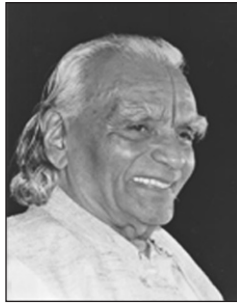


*Посвящается моему отцу Беллору Кришнамачари,
моей матери Шешамме и моей родной деревне Беллур*

LIGHT ON LIFE

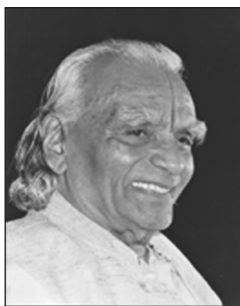
*The journey to wholeness, inner peace
and ultimate freedom*



B.K.S. Iyengar
with John J. Evans and Douglas Abrams

СВЕТ ЖИЗНИ: ЙОГА

*Путешествие к цельности,
внутреннему спокойствию и наивысшей свободе*



Б.К.С. Айенгар

При содействии Джона Дж. Эванса и Дугласа Абрамса



Москва
2009

УДК 14;615.82
ББК 87;75.6
А36

Переводчик Далила
Редактор А. Соловьева

Б.К.С. Айенгар

А36 Свет жизни: йога / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2009. — 224 с.

ISBN 978-5-91671-030-4

Вы держите в руках мировой бестселлер одного из самых выдающихся учителей йоги Б.К.С. Айенгара, основоположника школы йоги, которая носит его имя. Свой метод познания мира, свою философскую трактовку йоги он изложил в форме, доступной даже для начинающих. Автор не говорит, что все просто, и не дает пустых обещаний для доверчивых читателей, однако он абсолютно уверен, что каждому под силу совершить Путешествие внутрь себя в поиске цельности и внутренней свободы. В этом его убеждает собственный путь, собственный опыт, преодоление трудностей и даже смертельной болезни, которые не сломили его, а напротив, выработали упорство и желание дойти до самой сути учения. Йога — универсальный путь, прекрасный путеводитель с правилами игры под названием Жизнь. Выполняя асаны, мы делаем не акробатические упражнения. Мы продвигаемся в поиске цельности, преодолевая внешние и внутренние препятствия на нашем пути. И, как остроумно замечает Айенгар, результат зависит от прилагаемых усилий: «кто-то как минимум сможет самостоятельно завязать шнурки в восемьдесят лет, а кто-то постигнет таинство жизни».

УДК 14;615.82
ББК 87;75.6

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91671-030-4 (рус.)
ISBN 1-4050-8787-0 (англ.)

© В.К.С. Iyengar, 2005
© Фотография с обложки. В.К.С. Iyengar, 2005
© Перевод. ООО «Альпина Бизнес Букс», 2007
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2009
Издано по лицензии RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

Содержание

Предисловие.....	7
Введение: на пороге Освобождения.....	10
<i>Глава I</i>	
Внутреннее Путешествие	17
<i>Глава II</i>	
Устойчивость: физическое тело (асана).....	31
<i>Глава III</i>	
Витальность: энергетическое тело (прана).....	65
<i>Глава IV</i>	
Ясность: ментальное тело (манас).....	97
<i>Глава V</i>	
Мудрость: тело ума (виджняна)	127
<i>Глава VI</i>	
Блаженство: тело блаженства (ананда)	157
<i>Глава VII</i>	
Жизнь в Свободе	185
Асаны для Эмоциональной Устойчивости	213
Предметный указатель	217

Предисловие

Благодаря упорной и регулярной практике абсолютно каждый из вас может совершить Путешествие длиной в жизнь, именуемое йогой, и достичь просветления и свободы. Вот главное, на чем я хотел бы заострить ваше внимание в этой книге для придания ей большей достоверности. И Кришна, и Будда, и Иисус навсегда останутся в наших сердцах, и вовсе не как звезды голубого экрана и кумиры на день. Они были и будут величайшими вдохновителями и примерами для подражания всех времен и народов, и раз они смогли полностью раскрыть свои возможности, это подвластно и нам.

Вероятно, многие боятся не справиться с вызовом и трудностями, которые ждут впереди, но могу вас заверить, что это под силу каждому. Я сам прошел тяжелый путь, начав заниматься, будучи физически неполноценным. По прошествии времени прилагаемые мной усилия стали приносить первые плоды. Я буквально вырвался из тьмы к свету, из объятий смертельной болезни к здоровью, из полного неведения к погружению в целый океан знания только благодаря неугасающему рвению преуспеть в науке и искусстве практики йоги (*śадхане*). И раз этот метод подошел мне, он подойдет и вам.

К тому же теперь у вас есть огромное преимущество — возможность заниматься у одаренных преподавателей. К глубокому моему сожалению, мне пришлось осваивать йогу в одиночку, а не под руководством мудрого и доброго Мастера. Мало того, что мой гуру игнорировал мои расспросы, он не направлял меня, как сейчас я направляю своих учеников, шаг за шагом выстраивая каждую *асану* вместе с ними. Он просто ждал, пока я и другие его подопечные дойдем до всего сами. Возможно, это и выработало во мне упорство и исполнило несокрушимой веры в дисциплину йоги. Я остался ее горячим и страстным приверженцем по сей день и, вероятно, своим рвением хотел доказать миру, чего я стою. Но что гораздо важнее, моей мечтой было ответить на главный вопрос: «Кто я?», дойти до сути загадочного и удивительного учения, раскрывающего самые глубинные тайны нашего существа; узнать, какое место в мироздании отводит йога страдающему, заблудшему, но при всем при этом счастливому человеку.

