает "само-изучение". Адхьяя значит "изучать", а сва – "свое". Свадхьяей традиционно называют духовное обучение, включающее в себя повторение наизусть священных писаний и мантр. Свадхьяя может также происходить в форме сатсанга с просветленным мастером: чтения книги мастера или встречи с ним. Чтобы постичь Вселенскую Истину, мы можем изучать слова и действия людей, которые достигли высшего "Я" и избавились от страданий. Когда мы изучаем книги просветленных существ, поем с ними и ищем общения с ними, мы теряем отождествление с телом и умом. Если мы соединяемся с истинным "Я", отождествление с ложным "Я" отпадает само собой. А когда уходит отождествление с ложным "Я", возникает знание бессмертия. Это ослабляет абхипивешу (страх смерти). Нашей опорой становится обретенное в процессе свадхьяи знание о бессмертии души. Страх смерти часто посещает нас потому, что мы ошибочно считаем, будто смерть нашего тела является нашей смертью. Как ни странно, если нам удастся отпустить эти страхи и отстраненно наблюдать за системой ум-тело, наша жизнь становится намного насыщеннее. Тогда нам намного легче играть свою роль в драме жизни. Отказ от привязанности к эго и к миру, воспринимаемому пятью органами чувств, – это не отрицание эго или мира; это усилие по уничтожению страданий, вызванных неведением. Это истинный поиск счастья.

Отказ от привязанности к эго и к миру чувств является тапасом, а следовательно, и очищением. Сознательно и терпеливо переносить нечто, что нам неприятно, но делает нас мудрее и жизнерадостнее, – это тапас. Исследование высшего "Я" дает возможность постичь истину бессмертной души, но, чтобы держать ее при себе, нам нужно ежедневное напоминание. Таким напоминанием является практика йоги: асаны, прана-ямы, нравственное вегетарианство и остальные аспекты садханы, которой мы изо дня в день придерживаемся ради познания Бога.

Патанджали понимал, что трехступенная система крийя-йоги хотя и истинна, но довольно трудна и не содержит практических методов, без которых некоторым людям не достичь просветления. Именно поэтому в "Йога-сутрах" он также предложил более детальную, восьмиступенную систему, которая называется аштанга-йога, или раджа-йога, ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ АШТАНГА-ЙОГИ

1. Яма

Запрет на определенные действия по отношению к окружающим (непричинение вреда, правдивость, неворовство, половое воздержание и нестяжательство).

2. Нияма

Предписания йоги относительно тела и ума. Это личная чистота, удовлетворенность, упорный труд, самоизучение, преданность Богу.

3. Асана

Развитие устойчивых и комфортных отношений с Землей и всеми существами.

4. Пранаяма

Управление правом; способность поглощать и высвобождать энергию жизни.

5. Пратьяхара

Переориентация органов чувств вовнутрь, назад к их источнику.

6. Дхарана

Развитие способности сосредоточивать ум, направляя внимание па один объект.

7. Дхьяна Медитативное погружение.

8. Самадхи ! Сверхсознание, экстаз.

На протяжении многих веков в других йогических текстах приводились более подробные указания относительно хатха-йоги, которая является частью восьмиступенной I системы Патанджали. Период от VI до XV века нашей эры был

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
временем ренессанса хатха-йоги. Именно тогда в Индии в обширном море знаний кристаллизировались тексты по хатха-йоге. Такие трактаты, как "Горакша-самхита" йога Горакхнатха, "Гхеран-да-самхита" мудреца Гхеранды и "Хатхаратнавали" Шринивасабхатты Махайогендры, систематизированно излагают древнюю мудрость. В XIV веке Сватмарама написал детальное руководство по хатха-йоге: "Хатхайога-прадипику" ("Прояснение хатха-йоги").

Одна из основных особенностей "Хатхайога-прадипики" – шат-карма-крпйя. Шат означает "шесть", а карма – "действие". Криями называют действия, которые устраняют препятствия, мешающие восприятию нашей истинной природы. Слабое здоровье может быть одним из таких препятствий, тогда как хорошее здоровье помогает в трудной духовной практике.

Риши разработали аюрведу специально для тех, кто хочет наслаждаться миром, оставаясь здоровыми. Рекомендации, учитывающие суточный и сезонный ритм, диетические предписания, терапия и учение о борьбе с последствиями привычек помогут вам быть здоровыми, сердечными и дожить до глубокой старости – если вы способны себя ограничить, точно следуя этим предписаниям. Вы должны сознательно выбрать, насколько вы хотите себе потворствовать, и отсюда следует, насколько здоровыми вы будете.

– Роберт Е. Свобода. "Пракрити: ваша аюрведическая конституция"

Считается, что шат-карма-крийи – это "шесть действий", уравнивающих доши, из которых, по представлениям аюрведы, состоит тело. Аюрведа означает "наука о жизни"; это древнеиндийская система медицины. Аюрведа определяет доши так:

вата: ветер; питта: желчь; капха: слизь.

Когда эти три доши выходят из равновесия, тело становится восприимчивым к болезням.

Хотя концепция индивидуальной конституции существует уже много веков, для людей Запада она является новой. Для нас это новый способ понять свои отношения с Природой. Аюрведа предназначена прежде всего людям, которые, гармонизируя себя, стремятся стать гармонизирующей силой Вселенной.

– Роберт Е. Свобода. "Пракрити: ваша аюрведическая конституция"

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ:

(Внимание! Прежде чем применять любую из этих шести очистительных техник, пожалуйста, проконсультируйтесь с учителем.)

1. Дхаути: очищение водой и трением. Эта процедура включает в себя чистку зубов, очистку языка, прочистку горла, мытье ушей, продувание и промывание носа, очищение желудка, кишечника, внутренних органов и заднего прохода.

2. Басти: очищение с промыванием толстой кишки. Вы можете легко научиться делать себе клизмы, если это необходимо. Клизмы требуются (ежедневно или время от времени) в период голодания.

3. Нети: очищение носа. Оно включает в себя чистку носовых полостей катетером (специальным зондом) или соленой водой, которую вливают в одну ноздрю, а она вытекает из другой. Иногда через нос и рот продевают резиновый катетер или шнур. Перемещение катетера вперед-назад стимулирует заднюю часть носовой полости.

4. Тратака: очищение глаз. Нужно смотреть, не моргая, пока слезы не промочат глаза. Используйте свечку или яптру – геометрический символ для призывания божеств или полезных качеств.

5. Наули: усиление пищеварения и очищение кишечника. Это динамический массаж тонкого и толстого кишечника, а также внутренних органов, который выполняется с помощью брюшных мышц и диафрагмы. Во время задержки дыхания на выдохе живот подтягивается и выделяется его центральная часть, которая перемещается из стороны в сторону, вращается или движется волнообразно вверх и вниз.

6. Капалабхати: "сияющий череп". Эта практика очищает черепную полость, поднимая энергию вверх. При этом также очищаются носовые проходы. Сначала сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов; затем вдохните на удобную глубину и сделайте серию из 25 – 50 резких, сильных выдохов, заставляя диафрагму с каждым выдохом двигаться внутрь и вверх (как будто вы хотите высморкаться). Подчеркивайте только выдох, пусть неглубокий вдох происходит после каждого выдоха сам собой.

Эта крийя, сознательно перемещая с каждым выдохом энергию вверх, удаляет из легких затхлый воздух и чужеродные частицы. Продувка позволяет выстроить электроны вдоль дыхательных путей, поляризуя электрические заряды слизистой оболочки. Это создает восходящий поток электрической энергии – электрический заряд трахеи. Поскольку даже на физиологическом уровне вы акцентировали восходящее дыхание, то вы начинаете чувствовать эмоциональный, психологический и даже духовный подъем.

На первый взгляд может показаться, что шат-карма-крийи действуют только на физическое тело. Но на самом деле они очищают все наше существо: физическое, витальное, эмоциональное, интеллектуальное тела и тело

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
блаженства. Это методы изучения своего "Я" путем устранения помех: когда помехи удалены, остается истинное "Я".

Мы начинаем понимать, что, становясь все чище и прозрачнее, можем освободиться от авидьи. Невежество является тем главным загрязнением, которое удаляется выполнением шат-карма-крий.

Мы не то, что мы едим[33]. Мы - то, что осталось в нас, а не вышло наружу.
- Хьюромни

Другой интересный результат практики шат-карма-крий: познавая тайну строения и функций своих внутренних органов и систем, мы избавляемся от привязанности к ним. Когда мы постигаем истинную природу физического тела и понимаем, что его невозможно навсегда сохранить молодым и чистым, наша привязанность к нему слабеет.

Мы делаем все возможное, чтобы оно было здоровым (потому что это наш инструмент), но прекращаем попытки навеки сохранить тело неизменным. С помощью крий мы развиваем вивеку - способность отличать вечное от преходящего и вайрагью - беспристрастность и отстраненность. В случае нашего гуру Свами Нирмалананды, его практика шат-карма-крий усилила в нем способность видеть тело как преходящее явление и знать свою душу как нечто постоянное. Поэтому 10 января 1997 года он принял прайопавешу - сознательную и преднамеренную смерть. Ему было 73 года, он постиг высшее "Я" и был вполне здоров.

Говорят, что человек умирает так же, как и жил. Свами Нирмалананда жил просветленной жизнью и умер в состоянии просветления - свободно и счастливо. Из своего ашрама в Индии Свами послал нам и многим другим ученикам письма, сообщая о своей предстоящей смерти. Они как-то странно напомнили приглашение на свадьбу или на выпускной вечер в колледже. Он писал: "Сейчас почти пришло время попрощаться со всеми вами. Мне было радостно знать вас и чувствовать вашу любовь и доброту.... Так называемый "конец" моей жизни бесконечен, ибо у жизни нет никакого начала и конца. Чувствуйте бесконечное состояние нашего бытия и безграничную широту сердца".

В письме был указан день, в который он оставит тело, и говорилось, что если мы желаем посетить его прежде, чем он умрет, то должны прибыть раньше этого времени. Он объяснил свое решение: "Я хочу умереть не в состоянии роги [болезни], а в состоянии йоги [свободы, покоя, радости]". Он сказал, что закончил свой труд и пришло время оставить тело.

Получив такое известие, мы отправились в Индию, чтобы увидеться с ним. Мы пригласили его не умирать. Мы предлагали вместо этого поехать с нами в Нью-Йорк. Мы обещали сделать все возможное, чтобы уберечь его от необходимости разговаривать. Мы были уверены, что можем помочь ему осуществить ряд дел в Организации Объединенных Наций. Он пошутил, что скорее умрет, чем поедет в Нью-Йорк. Мы стали плакать и умолять его. Он ответил, что когда мы плачем, то огорчаем его. Он не хотел быть грустным. Мы никогда не видели его счастливым, чем в те последние дни.

Человек, у которого достаточно хорошее здоровье и который решил умереть в хорошем, спокойном состоянии ума и тела, помогает процессу прайопавеша тем, что не ест и не пьет и выполняет разные крийи, включая басты (клизмы). Готовясь к прайопавеше, Сваמידжи прекратил есть твердую пищу и питался только ячменной водой (водой, которая остается после замачивания зерен ячменя). Потом в течение месяца он пил только чистую воду. После этого он не принимал ничего, даже воду. И через 5 дней воздержания от воды этот великий и великодушный Свами позволил своему физическому телу угаснуть. Сознательная смерть Свами Нирмалананды была логическим продолжением всей его жизни, в течение которой он постепенно давал уйти различным привязанностям. Например, сначала он был вегетарианцем, но затем перестал употреблять даже молочные продукты.

Строгое (чисто растительное) вегетарианство было для Свами Нирмалананды тапа-сом, потому что он вырос в брахманской семье, а в диете брахманов молочные продукты играют существенную роль. В нашей культуре тапасом является даже обычное вегетарианство, потому что его трудно придерживаться в обществе, которое издевается над животными и убивает их. Не каждый сможет целый день стоять на голове, три года медитировать в тишине или непрерывно воспевать имя Бога, но все мы обычно каждый день едим. Если вы не делаете ничего другого, пусть вашей духовной практикой будет еда. Примите сознательное решение: питаться только теми продуктами, которые получены с минимальным вредом для других существ. Старайтесь есть эту пищу с чувством признательности, уважения и благодарности за ту жертву, благодаря которой эта еда может стать частью вас. Жертвуя своей привязанностью к пище и ее вкусу, позвольте этой жертве поддерживать огонь вашей практики.

Если вы хотите продвигаться по духовному пути, то должны стараться превратить все свои действия (включая и прогресс еды) в подлинное выражение своей любви и духа. Вы должны спросить, действительно ли то, что вы

делаете, есть сострадание или вы безразличны к страданиям других. Если вы действуете (и едите) без сострадания, вы погружаетесь в болото разделения, одиночества и разочарования, потому что в своей жизни вы не даете звучать голосу огромного сердца, сокрытого внутри вас.

-Джон Роббинс

Такие ограничения диеты, как обычное и строгое вегетарианство, голодание и т. д., могут также быть и одной из разновидностей свадхьяи, потому что они помогают приобрести знание о высшем "Я". Еще один пример традиционного тапаса еды: это ограничение потребления нищи в соответствии с фазами Луны. В первый день после новолуния не ешьте ничего. На следующий день съешьте одну столовую ложку пищи. Ежедневно увеличивайте порцию на одну столовую ложку, так что в полнолуние вы можете съесть 15 столовых ложек. Затем, в течение следующих дней порция уменьшается (14, 13, 12, 11 и т. д. столовых ложек) до новолуния, когда вы вновь голодаете [34].

Тапас с ограничением питания, подобный этому, выполняется йогом не для оздоровления, а чтобы исследовать природу своего "Я". В конце концов паше тело состоит из пищи, которую мы едим, и эта пища воздействует на наш ум. Даже мысли нашего ума состоят из энергии съеденных продуктов.

Поэкспериментировав с тем, как пища воздействует на тело и ум, можно извлечь интересный урок относительно их устройства. Вы, вероятно, уже знаете, что с помощью потребляемой пищи можно влиять на характер наших мыслей. Ошибается тот, кто думает, что может поместить что-либо внутрь своего тела и избежать результатов этого действия. Если вы хотите очистить тело и ум, то пища, которую вы едите, и процесс ее принятия должны быть пропитаны вашим добрым намерением. Клетки нашего тела поглощают информацию о всех действиях, происходивших до того момента, как пища попала на ваш стол. Выращивание продовольствия, сбор урожая, хранение и обработка продуктов, а также и сам процесс еды, - все это возможность наделить пищу хорошими качествами.

Наша самонадеянная, надменная страсть к самопотаканию отравляет мир. Если мы собираемся и дальше жить на этой планете, то должны полностью возместить ущерб нанесенный себе и окружающей среде, чтобы успокоить ярость Природы и вернуть себе здоровье. ... У каждого должен быть настоящий дом (обитель, в которую всегда можно вернуться) внутри себя и снаружи. У всех нас есть Мать-природа, и только она может вернуть нас домой.

- Роберт Е. Свобода. "Пракрити: ваша аюрведическая конституция"

На санскрите шауча - "чистота". Однако это слово означает нечто большее" чем просто физическая чистоплотность. Шауча означает чистоту как тела, так и ума и духа. Для очищения тела мы можем использовать шат-карма-крийи, но как нам очистить ум?

Самый простой способ очистить ум -заботиться о том, что в него поступает. Ум подобен прозрачному кристаллу, окрашивающемуся в цвет того, что находится рядом с ним. Если он лежит на красной ткани, то кажется красным. Точно так же ум окрашивается тем, что вы подносите к нему. Если вы смотрите кино или телевизор, читаете книги, наполненные тревогой, сексом и насилием, то и ваш ум будет окрашен такими же образами, которые отрицательно скажутся на вашей жизни. Если же вы практикуете свадхьяю, читаете возвышенные книги, смотрите одухотворенные кинофильмы, то вы начинаете очищать ум. И вы чувствуете вдохновение. Стараться увидеть "Я" в других - даже в животных и растениях - это тоже свадхья.

Крийя-йога является методом устранения того, что мешает вам быть счастливыми. Если вы хотите мира, радости и счастья, то совершайте действия, которые несут всем мир, радость и счастье. И если мы неутомимо посвящаем все свои повседневные действия (еду, стирку, обучение, духовную практику, разговоры, и т. д.) всеобщей гармонии, мы выполняем крийя-йогу - йогу действия, которая ведет нас к бесконечной любви.

ЧАСТЬ 3 ВНУТРЕННИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЙОГЕ

ВВЕДЕНИЕ ПРАТЬЯХАРА: ОБРАЩЕНИЕ ВНУТРЬ

Так это мост (мост)? А между кем и кем? [35]

- "Звуковое письмо". Так это мост?

(из альбома "Это то, это не то")

Рассмотренные нами методы йоги (пранаяма, асана, виньяса-крама и крийя) помогают очистить и укрепить физическое тело и тонкие тела, чтобы они не мешали работе сверхсознания. Естественное развитие йоги идет от этих внешних средств к таким более тонким и деликатным внутренним техникам, как концентрация и медитация. Между внешними и внутренними средствами есть мост -пратьяхара.

В Нхагавад-гите Арджуна просит Крипту показаться ему во всей своей полноте. Кришна отказывается, предупреждая, что ограниченные в возможностях глаза и чувства Арджуны не смогут это выдержать. Арджуна настаивает, и тогда Кришна дает ему специальные божественные "солнечные очки". Но и с ними Арджуне

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
трудно это выдержать, и он умоляет остановиться. Кришна отвечает: "Я же предупреждал", - и советует Арджуне расширить способности восприятия за пределы пяти органов чувств. Кришна рассказывает о пратьяхаре - переориентации чувств с внешних объектов на внутренние. И он обучает Арджуну различным методам йоги: медитации, бхакти-йоге (йоге преданности) и нада-йоге (внутреннему вслушиванию в божественный звук). Эти внутренние средства помогают развить особую чувствительность, необходимую для тонкого восприятия реальности. Обычно мы воспринимаем мир с помощью пяти органов чувств. Но способность этих органов давать нам полную картину мира ограничена их физической основой. Наш физическая нервная система - это скорее инструмент фильтрации; она не может дать полную картину реальности. Узкий диапазон видимого света является лишь частью всего светового спектра. Наши физические уши не могут слышать ни инфразвук, ни ультразвук. Это справедливо и для других органов чувств. Органы чувств "вырезают" из бесконечного многообразия Вселенной часть, которую наш разум может усвоить. Если бы мы видели полный световой спектр или слышали полный диапазон звуков, то просто сошли бы с ума. Органы чувств дают нам "объективную" общепринятую реальность, которую можно видеть, слышать, обонять, осязать и пробовать на вкус. Хотя мы знаем, что воспринимаем только очень малый кусок пирога, большинство из нас довольствуются им. К сожалению, мы настолько привыкли к такому крохотному кусочку, к его пользе и надежности, что забываем об остальной части Вселенной. Более того, каждый из органов чувств использует нашу энергию, чтобы сохранять свое восприятие Вселенной. Например, во время просмотра телепередач вы, возможно, думаете, будто что-то получаете (развлечения, информацию, удовольствие), но на самом деле это отбирает энергию" которой может не хватить для других важных дел. То же самое верно и в отношении остальных органов чувств: они крадут нашу энергию жизни. И наоборот, вайрагья (отрешенность) и вивека (способность различать) подобны двум крыльям, которые позволяют кундалини взлететь к сверхсознанию. На определенном этапе жизни мы можем разочароваться в том "счастье", которое нам дают пять необузданных органов чувств; мы тоскуем по Истине. И с помощью пратьяхары мы можем перейти от внешних пристрастий к внутренним открытиям. Если вы способны направить свои органы чувств полностью вовнутрь, к их Источнику, вы сможете ощутить Истину. Внешние органы чувств открывают нам только малую ее часть. Забирая энергию от этой частичной истины и сосредоточив ее на внутреннем совершенствовании, мы сможем увидеть Истину в гораздо большем объеме. Глагол пратьяхар означает "притягивать к центру". Если наша жизненная сила больше не течет все время наружу, то, используя ее во внутренних методах йоги, мы сможем перейти через построенный нами мост.

10 МЕДИТАЦИЯ: СИДЕТЬ НА ТРОНЕ ДУХА

Наша главная обязанность - выйти за пределы мыслей.

- Свами Нирмалананда. "Безмолвный мудрец говорит"

Медитация -это наблюдение за тем, как ваш ум думает. Зачем нам наблюдать, как думает ум? Ну, если вы можете что-либо наблюдать, тогда вы знаете, что вы этим не являетесь. Вы не можете одновременно наблюдать и быть тем, что вы наблюдаете.

Йог стремится уйти от отождествления с телом и умом, чтобы достичь единства с божественным "Я". Если йог (или йогиня) научился наблюдать ум, он начинает понимать, что не может быть умом. И это -хорошее начало.

Такая перемена в самоидентификации является первым шагом к Богу. Чтобы познать Бога, вы должны стать Богом. Вы должны уйти от отождествления с телом, умом и мыслями, порожденными умом.

Медитация - это не то же самое, что молитва или размышление. Молитва часто означает, что вы у кого-то (не у себя) что-то просите. Размышление подразумевает перебор мыслей и концепций. Медитация же -это обратить слух внутрь себя. Чтобы слушать, вы должны прекратить говорить. Полагая, что все является именно таким, каким и должно быть, медитирующий просто пребывает в бесконечном.

Медитация не является привилегией индуизма или буддизма. Она старше любых доктрин, проповедуемых какими-либо официальными религиями. Те, кто хочет обойти мысль и интеллект и получить неопишуемый опыт восприятия бытия, занимались ею в течение многих столетий; они просто, как говорят квакеры, "слушали тихий голос внутри себя".

Чтобы понять, что происходит во время медитации, мы должны сначала получить представление о сознании, которое есть принцип знания. Существо может иметь высокий или низкий уровень сознания в зависимости от степени авидьи

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
(ложного знания, неведения). Авидья закрывает сознание как облако. Это похоже на попытку разглядеть себя в грязном зеркале, когда мы принимаем грязь за свое лицо.

Йога предоставляет нам психотерапевтические методы очищения зеркала сознания. Они необходимы для освобождения нас от отчаяния, депрессии и зависимости от внешних факторов и внешних условий – для счастья. Откажитесь, прекратите, отпустите, избавьтесь, выбросьте это. Продвижение по Пути – дело святое, но увы, некоторые задерживаются на нем, чтобы рассмотреть цветы и вдохнуть их аромат, или подержать в руках вечность, или пережить экстаз и счастье, или распространить свет, или достичь "ни восприятия, ни невосприятия", и останавливаются где только можно. Идите вперед! Вперед! Вперед!

– Бхагаван Дас

Все методы йоги, включая медитацию, предназначены для того, чтобы проявить счастье, присутствующее в каждой клетке, в каждом органе тела и в каждой волне мысли. С помощью этих техник йог стремится очистить от всех мыслей ум, скрывающий ту истину, что душа ("я") вечно пребывает в счастье. Чтобы быть действительно счастливыми, мы должны привести ум в состояние ясного восприятия. С ясным восприятием ум отражает "я" подобно чистому зеркалу. В первой главе "Йога-сутр" Патанджали отвечает на вопрос "что такое йога?". Ногаш читта-вритти-ниродхах (ИС, 1.2) Йога – это прекращение колебаний (вихрей) ума.

Когда вы перестаете отождествлять себя с мыслями, колебаниями ума, тогда возникает йога, которая есть состояние единства с "я" – самадхи, счастье, блаженство и экстаз! Почти вся первая глава "Йога-сутр" посвящена описанию самадхи (сверхсознания) и состояния свободы от колебаний ума. Во второй главе Патанджали описывает метод достижения этого состояния: медитацию (дхьяну), одну из восьми ступеней аштанга-йоги.

Последние четыре ступени аш-танга-йоги Патанджали

5. Пратьяхара – отвлечение органов чувств от внешних объектов. Первым шагом на пути к внутренним техникам есть отказ от вовлеченности в мир чувств.

6. Дхарана – сосредоточение. Медитирующий может периодически терять сосредоточение и отвлекаться, но каждый раз, когда внимание отвлекается, он способен вернуть его к объекту сосредоточения.

7. Дхьяна – медитация. Когда сосредоточение на выбранном объекте становится однонаправленным, устойчивым и непрерывным в течение некоторого времени, возникает медитация,

8. Самадхи – сверхсознание. Это и есть йога. Медитирующий с помощью глубокого сосредоточения (дхарана) позволяет возникнуть состоянию медитации (дхьяна) и ум возвращается к своему источнику, который един для всего мироздания. Таким образом, это переживание есть достижение Единства бытия, что является синонимом экстаза и безграничной радости.

Чтобы приступить к медитации, сначала нужно овладеть пратьяхарой, научиться направлять пять органов чувств внутрь. Если мы способны сесть и, не отвлекаясь, оторвать органы чувств от наружных объектов и направить их вовнутрь, значит, мы готовы к медитации. Когда выработается способность сосредоточивать внимание на одном объекте и удерживать его там некоторое время, медитация может произойти спонтанно и естественно. Мы не можем заставить себя медитировать, но можем заставить себя сосредоточиться. Чтобы развить способность сосредоточения, мы должны научиться не позволять своему вниманию отвлекаться на всякие мысли, проходящие через ум. Природа ума в том, чтобы думать. Мышление является одной из разновидностей разговора. Обычно ум все время болтает, и мы вовлечены в постоянный диалог с этой болтовней. Чтобы прервать его, Патанджали рекомендует нам сосредоточиться на чем-либо другом – например, на потоке дыхания. Пусть ум продолжает говорить сам по себе, но вы в этом не участвуйте. Такое сосредоточение называется дхарана.

Различные школы медитации отличаются друг от друга прежде всего объектом сосредоточения. Этим объектом может быть простая или сложная визуализация, мантра, пламя свечи, мандала или движение дыхания. Опыт медитации может прийти только в результате длительного сосредоточения. Вы не можете заставить себя медитировать, так же как не можете заставить себя уснуть. Если вы хотите уснуть, нужно создать ситуацию, которая вызывает переход в другое состояние сознания. Вы чистите зубы, умываетесь, надеваете пижаму, ложитесь в удобную кровать, выключаете свет, закрываете глаза и (возможно) через несколько минут засыпаете...

То же происходит и с медитацией. Это состояние не требует усилий, но оно придет только после того, как вы научитесь сидеть неподвижно и концентрироваться на одном объекте" не отвлекаясь. Впрочем, даже с такой подготовкой вы можете не попасть в это медитативное состояние, свободное от мыслей. Но в процессе занятий вы подходите к нему все ближе и ближе. Вы же

не отказываетесь от сна, если вам выдалась бессонная ночь? На следующую ночь вы попробуете еще раз. То же самое и с медитацией. Не оставляйте стараний – попробуйте еще раз.

В течение одного занятия ваше сосредоточение может прерываться много раз. Ничего страшного. Необходимо постоянство и усердие. Как только вы осознали, что отвлеклись, вновь вернитесь к объекту. Постепенно ваша сосредоточенность станет настолько сильной, что ее нелегко будет увести от объекта. Тогда переходите к следующей стадии – непрерывному сосредоточению (дхьяне).

В древних текстах эти две стадии практики образно описываются так: Дхарана (сосредоточение, которое прерывается) подобна воде, льющейся в сосуд. Вода не льется сплошным потоком – она распадается на отдельные капли.

Дхьяна (медитация, непрерывная погруженность) подобна маслу, льющемуся в сосуд. Оно льется непрерывным потоком к своей цели – сосуду.

Если вы отстранились от мыслей, через некоторое время они начинают затихать. Становятся заметными промежутки между мыслями. Тишина, из которой возникают мысли, становится непрерывной. Это следующий уровень виньясы.

Ваше сознание переходит от фрагментированности к состоянию сосредоточенности. Такое изменение сознания сопровождается чувством покоя, который воздействует на тело и

Инструкции по ежедневной медитации

1. Выберите место для медитации. Удобно сядьте, чтобы позвоночник располагался перпендикулярно земле. Если вы сидите на полу, подложите под себя подушку или свернутое одеяло, чтобы сидеть повыше – так будет легче полностью распрямить позвоночник. Вы должны научиться сохранять эту позу на протяжении всей медитации. Выберите положение рук, которое удобно сохранять: например, положите руки на колени.

2. Сидите неподвижно. Не двигайтесь, и тогда вы сможете ощутить покой. Ваше тело будет оставаться неподвижным, если вы не дадите ему повода для движений.

3. Сосредоточьтесь на дыхании. Не перемещайте внимание вслед за движением воздуха по дыхательным путям, а почувствуйте дыхание на кончике носа или наблюдайте за подъемом и опусканием живота. Не управляйте дыханием, просто наблюдайте, как воздух входит и выходит. Удерживайте внимание на дыхании. Позвольте выдоху сменять вдох. Дыхание подобно жизни, оно приходит и уходит.

Позвольте мыслям двигаться вместе с движением дыхания. Не задерживайте дыхание, не отвлекайтесь на мысли, не начинайте их "думать". Просто позвольте происходить вдоху, позвольте приходиться мыслям. Позвольте произойти выдоху, и так же позвольте уйти мыслям. Не управляйте дыханием – пусть оно происходит само по себе, вы его просто наблюдаете. Не думайте ни о чем, пусть поток мыслей просто проходит через ум, а вы его лишь наблюдаете. Вы – сакшин (беспристрастный свидетель). Пусть все идет своим чередом.

ум. Этот покой – результат единения с бесконечным (в отличие от конечного, которое мы ощущаем как мысли).

Есть три обычных состояния сознания. Точнее говоря, обычное сознание проявляется в трех состояниях. На санскрите они называются так: джаграт – бодрствование; свапна – сон со сновидениями; сушупти – глубокий сон без сновидений.

Обычно все живые существа в течение суток находятся в этих трех состояниях. В состоянии бодрствования сознание управляется мыслями, которые состоят из воспоминаний о прошлом и планов на будущее. Бодрствующий ум очень редко пребывает в осознании настоящего момента. В состоянии бодрствования мы воспринимаем реальность на уровне сознания, которое подчиняется физическим законам, управляющим объективной Вселенной, состоящей из времени и пространства.

Сновидения есть следствие бодрствующего состояния, из которого заимствуются образы. Вы не можете видеть сон о том, чего вы никогда не видели или не пережили каким-то образом в бодрствующем состоянии (в этой жизни или в предыдущих). Но во сне действие физических законов, управляющих Вселенной, может быть приостановлено. Во сне мы способны летать, проходить сквозь стены и общаться с людьми, которые умерли.

Во сне глубоко скрытые образы нашего подсознания могут выйти на поверхность. Большинство символов, появляющихся в наших снах, в действительности являются частью нас самих. Эти подсознательные личности могут появляться в скрытом виде и противостоять нашему "нормальному" бодрствующему сознанию. Сон может помочь нам разобраться с оставшимися от прошлого проблемами. Объединяя подсознание с сознанием, он способен освободить нашу жизнь от значительной доли замешательства.

В состоянии бодрствования и в сновидениях мы отождествляемся с эго, а не с божественным "я" (кроме, возможно, редких, мгновенных вспышек истинного счастья). Во сне все кажется реальным. Нереальность сна становится очевидной только после пробуждения. Состояние бодрствования отнюдь не вещественнее состояния сна, но из-за его "объективности" мы считаем его реальным. После пробуждения своей истинной природы мы будем воспринимать даже состояние бодрствования как сон – непрочный и недолговечный.

Во время глубокого сна эго отдыхает, сливаясь со своим Источником, божественным "я". Это не есть состояние познания Бога, поскольку эго совершенно лишено сознания. После пробуждения оно не будет помнить о слиянии с Богом и вернется к ошибке авидьи – отождествлению с телом и умом. Душа же продолжает наблюдать за нами даже тогда, когда мы находимся в состоянии глубокого сна. И если кто-то позовет нас, мы проснемся, даже если крепко спали, – сознающая часть сознания слушает.

Цель медитации состоит в том, чтобы во время бодрствования испытать нечто подобное слиянию с Источником, которое происходит в глубоком сне. Такое состояние называется турия ("четвертое состояние"), или самадхи. Оно известно только просветленным существам, сознание которых полностью проявилось благодаря прилагавшимся в течение многих жизней усилиям и праведности. Просветленные достигли такого уровня управления умом, что способны направить его внутрь, к своему божественному Источнику. Возможно, вы испытывали такое состояние в виде краткой вспышки счастья – в тот момент, когда ваш думающий ум ослабил контроль над вниманием.

Чтобы описать процесс медитации, мы обычно используем образ колеса. У большинства из нас внимание как правило кружится, привязанное к мыслям (ободу колеса).

Колесо катится, и мы следуем за ним – мысль за мыслью, весь день в непрерывном потоке мыслей. В конце дня мы так устаем, что засыпаем. Но и во время сна мы продолжаем катиться вместе с мыслями, которые принимают вид сновидений. Состояние сна со сновидениями продолжается до тех пор, пока мы не входим в глубокий сон. В глубоком сне нет никаких сновидений, мыслей и образов. Ум вновь возвращается к своему Источнику, недостижимому для мыслей. Мы в спокойном, неподвижном центре колеса – но мы не знаем, что находимся там.

Если ось движется плавно, то центр колеса на санскрите можно назвать словом сук-ха. Сукха также означает "счастье". Счастливая ось – такая, которая плавно вращается точно в центре колеса. Находиться в сукхе означает пребывать в вечном счастье души.

Практикуя сосредоточение, мы стараемся сознательно уйти от точки на ободу колеса" вращающейся с каждой мыслью, и стремимся сосредоточиться на одном объекте. И если сосредоточение непрерывно, тут же по одной из спиц внимание перемещается к центру. Хотя колесо продолжает вращаться, мы, находясь в центре, уже не следуем за всеми движениями и каждой мыслью.

Внутренняя сущность "я" – это блаженство, экстаз и безграничное счастье. Вы –пт же обретете счастье, если перестанете отождествлять себя с бесконечно вращающимся колесом и переместитесь в сукху – надежный центр, где ничего не меняется и все реально. Ибо неподвижное является источником всего, что движется.

Время останавливается, и проявляется истина. Истина – это Единое, Истина неизменна и вечна; это безграничная любовь, источник всего бытия.

Самым лучшим для вас будет тот способ медитации, который у вас срабатывает. Учителя обучают техникам медитации, которые оказались полезными для них. Нет правильных или неправильных техник. Правильная техника – та, которая действенна. Выберите один метод и приступите к занятиям. Чтобы получить результаты, будьте терпеливы и занимайтесь регулярно и долго.

Хотя поднатеревшие в медитации могут заниматься ею в метро или ожидая самолет в аэропорту, большинству из нас лучше выделить себе место для медитации дома. Выберите тихое место – лучше комнату с дверью, которая закрывается. Хорошо иметь алтарь, на который вы можете поставить свечу, изображение святого или божества, а может быть, просто цветы. Возможно, ваш алтарь будет вначале очень простым и станет увеличиваться в процессе развития духовной практики. Или он может оказаться вначале очень сложным, но станет упрощаться по мере вашего очищения. Алтарь действует как зеркало. Он – выражение беспорядка или ясности ума. Он может помочь вам увидеть свою душу.

Место медитации – это ваш лом, в который вы можете возвращаться каждый день. Но если постоянное место выделить невозможно, вы не должны прекращать медитировать. Местом медитации может стать даже ваша кровать. Иногда это единственное имеющееся спокойное место – особенно если вы путешествуете или в доме живет много людей.

По возможности, во время медитации пользуйтесь будильником, чтобы вы могли

сохранять сосредоточенность, не думая о времени и не глядя на часы. Если вы только начинаете заниматься медитацией, не старайтесь медитировать слишком долго. Гораздо важнее делать это каждый день. Если вы очень честолюбивы и пытаетесь заставить себя сидеть по часу в день, вы, вероятно, через день-два бросите это занятие. Начните с разумного времени медитации, чтобы вы могли заниматься регулярно.

Медитации способствует:

1. Одно и то же место. Место для медитации должно быть постоянным, чтобы вы могли медитировать там каждый день.

2. Одно и то же время. Постарайтесь установить для ежедневных занятий медитацией определенное время.

3. Используйте будильник, чтобы в процессе медитации вам не надо было следить за временем,

Ведите журнал медитации

1. Заведите небольшую записную книжку и ежедневно записывайте в ней, когда и сколько вы занимались медитацией.

2. Отмечайте все свои трудности и открытия. Это может помочь вам отследить свои привычки, шаблоны поведения и духовное продвижение.

Новичкам мы всегда советуем начинать с 5 минут - ежедневно, в одно и то же время. Если вы сумеете придерживаться такого графика в течение двух месяцев, не прерываясь ни на день, можно постепенно добавить еще 5 минут.

Занимайтесь по 10 минут каждый день в течение двух месяцев, а затем можете увеличить время до 20 минут. После того как вы сможете ежедневно в течение двух месяцев уделять медитации 20 минут, увеличьте это время на столько, на сколько позволяет ваш распорядок дня. Медитацией можно заниматься отдельно или совмещать ее с другими видами ежедневных занятий йогой.

Медитация должна стать чем-то таким, что вам нравится, но пусть это произойдет естественным путем. С другой стороны, вы не сможете прогрессировать, если неспособны твердо придерживаться определенной дисциплины.

Если у вас есть место для медитации, подготовьте подстилку или подушку для сидения. Медитацию нужно выполнять с прямым позвоночником, перпендикулярным Земле. Искривленная поза делает ум вялым и бессознательным.

Перпендикулярный позвоночник действует подобно антенне. Шри Брахмананда Сарасвати часто сравнивал тело-ум с теле- или радиоприемником, способным принимать сигнал космической станции, ведущей передачу из божественного Источника. А нервная система и наше внимание нужны для настройки на Божественное.

Стхира-сукхам асанам (ЙС, 2.46) Связь с землей должна быть устойчивой и приятной.

Эта сутра, смысл которой часто относят только к асанам, применима и к медитации. Стхира означает "устойчивый". Для того чтобы сохранялась физическая устойчивость, ощущение осознанности и внимательности должно присутствовать во всем теле. Вот что обычно происходит, если медитирующий осознанно принимает выбранную позу: он передает телу намерение ума. Если это намерение достаточно сильное, тело способно его воспринять.

Сукха означает "удобный" (другое значение - "радость, счастье"). Итак, чтобы приступить к медитации, примите такую позу, в которой вы можете сохранять неусыпную бдительность и при этом чувствовать себя комфортно. Не пытайтесь заставить себя принять позу, к которой ваше тело еще не готово.

Если вам пока трудно скрещивать ноги, например в падмасане ("позе лотоса"), не используйте ее для медитации. Выполняйте падмасану в другое время. Выберите такое положение сидя, которое будет для вас удобным. Через несколько минут ощущение комфорта может исчезнуть, но по крайней мере у вас есть хорошая возможность начать занятие в самой удобной позе.

Искренность и смирение - первое необходимое условие духовного пути. Мы должны узнать то, чего незнаем. Мы должны узнать, что нет ничего, что нужно знать, - есть только бытие. Наилучшее умонастроение - быть признательным, благодарным и постоянно щедрым.

- Бхагаван Дас. "Это - здесь и сейчас (а вы?)"

Поза сидя на стуле

Вирасана с опорой

Полулотос

Падмасана

ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Следующие позы могут способствовать медитации. Они приводятся в порядке возрастания трудности, начиная с самых легких.

1. Поза сидя на стуле

Выберите стул – не слишком мягкий, с прямой спинкой и, по возможности, без подлокотников. Сядьте, поставьте обе ноги на пол. Если ноги не касаются

Поза со скрещенными ногами

Ваджрасана

Сиддхасана

пола, подложите под них коробку, деревянную подставку или телефонную книгу. Подошвы ног должны чувствовать твердую опору. Надо, чтобы ноги были параллельны друг другу. Попробуйте наклониться немного вперед, а затем откинуться назад. Наконец сядьте прямо, чтобы позвоночник вытянулся вверх и не опирался на спинку стула.

Руки могут свободно лежать на бедрах, ладони обращены вниз или вверх. Локти слегка согнуты, плечи расслаблены.

2. Удобная поза со скрещенными ногами

Сядьте на мягкое одеяло или коврик, чтобы вы могли некоторое время сохранять неподвижность. Скрестите ноги. Подложите под таз подушку или свернутое одеяло, чтобы бедра были выше коленей или хотя бы на одном уровне с коленями. Если вы чувствуете, что колени висят в воздухе, для устойчивости подложите под каждое колено свернутое одеяло или полотенце: колени должны на что-то опираться. Постепенно, через какое-то время, ваши бедра раскроются, а колени сами опустятся ближе к полу. Не стоит прижимать колени к полу силой.

Если вам очень трудно сидеть прямо, можно прислониться к стене. Но старайтесь отвыкнуть от привычки опираться на стену: нужно опираться на собственный позвоночник.

3. Вирасана с опорой

Встаньте на колени, согните ноги, подошвы обращены вверх, стопы прижаты к бедрам. Подложите под таз свернутое одеяло или подушку. Сядьте повыше, чтобы не было боли в коленях. Если вы чувствуете боль от давления ног на пол, подложите одеяло или коврик на всем участке от пальцев ног до колен. Позвоночник должен быть вытянут вверх. Не позволяйте пояснице отклоняться вперед или назад.

4. Ваджрасана ("поза молнии")

Стоя на коленях, сядьте на подошвы ног, прижав пятки к тазу снаружи. Скрестите большие пальцы ног – правая над левой.

5. Полулотос

Сядьте со скрещенными ногами, положите правую ногу на левое бедро. Подошвы ног должны быть обращены вверх. Расположитесь на подушке или одеяле так, чтобы колени опустились как можно ближе к полу.

6. Подготовка к сиддхасане

Сядьте со скрещенными ногами, подтяните левую ногу поближе к тазу, а правую положите сверху на голень, протисните пальцы правой ноги между бедром и икроножной мышцей левой ноги. Правая пятка лежит сверху над левой. Подошвы ног обращены вверх.

7. Сиддхасана ("поза совершенства")

Сядьте так, чтобы левая пятка надавливала на промежность (у мужчин) или отверстие влагалища (у женщин); пальцы левой ноги просуньте между икрой и бедром правой ноги. Правая пятка лежит точно над левой; протисните пальцы правой ноги между икрой и бедром левой ноги.

8. ПАДМАСАНА ("ПОЗА ЛОТОСА")

Правую ногу положите сверху на левое бедро как можно ближе к тазу, затем поднимите левую ногу и положите ее сверху на правое бедро как можно ближе к тазу. Подошвы ног должны быть обращены вверх.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Наши руки – это инструменты, посредством которых мы выражаем чувства, возникшие в наших сердцах. Порой руки напряжены, постоянно сжаты или сцеплены, но они могут быть изящными и благородными. Природой духовного сердца является радость и сострадание. Способность духовного сердца проявляться на различных уровнях тела и ума зависит от открытия энергетических каналов (нади). Если нади заблокированы, движения рук также будут скованы и не смогут свободно выражать радость и сострадание. Энергетические каналы, которые выходят из четвертой, сердечной чакры (анакхата-чак-ры), идут от сердца к кистям рук. Используя во время медитации

различные положения рук, называемые мудрами, мы способствуем очистке этих энергетических каналов. Мудры помогают распространить Ирану по физическому телу и всем тонким телам.

Приведем перечень мудр, которые используются во время медитации. Их можно применять в любой из описанных выше поз:

1. Руки на бедрах, ладони обращены вверх или вниз.

Пальцы должны быть расслаблены и слегка отделены друг от друга; локти слегка согнуты, плечи расправлены и расслаблены.

2. Чин-мудра

Соедините кончики большого и указательного пальца каждой руки; другие три пальца отделены, ладони вверх или вниз.

3. Бхайрави-мудра

Сложите руки под животом ладонями вверх. Левши кисть левой руки кладут сверху на правую, поскольку это делает активную руку более пассивной.

Правши, соответственно, кладут правую руку на левую.

МЕДИТАЦИЯ

Выбрав позу и мудру, внимательно проследите, чтобы нигде не было напряжений, и если нужно, подправьте положение тела. Намните с ног. Сознательно расслабьте и сложите ноги в ту позу, которая вам удобна. Затем двигайтесь вверх, осознавая ноги и ягодичи. Дойдя до ягодичи, почувствуйте, как их притягивает к земле. Сознательно подчинитесь этой нисходящей силе гравитации.

Если вы можете искренне подчиниться гравитационной силе, силе Земли, вы спонтанно почувствуете силу левитации, небесную силу. Эта сила будет ощущаться как движение вверх в позвоночном столбе. В суставах тела вы заметите легкость, поскольку энергия начинает циркулировать более свободно. Почувствуйте, как физическое тело становится мостом между землей и небом. Расслабьте кисти, руки и плечи. Пусть живот и грудь примут то положение, которое позволит дышать свободнее. Расслабьте бока, спину, шею и горло. Поднимите голову так, чтобы она была продолжением позвоночника, а подбородок был параллелен полу. Убедитесь, что подбородок не выдвинут слишком вперед и нет напряжения в области шеи. Расслабьте все мышцы лица, особенно вокруг рта. Расслабьте язык. Если язык расслаблен, ум начинает успокаиваться. Язык лежит около неба. Мягко закройте глаза, чтобы участки вокруг глаз не напрягались. Пусть межбровье расслабит и расширится. Расслабьте лоб; пусть лобные доли мозга как бы отойдут слегка назад в череп.

Теперь вы готовы сидеть спокойно.

Некоторое время ушло у нас на то, чтобы принять удобную позу, и следующий шаг - сохранять неподвижность. У вас не должно быть никаких сомнений относительно той позы, которую вы выбрали. Старайтесь по возможности позу не менять и сохранять ее до конца медитации. В следующий раз вы можете попробовать что-то другое (особенно если выбранная поза оказалась неудобной спустя всего несколько минут). Если вы испробовали практически все варианты и все они оказались неудобными, прекратите поиски! Как только вы откажетесь от усилий найти правильное положение, оно может вам открыться само. Большинство из нас никогда, ни днем, ни ночью, не перестают двигаться. Поэтому принять одну позу, удерживать ее, пребывая в состоянии покоя, и наблюдать, как дыхание проходит через тело, наблюдать, как мелькают в уме мысли, - это очень редкая и ценная возможность. Подобное переживание отличается от того, что принято считать "нормальным". Это возможность выйти за пределы привычного мира.

Не допускайте никаких внешних движений тела. Пусть вдохи и выдохи чередуются сами по себе. Пусть мысли возникают и исчезают. До тех пор пока вы не сможете спокойно сидеть, позволяя уму думать, но не вовлекаясь в мысли, вы никогда не сможете управлять умом. Будьте свободны от мыслей, наблюдая те мысли, которые проходят через ум.

Когда мы меняем позу, мы реагируем на мысль. Мысль может быть неосознанной: она укоренилась настолько глубоко, что мы не осознаем, почему совершаем какое-то движение. Большинство из нас так неловко чувствуют себя наедине с собой, что быть неподвижными нам трудно.

Далай-лама однажды заметил: "Большинству жителей Запада не хватает уверенности в своем "я". Вы можете в этом убедиться сами, если понаблюдаете на Западе за людьми, стоящими в очереди, или за группой начинающих учеников йоги в ожидании начала занятий. Они не могут сидеть спокойно и все время совершают какие-то суетливые движения, потому что они не в ладах с собой.

Истинная уверенность приходит от единения с Источником, с "я", которое является покоем. Привязанность к движениям ума возникает от недостатка уверенности в своем "я". Ложная самоуверенность основана на гордости и высокомерии, корень которых - страх, а не душевное счастье. С изменчивым

умом невозможно обрести покой и стабильность.

Что будет, если во время медитации возникнет непреодолимое желание почесаться или слегка поменять позу, и вы пойдете на поводу у этого желания? Конечно, вы освободитесь от одного раздражителя, но скоро вас начнет беспокоить другая часть тела, и все повторится сначала. Что же в результате? Вы тратите время, отведенное на медитацию, постоянно убегая от неприятных ощущений.

Погоня за удовольствиями и стремление избежать боли – это как раз то, чем заняты в жизни большинство из нас. Подобная стратегия иногда может привести к счастью, но такое "счастье" мимолетно, поскольку зависит от людей и ситуаций, которые, скорее всего, изменятся, и вскоре наше счастье растает. Такая тактика редко приводит к длительному счастью.

Если мы хотим стать действительно счастливыми и независимыми, нужно применить другую стратегию. Сидеть спокойно и неподвижно – вот возможность разрушить привычный цикл, который вынуждает нас постоянно убежать от малейших неудобств и искать удовольствий во внешнем мире. Сидеть неподвижно, невзирая ни на что – это совсем не то, как мы обычно реагируем на неприятную ситуацию. И если попытаться, мы, исследуя свой внутренний потенциал, сможем погрузиться глубже в самих себя. Мы подойдем ближе к источнику счастья.

Будьте уверены, никто еще не умирал оттого, что затекли или онемели ноги. Кровообращение восстановится, как только вы начнете двигаться. В следующий раз, садясь медитировать, просто выберите позу поудобнее, с хорошей опорой – чтобы ноги меньше затекали.

Когда вы начинаете заниматься медитацией в позе сидя, естественно возникает физический дискомфорт. Глубоко в теле у нас есть напряжения. Если мы позволяем телу сохранять неподвижность, эти подавленные напряжения могут выходить на поверхность в виде болезненных ощущений. Если вы хотите от них освободиться, старайтесь удерживать внимание на выбранном вами участке сосредоточения. Напряжение и боль – это всего лишь проявления мыслей. Если вы позволите им проявиться, они уйдут. Но если вы станете их сдерживать и отождествляться с ними, они останутся.