Бесценные сведения, полученные опытным путем, я вновь и вновь применял на своей практике и снова приумножал их в бесконечной тяге к знанию. Следуя верному пути и полностью полагаясь на чувственное восприятие, я значительно расширил свое сознание. Только самосовершенствование в процессе неустанной практики позволило мне оценить всю глубину и ценность йоги, хотя на это ушло не одно десятилетие.

Священные тексты, безусловно, поддерживали меня на пути моих открытий, но не сказал бы, что они четко указывали курс. Все свои знания я почерпнул из самой йоги, из ежедневных занятий. Тому, кем я стал, я обязан 72-летней практике садханы, и за мои познания я должен благодарить ее же. Только она позволила мне оказывать людям помощь по всему миру.

Садхана наполняла меня огромной силой, и я не сдавался даже в трудные времена. Мое нежелание жить обычной жизнью не позволяло мне свернуть с прямого пути, но я не избегал общества людей, потому что пришел, чтобы увидеть свет в душе каждого. Йога переправила меня через великую реку от берега невежества к берегам знаний. Не будет преувеличением сказать, что именно йога подарила мне мудрость, а Божья милость довершила дело, осветив мою душу, что помогло мне увидеть сияние в сердцах остальных.

Дорогие читатели, не думайте, что вам не придется начинать с чистого листа. Свет уже забрезжил, и никто не знает, какие блаженство и цельность бытия вам еще предстоит испытать. Вы можете достичь несравненных высот, просто выбрав благочестивый путь и следуя ему. Вдохновляйтесь, но не гордитесь. Не занижайте планку, иначе не достигнете цели. Метьте выше, и окажетесь на пороге рая.

Отцом йоги считается Патанджали, о котором вы еще много узнаете из этой книги. Насколько нам известно, он был необычайно образованным человеком, жившим в Индии в V веке до нашей эры, и именно он развил и сопоставил существующие практики йоги и сопутствующий образ жизни. Его перу принадлежат *«Йога-сутры»*, сборник афоризмов о йоге, осознанности и роли человека во вселенной. Патанджали также разъяснял связь между окружающим нас миром, универсальной и индивидуальной душой. (Для тех, кто хотел бы подробнее ознакомиться с его учением, написана моя книга *«Прояснение “Йога-сутр Патанджали»*).

Его слова в равной степени относятся ко всем нам. Например:

«Под сенью правды этой
Несущий свет воспрянет к жизни новой:
Отвергнет ложные понятия,
И даже тяжкий опыт не в силах будет
Причинить ему малейшего вреда».

(*«Йога-сутры»*, глава I, стих 50)

Надеюсь, что мои первые робкие шаги на этом поприще и безусловная заурядность смогут вдохновить остальных на пути к удивительным свершениям и поискам истины. Йога превратила меня из зависимого существа в осознанного человека, наполнив мою жизнь смыслом. Она помогла мне прикоснуться к радости и великолепию жизни, отблеск которых я пытался

донести до многих тысяч людей вне зависимости от их пола, касты, религии и национальности. Я всегда пытался поделиться с ними своим чувством благодарности к йоге.

В таком же духе я изложу свой опыт на бумаге с надеждой на то, что с любовью, верой, рвением и стойкостью вы сможете сполна насладиться плодами этого метода. Несите огонь высоко над головой, чтобы пролить свет на истинную реальность для будущих поколений.

Идеям этой книги и самим ее выходом я обязан многим людям, потрудившимся над тем, чтобы довести это благое дело до конца. Позвольте выразить свою признательность Дугу Абрамсу, Джону Д. Эвансу, Гите С. Айенгар, Уме Дхавале, Стефании Куирк, Даниелю Риверз-Муру, Джеки Уордл, Стефании Тэйд и Крису Поташу. И, конечно, особая благодарность издательству «Родэйл», сделавшему мою рукопись достоянием общественности.

Йога стала моей Судьбой, а последние семьдесят лет — и всей моей жизнью, слитой с практикой, философией и преподаванием этого искусства. Как в случае с другими великими судьбоносными приключениями, полными открытий, я даже представить не мог, где окажусь, когда только начинал.

С точки зрения истории, я не был первооткрывателем, но представил свой уникальный взгляд на вещи, явив миру новаторство в рамках традиции. Последние семьдесят лет прошли для меня в путешествии вовнутрь, к своей душе, и это повествование живописует мои победы и борьбу, радости и печали.

Пятьдесят лет назад я отправился на Запад, чтобы пролить свет на учение йоги, и в этой книге я делюсь полувековым опытом, проливающим Свет на саму Жизнь. Интерес к йоге и мое собственное участие в распространении этого учения приносят мне немалое удовлетворение, но я не хочу, чтобы всеобщая популярность практики затмевала глубину индивидуального опыта. По прошествии стольких лет после моего первого путешествия на Запад я хочу поделиться с вами самым сокровенным и искренне надеюсь, что там, где остановлюсь я, вы сможете продолжить.

Введение: на пороге Освобождения

Полвека назад, когда я покинул Индию и направился в Америку и Европу, зрители раскрыв рот наблюдали за тем, как я выполнял экзотические *асаны*, казавшиеся им не более чем мудреными акробатическими номерами. Сейчас, когда физическая и терапевтическая польза асан давно общепризнанна, миллионы людей делают то же самое по всему миру. В этом состоит первое поразительное превращение: йога удивительно быстро зажгла огонь в стольких сердцах.