Наша личность сформировалась на основе всех наших привязанностей. Мы застреваем в своих симпатиях и антипатиях, в мимолетных удовольствиях и разочарованиях. Мы несем их с собой точно так же, как перемещаем и поддерживаем свое тело. Медитативная практика помогает этим структурам выйти на поверхность, чтобы мы могли позволить им уйти, и это помогает изменить личность. Позволяя уйти старым способам реагирования на ситуации и вещи, мы можем стать гибкими и открытыми и больше не держаться за жесткое представление о своем "я".

Если мы способны сохранять неподвижность тела, может начинаться внутренняя работа на трансформации ума. Мы можем приступить к сосредоточению.

Когда вы садитесь медитировать, это, как правило, не медитация, а попытка работать с дхараной, способностью сосредоточиться. Другими словами, вы даете уму некоторую работу и наблюдаете, как он пытается ее выполнить. Очень удобным объектом сосредоточения является дыхание, так как оно есть всегда. Даже когда используют мантру, повторение про себя мантры координируется с движением дыхания.

Чтобы осуществить дхарану, начните с опознавания дыхания. Сосредоточьте внимание на том участке, где вы наиболее отчетливо ощущаете дыхательный процесс. Чаще всего для этого используются два участка: кончик носа (примерно полсантиметра перед ноздрями) или область живота, где чувствуется диафрагма, которая слегка поднимается на вдохе и опускается на выдохе.

Если вы хотите сосредоточиться на кончике носа – месте входа и выхода дыхания, тогда будьте там непрерывно, будто вы швейцар, стоящий у входа в дорогую гостиницу. Швейцар не следует за каждым постояльцем внутрь здания, не входит в лифт и не поднимается с ним в комнату. Он просто стоит и открывает дверь, чтобы каждый мог войти и выйти. Швейцар относится ко всем невозмутимо. Хороший швейцар никогда не спит на работе.

Наблюдайте за дыханием подобно тому, как швейцар наблюдает за людьми, которые входят и выходят из гостиницы. Принимайте и осознавайте каждое дыхание – как воздух входит через нос внутрь и как затем выходит через нос. Не следуйте за дыханием внутрь носа, в трахею и мягкие ткани легких. Просто оставайтесь у входа, на участке примерно в полсантиметра у входа в ноздри, сосредоточив внимание на нем.

Если вы хотите концентрироваться на области живота, сосредоточьте внимание чуть внутри, на верхней части диафрагмы. Мышца диафрагмы по форме напоминает зонтик. Центр поднимается вверх на выдохе и опускается вниз на вдохе. Пусть ваше внимание мягко сосредоточится на этом куполе. Пусть он поднимается вверх и опускается вниз.

Когда внимание сосредоточилось и вы можете чувствовать дыхание, не

контролируйте его. Пусть дыхание происходит само, а вы его только наблюдаете. Пусть ваше тело станет открытым каналом, через который может проходить дыхание.

Наблюдайте за каждым вдохом и выдохом. Возможно, вы захотите произносить про себя: "Вдох. Выдох". Прислушайтесь к дыханию. Чтобы слушать, вы должны быть в состоянии восприятия.

Не пропускайте ни одного дыхания: вдыхая, выдыхая, все время осознавайте, как дыхание входит в тело и выходит из него. Не пытайтесь управлять дыханием. Пусть процесс дыхания продолжается, вы его просто наблюдаете. Сосредоточьтесь на наблюдении за каждым дыханием и не пробуйте его изменить. Так мы постигаем искусство наблюдения.

Пусть уйдут все оценочные привязанности к дыханию. Будьте беспристрастным наблюдателем. Довольно скоро вместе с движением дыхания начнут приходить и уходить мысли. Пусть это происходит, удерживайте внимание на дыхании, наблюдайте дыхание. Не пытайтесь остановить процесс мышления и поток мыслей. Пусть мысли приходят и уходят. Не задерживайте дыхание и не задерживайте поток мыслей. Пусть дыхание непрерывно проходит через тело, а мысли – через ум.

Ваша единственная задача – помочь процессу расслабления. Не позволяйте дыханию останавливаться, не погружайтесь в мысли и не начинайте думать. Освободитесь от привычки вовлекаться в процесс мышления. Вдыхайте и выдыхайте. Движение дыхания необходимо для расслабления, которое, в свою очередь, необходимо для занятий йогой. Пусть приходит (что угодно), пусть уходит. Если возникает препятствие, неприятное ощущение, осознайте его, примите и отпустите. Если возникает приятное ощущение, осознайте его, примите и отпустите. Пусть каждый вдох, каждый выдох проходят через тело. Расслабьтесь. Удерживать внимание на чередовании вдохов и выдохов помогает мантра. Повторение про себя мантры, скоординированное с тем, как вы вдыхаете и выдыхаете, может стать гарантией того, что дыхание не прервется. Санскритское слово "мантра" состоит из двух слогов: мая и тра. Мая означает "ум, орудие мышления", а тра – "соединять, пересекать"[36]. От этого же корня слово "трасса". Мантра дает вам возможность переместиться за пределы мысли.

Мантра может защищать ум. Она защищает его от отрицательных или отвлекающих мыслей. То, о чем вы думаете, становится реальностью. Если вы повторяете про себя имя Бога, эти вибрации постепенно перестраивают ваши мыслеобразы в нечто божественное. Познать Бога – значит слиться с Богом, стать Богом. Вы не можете по-настоящему узнать что-то, не став им.

Мантра – это имя того, кого вы любите. Это Его (или Ее) имя, какое бы имя Бога ни трогало ваше сердце. Оно очень интимное и очень страстное. Эта страстная любовь затрагивает настолько, что мы приходим в трепет, когда Бог нас призывает. Это и есть истинная Любовь.

– Бхагаван Дас. "Это – здесь и сейчас (а вы?)"

Мантрами могут быть ободряющие фразы, направляющие ум в должную сторону. "Не Моя воля, но Твоя да будет" или "Господи помилуй" – полезные мантры такого типа.

Весьма способствует очищению мантра "Отпускаю". Со вдохом говорите про себя От и с выдохом отпускаю. При этом вы отпускаете все, что сопротивляется, что мешает проявлению в вас Божественного "Я". Вы открываете силу любви, которая и есть ваша собственная душа. Вы отпускаете все, что оказывает сопротивление йоге. Когда вы отпускаете, вы автоматически впускаете Бога. Мы вновь приходим к тому, чтобы просто принимать все с любовью. Просто наполните это любовью – чем бы ни было "это", и если вы не можете наполнить его любовью, не делайте этого.

– Бхагаван Дас. "Это – здесь и сейчас (а вы?)"

Во время занятия медитацией вы иногда будете терять сосредоточение, ваши мысли будут блуждать. Как только вы это осознаете, мягко верните внимание к сосредоточению на дыхании, отпуская каждое дыхание и всякую мысль. До того как вы стали пытаться позволять мыслям приходить и уходить, не затрагивая вас, вы и не подозревали о том, какую огромную власть они имеют над вами. Постепенно ум начинает возвращаться назад к источнику, тому самому источнику, в котором наше сознание пребывает во время глубокого сна. Но в отличие от спящего человека, медитирующий бодрствует и осознает весь процесс. Он (она) наблюдает за этим процессом.

Осознав, что вы – сакшин (свидетель), вы отпускаете все, что в глубине своей природы обладает способностью уходить. Остается именно то, что вы ищете, то, что было всегда, – истинное "Я".

"Я" пребывает за пределами мысли. Оно неизменно и вечно. Это "Я есмь" Вед, ваша истинная природа: та, что была у вас в пятилетнем возрасте, та, что была у вас после окончания школы, и та, что у вас сейчас, когда вы читаете эту книгу. Внешняя форма вашего тела, конечно же, изменилась. Ваш ум

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
менялся миллиарды раз, но внутренняя сущность не изменилась. Вы по-прежнему
здесь. Итак, будьте здесь и сейчас. Медитируйте!
Нет ничего, чего бы не сделало надеяние.
-Дао-дэ цзин

11 НАДА: НЕРОЖДЕННЫЙ ЗВУК

Тасья вачаках пранавах

Постоянно повторяйте Ом; Бог -это Ом, высшая музыка.

- Патанджали. "Йога-сутры" (1.27)

Сущность всех существ - земля. Сущность земли - вода. Сущность воды - растения.

Сущность растений - человек. Сущность человека - речь. Сущность речи - духовное знание.

Сущность духовного знания - слово и звук.

Сущность слова и звука - Ом.

- Чхандогья-упанишада (1.1.2)

Хатхайога-прадипика" утверждает, что самадхи достигается тогда, когда йог слышит анахата-наду ("нерожденный звук"). Одна из целей хатха-йоги -услышать этот беззвучный звук, который есть Ом, начало и конец всех звуков и музыки сфер. Чтобы осуществить это, йог должен сначала развить способность слушать. Благодаря медитации способность слушать и воспринимать развивается настолько, что мы начинаем слышать внутри себя тончайшие звуки. Однажды учитель хотел показать своим ученикам преобразующую ценность глубокого слушания, и он привел их к месту кремации. Там он подобрал три черепа. Взяв первый, он продел прутик в отверстие, где когда-то было ухо; прутик прошел насквозь и вышел с другой стороны. Учитель сказал: "Это человек, который одним ухом слышал об Истине, но был слишком ленив, чтобы размышлять над услышанным. У него в одно ухо входило, а в другое выходило". Учитель поднял другой череп и продел прутик в отверстие уха. Прутик застрял в середине черепа и стал двигаться вверх. "Этот человек, - сказал учитель, - не только слышал Истину, но и размышлял над нею".

Когда же учитель воткнул прутик в третий череп, прутик вошел в ухо, стал двигаться вверх к мозгу, а затем опустился в сердце. "Вот это череп человека, который не только слышал Истину и размышлял о ней, но и позволил ей проникнуть в сердце. Этот человек развил глубокое понимание, которое ведет к достижению Бога".

Звук является сущностью любой энергии. Первая вибрация (нада) - это "нерожденный звук", который возник сам по себе, а не в результате соударения двух предметов. И изначальная тончайшая вибрация по-прежнему звучит в любом из звуков, возникших впоследствии.

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.

- Евангелие от Иоанна (1:1)

Нада-йога является йогой глубинного внутреннего вслушивания. Нада - санскритское слово, которое означает "звук". Родственное слово нады переводится как "река" или "ручей"; также оно может иметь значение "стремительный" или "звучащий". Нади - это тонкие каналы, через которые течет сознание.

Много ссылок на нада-йогу содержится в "Хатхайога-прадипике", в которой большая часть четвертой главы (где речь идет о самадхи) посвящена именно нада-йоге.

Намах Шивая Гураве Нада-бинду-калатмане, Ниранджана-падам яти Нитьям ятра праянах.

- "Хатхайога-прадипика" (4.1)

В работе "Нада-йога" Шри Брахмананда Сарасвати так интерпретировал этот стих:

Приветствую Наду - внутреннего советчика, который является внутренней сущностью жизни и дарит счастье всем! Это внутренний гуру, который появляется как нада (звук), бинду (точка бессмертия) и кала (время). Тот, кто предан внутреннему гуру (наде, внутренней музыке), обретает высшее счастье.

Прежде чем приступить к нада-йоге, йог занимается прать-яхарой, обращая органы чувств вовнутрь и, насколько возможно, отключаясь от внешних образов и звуков. Первая стадия пратьяхары состоит в том, чтобы обрести неподвижность и успокоиться, наполнить органы чувств внутренним покоем. Сделать это нелегко, поэтому для начала развивают утонченную способность слушать внешние звуки. Углубив свою способность слушать внешние звуки, вы можете применить ее к внутренним звукам.

Слушать -значит воспринимать. Восприимчивость очень важна для йога, потому что просветление не является чем-то, чего можно достичь силой. Это то, что

принимают. Самадхи нельзя обрести посредством усилия. Оно возникает спонтанно; это дар, который приходит тогда, когда душа готова его получить. Стать восприимчивым, способным принимать – значит уподобиться ребенку, о котором заботятся. Интересно, что ухо, как физический орган, имеет сходство с человеческим зародышем. Ушная раковина имеет и другие замечательные особенности: ни в каком другом органе тела в период созревания эмбриона не содержатся все три типа клеток:

Эктодерма, из которой образуется мозг и нервная система;

Эндодерма, которая формирует органы пищеварения;

Мезодерма, которая превращается в кости, мускулы и кровеносную систему.

И это одна из причин того, что ухо – идеальное место для иглоукалывания. Кто имеет уши слышать, да слышит.

–Евангелие от Матфея (11:15)

Зрение линейно и легко вводится в заблуждение. Уши слышат звук со всех сторон, необычайно точно воспринимая такие детали, как едва заметные различия в высоте звука и гармониках. Уши воспринимают более тонкие различия, чем глаза, которые поглощены грубыми деталями прямолинейного восприятия.

В книге "Мир – это звук, нада-брахма" Джоа-хим-Эрнст Brent пишет: "Все мы знаем выражение "оптический обман". Таких обманов существует множество, и их описания можно найти в любом учебнике по физиологии. Однако нет выражения "акустический обман". Акустические иллюзии встречаются довольно редко, и это происходит вследствие того, что уши дают нам более правильную информацию о действительности".

Взгляд постоянно скользит по объектам и ищет, на чем бы остановиться.

Однако Бога нельзя охватить взглядом, потому что Он вездесущ. Но Бога можно услышать (если мы умеем слушать).

Большинство из нас пользуются зрением гораздо чаще, чем слухом. Бхагаван Шри Раджниш называл эту одержимость зрительным восприятием – "фотоманией". Он говорил: "Восемьдесят процентов нашей энергии поглощают глаза. Другие органы чувств испытывают недостаток энергии, ибо им остается всего лишь двадцать процентов. Глаза стали Адольфом Гитлером. Если дело касается ваших органов чувств, вы отвергаете принципы демократии. Не стоит проявлять слишком большой интерес к изображению, иначе вы будете все более и более утрачивать способность воспринимать реальность".

Мы можем закрыть глаза (и периодически закрываем их), но мы не можем закрыть уши. Мы слышим до рождения и продолжаем слышать после смерти. Когда мы умираем, первым исчезает обоняние, потом вкус, зрение, а затем осязание. Но слух остается долгое время и после смерти. Вот почему очень важно, чтобы близкие люди покойного продолжали с ним разговаривать.

Об этом знали древние тибетцы. Тибетская "Книга мертвых" в оригинале носит название "Бардо Тодол", что означает "Освобождение посредством слушания в промежуточном состоянии". Впрочем, профессор Колумбийского университета Роберт Турман, специализирующийся на индо-тибетском буддизме, замечает: "Выражение "освобождение посредством слушания" является не совсем точным и может дать неверное представление о вложенном в название смысле. Точнее было бы сказать не "слушание", а "изучение". Ближе всего было бы санскритское слово шравапа, но, к сожалению, в нашем языке нет точного его перевода".

Шравапа – это слушание, в котором слушатель не просто слушает, но полностью понимает то, что слышит, в результате чего учится и познает. Чтобы услышать, нужно слушать, а слушание начинается с обретения покоя. Не успокоившись, вы не сможете ничего получить. Освободитесь от желаний схватить мысль, образ или звук и придать им смысл. Освободившись от концептуализации, вы ощутите необыкновенный покой – как перед рассветом. Начиная с шестидесятых годов двадцатого века благодаря музыке индийская философия и духовность стали частью нашей культуры. В 1969 году на открытии фестиваля в Вудстоке выступил Свами Саччида-нанда. Фестиваль проходил под лозунгом "Мир, любовь и музыка". Свами Саччидананда сказал:

Дорогие братья и сестры, когда я вижу, что вся американская молодежь собралась здесь ради того, чтобы послушать музыку, меня переполняет чувство радости. Действительно, посредством музыки мы можем творить чудеса. Музыка – это божественный звук, и именно звук (а не вибрации атомов) управляет всей Вселенной. Энергия звука, сила звука намного могущественнее, чем любая другая сила в мире.

Я очень хочу, чтобы вы все помнили об одном: с помощью звука мы можем как создавать, так и разрушать... Мы можем разрушать с помощью звука, но, если захотим, мы можем также и создавать.

Так пусть все наши действия и все виды искусств выражают йогу. Пусть с помощью божественного искусства музыки мы обретем мир, который распространится по всему земному шару. Будущее всего мира в ваших руках. Вы

можете создать его или разрушить.

На вас смотрит весь мир. Весь мир хочет знать, что американская молодежь может сделать для человечества.

Итак, желающий полностью овладеть йогой должен внимательным умом

исследовать паду и освободиться от всех мыслей.

- "Хатхайога-прадипика" (5.93)

Чтобы развить способность слушать, начните слушать хорошую музыку.

Вкладывайте больше энергии в развитие слуха, а не зрения. Выключите телевизор. Наденьте наушники и включите стерео. Современная музыка содержит те же вселенские знания, которые столетиями пробуждали сердца, - надо лишь позволить себе их услышать.

Не анализировать музыку, а чувствовать ее - это одна из возможностей обойти склонный к размышлениям ум и приблизиться к сердцу. Но будьте разборчивы, следите за тем, что входит в вашу жизнь через уши. Хотя сущностью звука является Ом, все же полезно выбирать музыку, которая приводит вас в спокойное и счастливое состояние.

Когда человек подчиняется звукам музыки и позволяет ее приятным, мягким, жалобным напевам... проникать к себе в душу и посвящает все время слушанию чарующих протяжных звуков песни, то она, воздействуя сначала на его энергию и деятельный ум (если таковой у него есть), успокаивает и размягчает его подобно тому, как железо, раскаленное в печи, становится пригодным к обработке. Но если он упорствует и не разрушает эту магию, то на следующей стадии ум плавится и растекается - пока дух полностью его не покидает. И вот его умственные сухожилия (если можно так выразиться) уже подрезаны, и он становится тем, кого Гомер называет "слабый воин".

- Платон. "Республика"

Благодаря музыке вы можете испытать счастье, ревность, агрессивность, покой, подавленность и воодушевление. Древнеиндийские музыканты хорошо это знали. Исполняя некоторые раги, они могли сделать так, чтобы пролился дождь или зацвели цветы. Они знали, какие сочетания звуков вызывают у слушателей нужный эмоциональный отклик. А самые мудрые музыканты занимались сочинением музыки, которая могла бы родить божественную любовь.

Хорошая музыка бросает вызов думающему уму; хорошая музыка вообще не имеет точного смысла. Поскольку музыка способна вывести за пределы думающего ума, хорошая музыка может помочь достичь расширенного состояния сознания. Слушая возвышенную музыку, вы можете подготовиться к нада-йоге.

Только у плохой музыки есть смысл.

- Алан Уотс

Слышится звук нерожденного резонанса (анахата-шабда); квинтэссенция этого звука - (высший) объект (сознание). Ум соединяется с этим объектом знания и растворяется в нем. Это высшее состояние Вишну (стхити).

- "Хатхайога-прадипика" (4.100)

В 1960-х годах, когда "Битлз" решительно привнесли индийскую музыку и духовность в поп-музыку, мы увидели, как музыка повышает уровень сознания. В битловский фильм "Help" вошла сцена с индийскими музыкантами. В песнях "Norwegian Wood" и "Rain" Джордж Харрисон играет на ситаре. "Битлз" даже включали в свои песни санскритские мантры. Так мантра Джайя гурудэва звучит в песне "Across the Universe" из альбома "Let It Be", а мантра Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гурудэва Махешвара - в альбоме Джорджа Харрисона "All Things Must Pass". Те же "Битлз" познакомили Запад с Рави Шанкаром, и благодаря им он стал знаменитым.

Индийская музыка высокодуховна. Рави Шанкар говорил: "Согласно нашей традиции, звук является Богом - Надабрахмой. То есть звуки музыки и вызванные ею переживания являются ступенями познания "я". Мы считаем музыку своего рода духовной дисциплиной, которая поднимает внутреннее бытие до состояния божественного покоя и блаженства". Во многих странах Востока и Африки музыка и танец считаются средствами развития духовности; в нашей же культуре музыка стала товаром.

В книге "Будь здесь и сейчас" Рам Дасс писал: "Это случилось тогда, когда музыка была осквернена и стала использоваться для развлечения и удовольствия. До этого она была средством общения с Духом".

Однако стремление к единению с Божественным в нашей культуре было столь велико, что проявилось в музыке джаза и лирике рока. Еще до открытия фестиваля в Вуд-стоке великий джазовый саксофонист Джон Колтрэйн показал связь музыки и духовности в своем монументальном альбоме "Love Supreme" ("Любовь Всевышняя").

Когда [Колтрэйн] погрузился в индийскую и африканскую культуру, он стал воспринимать музыку как средство достижения просветления, а не как вещь в себе. Его стремление расширить музыкальные горизонты превратилось в процесс духовного развития, его игра и сочинительство - в исследование души и духа вместе со зрителями, которые стали скорее активными участниками, чем

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
пассивными наблюдателями.
- "Мир по Джону Колтрэйну" (из серии "Мастера американской музыки")

Увлечение Колтрэйна восточной философией распространилось на джаз, рок и фолк-музыку. Такие идеалы, как любовь, мир и отказ от насилия, воспевали и музыке Элис Колтрэйн, Сан Ра, Фароа Сандерс, Орнетт Колеман, Майлс Дэвис, Дон Черри, оркестр Махавишну, группы "Сантана" и "Битлз". Эти идеалы распространялись также благодаря лирике Джими Хендрикса, "Битлз", Джорджа Харрисона, Ван Моррисона, Боба Дилана, Доiovана и других. Знакомство с индийской музыкальной традицией действительно изменило облик американской популярной музыки.

Элис Колтрэйн ведет сатсанг в центре "Дживамукти" (1998 г.)

Слова, звуки, речь, люди, память, мысли, Страхи и эмоции, время - все связано... Все создано из одного... все создано в одном.

Да будет благословенно имя Его.

Волны мыслей, волны сердца, все вибрации - Все пути ведут к Богу. Благодарю Тебя, Боже.

Его путь... Он так прекрасен... Он так милосерд, Он милостив - благодарю Тебя, Боже.

Одна мысль может вызвать миллионы отзвуков И они все возвращаются к Богу... именно так.

Благодарю Тебя, Боже.

Не знай страха... верь... Благодарю Тебя, Боже.

В мире много чудес. Бог - это все.

Его путь... Он так чудесен.

Мысли - действия - вибрации -

Все они возвращаются к Богу... Бог жив. Бог есть.

Бог любит.

Да предстану я пред Тобой.

Мы все как один - в Его милости.

То, что мы существуем, свидетельствует о Тебе, о Боже.

Благодарю Тебя, Боже.

- Джон Колтрэйн. "Любовь Всевышняя"

В индийской музыке мы слышим стремление души воссоединиться с источником радости - с Богом. Индийская музыка является образцом того стиля, который, как объясняет Билл Лэсвелл, "основан на слушании и повторении услышанного с тем, чтобы войти в состояние транса".

Когда бы ни соединились две ноты, они создают настроение. Настроение, возникающее в результате взаимодействия нот, составляет рагу. Рага - это то, что окрашивает ум. Состояние ума слушателя окрашено музыкой, и сама по себе музыка строится на основе взаимоотношений.

Взаимоотношения, выраженные этой музыкой, совсем не похожи на то, о чем поется в мирских "песнях о любви"; они вызывают у слушателя более глубокие эмоции, чем обычные песни. Это истинная любовная песня - песнь Божественной любви, "любви Всевышней". Слушая подобную музыку, мы готовимся к тому, чтобы погрузиться внутрь, войти в более тонкую и широкую сферу радости. Великий трубач Дон Черри (с которым мы имели счастье играть, когда он входил в состав нашей группы "Audio Letter"), выдающийся духовный музыкант, был предан идее видеть все как Единое. У него не было никаких сомнений в том, что музыка - это БОГ и что БОГ - это звук. Дон любил повторять высказывание суфийского мастера Хазрат-Инайят-хана:

Все религии учат, что начало мироздания - звук. За той малой картиной, которую мы называем музыкой, стоит музыка Вселенной. Наше восприятие музыки, наша любовь к музыке показывает, что в глубинах нашего существа есть музыка. Музыка стоит за устройством всей Вселенной. Музыка - это не только высшая цель жизни, но и сама жизнь. Мы чувствуем тягу к музыке потому, что вся наша жизнь состоит из музыки. Каждый человек - это музыка, вечная музыка, несмолкающая день и ночь; и благодаря интуиции вы можете эту музыку слышать.

Музыка всегда была неотъемлемой частью дживамукти-йоги. Особенно мы любим сопровождать наши занятия музыкой, которая возникла в результате влияния индийской музыки на американскую. Примером может служить индо-футуристический сплав звукорежиссера Билла Лэсвелла, который собрал вместе таких западных джазовых музыкантов, как Фароа Сандерс и Орнетт Колеман, и таких индийских мастеров, как Закир Хуссейн и Устад-Султан-хан. Это сотрудничество дало поистине замечательные результаты: записанная музыка одухотворяет и побуждает слушателя заглянуть внутрь себя.