Мой путь начался семьдесят лет назад, когда на долю последователей йоги, даже на ее родине в Индии, выпадали лишь неприятие, насмешки и открытое порицание. В самом деле, даже если бы я стал *садху*, нищенствующим святым, блуждающим по дорогам с протянутой рукой, я бы и то заслужил больше уважения и уж точно не стал бы посмешищем. В свое время мне предлагали стать *санньяси* и отречься от мирских радостей, но я отказался. Я предпочел жить со своей семьей, как обычный человек, под бременем жизненных невзгод и испытаний и нести практику йоги таким же обычным людям, которые, как и я, работали и воспитывали детей. Судьба щедро меня одарила, ниспослав замечательных детей, внуков и долгий счастливый брак с моей любимой Рамамани.

Семейная жизнь никогда не была простой. Большинство из нас сталкиваются с лишениями и страданием, мучаются от физической и эмоциональной боли, стресса, тоски, одиночества и беспокойства. И хотя мы нередко думаем, что эти проблемы — порождение современного жизненного уклада, ничто не ново под луной: камни преткновения одинаковы на пути к достижению вечных целей — заработать на жизнь, поднять детей на ноги, найти смысл и цель своего существования.

Мы принимали и будем принимать все те же вызовы на жизненном пути. Как животные, мы ступаем по земле, но как носители божественной сущности, мы можем коснуться звезд. Люди всегда находятся где-то посередине, пытаясь разрешить извечный парадокс: почему тягу к земной жизни мы сочетаем с отчаянными попытками отыскать нечто более постоянное и исполненное глубокого смысла. И хотя многие ищут высшую истину на небесах, она находится гораздо ближе, она сокрыта внутри, и каждый может в этом убедиться, совершив свое собственное Путешествие к центру маленькой вселенной, заключенной в нем самом.

Все мы просим от жизни одного и того же — физического и душевного здоровья, взаимопонимания, мудрости, умиротворения и свободы. Но эти чаяния редко сбываются, а наши требования идут вразрез с тем, что жизнь

требует от нас. Йога же в понимании мудрецов создана для исполнения всех наших желаний. Итогом практики, ни много ни мало, является достижение цельности и неразделенности с самим собой и божественным началом. Мы превращаемся в гармоничный микрокосм, вписанный в макрокосм вселенной. Это единство, которое я часто называю *слиянием*, — основа целостного существования, умиротворения и высшей степени свободы.

Йога позволит вам вновь открыть в себе это чувство равновесия и цельности бытия и избавит от необходимости каждый раз заново собирать разрозненные части целого воедино. Практика явит вам новое ощущение свободы, о котором вы даже понятия не имели, вселит спокойствие, неподвластное бесконечным жизненным встряскам. Для йога свобода подразумевает смирение перед двойственностью нашей жизни с ее взлетами и падениями, страданиями и удовольствиями. Она предполагает невозмутимость и понимание того, что в конечном итоге корень покоя, сокрытый в каждом из нас, никогда не теряет связи с вечным и неизменным Абсолютом.

Как я уже говорил, каждый способен предпринять Путешествие внутрь себя. Жизнь ищет максимального воплощения с той же страстью, с какой растения тянутся к солнечному свету. Всевышний не создавал человека в надежде, что провал большинства лишь подчеркнет успехи немногих. По крайней мере в духовном плане миром правит демократия, и все представители общества равны в своем праве на счастье.

Йога не является религией или догмой для какой-то одной культуры. Хотя она и произрастала на индийской земле, это универсальный путь, открытый для всех, вне зависимости от их происхождения. Уже две с половиной тысячи лет назад Патанджали использовал в отношении йоги слово *сарвабхаума*, что в переводе с санскрита как раз и означает «универсальный». Все мы прежде всего люди, но привыкли думать о себе как о европейцах или азиатах. Наедине с самим собой человек был бы просто индивидуальностью, а не американцем, индусом, африканцем или европейцем. Как у выходца из Индии, у меня, конечно, проявляются черты национального характера, и я не забываю традиций, в которых был воспитан. Это удел каждого. Но душа, или, как я иначе ее называю, «провидица», устроена у всех одинаково, вот только покров ее отличается. Представления о себе, которых мы придерживаемся всю жизнь, создают между нами непреодолимый барьер, йога же помогает его разрушить. Когда встречаются «я» и «ты» — забываются культуры и классы, и души общаются между собой без преград. Наши глубинные нужды очень похожи, ведь все мы люди и все мы смертны.

Учение йоги показывает, что наш разум и тело за тысячу лет не претерпели никаких изменений. Под кожей все мы одинаковы, вне зависимости от места проживания. Нашим мыслям и отношениям с другими свойственно порождать страдания, порой разделяющие нас, как разломы земной коры

дробят целые континенты. Так вот, философия и наука йоги ставят своей целью исследовать человеческую природу, помогая нам научиться реагировать на ежедневные переживания и тяготы жизни.

В этом учении жадность, ярость, праздность, чревоугодие, похоть, гордыня и страх не считаются неискоренимыми формами первородного греха, созданными, чтобы погубить все наши надежды на счастье. Скорее, йога рассматривает их как естественные, но нежелательные проявления человеческой природы. Справиться с ними можно только одним способом: ни в коем случае не подавляя и не отрицая их существования. Наше восприятие искажено, а образ мыслей далек от идеала, но и это не повод для расстройства, а бесконечное поле для самосовершенствования и развития осознанности, которая воплотит наши чаяния до уровня того, что мы называем личным успехом и мировым прогрессом.