Такие композиторы и музыканты, как Лэсвелл, Габриэлл Рот, Джа Уоббл, Аниса и Родерик Ромеро, Дэва Премаль и Митен Син Динсмор, Чиб и Саббах, Арджун Спиннер, Ва, Кришна Дас, Джай Уттал, Бхагавай Дас и Майк Даймонд, создают

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
восточно-западный синтез, который, волна за волной, оживляет атмосферу танцевальных клубов и центров йоги во всем мире. Музыка, пробуждающая такую преданность Божественному, – это настоящий хин, и прекрасно, что благодаря ей вы чувствуете себя хорошо. Билл Лэсвелл говорил: "Это музыка, исполненная в духе преданности; это не музыка ради стиля. Пакистанский кавали (исполнитель духовных песнопений) Нус-рат-фатех-Али-хан говорил, что поет для Бога. Он пел не для аудитории. Могли быть и слушатели, но они были там, чтобы свидетельствовать что кто-то поет во имя Бога. В этом различие".

Итак, слушать замечательную вдохновенную музыку – это первый шаг к тому, чтобы развить способность слышать. В качестве следующего шага нужно научиться пропускать через тело и ум внешние звуки так, чтобы они не затрагивали вас.

Давайте попробуем. Сядьте удобно и закройте глаза. Сидите неподвижно, ничего не делайте; только слушайте. Обычно, услышав что-то, мы перестаем слушать и оценивающий ум классифицирует это как хорошее или плохое. Но как только мы начинаем оценивать, мы перестаем слушать. Если мы думаем, что знаем, то перестаем учиться.

Попробуйте просто быть свидетелем внешних звуков, не называя их, не наделяя их положительным или отрицательным качеством. Позвольте им звучать.

Слушайте тиканье часов, звук голосов в соседней комнате, движение на улице – слушайте все, не делая никаких исключений. Дайте возможность всем звукам проходить через ваше тело и ум.

Мантра – это священный слог (например, Пранава Ом) или ряд слов, начинающихся с Ом, которые повторяют и над которыми размышляют ради просветления, духовного раскрытия.

– Свами Туриясангитананда (Элис Колтрэйн)

Теперь вы готовы слушать то, что внутри. Подобно тому как мантра используется в пранаяме, чтобы считать продолжительность дыхания, мы можем использовать мантру и в нада-йоге, чтобы развить способность слушать. Корневые звуки мантр не отягощены каким-либо рациональным смыслом; они имеют вибрирующее сущностное значение.

Выберите мантру. Например – со 'хам: вдох – со, выдох – хам. Или – Ом Шри Дургаяй намах: вдох – Ом Шри, выдох – Дургаяй ламах. Или – Шри Кришна шаранам мама: вдох – Шри Кришна, выдох – шаранам мама [37]. Или – Не моя воля, но Твоя да будет: вдох – Не моя воля, выдох – но Твоя да будет. Повторяйте мантру про себя, сочетая слова с входящим и выходящим дыханием. Совсем не обязательно разделять мантру между вдохом и выдохом: можно повторять всю мантру на вдохе, а затем всю мантру на выдохе.

Какие бы мысли или образы ни появлялись в уме" дайте им возможность приходить и уходить, не обращайтесь на них внимания. Вместо этого полностью сосредоточьтесь на внутреннем звучании мантры.

Работайте над собой до тех пор, пока ваше внимание, сосредоточенное на мантре, перестанет отвлекаться на какие-либо мысли, чувства или ощущения. Тогда позвольте звукам мантры проникнуть внутрь, а потом затихните.

Прекратите повторять мантру и слушайте, как она звучит сама.

Вы произносите мантру (внешне или внутренне) только для того, чтобы включилось осознание всеприсутствия мантры. Эти священные мантры пронизывают внешнюю и внутреннюю атмосферу. Они продолжают звучать с певцом или без него. Мантры – это тонкие формы Бога.

Я есть Ом.

– Кришна в Бхагавад-гите (10.25)

Рецитация (внутренняя или внешняя) мантры называется джапой. Когда джапа начинает приносить плоды, йогу уже не нужно продолжать повторять мантру: мантра будет звучать в йоге.

Это случится лишь после того, как на смену гордыне и высокомерию придет смирение. Если тело и ум йога настроены должным образом, мантра начинает звучать, словно йог превратился в ее инструмент. Это происходит только после правильной и очень длительной практики в течение многих лет и даже жизней. Именно об этом говорится в красивой истории, которую Шьям Дас приводит в своей книге "Жизнеописания великих бхактов Индии":

Как-то вечером два бхакта отправились в путь, чтобы доставить некие изделия в храм Кришны, который находился по другую сторону реки Ямуны. Дело было поздним вечером и невозможно было достать лодку. Один из бхактов по имени Чачаджи объяснил собрату} "Куда бы я ни поставил ноги на поверхность воды, ты должен ступить точно в то же место. Тогда ты сможешь идти по воде, и мы оба пересечем реку и доставим изделия в храм".

И Чачаджи пошел по воде, яко по суху. Делая каждый шаг, он произносил имя Шри Кришны. Другой бхакт ступал точно туда, куда ставил ноги Чачаджи, но, когда они дошли до середины реки, подумал: "Почему я должен ставить ноги туда, куда Чачаджи ставит свои? Я повторяю имя Шри Кришны точно так же, как

и он".

И как только он поставил ногу туда, куда не ступала нога Чачаджи, он стал погружаться в воду. Чачаджи воскликнул:

- Я же сказал тебе ставить ноги луда, куда я ступаю. Почему ты ступил не туда?

- Я думал, что поскольку тоже произношу имя Шри Кришны, то могу ставить ноги на воду везде, где хочу.

Чачаджи объяснил:

- Шри Кришна слышит, как я повторяю Его имя, но тебя Он еще должен услышать.

Чачаджи схватил его за руку и вытащил из воды, и они оба благополучно перешли на другой берег. Прибыв в храм, они передали нужные изделия настоятелю. И тогда бхакт рассказал учителю обо всем, что произошло.

- Чачаджи сказал мне, что Шри Крипта слышит его воспевание, но мое еще только должен услышать. Как это понимать? - спросил он.

Гуру объяснил:

- До тех пор пока Шри Кришна полностью не принимает душу, память и садхана у нас остаются незрелыми. Только тот, у кого преданность сильна, может вкусить плод бхакти. Чачаджи произносит мантру непрерывно. Ты сам мог убедиться в его совершенстве.

- Смогу ли я еще увидеть величие того, как произносит мантру Чачаджи? - спросил бхакт.

- Зайди в его дом, и он снова покажет тебе, - ответил гуру.

Когда бхакт вошел в дом Чачаджи, то увидел, что Чачаджи спит, но услышал, как имя Шри Кришны звучит в каждой клеточке его тела.

Чтобы поток звука свободно струился по телу йога, нади должны быть чистыми и незаблокированными. Чтобы очистить нади, поток звука можно направить в чакры (энергетические вихри), очищая их. В этой технике очищения вы сосредоточиваете внимание на каждой чакре, повторяя соответствующую ей биджа-мантру - сущность звука каждой чакры.

Биджа означает "семя". Если создать для этого звука-семени нужные условия, он подействует как вибрационный ключ, открывающий чакру, с которой связан. Сначала пропойте биджа-мантру вслух, затем - про себя, сосредоточившись на соответствующей ей чакре. Заключительная стадия состоит в том, чтобы слышать звук каждой биджа-мантры, медитируя на чакры. Услышав должный звук, перемещайтесь на следующий уровень сознания, поднимаясь к аджня-чакре.

Чакра

Проекция в физическом теле

Железы, соответствующие чакре/ Органы чувств

Стихия

Биджа-мантр

Муладхара

Основание позвоночника

Надпочечники/Обоняние

Земля

ЛАМ

Свадхиштхана

Ниже пупка

Гонады, простата, яички, яичники/ Вкус

Вода

ВАМ

Манипура

Солнечное сплетение

Поджелудочная железа, печень/

Зрение

Огонь

РАМ

Анахата

Сердце

Паращитовидные железы/Осязание

Воздух

ЯМ

Вишуддха

Горло

Щитовидная железа/Слух

Эфир

ХАМ

Аджня

Межбровье

Шишковидная железа/Интуиция

Акаша

ОМ (слышимый)
Сахасрара
Макушка головы
Гипофиз/"Я-есмы"
Акаша
ОМ (беззвучный)

Традиционно на начальных стадиях нада-йоги ученик старается изолировать себя от внешних звуков. Для ослабления влияния внешних отвлекающих факторов "Хатха-йога-прадипика" рекомендует сложить пальцы в йоги-мудру (шанмукхп-мудру), закрывая уши, глаза, нос и рот пальцами и направляя внимание вовнутрь (см. фото в начале этой главы). Вы можете также просто завязать глаза и вставить в уши затычки. Выберите один из этих методов, помогающих направить чувства внутрь.

Вы услышите звук. Услышав, не анализируйте его, не оценивайте, просто слейтесь со звуком. Вслушивайтесь в звук внутри звука. Продолжайте погружаться внутрь за каждым услышанным вами звуком. Услышьте внутри головы звук, который сильнее других. Отпустите все остальные звуки. Слушайте только это внутреннее звучание. Пусть оно заполняет все ваше сознание до тех пор, пока внимание не сольется со звуком.

Затем вы заметите другой, более тонкий звук; повторите процесс. Продолжайте погружаться все глубже и глубже, открывая все более и более тонкие слои звуков, пока не достигнете самой глубинной нады: Прапавы, Ом.

В "Хатхайога-прадипике" описываются звуки, которые йог может слышать в процессе занятий нада-йогой. Нет никаких правил, определяющих, какие из этих звуков, сколько звуков или в каком порядке йог может слышать. Шри Брахмананда Сарасвати описывает эти звуки в своей книге "Нада-йога": Джхин джхин -нала: звук, похожий на стрекотание сверчков и цикад; подобные звуки можно услышать вечером в саду, когда насекомые поют.

Вамши-нада: звук флейты, но частотой и тембром он отличается от флейты, звучащей в оркестре.

Мегха-нада; грохочущий звук, напоминающий раскаты грома во время грозы. Поэтому он называется надой грома. Он часто сопровождается треском, настолько сильным, что медитирующему может показаться, что его кости смещаются или даже ломаются. Тем не менее благодаря этому звуку мы ощущаем новую наэлектризованную атмосферу.

Джхарджхара-нада; звук, похожий на барабанный бой.

Бхрамари-нада: звук, напоминающий жужжание пчел; он довольно музыкальный и звучный, как у некоторых жуков и шмелей.

Гханта-нада: этот звук можно сравнить со звоном церковных колоколов.

Туры-нада: звук, подобный звону гонга или больших звенящих тарелок.

Бхери-нада: напоминает звуки литавр, трубы, других духовых инструментов и флейты с высоким звуком.

Мриданга-нада: звук, похожий на бой большого и малого военного барабана.

Тантры-нада: в этом состоянии можно услышать различные струнные инструменты, напоминающие звучание скрипки, виолончели, гитара, вины и арфы.

Для йога мир вибрирует, и энергия его звучания движется во всех направлениях. Очень трудно заметить вибрации на таком глубинном уровне. Для этого нужны убежденность и отвага. Быть йогом - значит выйти за пределы условных отождествлений "мое, твое, ваше" и войти в сердце, наполненное бескорыстной любовью.

Время и язык - это тоже условности. По общему согласию люди решают говорить на одном и том же языке. Даже время определяется не местным, национальным и международным соглашениям. Йог же ищет сущность, выходящую за пределы всех этих соглашений.

Например, глубинное время (кала) есть пульсация. Мы чувствуем пульсацию при ходьбе, в движении дыхания, в биении сердца и циркуляции крови, а также в электрических импульсах, проходящих через нервную систему. Если мы возьмем за основу эти изначальные ритмы и каждый день будем наблюдать их суточные колебания, то время вернется к своей обычной утилитарной роли и больше не будет доминировать в нашем существовании.

Нада-йог стремится к тому, чтобы вибрировать вместе с внутренним пульсом самой жизни. С помощью различных методов йоги можно обнаружить в теле и уме места диссонанса и дисгармонии. Средства йоги - это техника настройки тела, превращающая его в инструмент Божественной воли. С помощью нада-йоги ум йога сосредоточивается на внутреннем звуке Ом - на биджа-мантре аджня-чакры. Подобно кобре, привлеченной музыкой флейты, кундалини (сознание), слыша Ом, перемещается в центральный канал (сушумну). Вибрация Ом, исходящая из аджня-чакры, притягивает кундалини вверх, и она начинает подниматься к высшим уровням сознания.

Нада-йог - виртуоз жизни, добродетельный друг, тело-ум которого с помощью

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
звук настраивается в унисон с Источником. Когда оболочка настроена на Ом, открывается истинная цель жизни: подчинить свою эгоцентричную волю безграничному царству бескорыстной Любви. И благодаря этому нада-йога становится воплощением добро ты: тем, кто освобождает бесчисленное множество существ.
Велико опьянение деньгами, физической властью и силой, родовитостью, славой и положением. Это наивысшее опьянение относительного мира. Но оно не сравнится с бесконечным счастьем анахата-нады, ведущей нас туда, где нет времени и пространства и все временные опьянения исчезают, как бесполезные.
- Кабир

12 БХАКТИ: СТАТЬ ЛЮБОВЬЮ

Он пел, танцевал, что-то выкрикивал - и все это в невероятном темпе; он то падал на землю, то вдруг вскакивал, тело его извивалось и искривлялось, как в судорогах; короче говоря, он вел себя так, что всякий, кто незнаком с поведением вайшнавов (тех, кто поклоняются Вишну), подумал бы, что человек просто свихнулся. Но люди считали этого сумасшедшего вайшнава святым.
- Дал Рихари Дэй. "Жизнь бенгальского крестьянина"

Бхакти означает "преданность Богу". Последователи бхакти-йоги воспитывают в себе устремленность к Богу. Бхакти-йога является важнейшей частью дживамукти-ноги. Служить Богу и быть ближе к Нему - единственная причина, побуждающая практиковать йогу или обучать йоге других. Именно желание развивать в себе преданность Богу руклядило нами все годы, когда мы по крупицам собирали этот метод, который назвали дживамукти-йогой. В душе мы бхакти-йоги. С самого начала мы понимали, что без желания служить Богу асаны являются всего лишь бессмысленными упражнениями. Без преданности Богу достичь каких-либо результатов в йоге невозможно. Преданный Богу стремится только к тому, чтобы любить все больше и больше, чтобы вечно наслаждаться отношениями между любящим и любимым. Те, кто следуют по пути преданности, очищаются силой своей устремленности к Богу в той форме, какая для них наиболее приемлема.

- Кришна Дас

О преданности Богу (ишварапранидхане) неоднократно упоминается в "Йога-сутрах" Патанджали.

Ишварапранидханад ва (ЙС, 1.23) Всецело отдавая себя Богу, достигаешь единства с Богом.

Тапах-свадхьяешвара-пранидханани крийя йогах (ЙС, 2.1)

Дисциплина, самопознание и преданность Богу - действия, которые необходимо предпринять для достижения йоги.

Самадхи-сиддхир ишварапранидханат (НС, 2.45)

Единение с Космическим сознанием достигается благодаря преданности Богу.

Патанджали неоднократно повторяет, что преданность Богу является самым прямым путем к просветлению. О преданности Богу идет речь в нияме -второй ступени знаменитой аштанга-йоги Патанджали.

Патанджали советует проникнуться верой, приходящей в результате абсолютной преданности Богу. Вот древнеиндийская история из Махабхараты, которая иллюстрирует, сколь велико могущество полного подчинения Богу;

Драупади, жена братьев Пандавов, была унижена в собрании царя-демона: в присутствии многих людей царь попытался сорвать с нее сари. Она подняла одну руку вверх, призы пая на помощь Бога, но другой рукой держала одежду. Бог не отозвался -потому что ее подчинение было неполным. Тогда Драупади воздела к небу обе руки в знак того, что полностью отдается на волю Господа. И тотчас же Бог пришел ей на помощь, сделав длину ее сари бесконечной. Если мы полностью посвящаем себя Богу, то и Он полностью отдает себя нам.

Многие современные преподаватели йоги и их ученики утверждают, что для занятий йогой преданность Богу не так уж важна. Они считают, что подобные идеи носят религиозный характер, тогда как йога -это философия, а вовсе не религия. Мы советуем вам самим ознакомиться с такими священными текстами йоги, как Унанишады, "Йога-сутры" и Бхагавад-гита, и составить собственное мнение.

Того, кто предан Богу, называют бхактом. Именно благодаря методу бхакти-йоги бхакт получает доступ к той форме Божественного, которая живет в его сердце. Преданность не подразумевает слепого поклонения. Это сознательное стремление к истине.

Как же развить бхакти? Начните с проявления любви к тому, кто уже рядом с вами, например к своему ребенку, к родителям или другу. И пусть эта любовь станет истинной любовью, любовью, которая дает вам возможность почувствовать истинную природу того, кого вы любите. На санскрите этот вид бескорыстной любви называется премой (божественной любовью). Чтобы развить

в себе премю, нужно быть добрым. Начните проявлять доброту ко всем без исключения: к тем, кто вам не близок, к тем, кто на вас не похож, и даже к тем, кто еще не родился.

Если вы сможете ощутить этот дух преданности, то духовный путь станет для вас радостным и увлекательным. Вам даже не придется прилагать усилий: это больше не будет для вас работой, а станет частью повседневной жизни, каждого ее мгновения.

– Бхагавандас. "Это -здесь и сейчас (а вы?)"

Для йога важны все виды взаимоотношений, потому что они дают возможность почувствовать любовь. Они также помогают стать смиреннее. Без смирения бескорыстная любовь не возникнет. Работа над совершенствованием отношений в повседневной жизни помогает йогу приблизиться к истинным взаимоотношениям: отношениям с Богом.

Отношения могут быть холодными, официальными, нейтральными или горячими, страстными. Но во всех отношениях присутствуют обязательства, и все они направлены на то, чтобы вести к общему счастью.

Отношения, которые складываются в жизни, образуют следующие группы:

Слуга-Хозяин. Друг-Друг. Родитель-Ребенок.

Любящий-Любимый.

Такие отношения имеют место в обычной повседневной жизни, но для йога они существуют и в тонком пространстве души. В соответствии с вашим характером и кармическими факторами, один из видов отношений будет привлекать вас больше других, и именно эти отношения с Богом вам будет легче всего развивать [38].

Слуга-Хозяин. Эти отношения предлагают своим последователям многие официальные религии: поклоняйтесь Богу, как будто вы Его слуга, а Он ваш Хозяин. Или, как говорят во многих современных церквях, словно Он начальник, у которого вы работаете. Эти отношения могут быть холодными и официальными, основанными на страхе и авторитете власти. Однако для тех, кто имеет склонность к служению, этот вид взаимоотношений предлагает образец смиренного служения Богу. В этих отношениях освобождение достигается именно благодаря смирению.

Друг-Друг. Общаясь с Богом как с другом, пожалуй, можно держаться более раскрепощенно, чем общаясь с ним как с начальником. Однако многие люди считают такие отношения обременительными, поскольку здесь слишком много ответственности. Дружба требует труда. Вы должны постоянно общаться. Вам нужно делиться самым сокровенным. В этих отношениях освобождение достигается благодаря готовности войти в близкие дружеские отношения с Богом.

Родитель-Ребенок. Чтобы общаться с Богом так, будто Он -ваш ребенок, требуется иметь очень развитую душу. Чтобы развивать этот тип отношений, бхакт должен быть свободен от гордости и уподобиться любящей матери, готовой отдать за ребенка жизнь. Пожалуй, такие отношения с Богом могла бы иметь Мать Тереза. Она относилась к больным и умирающим как к Иисусу, и сама, как мать, действовала с любовью, стараясь облегчить их страдания. У нее была огромная сила матери, защищающей своих детей и заботящейся о них. Если у вас сложились подобные отношения с Богом, в вашем характере начинают проявляться чуткость и заботливость. Вы становитесь мягким и терпеливым. Вы проявляете заботу о Боге, и именно благодаря этому при данном типе отношений достигается освобождение.

Совершенно противоположные отношения возникают, если бхакт становится ребенком и относится к Богу как к любимому родителю. Бхакт, как ребенок, вверяет себя попечению Бога. Бхакты этого типа полностью доверяют Богу. Подобно ребенку, для которого мать олицетворяет всю Вселенную, они принимают безоговорочно все, что случается в жизни. Йоги, которые относятся к Богу подобным образом, воспринимают всю Вселенную как Божество. Бог дает все, и они живут в мире, наполненном благодатью. Именно такой была великая святая Анандамайи Ма, которая всегда относилась к себе как к малому ребенку. Она могла бы сказать: "У меня старое тело, но на самом деле я - малый ребенок".

Любящий-Любимый. Считается, что это наиболее возвышенные отношения с Богом. Как и в мирской жизни, мы хотим, чтобы нас любил совершенный возлюбленный. Совершенные любовные отношения - это отношения, в которых обе стороны равно испытывают влечение друг к другу - в сердце бхакта, который видит в Боге возлюбленного, проникает страстное стремление быть рядом с Любимым.

Для бхакта, который хочет любить и быть любимым, любовь к Богу - не долг, а одержимость. Внимание бхакта сосредоточено в одном направлении, как у человека, пристрастившегося к алкоголю или наркотикам; ничто не может встать на его пути. Это пылкие отношения, подпитываемые огнем страсти. Этот тип отношений получил наибольшее распространение среди вайшнавов (бхактов, поклоняющихся Вишну в различных его формах), но существовал и в других

традициях. Католическая святая Тереза Авильская поддерживала такие отношения с Иисусом. Она говорила, что он пронзил ее сердце копьем. Иисус был ее возлюбленным, и она наслаждалась экстатическим союзом с ним. Другим примером является суфийский мистик и поэт XIII века Руми. Он описывал себя как хмельного влюбленного, опьяненного поцелуем Божества. Живший в XIX веке индийский святой Рамакришна был опьянен страстной любовью к Божеству. Именно его близкий ученик Свами Вивекананда впервые познакомил Запад с йогой на Всемирном парламенте религий, который состоялся в Чикаго в 1893 году.

Западные йоги должны быть благодарны за этот подарок Вивекананде и в конечном счете его гуру, Рамакришне. Свое наследие мы получили от бхакти-йога, страстно любившего Бога.

Рамакришну считали безумным. Однако его состояние не было обычным безумием, это была махабхава – религиозная страсть:

Относясь к Богу как к Возлюбленному, он [Рамакришна] отождествлял себя с Радхой [возлюбленной Шри Кришны], которая пребывала в состоянии божественного безумия. Радха являлась ему в видениях, и шесть месяцев он носил сари, золотые украшения и парик. Он считал себя одной из гопи Вриндавана[39], обезумевшей от любви к божественному Возлюбленному. В этом страстном желании любви он забыл о еде и питье. День и ночь напролет он горько плакал.

Рамакришна в дальнейшем так описывал свои переживания:

Махабхава – это божественный экстаз, который сотрясает все тело и ум, проникая в них, словно огромный слон входит в маленькую хижину. Дом сотрясается до основания. Он может рассыпаться на части. ... Не приходя в сознание, я пребывал в этом состоянии в течение трех дней. Я не мог двигаться. Я лежал на одном месте. Когда я пришел в сознание, [моя учительница] хотела поднять меня, чтобы я совершил омовение. Но даже легкое прикосновение ее руки к моей коже было для меня совершенно невыносимо, так что пришлось накрыть мое тело плотной простыней. Только тогда она смогла, поддерживая меня, довести до места омовений. Грязь, прилипшая к моему телу, пока я лежал на земле, затвердела. В этом состоянии у меня было такое ощущение, будто через мой позвоночник проходит лемех плуга. Я закричал: "О, я умираю! Я умираю!" Но затем я почувствовал великую радость[40].

Большинство из нас проявляют свою преданность не столь ярко и страстно, как Рамакришна. Многие все еще пытаются понять, куда направить свою преданность и стоит ли вообще ее куда-либо направлять.

Вас может напугать окружение гуру или его организация. Или вам покажется, что всецело посвятить себя учителю очень легко. Ванте сердце могут привести в волнение одеяния индуистских божеств. Или вы можете испытывать тягу к иконам и предметам культа, которые знакомы вам с детства. Возможно, вы вообще считаете себе "неверующим", но верите в просветление и проявляете интерес к духовным поискам.

Имеет значение и то, кому вы преданы. Вы должны преисполниться любовью и верностью к тому, что выше вашего эго. Ваша преданность должна волновать ваше сердце. Посвятите себя тому, что, отражая душу, раскрывает вашу внутреннюю мудрость, высший потенциал беззаветной любви.