Йога — прекрасный путеводитель с правилами игры под названием Жизнь, но в ней вовсе не обязательно должны быть побежденные. Она довольно жесткая и требует много усилий: требует способности самостоятельно думать, наблюдать и исправлять; преодолевать случающиеся время от времени спады. Она требует честности, но более всего она требует любви в вашем сердце. Если вам действительно важно знать, как устроен человек, если вы мечтаете о счастье и свободе, значит, вы уже предприняли свои первые шаги на пути вовнутрь.

Никому еще не удавалось подчинить себе законы природы. Они неутомимы и беспристрастны, но мы вынуждены играть по навязанным нам правилам. Принимая вызов природы и вступая в игру, мы оказываемся беззащитны на пути, который каждому воздаст по заслугам. Все зависит только от прилагаемых нами усилий: кто-то как минимум сможет самостоятельно завязать шнурки в восемьдесят лет, а кто-то постигнет таинство Жизни.

Мое Путешествие

Большинство из тех, кто начал практиковать асаны, делают это по причинам сугубо практическим, то есть для здоровья, пытаюсь, например, избавиться от болей в спине, высокого кровяного давления, артрита или последствий спортивной травмы. Возможно, иногда это проявление озабоченности проблемами, связанными с улучшением качества жизни, — стрессом, зависимостью от чего-либо и лишним весом. Мало кто начинает заниматься в надежде достичь просветления, а большинство и вовсе относятся к этой идее весьма скептически. В принципе, это не так уж плохо, поскольку указывает на людей практичных, здравомыслящих и имеющих вполне определенные цели.

Делая свои первые шаги, я тоже имел весьма отдаленное представление об истинном величии этой науки. Я также, прежде всего, интересовался, насколько полезна она будет для здоровья. В этом смысле не будет преувеличением сказать, что йога спасла мне жизнь: я словно возродился из болезни и бессилия для процветания и стойкости.

Когда я родился, Индию, как и многие другие страны, пожирала эпидемия инфлюэнцы. Моя мать, Шешамма, вынашивала меня, будучи уже тяжело больной, так что я появился на свет очень хилым, с тонкими руками, рахитичными ногами и выпяченным животом. Я был до того слаб, что никто и не думал, что я выживу. Даже держать голову стоило мне невероятных усилий: она была непропорционально большой по сравнению с остальным телом, так что вдобавок братья и сестры частенько меня дразнили. Я был одиннадцатым из тринадцати детей, одним из десяти выживших.

В детстве я так и оставался весьма болезненным и хрупким, еще мальчишкой пережил тяжелейшие болезни, такие как малярия, тиф и туберкулез. Мое бедное здоровье, как это часто бывает в таких случаях, было подстать скудному уму — мной часто овладевала черная меланхолия, и я спрашивал себя, стоила ли жизнь свеч, если приносила одни страдания.

Я вырос в деревеньке Беллур округа Колар южноиндийского штата Карнатака — крестьянском поселении в пятьсот человек, которые занимались в основном выращиванием риса, проса и некоторых овощей. Как бы то ни было, наша семья жила чуть лучше других, ведь отец владел небольшим земельным участком и к тому же подрабатывал учителем в городской школе неподалеку от нашей деревни, в то время как Беллур не мог похвастаться наличием образовательных заведений.

Мы переехали в Бангалор, когда мне исполнилось пять лет. Отец с самого детства страдал от аппендицита, который никогда не лечил, а на мой девятый день рождения он пережил еще одно обострение, ставшее для него роковым. На смертном одре он с горечью вспомнил, что и его отец умер, когда ему едва исполнилось девять, и в юности ему пришлось несладко. И все же, несмотря на мою нелегкую долю, отец, в конечном счете, прочил мне счастливую жизнь, и смею сказать, что его предсказание полностью сбылось.

После его смерти наш дом словно опустел, и некому было поддержать меня в школьные годы и в периоды затяжных болезней. На занятия я ходил от случая к случаю, а потому всегда отставал.

Хотя отец работал школьным учителем, моя семья принадлежала касте браминов, то есть потомков священнослужителей, рожденных для выполнения религиозного долга. Обычно брамины живут подношениями других, а также платой за совершение определенных обрядов, порой и вовсе под покровительством аристократических семей. Согласно древней традиции,

они могут вступать в брак только внутри своей касты, по взаимному согласию родителей.

Так, мою сестру в возрасте одиннадцати лет отдали замуж за нашего дальнего родственника Шримана Т. Кришнамачарью. Это был превосходный союз: ее супруг был выдающимся и почтенным ученым, знатоком философии и санскрита. Окончив обучение в университете, Кришнамачарья много лет провел в Гималаях на границе с Непалом и Тибетом, продолжив свое постижение йоги под чутким руководством Шри Рамамохана Брахмачарьи.

В те времена индийские правители, махараджи, жили в укрепленных крепостях, верхом на слонах охотились на тигров в своих владениях, по площади превышающих некоторые европейские страны. Махараджа из Майсора прослышал о мастерстве моего шурина и необычайно им заинтересовался. Владыка пригласил его преподавать санскрит в своем колледже, а позднее предложил открыть школу йоги в великолепном дворце Джаганмохан. Иногда он просил Кришнамачарью посещать и другие города, распространяя учение йоги среди простого люда. В одно из таких путешествий в далеком 1934 году, когда мне было четырнадцать, мой шурина попросил меня приехать из Бангалора в Майсор проведать мою сестру и провести какое-то время с его семьей, пока сам он будет в разъездах. По окончании того памятного путешествия я спросил позволения вернуться домой к матери, а он неожиданно предложил мне остаться в Майсоре и заняться йогой, дабы поправить здоровье.