Преданность, какие бы формы она ни принимала, необходима для пробуждения души. Поскольку любовь – это природа бессмертной души, делайте все возможное, чтобы пробудить в себе способность любить.

Бхава – санскритский термин, который обычно используют для описания состояния того, кто чувствует любовь к Богу. Это состояние дает возможность постичь более глубокие уровни внутреннего мира души. Для бхакта объектом любви является Бог. Бхакт влюблен в Бога и, как и всякий влюбленный, не может дожидаться следующей встречи с тем, кого любит. Религиозный певец Кришна Дас так описывает это настроение: "Вечер. Заходит солнце. Работа завершена. Теперь я свободен и вновь могу обратиться к Тебе, моя Любовь. Приди ко мне. Дай мне почувствовать, как Ты касаешься моей щеки. Заклучи меня в свои объятия и позволь мне взглянуть в Твои глаза, Твои смеющиеся, дразнящие, сияющие глаза. Позволь мне приблизиться к Тебе, не заставляй меня ждать. Я растворяюсь в Тебе. Я произношу Твое имя".

Все мы хотим признания. Бог хочет признать нас. Он хочет, чтобы мы признали Его. Так устанавливаются отношения. Это романтическая любовь. Это очень просто. Это истина. Вот так все и происходит.

– Бхагавандас. "Это – здесь и сейчас (а вы?)"

Хотя Патаиджали ясно говорит о том, что для практики йоги нужна преданность Богу, в сутрах природа Бога глубоко не рассматривается. Детальное описание природы

Бога приводится в Шримад-бхагаватам[41] – столь же древнем тексте, как и "Йога-сутры". В этом тексте Его называют Кришной – бесконечно привлекательным, покоряющим сердца своих последователей. Одного его взгляда

достаточно, чтобы тело наполнилось экстатическими волнами счастья. Бог – это Бхагаван, озорной любовник с гипнотической силой обольщения.

В Шримад-бхагаватам Бог предстает перед нами совсем иначе, чем в Бхагавад-гите. В Гите на Бога возложена миссия дхармы: Он ведет интеллектуальные беседы о природе долга. Но в Шримад-бхагаватам Бог открывает нам свое сердце. Он – Кришна, пастух, возлюбленный, который играет на флейте и покоряет сердца. Очаровательный Кришна превращает весь мир в свою лилу, площадку для игр. Кришна Дас поясняет:

Взаимодействие Бога и того, кто Ему предай, называется божественной Лилой. Лила – санскритский термин, который можно перевести как "игра". Мотылек, привлеченный пламенем свечи, летит к ней все ближе, пока пламя не поглотит его. То же самое можно сказать и о преданном Богу – он хочет лишь приближаться к Божественному Возлюбленному, чувствовать тепло и экстаз этой любви. Поскольку стремление к любимому постоянно усиливается, бхакт переживает разлуку с возлюбленным настолько сильно, что все другие страдания этой жизни просто исчезают. В конечном счете бхакта полностью поглощает пламя Любви, он думает только о любимом и в каждом видит лишь Его (Ее). Это и есть Лила.

По мнению Кришны Даса, преданность включает в себя два важных элемента: (1) отождествление, чувство единства и (2) отделение, создание пространства, в пределах которого развиваются устремленность и любовь.

Вера не может существовать без единения, а это невозможно без переживания божественного как того, с чем можно соединиться и что находится в пределах досягаемости. В то же время если нет никакого разделения между Божественным и тем, кто к Нему стремится, то нет и стремления, нет "другого", кому можно быть преданным. В буддизме считается, что сострадание бодхисаттвы (просветленного) невозможно, если слияние полное и нет "другого" – того, на кого направлено это сострадание.

Другие существуют для того, чтобы дать нам возможность проявлять доброту. Если мы добры к другим существам, то пробуждаем свою врожденную способность отдавать, и именно благодаря этой способности отдавать мы достигаем освобождения. Доброта – метод, позволяющий очистить ум и таким образом достичь освобождения души. Забота о благополучии других является способом единения с Богом.

Чтобы развить желание единения с Богом, бхакты культивируют сладость боли разлуки с Ним. Мы все переживали разлуку с любимым. Нам знакома боль сердца. Нам знакома поэзия, которую мы слышим в своем томлении. Мы знаем, что такое увидеть облик любимого. Благодаря этим переживаниям у нас может возникнуть ощущение того, на что похоже желание приблизиться к Богу. Йог развивает полное радости и печали стремление к пространству разделения, зная, что и это – то, что он ищет.

Стремление преодолеть это пространство и вновь соединиться с Божеством побуждает прикладывать усилия ради продвижения к соединению, и это составляет основу духовной жизни. В такой игре эмоций – от стремления к единению до полного смирения с невозможностью этого – йог находит равные причины рыдать и стремиться к полному слиянию.

Именно это стремление к совершенству и достижение "неполного совершенства" создает пропасть, перепрыгнуть которую мы можем лишь благодаря непоколебимой вере. В бхакти-йоге совершенно необходимо развивать такое стремление и ощущать его вкус. Рамакришна говорил: "Чем пытаться стать сахаром, не лучше ли просто лакомиться им?" Когда поиск заканчивается, больше нет стремления к единению, а остается только само единение. Ощущение устремленности и понимание того, что она вызвана оторванностью от Источника, вызывает экстатическое видение воссоединения.

Когда Свами Нирманаланда учил нас петь Локах самаста сукхино бхаванту, он пытался заставить нас петь это меланхолично. "Если вы поете для Бога, то в вашем голосе должно быть стремление. Хорошо, если есть и легкая грусть", – часто повторял Свами джи.

Лучшие исполнители кыртанов (религиозных песнопений) поют блюз. У всех известных нам великих киртанкаров в голосе слышатся нотки плача. Голос у них глубокий, густой и низкий. Это звучание является отличительной чертой тамаса – упорства и сильной привязанности, порождающих пристрастие.

В земном мире в обыденной жизни и романтической любви эти качества лучше несколько умерить или преодолеть. Но если мы движемся в высший мир духа, эти темные качества приобретают божественную сладость, которая может привести к преданности Богу.

Преданность Богу – это быть одержимым экстазом и безграничной радостью. Стремление в голосе, которое затрагивает ваши глубинные чувства, помогает понять, что тоска, которую выражают певцы, и есть та самая тоска, которую

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
мы всегда чувствуем у себя в сердце. Это всеобщая мольба души. Это стремление души вернуться домой.
Много раз я спрашивал.
Укрепится ли мое сердце,
Если на него ляжет тень облаков,
Закрывающих Солнце.
Мгновенье или жизнь,
Ожидая в твоём саду,
Я вижу тебя на расстоянии
И мне хочется воззвать к тебе.
- Джай Уттал, Кришна Дас и Линде.
"Я не прошу большего"

Киртан - это йогическая практика, которая раскрывает сердце. Бог живет в каждом из нас, Он живет в наших сердцах. Певец Джай Уттал говорит: "Когда мы поем, мы распахиваем грудную клетку, открываем сердце, чтобы раскрыть нашу подлинную личность и найти там Бога".
Сила киртана открылась нам благодаря увлечению Шэрон экстатическим пением Бхагавана Даса. Она собрала всю информацию о нем, которую только могла найти. Она нашла изданную в 1971 году классическую книгу Рам Дасса "Будь здесь и сейчас". Из этой книги мы узнали о великом святом-бхакте Ним Кароли Бабе, или Махарадж-джи, как его называли последователи. Даже несмотря на то, что Махарадж-джи покинул тело, на Западе по-прежнему существует целый сатсанг его последователей. Некоторые из них "обезумели" от любви к Богу и Гуру и выражали свою бхаву (преданность) в форме религиозных песнопений (киртана). В фонде "Хануман" имелись записи киртанов, которые исполняли Бхагаван Дас, Кришна Дас и Джай Уттал.

Шьям Дас в Гокуле (Индия)

Кришна говорит: "Я живу не в вечном царстве Вайкунтхи и не в сердцах джняна-иогов. Я там, где мои бхакты поют Мне хвалу.

- Шримад-бхагаватам

Мы с удовольствием выполняли асаны под религиозные песнопения последователей Махарадж-джи. Музыка усиливала эффект упражнений, поэтому мы решили, что будет вполне естественно поделиться ею с учениками. На своих занятиях мы включали эту музыку в качестве сопровождения. Вскоре мы стали включать в наши вечерние сатсанги религиозные песнопения и киртан. Однако мы даже не могли себе представить, что эти великие певцы когда-нибудь придут в центр "Дживамукти"!

В один прекрасный день из самолета, прилетевшего из Индии, вышел необычного вида американец, одетый в дхопш (кусок белой ткани, обвязанный вокруг талии подобно юбке). Он направился прямо в наш центр йоги, и это полностью изменило нашу жизнь. Его звали Шьям Дас. Он также был последователем Махарадж-джи. Шьям Дас спросил, нельзя ли провести сатсанг в нашем центре йоги. Он провел замечательный сатсанг: киртан, в котором он пел имена Кришны, а мы хором вторили ему. Однако в то время сатсанги посещало еще не так много людей. Поворотный момент наступил, когда Шьям Дас предложил нам пригласить певца Джая Уттала.

Джай только что выпустил компакт-диск в фирме звукозаписи "Трилока", который мы ставили на всех занятиях. Мы пригласили Джая выступить в нашем центре, и на это выступление пришли практически все ученики. Создалась поистине волшебная атмосфера. Джай всех просто поразил. Своими длинными струящимися волосами и проникновенным голосом, как у Стинга, он походил на рок-звезду. Джеффри Гордон аккомпанировал ему на барабанах, а Чарли Нурн-хам играл на скрипке.

Джай с "компанией" были изумлены тем, что вокруг все им подпевают. "Обычно, когда мы играем, такого не бывает", - сказал с удивлением Джай. Он не знал, что несколько лет все мы пели под его записи!

В тот вечер в зале находился Кришна Дас, продюсер компакт-диска Джая. В отличие от Джая Уттала, Кришна Дас последние нескольких лет не столько пел сам перед публикой, сколько выпускал записи других исполнителей. Он скромно подошел к нам и спросил, нельзя ли ему приходиться петь каждую неделю, добавив, что он имел обыкновение петь в Индии в ашраме Махарадж-джи. На следующий день Джай вернулся в Калифорнию, а Кришна Дас стал "киртанваллом дома" и каждый понедельник вечером проводил киртан в Центре дживамукти-йоги.

Вскоре после этого большого концерта Джай Уттала нам позвонил Бхагаван Дас - по рекомендации Шьям Даса. Шьям Дас сказал ему: "Слушай, тебе надо бы познакомиться с этими славными людьми из Нью-Йорка. У них на алтаре твоя

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
фотография, и, стоя на голове, они слушают, как ты поешь".
Часто говоря, мы несколько побаивались встречи с человеком, о котором Аллен Гинсберг в стихотворении "Ах, Бхагаван Дас поет" написал: "Он садится на пол и начинает петь, он закрывает глаза и взывает к Богу часами, он может исполнять блюзы на санскрите йогов, как чистый самородок".
Соответствует ли тот возвышенный образ Бхагавана Даса, который мы создавали в течение многих лет, реальному человеку из плоти и крови? И вот Бхагаван Дас прибыл в Дживамукти и дал свой первый концерт-сатсанг, а потом и множество других. Он просто превзошел себя, и это было больше, чем мы ожидали.

С помощью этих бхактов мы организовали сатсанг в Дживамукти, наполненный атмосферой такой преданности, что наши ученики чувствовали себя свободно и легко присоединялись к исполнителям.

Без сомнения, небольшая группа думающих, активных граждан может изменить мир; на самом деле так всегда и происходит.

- Маргарет Мид[42]

Как говорит Кришна Дас, "всякий раз, когда мы входим в сердце, мы тут же оказываемся все в одном и том же месте". В любом киртане все, что вам нужно делать, - прийти и слушать, и возможно, вы сами вдруг начнете петь, и эти звуки будут литься из вашего сердца. Вы здесь не для того, чтобы произвести впечатление на людей. Это - садхана, духовная практика. Это возможность проникнуть в свою душу, используя волшебный ключ, которым уже много столетий открывают дверь сердца; этот ключ - имя Бога. Имя Бога едино с Богом.

Джай Уттал добавляет: "Когда мы поем, мы все вместе совершаем путешествие. Чем больше человек раскрывает сердце, тем легче сделать это и другому человеку. Из-за того что эти песнопения исполняло столько людей в течение стольких веков, мы во время пения подключаемся к их энергетическому полю и подпитываемся от него. Мы получаем энергию, эмоциональную поддержку людей, много веков поющих Сита Рам".

Без настроенности на божественное это никогда не могло бы произойти. Я думаю, что именно этого и недостает движению "Нью Эйдж". Там нет божественного настроения. Есть только суета и много внимания к купле-продаже.

- Бхагаван Дас. "Это - здесь и сейчас (а вы?)"

Воспевание имени Бога - одно из средств бхактпии, в котором растворяется чувство разлуки с Любимым. В пении участвуют тело, ум и эмоции. Но здесь есть и нечто таинственное: то, что мы переживаем как тоску по Богу, в действительности является Богом, который изнутри подталкивает нас к Себе. Есть только Единое, и мы уже являемся частью этого Единого, но думаем, будто отделены.

-Кришна Дас

Песня, танец, джапа и молитва много веков были традиционными формами бхакти-йоги. Есть много уровней, на которых вы можете принять участие в этих ритуалах. Сначала они являются лишь предметом любопытства, а вы - просто наблюдатель. Затем вы достигаете стадии частичного участия - подпевае. Со временем вы знакомитесь с процессом подробнее и начинаете отождествляться с ним. По мере того как ваше отождествление углубляется, другие мысли и оценки исчезают, пока наконец вы и ритуальная практика не сольются воедино. В этот момент ритуал становится живым процессом и может стать дверью в совершенное единство. Знание о существовании этих стадий не означает, что вы можете перескакивать через ступеньки. На какой бы стадии вы ни находились, примите ее. Только когда нынешняя форма участия станет для вас полностью приемлемой, вы можете перейти на следующий уровень.

-Рам Дасс. "Будьте здесь и сейчас"

Сначала вам может показаться, что повторять санскритские песнопения слишком сложно. Однако если вы ослабите оборону и раскроете сердце, то сможете их подхватить. Слушайте и позвольте себе отвечать.

Что нас больше всего восхищает в бхакти-йогах, так это то, как они способны зарядить атмосферу. И даже после их физического ухода остаются духовные вибрации, которые помогают возвысить ум каждого, вступающего в пространство, где они находились.

Это состояние любви (бхава) совершенно необходимо для любого аспекта занятий йогой. Если же этого нет, мы испытываем скуку и теряем вдохновение, необходимое для того, чтобы продолжать. Каждая часть садханы должна стать бескорыстным трудом. Она должна зажигать ваше сердце, иначе вообще не стоит этим заниматься. Для нас музыка выражает состояние томления по Божественному даже больше, чем слова, поэтому мы используем музыку как важную составную часть дживамукти-йоги. В наших залах звучат (в живом исполнении или в записи) духовные песнопения в исполнении Бхагавана Даса, Кришны Даса, Джай Уттала и других бхактов, напоминая ученикам о той глубокой сладости, которой обладает преданность.

Все святые люди, которых мы когда-либо встречали, независимо от того, как они поклонялись Богу, воспевали Его имя. Такое пение называется нама-киртана. Это могущественный метод преобразования содержимого ума. На что направлен ваш ум, такова и ваша реальность. Если ваш ум непрерывно стремится к Богу - значит, вы с НИМ!

Бхакти-йога - это развитие стремления к Богу. Без этого неуклонного стремления Бог останется просто интеллектуальной концепцией. Только огонь эмоций, достигших уровня преданности, способен расплавить безверие наших сердец, которые окаменели за годы интеллектуального рабства. И когда потоки слез очистят ум, душа устремится к берегам Божественного Сердца, чтобы упасть в объятия Любимого.

Наконец-то я дома, о Боже, наконец-то я дома.

- Традиционная негритянская песня

Или, как мог бы сказать Шри Брахмананда Сарасвати: "Наконец-то я дома, о Боже, наконец я емь Ом".

ПРИЛОЖЕНИЕ ПЕРЕЧЕНЬ АСАН

В приведенных ниже таблицах каждая асана помечена цифрой от 1 до 4, которая указывает на относительную степень сложности асаны. Определить уровень сложности асан непросто, потому что данная поза может быть трудной для одного человека и легкой для другого. Поэтому попробуйте сами сделать такую оценку, соответствующую нашим индивидуальным потребностям и склонностям. Мы не пытались создать энциклопедию асан, а просто хотели дать информацию, на основе которой вы смогли бы самостоятельно строить последовательности поз.

НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ АСАНЫ

Эти позы помогают нейтрализовать действие предыдущей асаны, но не устремляют прану в обратном направлении.

Труп - Шавасана 1

Поза ребенка - Бхеки 1

Наклон вперед стоя - Уттанасана 1

Собака головой вниз - Адхомукха-шванасана 1

Гора - Самастхити 1

Поза Богини - Баддха-конасана, лежа на спине 1

Поза сидя на корточках 1

Звезда - Тарасана 1

Боковой угол с поворотом - Паривритта-паршваконасана 2

Наклон вперед стоя с захватом больших пальцев ног - Падангуштхасана 2

Наклон вперед стоя и наступая на ладони - Пада-хастасана 2

Наклон вперед, ноги врозь А, Б, В, Г - Прасарита-падоттанасана А, Б, В, Г 2

Поза стремления - Уткатасана 2

"Поза стремления" с поворотом - Паривритта-уткатасана 2

Воин /, // - Вирахадрасана I, II 2

Стоя наклон вперед к одной ноге - Паршвоттанасана 2

Крокодил - Макарасана 3

Полулотос с захватом и наклоном вперед - Ардха-баддха-падмоттанасана 3

Дерево - Врикшасана 3

Орел - Гарудасана 3

"Шагат" стоя - Урдхва-прасарита-экападасана 4

Равновесие, стоя на одной ноге - Уттхита-хаста-падангуштхасана 4

Воин III - Вирахадрасана 4

Балансирующая Маричьясана 4

Полумесяц - Ардха-чандрасана 4

Наклон вперед стоя, нога за головой - Ручикасана 4

Нога за головой стоя - Дурвасасана 4

БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ

Наклон в сторону сидя 1

Боковой наклон стоя, ноги на ширине плеч 1

Треугольник - Уттхита-триконасана 2

Треугольник с поворотом - Паривритта-триконасана 2

Вытянутый боковой угол - Уттхита-паршваконасана 2

Растягивание ноги в сторону лежа на спине - Анантасана 3

Дерево с боковым наклоном - Паршва-врикшасана 3

Шлагбаум - Паригхасана 4

Боковая наклонная плоскость, с захватом большого пальца прямой ноги -

Васиштхасана 4

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Наклон вперед стоя - Уттанасана 1

Поза собаки - Адхомукха-шванасана 1

Наклон вперед стоя - Падангуштхасана, Падахастасана 1

Поза посоха - Дандасана 1

Стоя наклон вперед к одной ноге - Паршвоттанасана 1

Простой присед 1

"Шпагат" стоя - Урдхва-прасарита-экападасана 2
Звезда - Тарасана 2
Наклон вперед сидя - Пашчимоттанасана 2
Полная лодка - Парипурна-наवासана 2
Половинная лодка (колени согнуты) - Ардха-наवासана 2
Голова к колену - Джану-ширшасана 2
Лодыжка к колену 2
Стоя ноги врозь - Прасарита-падоттанасана А, Б, В, Г 3
Наклон вперед сидя, ноги врозь - Упавиштха-конасана 3
Коровья морда - Гомукхасана 3
Большая печать - Маха-мудра, захват большого пальца ноги, бандхи, джану-ширшасана 3
Полулотос сидя с захватом и наклоном вперед - Ардха-баддха-падмоттанасана 3
"Полулотос" стоя с захватом и наклоном вперед - Ардха-баддха-падмоттанасана 3
Одна нога прямо, другое колено вверх, обхват руками - Маричьясана А 3
Одна нога в "лотосе", другое колено вверх, обхват руками - Маричьясана Б 3
Одна нога прямо, другое колено вверх, поворот, обхват руками - Маричьясана В 3
Поза сапожника - Баддха-конасана 3
Захват больших пальцев ног, равновесие - Убхая-падангуштхасана 3
Подтягивание ноги к голове, лежа на спине - Супта-падангуштхасана 3
Подтягивание ноги к голове, лежа на спине - Супта-тривикрамасана 3
Одна нога в вирасане, наклон вперед - Триангмукха-хайка-пада-пашчимоттанасана 3
Цапля - Краунчасана 3
Компас, стреляющий лук - Акарна-дханурасана 3
Обратный кувырок - Чакрасана 4
Черепашка - Курмасана 4
Спящая черепаха - Супта-курмасана 4
Спящий йог - Йоганидрасана 4
Гирлянда - Мал асан а 4
Зародыш в утробе - Гарбха-пиндасана 4
Равновесие в наклоне вперед - Урдхвадукха-падангуштхасана (открытая) 4
Равновесие в наклоне вперед - Урдхвадукха-пашчимоттанасана 4
Одна нога за головой - Экапада-ширшасана 4
Одна нога за головой, в наклоне - Скандасана 4
Две ноги за головой - Двинада-ширшасана 4
Одна нога за головой, откинуться на спину - Бхайравасана 4
Боковая наклонная плоскость, нога за головой - Кала-бхайравасана 4
Лунная птица - Чакорасана 4
Наклон вперед стоя, нога за головой - Ручикасана 4
Стоя, нога за головой - Дурвасасана 4
Одна нога в вирасане, другое колено вверх, обхват руками - Маричьясана Д, Е 4
Одна нога за головой, другое колено вверх, обхват руками - Маричьясана Ж, З 4
Одна нога за головой, руки сзади, поза сидя - Буддхасана 4
Одна нога за головой, руки сзади, наклон вперед - Капиласана 4
Одна нога за головой, другая нога в лотосе, руки сзади - Виранчьясана А 4
Одна нога за головой, другая нога в вирасане, руки сзади - Виранчьясана Б 4

Китайский шпагат-Самаконасана . 4
ПРОГИБЫ НАЗАД
Язоа Богини - Баддха-конасапа лежа на спине 1
Змея 1
Молитва змеи 1
Воин I - Вирахадрасана I 1
Саранча - Шалабхасана 1
Выпад (шаг вперед) 1
Стол I
Наклонная плоскость - Пурвоттапасана 1
Герой - Вирасана 2
Опрокинутый герой - Супта-вирасана 2
Собака головой вверх - Урдхвадукха-шванасана 2
Рыба - Матсьясана 2
Молния лицом вверх - Супта-ваджрасана 2
Павлин-Маюрасана 2
"Павлин" в "лотосе" - Падма-маюрасана 2
"Рыба" с прямыми ногами и поднятыми руками - Уттана-надасана 2
Лягушка - Бхекасана 2