Отметив всю плачевность моего состояния, шурина установил для меня жесткий режим тренировок, чтобы укрепить тело и сделать меня сильным перед лицом трудностей взрослой жизни. Подразумевал ли он тогда, что это неизменно повлечет духовное развитие, я не знал и просто приступил к занятиям.

В тот момент фортуна повернулась ко мне лицом, и мне нужно было решить, схватить удачу за хвост или упустить счастливую возможность навсегда. Вот так незаметно изменилась моя жизнь, а за этим последовали годы упорного труда. Кришнамачарья стал моим гуру, опекуном и наставником, заменив мне отца и мать.

Моей обязанностью в те дни было показывать асаны при дворе Махараджи для его гостей и знати. Мой гуру поражал и развлекал окружение владыки, выявляя, на что способны тела его учеников (я был самым младшим из них), а мы демонстрировали настоящие чудеса гибкости, принимая неожиданные и впечатляющие позы. Тогда я шел на крайности, стараясь отдать должное своему Мастеру и оправдать его самые высокие ожидания.

В восемнадцать, когда меня послали преподавать йогу в Пуну, у меня не было рядом ни общины, ни друзей, ни семьи, не было даже уверенности

в завтрашнем дне. Только практика асан по-прежнему была моим неизменным союзником, но я и понятия не имел о дыхательных техниках (*пранаяме*), философии и священных йоговских текстах.

Я взялся за практику как путешественник, который пустился в плавание, едва научившись управлять судном, а теперь вцепился в него мертвой хваткой и отдался на милость звездам. И хотя я знал о моих предшественниках, у меня не было ни единого путеводителя. Порой я наткнулся на некое подобие карт, составленных за сотню или тысячу лет до этого, и обнаруживал, что они пестрили открытиями, которые я уже сделал. Воодушевленный и приободренный, я продолжал в надежде увидеть новые берега и разобраться, как управлять своим кораблем. Я хотел тщательно расчертить карту каждого побережья, измерить глубины всех морей, оказаться на прекрасных и невиданных островах и предупредить об опасных рифах и неожиданных приливах, угрожающих нашему плаванью в океане жизни.

На этом поприще тело стало моим первым инструментом в постижении йоги. Медленный процесс совершенствования, начавшись тогда, не прекращается и по сей день. Асаны оказали огромный эффект на мое физическое состояние и помогли превратиться из болезненного мальчугана в крепкого и проворного юношу. Мое собственное тело стало образчиком, доказавшим положительное влияние йоги на здоровье.

Ваше собственное Путешествие

Вся эта книга — о Жизни. Это попытка осветить ваш путь и путь других искателей, предоставив им некоторые ключи.

В ней даются советы, раскрываются методы и философская подоплека йоги, изложенная в форме, доступной даже для начинающих. Единственное, чего вы никогда здесь не найдете, — это коротких путей или пустых обещаний для доверчивых читателей. Только неустанная практика помогла мне стать тем, кто я есть, но это не значит, что и вам потребуется семьдесят лет для того, чтобы научиться пожинать плоды этого метода. Быть может, вы будете вознаграждены уже в первый день, когда почувствуете, как что-то происходит в вашем теле, разуме и душе на очень глубоком уровне. Некоторые описывают это как небывалое ощущение легкости, спокойствия и радости.

Чудо в том, что по прошествии семидесяти лет тело все еще преподносит мне сюрпризы и мои способности продолжают развиваться. Предсказать, что даст практика каждому из вас, невозможно, но определенно дары ее будут щедрыми. Правда, если вам кажется, что йога — это умение дотянуться до пальцев ног или встать на голову, вы упустили всю ее красоту, драгоценность и благодать.

Йога раскрывает творческий потенциал Жизни. Каким образом? Она создает основу для реализации всех возможностей, показывая, как мы можем преуспеть на своем пути, а после приоткрывает завесу тайны над Высшим, Вселенским, Божественным началом. Свет, который йога способна пролить на Жизнь, — это нечто особенное. Он преобразует всех и каждого. Мы не просто начинаем видеть все в новом свете — все наше существо трепещет и видоизменяется, а новые знания возводятся в мудрость.

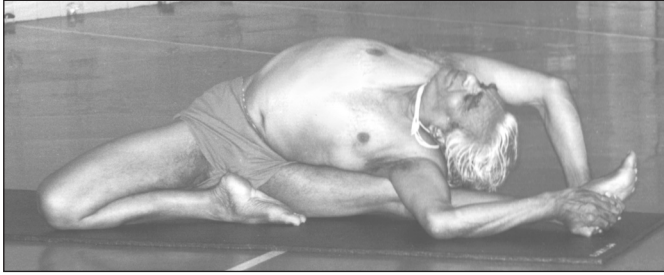
Свет, о котором идет речь, — это настоящее просветление, Истина в чистом виде (*сатья*), и именно она вкуче с ненасилием была главным принципом Махатмы Ганди, перевернувшего весь мир.

Сократ наставлял каждого познать себя, то есть познать свое тело, ум и душу. Я часто сравниваю йогу с музыкой — это ритм тела, мелодия ума и гармония души, слитые воедино в симфонию жизни. Внутреннее Путешествие позволит вам изучить и объединить все эти аспекты вашего бытия. От брэнного, или, как его еще называют, плотного тела, вы отправитесь на поиски тонких тел — энергетического (вместилища дыхания и чувств), ментального (где формируются ваши убеждения и желания), интеллектуального (кладези мудрости) и тела блаженства, частицы универсальной души.