Кобра - Бхуджангасана 2
 Леву вариант в полном лотосе - Симхасана 2
 Лук-дханурасана 2
 "Лук" в сторону - Паршва-дханурасана 2
 Танец Шивы - Натараджасана, без поворота плеча 3
 Верблюд - Уштрасана 3
 Шпагат - Хануманасана 3
 Мост - Сету-бандхасана 3
 Колесо, лук лицом вверх - Урдхва-дханурасана 3
 Голубь - Капотасана 4
 Полный "лук" - Падангушта-дханурасана 4
 Царственный голубь - Раджакапотасана 4
 "Голубь" в "шпагате" - Экапада-раджакапотасана 4
 Танец Шивы - Натараджасана, с поворотом плеча 4
 "Голубь" в выпаде - Капотасана, вариант 4
 Наклонная плоскость вбок с одной ногой в полном луке - Капинджаласана 4
 "лягушка" лежа на спине - Супта-бхекасана 4
 Колесо (прогнуться назад и поставить руки на пол) - Урдхва-дханурасана II 4
 Колесо, поднять руку и ногу с одной стороны - Экапада-урдхва-дханурасана 4
 Детское "колесо", руки к коленям - Лагхуваджрасана 4
 Лебедь; "павлин" пальцами вперед - Хамсасана 4
 Тик-так - Випарита-чакрасана 4
 "Царственный голубь" с прямой задней ногой - Валакхильясана 4
 "Царственный голубь" с одной ногой в вирасане - Экапада-раджакапотасана III 4
 "Кобра" с захватом коленей и прямыми ногами - Бхуджангасана II 4
 "Кобра" с захватом коленей, ноги к голове - Раджакапотасана 4
 Полулягушка, ардха-бхекасана, половинная дханурасана - Гхерандасана I 4
 Одна нога в полулотосе с захватом, другая в дханурасане - Гхерандасана II 4
 Кузнечик, стопы к полу за головой - Ганда-бхеруидасана 4
 Саранча, стопы на полу за головой - Випарита-шалабхасана 4
 Полное колесо (с захватом лодыжек) - Тирьян-мукхоттанасана 4
 Равновесие на локтях, подбородок на ладонях - Шаянасана 4
 Стойка на голове, стопы к голове - Ширша-падасана 4
 "ВИНТЫ"
 Стоя, на весу, простой вариант винтообразного поворота позвоночника (компенсирующая поза для прогибов назад) 1
 Винтообразный поворот позвоночника лежа на спине с наклоном одного колена 1
 Винтообразный поворот позвоночника лежа на спине, ноги в "Гаруде" 2
 Винтообразный поворот позвоночника лежа на спине с прямыми ногами 2
 "Полувинт" сидя - Ардха-матсьендрасана 2
 Скрутка сидя - Маричьясана В 2
 Напряженная скрутка - Паривритта-уткатасана 2
 Скрутка стоя - Паривритта-паршваконасана 2
 "Треугольник" с поворотом - Паривритта-триконасана 2
 Поворот лодыжки к колену 2
 Винтообразный поворот стоя, ноги широко в стороны, захват лодыжки 3
 Боковой наклон с поворотом - Джануширшасана с поворотом 3
 Боковой наклон с поворотом - Вирасана с поворотом к открытой ноге 3
 Скрутка сидя - Маричьясана Г 3,
 Скрутка на корточках, ноги вместе - Пашасана 3
 "Цветущий лотос" с поворотом - Паривритта-викашитакамаласана 3
 "Ворона" вбок - Паршва-бакасана 3
 "Ворона" вбок, обе ноги прямые и вместе 3
 "Ворона" вбок, обе ноги прямые и верхняя нога сзади 4
 Равновесие на руках, ноги в сторону - Аштавакрасана 4
 "Ворона" вбок, в "лотосе" 4
 Стоя, на весу, винтообразный поворот позвоночника, спина к ногам 4
 Скрутка с наклоном вперед - Паршва-пашчимоттанасана 4
 Полная скрутка в позе лотоса - Пурна-матсьендрасана 4
ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ
 Собака головой вниз - Адхомукха-шванасана 1
 Половинная стойка на плечах - Випарита-карани 1
 Рыба - Матсьясана 1
 Стойка на плечах - Саламба-сарвангасана 2
 Свеча - Нираламба-сарвангасана 2
 Стойка на плечах с одной ногой в халасане - Экапада-сарвангасана 2
 Стойка на плечах с одной ногой в халасане, с винтообразным поворотом позвоночника - Паршвайка-пада-сарвангасана 2
 Стойка на плечах, бедра скручены вбок, прямые ноги опущены - Паршва-сарвангасана 2

Стойка на плечах, ноги в "мост" -Сетубандха-сарвангасана 2
Сетубандха-сарвангасана с одной поднятой ногой -
Экапада-сетубандха-сарвангасана 2
Стойка на плечах, ноги в позе лотоса - Падмасана в сарвангасане 2
Стойка на плечах, ноги в "лотосе" опущены ко лбу - Пиндасана в сарвангасане 2
Плуг - Халасана 2
Плуг, колени кушам -Карнапидасана 2
Плуг, ноги широко в стороны - Супта-конасана 2
Плуг, колени сбоку от головы - Паршва-халасана 3
Перевернутый лук - Урдхва-дханурасана 3
Мост - Сетубандхасана 3
Стойка на голове - Саламба-ширшасана 3
Перо павлина - Пиччха-маюрасана 3
Стойка на голове с ногами под 90 градусов -Урдхва-дандасана 4
Разные положения рук в стойке на голове - Баддха-хаста, Мукта-хаста II, III 4
Разные положения ног в стойке на голове - Экапада, Паршвайка-пада, Урдхва-падмасана, Паршва-урдхва-падмасана, Пиндасана, Ширша-падасана 4
Стойка на голове, ноги в "мост" -Двипада-випарита-дандасана 4
Стойка на голове, одна нога в "мост", другая нога вверх - Экапада-випарита-дандасана 4
Стойка на голове, ноги движутся по кругу - Мандаласана 4
Перо павлина, обе ноги в "мост", захват лодыжек - Чакра-бандхасана 4
Тик-так - Випарита-чакрасана в урдхва-дханурасане 4
Лотосовый мост -Уттана-падма-маюрасана 4
Скорпион - Вришчикасана 4
Стойка на руках - Адхо-мукха-врикшасана 4
"Скорпион" в стойке на руках - Вришчикасана 2 4
Равновесие на локтях, подбородок на ладонях - Шаянасана 4
Кузнечик, стопы на полу за головой по сторонам - Ганда-бхерундасана 4
Саранча, прямые ноги над головой - Випарита-шалабхасана 4
ПОЗЫ РАВНОВЕСИЯ
Дерево - Врикшасана 1
Стойка с опорой на 4 точки - Чатуранга-дандасана 1
Полулодка - Ардха-наvasана (спина скруглена или колени согнуты) 1
Лодка - Навасана 1
Растягивание ноги в сторону, лежа на спине - Анантасана 2
Висящая серьга - Лоласана 2
Орел - Гарудасана 2
Стоя наклон вперед из полулотоса с захватом - Ардха-баддха-падмоттанасана 2
Полумесяц - Ардха-чандрасана 2
Равновесие в наклоне вперед, с захватом больших пальцев ног - Урдхвамукха-пашчимоттанасана I 2
Равновесие в наклоне вперед, подбородок к голени - Урдхвамукха-пашчимоттанасана II 2
Ворона - Бакасаана 2
"Шпагат" стоя - Урдхва-прасарита-экаиадасана 2
Равновесие стоя на одной ноге - Уттхита-иадангуштхасана 2
Равновесие с захватом больших пальцев ног -Убхая-падангуштхасана 2
Воин III - Вирабхадрасана III 2
Равновесие на руках, лодыжки скрещены - Бхуджапидасана 2
"Ворона" вбок - Паршва-бакасаана 2
Одна нога на руке, другая впереди - Экапада-бхуджасана 2
"Посох черепахи" на одной ноге - Экапада-курма-данда 3
Шпагат - Хануманасана 3
Светлячок - Титтибхасана 3
Наклонная плоскость вбок, захват большого пальца ноги - Васиштхасана 3
Наклонная плоскость вбок, в позе лотоса - Кашьяпасана 3
Наклонная плоскость вбок, прямая нога за рукой - Вишвамитрасана 3
Наклонная плоскость вбок, нога за голову - Кала-бхайравасана 3
"Полумесяц" с поворотом - Паривритта-ардха-чандрасана 3
Крокодил - Макрасана 3
Равновесие мудреца Аштавакры - Аштавакрасана 3
Зародыш в утробе - Гарбха-пипдасана 3
Павлин - Маюрасана 3
Перо павлина - Пиччха-маюрасана 3
"Летящая ворона" вбок - Экапада-галавасана 3
"Ворона" вбок, обе ноги прямые и вместе -Двипада-каундиньясана 3
"Ворона" вбок, обе ноги прямые и верхняя нога сзади - Экапада-каундиньясана I 3

"Ворона" вбок, обе ноги прямые и нижняя нога сзади -Экапада-каудиньясана II 3

Одна нога в "светлячке", другая нога в "вороне" - Экапада-бакасана II 3

Светлячок II - Титтибхасана II 3

"Павлин" в "лотосе" -Падма-маюрасана 4

Лошадь - Ватаянаасана 4

Пастух - Горакшасана 4

Летящая ворона - Экапада-галавасана 4

"Ворона" в "лотосе" -Урдхва-куккутасана 4

"Ворона вбок" в "лотосе" - Паршва-куккутасана 4

Растущий лотос, одно колено между руками - Галавасана 4

Одноногая ворона -Экапада-бакасана I 4

ПОЗЫ СИДЯ

Молния - Ваджрасана 1

Удобная поза - Сукхасана 1

Полулотос - Ардха-падмасана 1

Поза мудреца - Сиддхасана 2

Поза йогини - Йони-сиддхасана 2

Висящая серьга - Лоласана 2

Равновесие в "лотосе" - Викашитакамаласана 2

Герой - Вирасана 2

Полный лотос - Падмасана 3

Весы - Толасана (вариант лотоса) 3

Йони-мудра - Шанмукхи-мудра (Парангмукхи, Самбхава) 3

Пятки вверх; сильный изгиб - Йони-асана 3

Гора - Парватасана 3

Петух - Куккутасана 3

Зародыш в утробе - Гарбха-пиндасана 3

Одна нога в мулабхандасане, другая в лотосе - Вамадевасана I 4

(Из голубя) прижмите обе стопы к корпусу сбоку, с намастэ - Вамадевасана II

4

Печать йоги - Йогамудрасана 4

Посох йога - Йогадандасана 4

Сидя на стопах, обе пятки вперед - Мулабхандасана 4

(Из баддха-конасаны) обе стопы к груди - Кандасана 4

ГЛОССАРИЙ

Абхинивеша - чрезмерный страх смерти, одна из пяти клеш (препятствий на пути к просветлению).

Абхьянтара - внутреннее.

Авидья - ложное знание; незнание своей истинной природы - Божественного "Я".

Агами-карма - будущая карма.

Аджня-чакра -чакра "третьего глаза", расположенная между бровями; местопребывание Шивы, Космического сознания.

Адишеша - бесконечность, змей Ананта, на котором возлежит Вишну.

Акаша - пространство, тончайший эфир.

Ананда - блаженство, экстаз.

Ананда-ашрам -духовный центр, основанный в 1964 г. Шри Брахманандой

Са-расвати; универсальная школа медитации и духовных исследований.

Расположен в Монро, штат Нью-Йорк, примерно в часе езды от Нью-Йорка.

Анандамайя-коша - тело блаженства, казуальное тело.

Анархия - самоуправление; истинное самоуправление - руководствоваться внутренним Божественным "Я", а не желаниями эго. Философия самоуправления называется анархизмом.

Анахата-нада ("нерожденный звук") -изначальный беззвучный звук.

Анахата-чакра ("нерожденное колесо") - энергетический центр тела, расположенный в области сердца.

Анна - пища.

Аннамайя-коша - физическое тело, которое образуется из съеденной пищи; одна из пяти оболочек души.

Антар-кумбхака - задержка дыхания после вдоха.

Апана - прана (энергия жизни), текущая вниз; один из видов прана-вайю.

Двигается от пупка к ногам; энергия порождения и очищения.

Апариграха - нестяжательство, отсутствие жадности; одна из пяти ям

"Йога-сутр" Патанджали. Тем, кто желает достичь йоги, Патанджали советует ограничить свое поведение: следует не быть жадным и делиться с другими.

Апокалипсис - откровение.

Арджуна - царевич, один из братьев Пандавов; воин, который беседует на поле битвы с Шри Кришной, согласившимся быть его колесничим. Ответы Кришны на вопросы Арджуны составляют Бхагавад-гиту ("Песнь Бога").

Асампраджнята - самадхи без семени (нирбиджа-самадхи); вторая стадия

самад-хи – сверхсознательного экстаза.

Асана – сиденье, поза, связь с землей; третья ступень аштанга-йоги Патанджали.

Асмита – отождествление с эго, эгоизм, индивидуализм; одна из пяти клеш (препятствий на пути достижения состояния йоги).

Астея – неворовство; в "Йога-сутрах" Патанджали – одна из пяти ям. Тем, кто стремится к йоге, Патанджали советует не красть.

Астральные тела – оболочки души, более тонкие, чем физическое тело, но менее тонкие, чем "тело счастья". Три астральных тела состоят из энергии жизни, эмоций и интеллекта.

Атма-джняна – знание "Я"; отождествление с космическим сознанием, а не с эго.

Атман – божественное "Я", душа; то, что связано с абсолютным Брахманом, а не с ограниченной формой тела и ума.

Ахимса – ненасилие, непричинение вреда живым существам ни мыслью, ни словом, ни действием; в аштанга-йоге Патанджали – первая яма. Ахимса – краеугольный камень всех систем йоги.

Ашвини-мудра (букв, "печать лошади") – сокращение мышцы анального сфинктера (не путать с мулабандхой).

Ашрам – место (часто – уединенное) для духовной практики.

Аштавакра-самхита – древний священный текст, написанный мудрецом

Ашта-вакрой в форме диалога с царем Джанакой. В трактате излагается концепция монистической веданты.

Аштанга – восьмичленный, восьмиступенный.

Аштанга-йога – восьмиступенный путь Патанджали, называемый также раджа-йогой; название стиля йоги, который разработал и преподает Шри К. Паттабхи Джойс в Майсуре (южная Индия).

Аюрведа – наука о жизни; древнеиндийская система медицины.

Аяма – необузданный.

Бандха – "замок"; психокинетический замок энергии, используемый для управления потоком праны.

Басти – клизма; одна из шат-карм, которые вместе составляют шесть видов очищения хатха-йоги.

Бахья-кумбхака – задержка дыхания после выдоха.

Биджа – "семя"; внутренняя вибрационная сущность мантры.

Бинду – точка.

Бодхананда, Свами – духовное имя, которое Дэвид Лайф получил после того, как он был посвящен Свами Нирмаланандой в орден санньясинов. Это имя означает "счастье высшего знания".

Бодхисаттва – буддийский термин, обычно обозначающий того, кто достиг нирваны (просветления); тот, кто постиг истинную природу "Я", но вместо наслаждения экстазом, который сопровождает самадхи, из сострадания поклялся жить среди непросветленных существ, чтобы помочь им на пути просветления.

Божественная Мать – женская ипостась Бога.

Брахма-бандха – связывание и направление праны (энергии жизни) к Высшему Сознанию.

Брахма-грантхи – нижний энергетический блок, расположенный между муладха-рой (корневой чакрой) и свадхиштхана-чакрой (сексуальным центром).

Брахма – творческий аспект индуистской троицы.

Брахмадэв, Свами – директор Вишва-шанти никетана – ашрама Свами

Нирма-лананды в Билгири-Хиллс, штат Карнатака, Индия.

Брахман – от санскритского корня бри ("расширяться") – вечная, неизменная Реальность; то, что за пределами всех форм.

Брахманы – каста священников, высшая из четырех каст индуизма.

Брахмачарья ("движение к Брахману") – четвертая яма "Йога-сутр" Патанджа-ли, которая относится к сексуальному поведению. Половые отношения йога определяются его движением к просветлению, и они не должны приводить к росту эго.

Будда (буддха) – "пробужденный"; Гаутама-Будда. Индусы полагают, что он является аватаром (воплощением) Вишну.

Бхава – от санскритского корня бха, что означает "состояние, условие жизни" – состояние сознания или настроение, характеризующееся волнами интенсивных эмоций, порожденных связью с Божественным.

Бхагавад-гита ("Песнь Бога") – эпизод Махабхараты, в котором Кришна объясняет воину Арджуне методы достижения состояния йоги. Ударение делается на бхакти-йоге и карма-йоге. Наряду с "Йога-сутрами" Патанджали и "Хатхайога-прадипикой" Бхагавад-гита является источником знаний о йоге.

Бхагаван Дас (род. 1945 г.) – исполнитель киртанов, преданный Божественной Матери Кали, ученик Ним Кароли Бабы; автор книги "Это – здесь и сейчас (а вы?)"; о нем идет речь в книге Рам Дасса "Будь здесь и сейчас".

Бхайрави – имя одной из десяти шакти Шивы. Она представляет собой силу

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
смерти, которая находится рядом с нами на протяжении всей жизни.
Бхайрави-мудра помогает преодолеть абхинивешу (страх смерти).
Бхакт - тот, кто предан Богу.
Бхакти - преданность Богу, любовь к Богу.
Бхакти-йога - йога, которая достигается путем самоотдачи и преданности Богу.
Ваджрасана - букв, "поза молнии".
Вайкунтха - небесная обитель Вишну.
Вайрагья ("беспристрастность") - отстраненность от всего, что ведет к авидье (неведению, ложному знанию).
Вайшешика - одна из шести классических философских систем Индии, обычно рассматриваемая вместе с ньяей. Ее основателем считается мудрец Канада.
Вайю - букв, "ветер"; одна из разновидностей энергии жизни. Вам - биджа-мантра для свадхистхана-чакры.
Вегетарианство - отказ от употребления в пищу плоти животных; "строгое вегетарианство" - отказ от любой животной пищи.
Веданта ("завершение Вед") - название классической философской школы, основанной на Упанишадах (квинтэссенции духовного учения Вед). Сущность учения Веданты в том, что высшая реальность (Брахман) является истинной природой каждого существа.
Веды ("знание") - древнеиндийские священные тексты, которые первоначально передавались в виде устной традиции. Существуют четыре Веды: Ригведа, Яд-журведа, Самаведа и Атхарваведа.
Вивека-чудамани - написанный в VIII в. Шанкарачарьей трактат, в котором разъясняется философия адвайта-веданты.
Вивека - способность отличать реальное от нереального; знание Истины.
Виджнянамайя-коша - одна из тонких оболочек, покрывающих душу; связана с высшим интеллектом (интуицией).
Виньяса-крама - последовательность моментов в непрерывном процессе перемен.
Виньяса - соединяющий механизм. Вирасана - "поза героя".
Вишва-шанти никетан - небольшой ашрам Свами Нирмалананды, глубоко в лесу Билгири-Хиллс, штат Карнатака, в Южной Индии; прибежище всех друзей птиц, животных и растений; сейчас им руководит Свами Брахмадэв.
Вишну-грантхи - энергетический блок между манипура-чакрой (солнечное сплетение) и анахата-чакрой (сердце).
Вишну - в индуистской Троице Вишну олицетворяет саттвичную силу сохранения. Когда необходимо сохранить мир, он воплощается в виде аватара, как Кришна, Рама или Будда. Некоторые считают, что Иисус тоже был аватаром Вишну.
Вриндаван - небольшой город в Северной Индии, где Кришна провел свои юношеские годы как очаровательный пастух, покоритель гопи.
Вритти - "вихрь, волна, деятельность".
Вьяна-вайю - всепроникающий жизненный поток, один из видов телесной праны.
Вьяса - мифический мудрец, который считается создателем философии веданты (одной из шести классических философских систем Индии) и автором эпоса Махабхарата\ не путать с Вьясой, автором древних общепризнанных комментариев к "Йога-сутрам" Патанджали.
Вишамавритти - тип пранаямы, в которой вдох, выдох и задержка дыхания имеют разную продолжительность.
Готама (ок. 150 г. до н. э.) - основатель философской школы ньяя - одной из шести философских систем Индии.
Гималаи - священные, таинственные горы. Две самые известные горные вершины Гималаев - Эверест (самая высокая в мире) и Кайласа (дом Шивы). Расположены в месте соединения Индийского субконтинента с Евразией.
Гопал ("Пастух") - имя Шри Кришны в юности.
Гопи - "пастушка". На санскрите го - "корова, чувства", а пи - "перемещать, пасти". В мистическом смысле гопи - это душа, которая может обратить свои чувства к Богу.
Грантхи - узел в тонком теле, затрудняющий прохождение потоков праны. Для того чтобы просветление стало возможным, необходимо пройти три грантхи.
Гуны - качественно различные виды влияния материальной энергии на живые существа: саттва (благость, добродетель, чистота), раджас (страсть, активность, движение) и тамас (невежество, тьма, инертность).
Гуру - "рассеивающий тьму"; духовный учитель.
Гуруджи - уважительное обращение к гуру.
Геранда-самхита - средневековый текст по хатха-йоге.
Даршана - (1) взгляд, видение; (2) точка зрения или восприятия. Индуизм включает в себя шесть философских систем (даршан).
Дас - "слуга".
Двеша - ненависть, отвращение к неприятному; одна из пяти клеш (препятствий на пути к просветлению).
Джаграт - бодрствующее состояние сознания, мир объективной реальности.

Джаймини - создатель пурва-мимансы, одной из шести классических философских школ Индии.

Джаландхара-бандха - букв, "замок, захватывающий облако", обычно называется "замком подбородка"; одна из трех бандх хатха-йоги.

Джапа - повторение мантры, часто - с четками (малой).

Джая гурудэв - "Да победит тот, кто устраняет мрак и открывает дверь просветления".

Джая - "Да победит!" Слава!

Джива - индивидуальное "я", непросветленная душа.

Дживанмуқта - тот, кто еще при жизни достиг просветления, познания истинной природы бытия.

Дживанмукти - "освобождение при жизни"; состояние того, кто является джи-ванмуктой, кто един с Брахманом, а не с сознанием тела-ума.

Дживанмукти-вивека - трактат философа-ведантиста Видьяраньи (XIV в.), чья работа основана на "Йога-васиштхе" Вальмики - первом фундаментальном тексте, детально разъясняющем концепцию дживанмукти.

Джняна - знание: мирское (джняна-вритти) или знание божественного "я" (атма-джняна).

Джняна-йога - йога, достигнутая путем различительной способности интеллекта и благодаря свадхьяе - изучению "я"; один из четырех видов йоги (остальные: бхакти-йога, карма-йога, раджа-йога).

Джойс, Шри К. Паттабхи (род. в 1914 г.) - один из основных учеников Шри Т. Кришнамачарьи; живет и преподает в Майсуре, штат Карнатака, Южная Индия; создатель системы йоги, получившей известность как "аштанга-йога".

Дикша - формальное посвящение в духовную практику.

Доши - три начала аюрведы: капка (слизь), питта (желчь), вата (ветры).

Дришти - пронизательный взгляд.

Духкха - страдание, противоположность сукхе (счастью).

Дхана - "дар".

Дхарана - сосредоточение, которое ведет к медитации (дхьяне).

Дхаути - мытье, одна из шат-карма-крий.

Дхоти - традиционная индийская одежда мужчин: белая хлопковая ткань, обернутая вокруг нижней части тела.

Дхьяна - состояние медитации, погружение, непрерывное сосредоточение внимания на одном объекте.

Дэва - один из сияющих богов индуизма. Дэви - одна из лучезарных богинь индуизма.

"Звуковое письмо" - название музыкальной группы, основанной в 1979 году гитаристкой Сью Энн Харки и скрипачкой-вокалисткой Шэрон Гэннон. ""Звуковое письмо" - это не просто группа, это анти-рок-группа. Весь ее музыкальный материал представляет собой импровизацию. Члены группы не поют, они интонируют и произносят песнопения. Шэрон Гэннон повторяет фразы, пока они не потеряют значение, превращаясь в звуки и слоги" (из статьи Гэри Рила, "Арт Экспресс", май-июнь 1981 г., стр. 81). Группа распалась в 1988 г. после записи с участием Дениса Чарльза, Дона Черри и Дэвида Лайфа альбома "It Is This, It Is Not This".

Ида-нади - букв, "лунный поток"; левый, "холодный", "женский" энергетический канал.

Изида - египетская богиня, жена-сестра Осириса, мать Гора. Это персонификация Земли, проявленного мира. Поклонение Изиде было популярно не только у древних египтян, но и у римлян.

Индра Дэви (Евгения Васильевна Петерсон-Лабунская) - ученица Шри Кришна-мачарьи, популяризатор йоги на Западе. Родилась в Риге 12 мая 1899 г. Ее мать принадлежала к русскому дворянству, а отец был шведского происхождения. Последние 17 лет Индра Дэви жила в Аргентине. Автор многих книг по йоге: "Вечная молодость" (Forever Young), "Вечное здоровье" (Forever Healthy), "Йога для американцев" (Yoga for Americans). Последняя книга издавалась в СССР под названием "Йога для всех". Индра Дэви утла из жизни 25 апреля 2002 г., прожив почти 103 года.

Индуизм (санатана дхарма) - универсальная истина, религия людей, которые жили в долине реки Инд. Чтобы быть индусом, нужно не просто родиться в Индии, но и отвечать четырем критериям: верить в мокшу (освобождение), в закон кармы, в перевоплощения, а также быть вегетарианцем.

Ишвара ("Владыка") - Бог в конкретной форме.

Ишварапранидхана - отдача всего Всевышнему, преданность Богу.

Йог - тот, кто сознательно использует методы постижения высшего "я", а также тот, кто уже достиг Самоосознания.

Йога (от юдж - соединять) - единение индивидуального "я" с космическим вечным "я"; союз с Богом.

"Йога-сутры" - священный текст, излагающий философию и практику йоги, а также метод достижения самадхи. Автором считается мудрец Патанджали;

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
состоит из кратких сжатых утверждений (сутр) и разделен на четыре главы, в которых рассматриваются: самадхи (сверхсознание), садхана (практика), сиддхи (силы) и кайвалья (просветление).
Йони-мудра (шанмукхи-мудра) - выполняя ее, закрывают пальцами 7 отверстий органов чувств в голове.
Йони-сиддхасана (йони - "вагина" + сиддхи - "сила" + асана - "поза") - женская поза силы.
Канада - создатель вайшешики (одной из шести классических философских систем Индии).
Кабир (1440-1518) - поэт-бхакт, родился в семье мусульман-ткачей, впоследствии перешел в индуизм.
Казуальное тело - наиболее тонкая оболочка души (анандамайя-коша), состоящая из блаженства.
Кайвалья ("обособленность") - высшее состояние самадхи, просветления; полное освобождение от всего нереального.
Кала - время.
Кали - свирепая индуистская Богиня, которая у своих приверженцев уничтожает привязанность к эго (асмите); один из аспектов Дурги (богини-воительницы).
Кали-юга ("темный век") - наше время; согласно индуизму, это последний из четырех циклов, началом которого принято считать смерть Кришны (3006 г. до н.э). Для кали-юги характерна духовная деградация. Считается, что в эту эпоху самыми прямыми методами, ведущими к Самоосознанию, являются сатсанг и воспевание имени Бога.
Капалабхати ("сияющий череп") - очистительная техника хатха-йоги, в которой для очищения используется выдох; одна из шат-карм.
Калила - создатель санкхьи, одной из шести классических философских систем Индии.
Карма - от санскритского корня кри - "действие". Вообще говоря, карма связана с любыми действиями - на уровне мысли, речи или тела. Закон кармы - это закон причины и следствия: каждое действие имеет свой результат.
Карма-йога - йога, достигаемая посредством бескорыстного служения; отказ от плодов действий и выполнение действий с чистым намерением, лишенным эгоистичных мотивов; карма-йог понимает, что единственным "деятелем" является Бог.
Каушитаки-упанишада - древний священный текст, содержащий детальное объяснение доктрины перевоплощения. Он также проливает свет на божественную природу праны.
Кевала-кумбхака - спонтанное прекращение дыхания.
Кешавадас - святой из Бангалора, Южная Индия, ученик Свами Шивананды из Ришикеша.
Киртан - религиозное пение (обычно - имени Бога или священных мантр), исполняемое поочередно солистом и хором.
Клеша - препятствие на пути к освобождению, беспокойство ума. В "Йога-сутрах" Патанджали описывает пять клеш: авидья (неведение), асмита (отождествление с эго), ряга (влечение к приятному), двеша (отвращение к неприятному) и абхинивеша (страх смерти).
Коша - оболочка, футляр или ножи.
Кришна Дас (род. в 1947 г.) - последователь ним Кароли Бабы (Махарадж-джи); вдохновенный и всеми любимый певец киртанов, который привнес в американскую йогу элемент молитвы и преданности (бхакти).
Кришна ("Всепривлекающий") - любимый индуистский Бог, воплощение Вишну.
Кришнамачарья, Тирумалаи - южноиндийский йог XIX-XX вв., ученый, врач, бхакт. Гуру четырех наиболее влиятельных учителей йоги XX столетия: К. Пат-табхи Джойса, Б. К. С. Айенгара, Т. К. В. Дешикачара и Индры Дэви. Считается величайшим йогом XX столетия.
Крийя (от кри - "делать") - особое действие, имеющее своей целью очищение.
Крийя-йога - йога, достигаемая путем очищения тела и ума и подготовки их к Самоосознанию. Согласно Патанджали, крийя-йога - это тапас, свадхьяя и шварепранидхана.
Кундалини - сознание; считается, что у непросветленных оно подобно свернутой в клубок змее дремлет в муладхара-чакре. Когда начинается просветление, сознание перемещается вверх по центральному каналу (сушумне) и чакрам (энергетическим воронкам) к своей цели - аджня-чакре (центру третьего глаза), местопребыванию Шивы.
Лакшми - индийская богиня удачи, богатства, изобилия, достатка, процветания и красоты. Она олицетворяет щедрость природы. Ее также называют Шри, и она является супругой Нараяны (Вишну). Это щедрая мать, которая всегда поможет. Ее приверженцы радуют ее своими поступками, исполненными доброты, сострадания и великодушия. Тем, кто уважает законы жизни и стремится жить в гармонии со всем миром, она дарит силу, радость и процветание.
Лам - биджа-мантра для муладхара-чакры. Лила - "игра"; космос как игра

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
Божества. Ма (мата, матаджи) - "мать". Мадхья - "середина, средний".
Майя - (от ма - "измерять") божественная сила иллюзии, которая скрывает и ограничивает.
Манас - "ум". Этот термин относится к паре сердце-ум, поскольку включает в себя и эмоции.
Манипура-чакра ("колесо драгоценного города") - энергетический центр в районе солнечного сплетения.
Маномайя-коша - "оболочка, состоящая из ума": одно из пяти тел, которые скрывают "я".
Мантра ("защитник ума") - слово или фраза, оказывающие чрезвычайно сильное воздействие.
Марьяда-марга - путь усилий и дисциплины. Марьяда - "граница, ограничение, правило".
Мать (Мирра Ришар, 1878-1973) - духовная сотрудница Шри Ауробиндо; последователи называли ее просто Мать. В 1926 году Мать взяла на себя руководство Ауробиндо-ашрамом и оставалась его главой почти 50 лет. Была вдохновителем и руководителем создания Ауровилля - утопической общины около Пон-дишери (ныне -Путтуччери).
Мауна - "тишина"; обет молчания, принимаемый йогами с целью контроля над мыслями.
Махапрабху ("Великий Господин") - титул, обычно используемый в отношении великого святого XV века, бхакта Шри Чайтаньи.
Маха - "большой, великий".
Маха-бандха - выполнение при задержке дыхания после выдоха трех бандх - мула-бандхи, уддияна-бандхи и джаландхара-бандхи.
Махабхава ("возвышенное настроение") - опьяненность экстатическим единением с Богом.
Медитация - дхьяня, погружение; непрерывное сосредоточение на одном объекте; седьмая ступень аштанга-йоги Патанджали.
мирабаи (1498-1546) - индийская святая, поэтесса, проповедница кришнаитского бхакти.
Мокша - освобождение.
Мудра - "печать".
Мукта - тот, кто свободен от авидьи.
Мукти - состояние свободы от авидьи.
Муладхара-чакра - корневая чакра (энергетический вихрь), расположенная в основании позвоночника и ведущая в сушумна-нади.
Навасана - "поза лодки".
Нада - звуковой поток, изначальная вибрация (шабда), священная мантра Ом.
Нада-йога - йога, достигаемая посредством слушания нады (Пранавы, Ом) \ вслушивание в нерожденный звук.
Нади - "река, стремление, звучание, поток"; тонкие каналы, по которым течет прана (энергия жизни). Считается, что в тонком теле человека существует 72000 нади. Именно поток праны через эти каналы оживляет физическое тело.
Три главных нади: ида (слева), питала (справа) и сушумна (по центру).
Нади-шодхана ("очищение канала") - пранаяма, очищающая нади и гармонизирующая их функции посредством попеременного дыхания через левую и правую ноздри.
Нама-киртана - воспевание имени Бога.
Намаскар - формальное приветствие, способ выразить благодарность священному и божественному внутри каждого существа: соединение ладоней на уровне сердечного центра. Этим вы как бы говорите: "Божество, которое пребывает в моем сердце, кланяется тому же божеству, которое проживает в вашем сердце".
Намастэ - менее формальное выражение приветствия намаскар.
Наули - одна из шат-карма-крий хатха-йоги: выделяются определенные мышцы живота, которые используются для массажа внутренних органов.
Нети - очищение носа, одна из шат-карма-крий хатха-йоги. Выполняя джала-нети, льют воду в одну ноздрю, так что она вытекает из другой. В сутра-нети в ноздрю вводят шнур и вынимают его через рот.
Ним Кароли Баба (ок. 1900-1973) - святой из города Вриндаван, считался воплощением Ханумана. Этот гуру показал многим людям ценность простой жизни, полной веры и смирения. Он непрерывно пел мантру Рам. Был духовным, учителем Бхагаван Даса, Кришна Даса, Джай Уттала, Рам Дасса, Баба-хан Даса и Шьям Даса. Его жизнь и учение представлены в книгах Рам Дасса "Будь здесь и сейчас" и "Чудо любви".
Нирбиджа-самадхи - "самадхи без семени", второй уровень самадхи (асампрадж-нята-самадхи).
Нирмалананда, Свами (1925-1997) - святой из Кералы, Южная Индия. Объехав весь мир, он на более чем 30 лет поселился в уединении в лесах Билги-ри-Хиллс вблизи Бангалора, штат Карнатака, Южная Индия. Его садхана включала в себя соблюдение мауны (молчания), медитации и ахимсы (отказа от

лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
наси- 1 лия). Ахимса побуждала его активно участвовать в делах общества: он писал множество писем известным людям и поддерживал связь с главами государств на международном уровне. 10 января, 1997 г. он принял прайопавешу (добровольную смерть).
Ниродха - "ограничение, прекращение, остановка".
Нияма - соблюдение предписаний: вторая ступень аштанга-йоги Патанджали; действия йога по отношению к себе. Существует пять ниям: шауча, сантоша, тапасу свадхьяя и ишварапранидхана.
Ом намах Шивая - "Кланяюсь Шиве доброжелательному, обладающему силой преобразовывать путем разрушения".
Ом Шри Дургай намах - "Кланяюсь прекрасной богине Дурге, к которой трудно приблизиться".
Ом - звуковой символ Бога (Пранава); самая могущественная мантра, изначальный звук, нада.
Падмасана - "поза лотоса"; в положении сидя ноги скрещиваются как цветок лотоса. Эта асана активизирует нади, благодаря чему в медитации прана устремляется в сушумну.
Парампара - цепь преемственности учителей.
Патанджали - мудрец, который считается воплощением божественного змея Адишешы (Шеши, Ананты), поддерживающего Вселенную; автор "Йога-сутр". Патанджали считается также основоположником философии йоги. Относительно того, когда он жил, существуют разные мнения: называют от 3000 до 300 гг. до н. э.
Пашупати ("Защитник животных") - древняя форма Шивы, изображенная на печатях Харалпы, найденных в долине реки Инд.
Пингала-нади ("солнечный поток") - правый, "горячий", "мужской" энергетический канал.
Прайопавеша - добровольная смерть. В противоположность самоубийству, порожденному гневом, отчаянием, разочарованием и печалью, Прайопавеша выполняется теми, кто находится в возвышенном состоянии йоги. Наиболее часто используемый метод прайопавешы состоит в длительном воздержании от пищи и питья - до полного прекращения функций физического тела.
Пракроти - Мать-природа, состоящая из трех качеств (гун): тамаса, раджаса и саттвы.
Прана - энергия жизни. В теле различают пять пран, называемых вайю: прана, апана, удана, самана и व्याна.
Пранамайя-коша - "оболочка, состоящая из праны", тело энергии.
Пранаяма - прана (энергия жизни) н- яма (ограничение); или прана (жизненная сила) + аяма (неограниченность); ограничение энергии жизни ради ее освобождения; четвертая ступень аштанга-йоги Патанджали.
Прарабдха-карма - нынешняя карма.
Пратъяхара - обращение чувств внутрь к их источнику. Является подготовкой к сосредоточению и медитации; пятая ступень аштанга-йоги Патанджали.
Према - божественная любовь, просветление, освобождение от индивидуализации, экстатическое переживание единства с божественным Источником.
Пуджа - ритуальное поклонение, подношение Божеству на алтаре или гуру; важная религиозная практика.
Пурака - вдох.
Пурва-миманса - одна из шести классических философских систем Индии; апологетика ведийского ритуала.
Пуруша - чистый дух, запредельное "я".
Пушти-марга - путь благодати.
Пушти - "упитанный, полный"; наполненный благодатью.
Рага - (1) желание, чрезмерная привязанность к удовольствиям, ко всему приятному; согласно Патанджали, рага - одна из пяти клеш (препятствий на пути к просветлению); (2) "окрашивание", "наделение эмоцией". Индийская музыка основана на раге - последовательности нот и звуков, создающих у слушателя определенное настроение и вызывающих соответствующие/эмоции.
Раджас - страсть, активная деятельность; движение, направленное наружу, внешний творческий потенциал; одна из трех гун.
Рам Дасс (Ричард Альберт, 1931 г.) - американский профессор психологии из Гарварда. В 1960-х годах вместе с Тимоти Лири активно занимался изучением сознания. В 1967 г. Дасс поехал в Индию, где встретил Бхагаван Даса и гуру Ним Кароли Бабу; автор классической книги "Будь здесь и сейчас", которая в начале 1970-х повлияла на духовное пробуждение Запада; основатель фонда "Хану-ман".
Рам - биджа-мантра для манипура-чакры.
Рамамохан Брахмачари (XIX век) - гималайский гуру Шри Т. Кришнамачарьи.
Рама - имя аватара Вишну, главного героя Рамаяны.
Рамакришна (1836-1886) - святой бхакт из Бенгалии (Индия), приверженец

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org
Матери Кали. Его главный ученик Свами Вивекананда в 1894 г. впервые ознакомил Америку с философией йоги и веданты,
Рамана Махарши (1879-1950) - просветленный джняна-йоги из Тамилнада, Южная Индия. Его метод самовопрошания состоит в поиске ответа на вопрос "кто я?".
Речака - выдох.
Риши - просветленные мудрецы, живущие в лесу, ставшие каналами божественной мудрости, воплощенной в священных текстах йоги. Их открытия дошли до нас в виде гимнов и поэм.
Рога - болезнь.
Роуз, Тара - преподавательница йоги из Нью-Йорка; обучалась в школе последователей Шивананды. Тара первой познакомила Шэрон Гэннон и Дэвида Лайфа с асанами йоги.
Рудра-грантхи ("узел Шивы") - верхний блок энергии в тонком теле, расположенный между вишуддха-чакрой (горлом) и аджня-чакрой (третьим глазом).
Рудра ("Ревун") - одно из имен Шивы.
Сабиджа-самадхи ("самадхи с семенем") - первый уровень самадхи (сампрад-жнята).
Садхана - сознательная духовная практика.
Садху - человек, отрешившийся от мира и посвятивший себя поиску атма-джняны (знания о "я").
Сакшин ("с глазами") - свидетель.
Саламба-сарвангасана - "березка", стойка на плечах с поддержкой.
Самавритти - дыхание с равной продолжительностью вдоха, выдоха и задержки.
Самадхи - сама (тот же) + адхи (самый высокий); экстаз, счастье, просветление, космическое сознание.
Самана-вайю ("общий ветер") - энергия жизни, важная для пищеварения; один из видов прана-вайю.
Сампраджнята - первый уровень самадхи, сабиджа-самадхи ("самадхи с семенем").
Санатана дхарма - "универсальная истина", основанная на мудрости Вед; самоназвание религии индусов.
Санкхья ("счет") - одна из шести классических систем индийской философии. Рассматривает проявление материи в процессе перехода от тонкого уровня к грубому. Йога поступает наоборот, поскольку занимается восхождением от внешнего грубого к внутреннему, наиболее тонкому уровню бытия.
Сансара - индивидуальное страдание; колесо рождения и смерти, страдания.
Санскары - "отпечатки", линии, которые гравированы на оболочке души каждой кармой (совершенным поступком).
Санскрит - древний язык Индии, которому свойственна особая звучность; обладает силой осуществлять то, о чем говорится.
Санчита-карма - прошлая карма, которая накоплена за много жизней.
Санньяса - монашество; санньясин - тот, кто отказался от мирских дел ради внутреннего поиска.
Сарасвати - такты (энергия) Брахмы (бога-творца); богиня учености, музыки, науки и искусства. Она играет на небесной вине и передвигается верхом на белом лебеде.
Сарасвати, Шри Свами Брахмананда (?-1993) - святой из штата Уттар-Прадеш, Северная Индия. На пике успешной медицинской карьеры решил посвятить себя обучению людей средствам богопознания, изучению и практике йоги, санскрита и медитации. Он основал Ананда-ашрам в Монро (штат Нью-Йорк) и Общество йоги Сан-Франциско, а также Брахмананда-ашрам. Автор "Психологии йоги" - глубокого комментария к "Йога-сутрам" Патанджали.
Сатсанг - общение с теми, кто напоминает вам о вашей внутренней Божественности.
Саттва - равновесие, легкость, чистота, движение к внутреннему; одна из трех гун.
Саттвичный - обладающий свойствами саттвы: легкостью, чистотой, желанием просветления.
Сат-чит-ананда - аспекты высшего "я": истинное бытие, знание и блаженство.
Сатья - "реальность, правдивость, честность".
Сахасрара-чакра - "колесо тысячелепесткового лотоса"; энергетический центр тонкого тела, расположенный в верхней точке головы.
Саччидананда, Свами (род. в 1914 г.) - ученик Свами Шивананды из Ришикеша; основатель Института интегральной йоги, имеющего в США множество центров. Автор многих книг, в том числе - комментариев к "Йога-сутрам" Патанджали. Выступал на открытии Вудстокского фестиваля в 1969 г., старался внедрить восточную философию в молодежную культуру 1960-х годов. Живет в Йогавилле (Букингем, штат Вирджиния), известен своим благородством и замечательными беседами-импровизациями, в которых ярко переплетаются мудрость и разум.
Свадхиштхана-чакра ("колесо любимого местопребывания") - второй снизу

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
энергетический центр тонкого тела, центр созидания и секса.
Свадхьяя ("движение к себе") -самопознание и изучение священных текстов.
Свапна - сон со сновидениями, одно из трех обычных состояний сознания.
Сиддха - "совершенный"; тот, кто овладел (сиддхами) (сверхъестественными силами).
Сиддхасана - "поза совершенства"; согласно "Хатхайога-прадипике" является наиболее важной асаной после падмасаны.
Сиддхи - паранормальные способности, обретаемые в результате занятий йогой.
Спешисизм (от англ, species - "биологический вид") - ошибочное представление о том, что представители всех других биологических видов существуют только для того, чтобы приносить пользу роду человеческому.
Стхира - "устойчивый, неколебимый".
Сукха ("приятное место") -счастье, противоположность духкхе (страданию).
Сур Дас - слепой поэт XV века, один из восьми поэтов, входивших в аштач-хап - группу бардов, последователей Валлабхачарьи, прославлявших Шри Кришну.
Сутра ("нить") -учение, преподанное в виде кратких изречений.
Сушумна - центральный энергетический канал тонкого тела; главный из кана-лоь-нади.
Сушупти - бессознательный глубокий сон, одно из трех обычных состояний сознания.
Тамас, тамогунa - инерция, тяжесть, мрак, упрямство, упорство; одна из трех гун (качеств), свойственных майе (миру иллюзии).
Тапас ("жар") - аскетизм, строгая интенсивная практика самосовершенствования.
Тат твам аси - "ты есть То" (имеется в виду достижение единства с высшим "Я").
Тибетская книга мертвых (Бардо Тодол) - пособие восьмого века по прохождению "промежуточных" состояний, в которые душа попадает после оставления тела.
Тратака - непрерывный пристальный взгляд в одну точку без моргания; одна из шат-карм хатха-йоги.
Тригуна -три качества майи, пракрити проявленный мир: тамас (инертность), раджас (активность) и саттва (уравновешенность).
Турин ("четвертое") - самадхи, состояние, выходящее за рамки трех обычных состояний сознания.
Удана - один из видов прана-вайю; поднимается от основания горла к макушке головы.
Уджджайи ("победный") -дыхательная техника, в которой вдох сопровождается шипящим горловым звуком.
Уддияна-бандха - подтягивание вверх подреберных мышц и мышц диафрагмы во время задержки дыхания после выдоха (бахья-кумбхака).
Упадхи - тело как транспортное средство.
Упанишады - отупанишад ("сидеть рядом"); древние священные тексты, записанные ок. 800 г. до н. э. В этих книгах отражена мудрость древних риши. Существует более сотни Упанишад, из которых 12 считаются главными. На Упанишадах основана философия веданты.
Уттал, Джай (род. в 1951 г.) -последователь Ним Кароли Бабы, известный ученик индийского музыканта и мастера Аха- Акбар-хана, исполнитель киртанов, музыкант и художник. Джай со своим оркестром The Pagan Love Orchestra вносит в мировую музыку свежую струю.
Физическое тело - внешнее материальное тело, аннамайя-коша ("пищевая оболочка").
Хазрат-Инайят-хан (1882-1926) -суфийский мистик, признанный мастер северо-индийской музыки, нада-йог, который сказал, что человек, знающий тайну звука, знает тайну всей Вселенной; отец Вилайят-Инайят-хана, который продолжил труд отца по распространению суфизма на Западе.
Хам - биджа-мантра для вишуддха-чакры.
Хануман - согласно классическому индийскому эпосу Рамаяна - Шива, воплотившийся как предводитель обезьян. Он олицетворяет собой совершенную преданность: Его сердце и ум всегда обращены к Господу Рамае, и каждое его действие основано на любви к Богу. Последователи великого святого Ним Кароли Бабы считали его воплощением Ханумана.
Хараппа - цивилизация III-II тысячелетия до н. э., остатки которой обнаружены археологами в Хараппской долине реки Инд (на северо-западе Индии).
Хари ("Уносящий [печали]") -одно из имен Кришны.
Хатхайога-прадипика ("Прояснение союза солнца и луны") - руководство по хатха-йоге, написанное в XIV в. мудрецом Сватмарамой.
Хатха-йога - ха (солнце) + тха (луна) + йога (единение); йога, достигаемая путем напряженной работы над физическим телом и очищением тонких нервных каналов (пади). Когда тело достаточно очищено, кундалини-шакти (сознание)

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
пробуждается и поднимается вверх через чакры (уровни сознания) к местопребыванию "я" - "центру радости" (аджня-накре). Хатка - двойственное состояние, состоящее из всех пар противоположностей: мужское-женское, удовольствие-боль, хорошее-плохое, день-ночь, правое-левое. Когда эти привязанности преодолены, проявляется безграничное "я".
Химса - вред.
Хинди - язык, на котором говорят в северных штатах Индии; в хинди используется тот же алфавит, что и в санскрите.
Хома - огненная жертва, древний ведийский ритуал, очищающий того, кто его выполняет. Подношение (обычно это зерна и топленое масло) предают огню, одновременно воспевая мантры.
Чакра - "колесо".
Чахни - индийская приправа; может быть сладкой, соленой и острой.
Чин-мудра ("печать сознания") - соединение кончиков большого и указательного пальцев. Эта мудра объединяет прану и направляет ее на богопознание.
Читта - сфера ума.
Читта-вритти - колебания, вихри ума.
Шакти ("энергия") - женский аспект Божественного, сила природы (пракрити).
Шанкарананда, Свами (род. 1949 г.) - ученик Свами Вишиудэвананды. Много лет был директором Шивананда-йога-ранчо на окраине штата Нью-Йорк. Шанкарананда обладает глубокими познаниями в философии и практике йоги и умением применять их в современном мире. Это обаятельный и вдохновенный учитель.
Шанкарачарья (788-820) - один из пяти великих учителей (ачарьев) философской системы веданта. Его комментарии переведены на западные языки, из-за чего большинство жителей Запада отождествляют философию веданты с представлениями Шанкарачарьи, не пытаясь сравнить его учение со взглядами остальных выдающихся интерпретаторов веданты.
Шастра - авторитетный текст любой тематики (научной, религиозной, политической и т. д.).
Шат-карма ("шесть действий") - очистительные техники хатха-йоги.
Шауча - чистота.
Шива - бог-разрушитель, третье лицо в индуистской Троице. Он, через своего первого ученика Матсьендранатха, даровал миру учение йоги.
Шивананда, Шри Свами (1887-1963) - святой, основавший в Ришикеше (Гималаи) "Общество божественной жизни". Работая врачом, он понял, что лечит только симптомы страдания, поэтому отказался от медицинской карьеры и посвятил себя уничтожению причины страдания, распространению учения йоги и веданты. Написал на английском языке множество книг. Его наиболее известные ученики: Свами Саччидананда, Свами Вишнудэвананда и Свами Шивананда-Радха.
Шяока - стих священного текста.
Шравана ("слушание") - процесс обучения и познания посредством слушания истинного источника.
Шраддха - вера в Бога, гуру и священные тексты.
Шри Анандамаи Ма (1896-1982) - экстатическая женщина-бхакт из Бенгалии.
Шри Кришнапрем - западный Свами, бхакт Кришны, автор комментария к Бхагавад-гите, любимец участников сатсангов Ним Кароли Бабы.
Шри Ма - индийская святая XX века, живущая в Дэви-мандире; у нее есть ашрам в Неп-Вэлли (Калифорния).
Шри - (1) имя богини Лакшми; (2) "божественно красивый" - иочтительное добавление к имени.
Шримад-бхагаватам (Бхагавата-пурана) - санскритский священный текст X века, в котором излагается история жизни Шри Кришны.
Шьям Дас (род. в 1953 г.) - исполнитель религиозных песнопений, бхакт Кришны в линии Шри Валлабхачарьи; во время путешествий по Индии встретил своего гуру - Ним Кароли Бабу. Специалист по санскриту, также говорит на хинди и на древнем языке Шри Кришны - браджа-бхаше. Один из немногих английских переводчиков учения Шри Валлабхачарьи, получил посвящение в традиции пушти-марга.
Это - индивидуальное, личное "я".
"Я есмь" - высшее, космическое "я".
Яджурведа - одна из четырех Веду содержит описание жертвенных ритуалов.
Ям - биджа-мантра для анахата-чакры (сердечного центра).
Яма, Ямарадж - бог смерти.
Яма - "ограничение", первая ступень аштата-йоги Патанджали. Патанджали говорит о пяти ямах (ограничениях в поведении с другими существами): ахимса, сатья, аствья, брахмачарья, апариграха.
Ямуна - одна из трех священных рек Индии; две другие - Ганга и Сарасвати. Ямуна считается женской ипостасью Шри Кришны. Каждая река персонифицируется богиней, причем Ганга дарует мокшу (освобождение), а Ямуна - бхакти (любовь к Богу).