Далее я подробно объясняю это строение тел в древней традиции, но прежде чем мы остановимся на каждом из них в отдельной главе, вам предстоит расширить свое понимание внутреннего путешествия, которое оказывается тесно связанным с представлением йоги в виде лотоса из восьми лепестков. Мы также должны выявить связь между природой и душой, поскольку йога никогда не отделяла душу от сущего: они объединяются подобно тому, как небо сливается с землей на горизонте.

Вам нет необходимости искать свободу вовне — она в вашем теле и уме, в душе и сердце. Вы уже сейчас находитесь на пороге просветления, освобождения и счастья в его высшем понимании, остается лишь совершить Путешествие внутрь себя.

Праивритта Пашимотанасана



Глава I

Внутреннее Путешествие

Духовная самореализация — это наша общая цель в поиске своей божественной сущности, присутствующей в каждом, хотя и не всегда проявленной. И это вовсе не внешние искания Святого Грааля, а Внутреннее Путешествие, предназначенное для раскрытия этой сути.

Помогая нам ее обнаружить, мудрецы исследовали все слои жизни — начиная от тела и заканчивая умом, интеллектом и душой. Путешествие йога начинается с периферии, то есть тела, и достигает души. Перед нами стоит нелегкая задача интегрировать все слои, чтобы божественность засияла изнутри, как сквозь чистое стекло.

Коши — слои сущности

Йога определяет пять основных слоев нашей сущности (*коши*), которые должны быть объединены и приведены в гармонию друг с другом для достижения цельности. Когда эти тонкие слои находятся в дисбалансе, они похожи на грязное зеркало, отражающее мутные образы материального мира: оно всего лишь отображает внешние предметы, вместо того чтобы позволить нашему свету засиять изнутри. В результате мы страдаем или заболеваем. Истинное здоровье предполагает не только нормальное функционирование всех систем организма, но и витальность, силу и восприимчивость наших тонких внутренних тел.

Большинство из нас думает о теле как о физической оболочке — коже, костях, мышцах и внутренних органах. В традиции йоги это всего лишь самый верхний слой тела, или *аннамайя коша*, которое заключает в себе четыре остальных.

Строение этих кош напоминает многослойный лук или русскую куклу-матрешку, в которой меньшая прячется в следующей большего размера. Это, прежде всего, энергетическое тело (*пранамайя коша*), затем ментальное (*маномайя коша*), ума (*виджнянамайя коша*) и, наконец, тело блаженства (*анандамайя коша*). Когда эти оболочки разобщены и находятся в дисгармонии, мы сталкиваемся с отчуждением и разделением людей, которые нас всех так беспокоят. Если же нам удастся привести их в равновесие, разделение отступает, и мы достигаем цельности и единства. Физическое тело должно накладываться на энергетическое и органическое тела, которые, в свою очередь, находятся в согласии с ментальным телом, ментальное — с телом ума, а тело ума — с телом блаженства. Таким образом, если между физическим и телом блаженства нет связи, оно не сможет донести свое просветление до поступков и побуждений плотного тела. Тогда жизнь погрузится во мрак, и ни о каком просветлении не может идти и речи.

Такое разграничение тонких тел, естественно, является довольно условным. Люди рождены целостными и совершенно уникальными созданиями. Тем не менее для достижения желаемой интеграции и чистоты внешние и внутренние оболочки должны находиться в тесной связи, ибо только на фоне их благодатного союза мы связаны воедино как функциональное человеческое существо. Иначе неизбежны чувства разделения и распада, приносящие в жизнь тревогу и смущение.

Для практикующих Внутреннее Путешествие нужно осознать необходимость объединения и уравнивания тонких оболочек. Например, ментальное и интеллектуальное тела должны работать правильно, чтобы мы, наблюдая, анализируя и отражая то, что происходит в физическом и энергетическом телах, могли под них подстроиться.

Другими словами, физическое тело отнюдь не отделено от ума и души. И нам вовсе не обязательно следовать примеру некоторых аскетов, пренебрегающих своим телом. Но и заикливаться на нем не стоит — оно бrenно. Высшее предназначение йоги состоит в том, чтобы обнаружить наше бессмертное «я». Практика йоги учит жить в полном смысле этого слова — физически и духовно, развивая одну за другой все оболочки.

Надеюсь, каждая прочитанная страница будет все больше убеждать вас в том, что если вы будете жить и заниматься йогой с верным отношением, вас ждет нечто большее, чем просто физическая гибкость.

Высшая Свобода немислима без внутренней трансформации, и это главная проблема всех людей, независимо от того, практикуют они или нет.

Если мы способны понять, как устроены наши ум и сердце, возможно, стоит задаться вопросом: «Почему я хожу по заколдованному кругу одних и тех же ошибок?»

Старинная карта, оставленная нам мудрецами, легла в основу глав этой книги. Их знания и техники определили ее содержание. Человек — континуум, и осязаемых границ между кошами нет, равно как нет их между телом, умом и душой. Но для пущей убедительности и способствуя нашему путешествию, йога изображает нас как совокупность этих абстрактных слоев. Мы должны представить, как они плавно перетекают друг в друга, словно цвета радуги. Следуя традиционному описанию пяти различных тел, или кош, мы разделили повествование на пять глав, а именно: «Устойчивость: физическое тело» (*аннамайя коша*); «Витальность: энергетическое тело» (*пранамайя коша*), «Ясность: ментальное тело» (*маномайя коша*); «Мудрость: тело ума» (*виджнянамайя коша*) и «Счастье: тело блаженства» (*анандамайя коша*).

В этих главах мы обсуждаем разные вехи внутреннего путешествия, рассматриваем природу (*пракрити*), которая включает физическое тело и душу (*пурушу*). Важно помнить, что наше исследование все равно лежит в области природы (тела), пока оно остается пристанищем для души. Объектом нашего специфического исследования станет человек, начиная с кожи и заканчивая неведомым центром. Йогу больше всего интересует это слияние природы и души, потому что в этом суть человеческой жизни с ее вызовами, противоречиями и радостями.

Между Небом и Землей

Как я уже говорил, человек всегда живет меж двух реальностей — неба и земли. Земля отвечает за все практичное, материальное, осязаемое и воплощенное. Это проявленный мир, постижимый путем исследований и наблюдений. Все мы — его дети и познаем его через опыт, накопленный поколениями. Мир — один для всех. Это Природа. На санскрите Природа, обозначаемая словом «пракрити», состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и пространства (или эфира). По аналогии, из них же соткано и тело, поэтому к нему также применяется термин «пракрити».

Когда ученые исследуют куски пород, привезенных космонавтами с луны, или высчитывают температуру поверхности солнца, это также изучение природы. Неважно, идет ли речь о земной или инопланетной форме, все это — часть одного целого. Это бесконечно захватывающий процесс, поскольку Природа полна многообразия, она постоянно обновляется, чем не перестает нас удивлять. Являясь ее частью, мы тоже находимся в движении и смотрим на природу с разных точек зрения. Мы — маленький островок

непостоянства, взирающий на бесконечный океан великих перемен. Неудивительно, что это настолько увлекательно. Главное, что мы можем узнать о природе, так это непреложные законы, по которым она работает.

За века до того, как Патанджали написал свои «Йога-сутры», индийские йоги пытались выявить закономерность в беспорядочном природном потоке. На первый взгляд, бесконечное многообразие явлений природы кажется хаосом, но они задались вопросом: может быть, законы, управляющие естественными процессами, на самом деле вполне упорядочены и доступны нашему пониманию? И если нам удастся их постичь, может, нам будет по силам вырваться из царства хаоса к порядку? Все игры кажутся бессмысленными, пока не узнаешь их правил, а стоит узнать — они захватывают нас целиком, не правда ли? Пару раз мы терпим неудачу и проигрываем, но главным остается участие. Исходя из учения йоги, мы просто играем со своим телом. Постепенно узнавая и соблюдая правила игры, мы обретаем все шансы не только преуспеть в жизни, но и достичь просветления и свободы.

Так, человечество крепко стоит ногами на земле, как в *тадасане* (позе горы), с взором, обращенным к небу. Но в таком случае, что стоит подразумевать под небом? На самом деле, я вовсе не имею в виду биосферу Земли или нечто реально существующее, неважно, как далеко бы оно ни находилось. Я мог бы также сказать: «Попирая землю и обращаясь к небесам», но во многих языках, как, например, в английском, нет различия между словами «небо» и «небеса». Слова «небеса» или «рай» обычно используются для обозначения некоего нематериального объекта. Отсюда можно сделать несколько выводов: 1) что это нечто совершенное, ибо только нематериальное может быть совершенным, в то время как все физическое подвержено постоянным изменениям; 2) что оно универсально и едино, в то время как Природа богата именно своим многообразием; 3) что оно вездесуще (раз оно нематериально, как оно может быть ограничено в пространстве?); 4) что оно в наивысшей степени истинно и вечно. В традиции йоги тело материально, между тем как изменчивость наших состояний и раскрытие бесконечных небес внутри называется чит-акаша, или, дословно, «видение, познание пространства». («Чит» — ощущать, понимать, жаждать; «акаша» — пространство, или эфир).

Все материальное подвержено переменам, следовательно, эта реальность не постоянна и не вечна. Природа в этом смысле подобна актеру, играющему разные роли. Он никогда не переодевается, не смывает грим и не идет домой, а просто до бесконечности меняется от роли к роли. Поскольку мы являемся частью природы, нам, естественно, нелегко понять, что мы из себя в действительности представляем.

Преимущество нематериальной реальности в том, что она вечна, хотя это и трудно постичь. Отсюда вывод. Все неизменное должно иметь точку

отсчета, какой-то четкий ориентир, как, например, компас. А как работает компас? За счет притяжения магнитной стрелки к северу. Мы устроены примерно так же. Мы заключаем, что Универсальная Реальность в нас способна настроить нас на восприятие всеобщей Универсальной Реальности, уравнивать с ней. Не забывайте о слове «уравнивать». Выравнивая свое тело, мы выравниваем ум, интеллект и индивидуальное «я». Приведение в равновесие всех тонких оболочек (кош), начиная с внутренних и заканчивая внешними, создает единение личной реальности с всеобщей, универсальной. В «Вастасутра-упанишадах» сказано: «Геометрически четкое выстраивание тела в асане приравнивается к познанию Брахмана («божества»)). Ранее, то же читаем в «Ригведе»: «Любая форма — только копия изначальной формы». Мы видим, что эта реальность не ограничена в пространстве и не меняется со временем. Отсюда следует, что, хотя наше Путешествие все-таки свершается во времени и пространстве, если мы все-таки дойдем до конца и познаем высшую нематериальную реальность, она не будет иметь ничего общего с нашими теперешними представлениями.