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотим выразить признательность нашим Гуру: Шри Брахмананде Сарасвати, Шри Свами Нирмалананде и Шри К. Паттабхи Джойсу. Без их любви мы были бы ни на что не способны.

Мы также благодарны Бхагаван Дасу за его чистый голос и сердечность; Шьям Дасу за то, что он всегда лучится радостью, энтузиазмом, интересом к жизни и любовью к Хари; благодарны Туласи, не пропустившей ни одного удара наших сердец.

Мы благодарим Кришна Даса за его путь пилигрима и за развитие сердца, а Джай Уттала – за непрестанное томление по Божественному.

Шри Ним Кароли Баба и Шри Анандамаи Ма! Мы кланяемся вашим стопам и вашим покрывалам. Шри Кришнамачарья, мы стараемся следовать по пути Ваших лотос-ных стоп. Мы глубоко благодарны Амме и Манджу Джойсам, Сарасвати, Шаратху и Шрути Рангасвами за их безграничную доброту.

Наша благодарность и любовь Свами Шанкарананде – за его замечательные истории, за мудрость, ободрение и поддержку.

Особо благодарим Свами Саччидананду: за его доброту, юмор и покоряющую всех святость. Спасибо Рам Дассу за истину, любовь ко всем и за то, что он нам об этом рассказал.

Спасибо Дхарме Миттре – за напоминание о необходимости "думать о Боге" и Свами Рамананде за то, что он разделил с нами благословения Ма.

Спасибо Таре Роуз, которая была нашим первым учителем йоги. С особой признательностью мы благодарим Питера Ламборна Вильсона за то, что он связал нас со Свами Нирмаланандой; спасибо Свами Брахмадэву за его заботу об ашраме Свами Нирма-лананды.

Мы благодарны Радхе, Бхарати, Ма Ба, Джоане, Манорме, Видье, Кришна-дэви, Бха-вани и Чарке из Ананада-ашрама за то, что они продолжают великодушно и радостно делиться с нами мудростью Шри Брахмананды Сарасвати.

Мы непрестанно кланяемся Его Святейшеству Далай-ламе XIV. Глубоко признательны профессору Роберту Турману и его супруге и вдохновительнице Дакини Нене за их искреннюю дружбу, поддержку и помощь.

Спасибо Лексу Хиксону за его обаяние и поэзию.

Спасибо Гете Майклу Роучу за то, что он дал нам "Сад".

Мы очень благодарны группе "Битлз" – за то, что они пробудили у всех нас интерес к Индии, ко всему волшебному и мистическому. Мы особенно благодарны Джорджу Харрисону за его преданность Шри Кришне.

Спасибо нашим дорогим, уважаемым друзьям Махалакши (Труди Стайлер) и Стинг-джи Махараджу за их постоянную любовь, доброту и поддержку, за их способность направлять наши души вперед к свободе.

Мы благодарны Богу за Боба Дилана и его смелость думать иначе, чем все; Ван Мор-рисону – за его доброе ирландское сердце и мистическое видение; Джону и Элис Колт-рэйн – за то, что они принесли в американскую музыку напоминание о Боге. Спасибо гению Билла Лэсвелла за то, что он бескомпромиссно продолжает нести это напоминание. Мы глубоко благодарны Джейнет Риенстрой и восхищаемся ее способностью поддерживать фонд и при этом все время заражать всех нас своим искрящимся весельем. Спасибо нашим друзьям Дону Черри и Дэнису Чарльзу за их музыку и жизнь ("71айф") с нами.

Спасибо Джоулу Сниду за живое доказательство того, что йога действует;

Габриэлле Рот – за ее одержимость духовной музыкой и танцем;

Луизе Ландес Леви – за то, что она преданна Богу, как Мирабаи;

Скэн Динсмор – за создание замечательных звуков;

Чебу и Саббаху – за раскрутку наших сердец;

Аше Путхли – за ее способность слушать и петь услышанное.

Спасибо Амачи за ее объятия.

Спасибо Матери и Шри Ауробиндо – за объединение путей йоги.

Спасибо Свами Шивананде за то, что он написал так много книг по йоге и столько дал миру.

Спасибо Алану Уотсу, который помог людям увидеть, что медитация и духовность могут быть популярными. Спасибо Роберту Свободе за его ум и остроумие.

Спасибо Сайту Кешавадасу за его доброе благословение.

Спасибо Тому Лопезу за "Четвертую башню Инвернесса".

Спасибо Билли Форбесу за поддержание контактов с непалом. Мы благодарны А.

Дж. Кришнамурти за его ум и просветленность.

Спасибо Святой Терезе Лоури за доказательство того, что святость возможна и в наше время.

Благодарим Майка Даймонда и Тамру Дэвис за их искренность, смирение и бесстрашие в поиске способов поклонения Богу и за их вклад в преобразование нашей культуры.

Мы глубоко признательны и благодарны Джону Роббинсу (который, поистине, является одним из самых нужных людей нашего времени) за его героизм и

сострадание.

Спасибо Ингрид Ньюкирк и членам организации "Люди за нравственное обращение с животными" за их неустанную гуманную работу.

Спасибо Расселл Симмонс за ее вегетарианство и понимание того, как связаны вегетарианство и мир во всем мире.

Мы благодарны д-ру Мартину Лютеру Кингу-младшему за его мечту, Робергу и Джону Кеннеди за то, что они помогли ему поделиться этой мечтой с миром, Рори Кеннеди за продолжение мечты.

Спасибо Мишель Хутен и Уэс Доэрти за то, что они предоставили в наше распоряжение "Води Электрик" - место, где мы смогли начать свое дело.

Спасибо Мэри Босаковской -за то, что она помогла нам понять, "что такое йога";

Маеру Бенхаму и Джеймсу Кармену -за то, что им поправились наши танцующие асаны, и Эдварду Кларку за то, что он продолжает танцевать;

Марии Рубинэйт -за ее музыкальность, смирение и терпение;

Уиллему Дэфо -за его искреннюю устремленность к йоге и просветлению;

Кристи Турлингтон - за то, что она всегда остается грациозной йогиней;

Спасибо Донне Каран за ее смелость привносить реальность в нереальный мир;

Спасибо всем благословенным людям, которые руководят институтом "Омега".

Спасибо Шиве (Марти) Шанкар за приобщение к знанию о том, как умирать осознанно.

Спасибо нашему семейству и давним друзьям, которые всегда шагали по дезвию бритвы рядом с нами. Всем им мы искренне кланяемся и крепко обнимаем: Эвлин и Джо Лэслоу; Фрэн, Боб, Ричард, Лесли, Керри и Джули Киркиатрик; Джулис и Алекс Фабре; Мартин, Айви, Брэндон, Марти, Эприл, Хилма и Дон Гэннон; Лавр Мак-Гроу, Ришель Фишер, Рики Шульц, Кэтлин Хант, д-р Эндрю Ланге, Аниса и Родерик Ромеро, Бивер Чиф, Кэт Элиен, Билл Викстром, Изабелль Кахн, Рэнди Холл, Глен Випруд, Бивин Лазонга, Родни и Люси Хоган, Алекс Аудер, Пилар Лимоснер, Умананда Сарасвати, Ап-шула Кедар, Мамуска, Таи Ти, Митен и Урсула.

Мы должны выразить благодарность всем сотрудникам Дживамукти, особенно Карлосу Мендживару и Эми Гэйл. Мы благодарим всех преподавателей Дживамукти за их отвагу и готовность сделать дживамукти-йогу своей жизнью, за возможность обогатить нашу жизнь вашим постоянным развитием.

Мы благодарим наших помощников, без самоотверженных усилий которых эта книга не могла бы появиться:

Сью Энн Харки - за творческие идеи по дизайну;

Кристофера Хилдлебрандта -за щедрую помощь в составлении глоссария;

Дэб де Салво -за ее блестящие заметки, навыки редактора, неустанное стремление к совершенству и руководство этим проектом от начала до конца;

Мартина Брэдинга - за его чудесную способность "озвучивать" фотографии (он похож на великих художников прошлого, у которых картины вибрируют), без него эта книга осталась бы только набором слов;

Джоул Готлер - за искреннюю веру в нас с самого начала;

Лесли Мередит и Маурин О'Нил -за внимательное редактирование рукописи.

Благодарим всех сотрудников издательства за их веру в то, что людям будет интересно читать подобные книги.

И самое главное -благодарим Тебя, Боже.

ОБ АВТОРАХ

Шэрон Гэннон (Трипура Сундари) начала свой путь к внутренней свободе в г. Вашингтоне, округ Колумбия, где она родилась 4 июля. Первоначально ее интерес к

мистике был связан с католическим воспитанием. Она изучала балет, современный танец, классический индийский танец, музыку, восточную философию и в 1979 году получила степень бакалавра танца в Вашингтонском университете.

В 1980-х годах Шэрон была вокалисткой и скрипачкой в джаз-рок-группе "Звуковое письмо". Она также регулярно печаталась в антологиях и журналах издательства "Се-миотекст (e)" (Колумбийский университет, Нью-Йорк). В 1984 году от артистической карьеры Шэрон перешла к преподаванию йоги и стала обучать людей практическим методам, которые приносят непосредственную пользу.

Шэрон всегда рассматривала искусство как способ развития души. В своих творческих поисках она стремилась найти то, что дает не только вдохновение, но и знание и выражает стремление души к истинному счастью - к которому стремятся все.

"Наш успех и счастье являются прямым следствием нашей доброты к другим существам", -утверждает Шэрон. Она активистка общества защиты прав животных, искренняя сторонница нравственного вегетарианства и автор книги "Кошки и собаки - тоже люди" ("Дживамукти Пресс", 1999), в которой рассматривается бесчувственное отношение людей к животным.

Лайф Дживамукти Йога. Гэннон filosoff.org

Начиная с 1976 года Шэрон изучала йогу у многих учителей во всем мире, из которых наибольшее влияние на нее оказали Шри Брахмананда Сарасвати (Рамамурти Мишра), Свами Нирмалананда и Шри К. Паттабхи Джойс. Дэвид Лайф (Дэва Дас) родился в небольшом городке в штате Мичиган. В этом же штате он получил степень бакалавра искусств, со специализацией на поэзии и психологии.

Всю свою жизнь Дэвид интересовался философией и духовной проблематикой. Католическое воспитание пробудило в нем интерес к таким христианским мистикам, как Сан Хуан де ла Крус [43] и Тереза Авильская. Дэвид получил посвящение в монашеский орден йогической традиции Шанкарачарьи (и три года вел соответствующий образ жизни), а также принял у Его Святейшества Далай-ламы XIV инициацию Бодхисаттвы и Калачакры.

В 1979 году Дэвид переехал в Нью-Йорк, где начал артистическую карьеру, открыв в Ист-Виллидже кафе "Лайф", ставшее центром музыки, искусства и поэзии.

Работая в 1980-х годах в "Лайф", Дэвид дружил со многими поэтами, с такими битниками старой гвардии, как Аллеи Гинсберг, Джулиен Бек и Джудит Мелинэ из "Театра Жизни"; он был известным исполнителем, художником и поэтом. Изучать йогу Дэвид начал в 1984 году. Он продолжал учиться в разных уголках мира у многих великих учителей, включая К. Паттабхи Джойса, от которого получил сертификат на право преподавания аштанга-йоги высокого уровня. Интерес Дэвида к йоге укрепляется изучением литературы, искусства и философии. Его занятия наполнены метафорами, музыкальностью и духовностью и оживляются юмором, энергией и спонтанностью.

АДРЕС ЦЕНТРА ДЖИВАМУКТИ-ЙОГИ:

Jivamukti Yoga Center 404 Lafayette Street
New York NY 10003 (800) 295-6814
Jivamukti Yoga Center Uptown
853 Lexington Avenue
New York NY 10021
(212) 396-4200

Сайт в Интернете: www.jivamuktiiyoga.com

Авторы выражают свою признательность

признательность за возможность публикации ранее издававшихся материалов:

- фирме звукозаписи "Олтенатив Тентэклс": выдержки из "Багдад стомн", Фоле профетс. (с) 1986

- Издательскому фонду "Баба Бхагавандас". Выдержки из книг: "ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ", автор Рамамурти С. Мишра, д-р медицины (Шри Брахмананда Сарасвати), с. 409 и 205, Издательский фонд "Баба Бхагавандас" (Монро, Нью-Йорк). Впервые опубликовано изд-вом "Джулиан пресс" (Нью-Йорк, 1963 г.); "ЗЕМНОЙ И НЕБЕСНЫЙ МАГНЕТИЗМ" автор Шри Брахмананда Сарасвати (Рамамурти С. Мишра, д-р медицины), с. 4-5, Издательский фонд "Баба Бхагавандас" (Монро, Нью-Йорк, 1996); "НАДА ЙОГА", автор Шри Брахмананда Сарасвати (Рамамурти С. Мишра, д-р медицины), с. 16-17, Издательский центр Джорджа Леоне, Ананда ашрам (Монро, Нью-Йорк, 1989).

- Издательству "ЭМИ мьюзик паблишинг / Магнетик мьюзик": выдержки из "Фрэджайл" -музыка и лирика Стинга. с ГМ Самнер (1987), опубликовано "ЭМИ мьюзик / Магнетик мьюзик".

- фирме "Джоукол мьюзик" и фирме "Копирайты США": выдержки из заметок к диску "Э лав сьюприм" автор Джои Колтройн. Печатается с разрешения "Джоукол мьюзик" и фирмы "Копирайты США".

- фирме "Мета рекордз": выдержки из заметок к диску Его Святейшества 14-го Далай-ламы "Жизнь-пространство-смерть", "Мета рекордз", 2001.

- фирме "Родерик ромеро": выдержки из лирики "Чикабум коктэйл", "Сидз, коллектив фрут", автор Скай Крайз Мэри. Печатается с разрешения "Родерик ромеро".

- фирме "Трилока рекордз": выдержки из заметок к диску "Уан трэк харт", Кришна Дас, "Трилока рекордз", 1996; "лив он ее", Кришна Дас, "Трилока рекордз", 1999.

Наши книги можно приобрести

МАГАЗИНЫ В КИЕВЕ

"Эзотерика", пл. Славы, ТЦ "квадрат"/"Св1т книги", тел. 531-99-68

"Мистецтво", ст. м. Крещатик, ул. Крещатик 24, тел. 228-25-26

"Академкнига", ст. м. Университет, ул. Богдана Хмельницкого 42, тел.

224-01-07 (тел./факс), 224-51-42

Эзотерический магазин в Планетарии, ст. м. Республиканский стадион, ул. Красноармейская 57/3, тел. 220-75-88

"Эра Водолея", ст. м. Льва Толстого, ул. Бассейная 9-6, тел.

235-34-78, 246-59-84 (тел./факс)

В других городах Украины

лайф дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
 Харьков, "BOOKS", 61022, ул. Сумская 51
 Одесса, "Лотос Мира", ул. Дерibasовская 18, тел. (0482) 37-27-65
 Кривой Рог, "Флорида", ул. Харитоновна 7
 Магазины в Москве
 "Библио-Глобус", ст. м. Лубянка, ул. Мясницкая 6, тел. 928-35-67, 924-46-80
 "Молодая гвардия", ст. м. Полянка, ул. Б.Полянка 28, тел. 238-50-01
 "Путь к себе", ст. м. Белорусская, Ленинградский пр. 10а, тел. 257-39-87
 "Белые облака", ст. м. Китай-город, ул. Покровка 3, тел. 921-61-25
 "Москва", ст. м. Тверская, ул. Тверская 8, тел. 229-64-83
 В ДРУГИХ ГОРОДАХ РОССИИ
 С.-Петербург, В. 0.15-я линия, д. 28 литер Г, тел./факс (812) 327-72-37
 С.-Петербург, "Роза Мира", ст. м. Технологический институт, 6-я
 Красноармейская ул. 25, тел. (812) 146-87-36, 310-51-35
 Томск, "Букинист", пер. Батенькова 5, тел. (3822) 22-49-23 уфа, "Странник",
 ул. Социалистическая 23, тел. (3472) 23-37-84
 Новосибирск, "Топ-книга", ул. Арбузова 111, тел. (3832) 36-10-26, 36-10-27
 Волгоград, "Техническая книга", ул. Мира 11, тел. (8442) 36-35-97
 Ростов-на-Дону, "Баро-пресс", тел. (8632) 62-33-03
 Иркутск, "Продалить", тел. (3952) 51-30-70, 59-13-70
 Эссенуки, ООО "Россы", ул. Октябрьская 424, тел. (86534) 6-93-09
 Хабаровск, "Дело", тел. (4212) 34-77-39
 Брянск, "Логос", тел. (0832) 44-68-27
 Нальчик, "Книжный магазин №11", ул. Захарова 103, тел. (66622) 5-52-01
 Минск, "Маккус", тел. (0172) 61-69-08, 76-58-58

[1] Намастэ ("поклон тебе") - традиционное индийское приветствие. - - Прим. ред.

[2] Стинг - популярный английский рок-музыкант, композитор, певец, киноактер (настоящее имя Гордон Мэттью Самнер), Дважды посетил Москву с концертами (в 1996 и 2001 гг\). -- Прим. прсрев.

[3] "Самоосознание" - познание своего высшего "я". -Прим.. перев.

[4] Под словом "ум" в йоге обычно понимается психика, т. е. вся высшая нервная деятельность, а не только интеллект и мышление, -Прим, перев,

[5] дживамукта - придумлнное авторами слово, означающее -последователь дживамукти-йоги", - Прим. ред.

[6] По-английски эта аналогия выгдидит особенно ярко, т.к. слово уога похоже на уоке - "хомут, ярмо, упряжка", - Прим, перев.

[7] Евангелие от луки (22:42). -Прим. перев.

[8] Св. Тереза Авильская (1515-1582) - испанский мистик, одна из реформаторов католического ордена кармелитов. - Прим, перев.

[9] Добрая фея Глинда - персонаж сказки "Волшебник из страны Оз" ("Волшебник изумрудного города"). - Прим. перев.

[10] По-английски здесь игра слов: independent = dependent inward. - Прим. перев.

[11] Хэппенинг - спонтанное, нетрадиционное представление или концерт, нередко с участием зрителей. - Прим. перев.

[12] Дословно: "Этому почтенному учителю - поклон". - Прим. ред.

[13] "Йс, 1.23" означает, что это двадцать третья сутра первого раздела "Йога-сутр"; всего в жиге четыре раздела.

[14] Рамамурти Мишра. "Психология йоги". К., "София", 2002, с. 216.

[15] Иногда раджа-йогой называют последние четыре (с пятой по восьмую) ступени йоги Патавджали. - Прим. перев.

[16] Рамамурти Мишра. "Психология йоги". К., "София", 2002, с. 105.

[17] Свойствам гун посвящена четырнадцатая глава Бхагавад гиты. - Пшм. ред.

[18] Словом "упадхи" называется также часть колеса между ступицей и ободом. Если ступицей считать Атман, а ободом - физическую Вселенную, то "упадхи" - все изображенные на рисунке окружности. - Прим. ред.

[19] В дословном переводе бакасана - "поза журавля". "Поза вороны" - какасана или баласана, - Прим, ред.

[20] Рамамурти Мишра. "Психология йоги". К., "София", 2002, с. 254.

[21] от англ, species - "биологический вид". - Прим. ред.

[22] В более привычной нам метрической системе это соответствует золоту 416, 583 и 1000 [фобы. - Прим, перев.

[23] либертарианец - сторонник свободы мысли и деятельности; борец за свободу. - Прим. перев.

[24] Рамамурти Митра. "Психология йоги". К., "София", 2002, с. 9.

[25] Мандукя - "лягушка"; мандукья - "лягушачий". - Прим. ред.

[26] Шри Брахмананда Сарасвати. Ключи к "Нирвана-тантре".

[27] "Итак бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш приидет. Но это вы знаете, что если бы ведал хозяин дома, в какую стражу придет вор, то бодрствовал бы и не дал бы подкопать дома своего. Потому и вы будьте готовы, ибо в который час не думаете, приидет Сын Человеческий" (Мф. 24:42-44). - Прим. перев.

[28] Обычно под акашей понимается эфир. Остальными махабхутами (грубоматериальными элементами) являются вайю (воздух), теджас (огонь), апас (вода) и притхиви (земля). "Пространство" на санскрите - диш (дик), - Прим. ред.

[29] Индийский акцент превратил английскую фразу "Contract your anus" ("СОЖМИТЕ анус") в "Contact Uranus" ("контактируйте с планетой Уран"). В астрологии планета Уран связана с интуицией, новыми идеями, творчеством, воздухоплаванием и космическими полетами. - Прим. персе.

[30] В 1950 году гинеколог Арнольд Кегель предложил женщинам, испытывающим после родов трудности с контролем над мочеиспусканием, специальные упражнения. Оказалось, что эти упражнения не только прекращают непроизвольное мочеиспускание и укрепляют вагинальные стенки, но и повышают половой тонус. Сейчас их рекомендуют как женщинам, так и мужчинам. Прим. перев.

[31] Точнее - "поза всех частей тела (сарва-анга-асана) с опорой (са-аламба}. Помимо распространенной "березки" существует вариант сарвангасаны без опоры на руки. - Прим. ред.

[32] Мудха-мате - звательный падеж отмудха-мати ("скудоумный, глупый"). У приведенных строк Шанкарачарья есть окончание: Сампрапте саннихите кале На хи на хи ракшати дукрин-каране

Таким образом, переводом последних четырех строк будет: Поклоняйся Говинде, поклоняйся Говинде, Поклоняйся Говинде, о глупец. Нет, не защитят греховные дела, когда наступит последний час.- Прим. ред.

[33] Сторонники здорового питания часто приводят поговорку: "Что ты ешь - то ты есть". - Прим. ред.

[34] В индийской традиции подобная практика называется чандраяна. Идея ее состоит в том, что с ростом Луны растет и количество потребляемой пищи, а с убыванием Луны количество потребляемой пищи убывает. В отличие от описанной здесь, традиционная чандраяна начинается в полнолуние. - Прим. перев.

[35] Игра слов: в английском языке bride - не только название карточной игры, но и "мост". - Прим. ред.

[36] Близким к такому значению является санскритское слово траса ("двигающийся"), а у слова тра имеются следующие значения: "охранять, спасать от"; "защитник". В индийской традиции считается, что мантра защищает ум от нежелательных мыслей. Западные санскрителоги выводят слово мантра от корня ман ("мнить, полагать") + орудийный суффикс тра; таким образом мантра буквально означает "орудие осуществления психического акта". - Прим. ред.

[37] Со 'хам - "Он - я"; Шри дургаяй намах - "Склоняюсь перед Дургой"; Шри Кришна шаранам мама - "Кришна - мое прибежище". - Прим. ред.

[38] индийская религиозная традиция насчитывает пять рас ("вкусов" отношения верующего к Богу); шанта (благоговейное созерцание величия Бога), дасья (отношение к Богу как к Господину), сакхья (отношение к Богу как к Другу), ватсалья (отношение к Богу как к Ребенку) и мадхурья (отношение к Богу как к Возлюбленному). Многократно подчеркивается, что бхакт должен приступать к служению Богу как слуга, и только благодаря этому в нем может проявиться более высокая духовная раса. - Прим. ред.

[39] Вриндаван - местность, где, по преданию, провел свои детские и юношеские годы Кришна. Гопи - пастушки

[40] Махендрнатх Гупта. "Евангелие от Рамакришны".

[41] Более привычное на Западе название - Бхагавата-пурана.

[42] Маргарет Мид (1901-1978) - известный американский этнограф.

Исследовала отношения между различными возрастными группами в традиционных (папуасы, самоа и др.) и современных обществах. Занималась также детской психологией, рассматривая ее с позиций этнопсихологической школы. - Прим. ред.

[43] Хуан дс ла Крус (1542-1591) - монах ордена Кармелитов, знаменитый испанский поэт-мистик. Свои "Духовные песни", вошедшие в золотой фонд испанской поэзии, написал в тюрьме, куда попал из-за противостояния клерикальным консерваторам и откуда бежал в 1578 г. с помощью Терезы Авильской. -Прим. ред.

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.

Лайф Дживамукти йога. Гэннон filosoff.org
<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!