Универсальная Душа (пуруша) и Природа (пракрити)

Вплоть до этого момента я намеренно избегал общепринятого перевода для нематериальной реальности, поскольку ссылка на него лишает людей способности мыслить самостоятельно. На санскрите это слово звучит как «пуруша». В английском языке этому соответствует значение «Вселенская», или «Универсальная Душа». Слово «душа» обладает такими сильными религиозными коннотациями, что люди склонны его либо отвергать, либо принимать, не раздумывая. Они забывают о том, что это просто условное обозначение неизменной реальности. Оно очень логично, но так и останется умозрительной концепцией, пока мы не откроем это проявление внутри себя.

Совершенно правомерно ассоциировать неизменную реальность с бескорыстной любовью, основанной на единении, а не разделении. Сила материнской любви исходит из ее единства с ребенком. В единстве не может быть чувства собственности, поскольку оно подразумевает двойственность, то есть дробление на «я» и «оно». Душа неизменна, вечна и постоянна. Она всегда остается сторонним свидетелем, благодаря своей целостности и божественной природе. Вся практика йоги направлена на изучение связи пракрити и пуруши, Природы и Души; она помогает нам вернуться к изначальному состоянию, научиться жить между небом и землей. Такова наша судьба, наше счастье и наша беда, спасение и гибель. Наша Душа навек связана с Природой, они были обручены испокон веков. Но только с помо-

щью правильного исполнения *пранаямы* и асан, а также других лепестков йоги практикующий способен прочувствовать эту связь. Обычному человеку этот союз души с природой может показаться сплошной враждой и соперничеством. Но когда они сливаются во имя благословенной цельности, пропасть между ними уже не кажется столь разительной. Этот союз уничтожает покров неведения, во власти которого находится наш интеллект. Для достижения этого *садхака* должен наблюдать их внутри, а также на уровне оболочки души — то есть тела. Ему предстоит постигнуть основной закон — или он останется рабом Природы, а Душа — еще одной теорией. Все сущее на уровне макрокосма непременно воплощено в микрокосме и Индивидуальной Душе.

Восемь лепестков йоги

Практикующему йогу постепенно открываются восемь лепестков этого учения. Это, прежде всего, внешние этические дисциплины (*яма*), соблюдение внутренних этических законов (*нияма*), позы (*асаны*), контроль над дыханием (*пранаяма*), контроль над чувствами и полное от них абстрагирование (*пратьяхара*), сосредоточение (*дхарана*), медитация (*дхьяна*) и полное растворение в блаженстве (*самадхи*). Эти элементы подобны лепесткам, распускающимся в великолепном лотосе.

В своем Путешествии по тонким оболочкам (кошам) — от самых внешних до глубинного «я» — мы изучим каждую из ступеней или лепестков йоги, описанных в «*Йога-сутрах*». Для настоящего искателя истины они не утратили своей ценности со времен Патанджали. Бессмысленно надеяться понять и гармонизировать эти оболочки, не принимая во внимание представления и практики, исходящие из восьми лепестков. Я очень коротко остановлюсь на них сейчас и гораздо более подробно опишу их в следующих главах.

Путешествие по йоге начинается с пяти универсальных моральных заповедей (*ямы*). С их помощью мы учимся контролировать наши действия во внешнем мире. Далее мы освоим пять ступеней самоочищения (*нияму*). Это относится к нашему внутреннему миру и восприятию и помогает развить самодисциплину. Мы разберем их чуть позже, отметим пока только, что это обуздание нашего поведения по отношению к другим и самим себе. Эти этические предписания сопровождают нас в течение всего путешествия, потому что нет лучшего показателя духовного совершенства, чем наши отношения с ближними.

Хотя целью йоги и является достижение окончательного освобождения, этому предшествует опыт свободы иного толка. Свободы от больше-

го самоконтроля, осознания своей чувствительности и осознанности. Эти качества позволяют наслаждаться жизнью, полной достоинства, чистоты, честности в отношениях, доброжелательности, участливости, доверия, веры в свои силы, радости за других и спокойного приятия собственных бед. Человеческая доброта позволяет обрести высшую свободу. Только доброта, а не порок, смущение и сомнение. Развитие в йоге вообще больше зависит от внутренней этики, оно не связано с вынесением суждений и порицанием других. Почти невозможно из «плохого» превратиться в «самого лучшего», минуя стадию «хорошего». Тем более, стоит невежеству отступить, быть «хорошим» однозначно станет уместнее, чем плохим. Дурными считаются все неосознанные поступки, которые приведут человека в крошечную тьму, если станут его жизненной стратегией.

Практика асан (йоговских поз) — третий лепесток йоги, которому отведена вся следующая глава. Асаны поддерживают силу и здоровье тела, без которых дальнейшее развитие невозможно, а также позволяют гармонизировать организм с природой. Всем известно, как ум способен влиять на тело, говорят же, например: «Он упал духом» или «Голову повесил». Йога этого не отрицает, но предлагает, от противного, другой подход к уму — через тело. Это выражается в следующих всем известных установках: «Подбородок вверх, плечи назад, спину выпрямить». Работа над собой в асане открывает море способов исследовать свои внутренние возможности. Нам следует узнать, чего хочет каждая из наших тонких оболочек, и питать ее соответственно. В конце концов, именно внутренние тела поддерживают внешние, поскольку в системе йоги тонкое предшествует грубому, а дух — материи. Но считается, что сначала мы должны подчинить себе проявленное (другими словами, ноги, руки, позвоночник, глаза, язык, прикосновение), чтобы развить в себе чувствительность и двигаться вовнутрь. Поэтому асана открывает весь спектр возможностей. Реализовать божественное экзистенциальное предназначение можно только с помощью воплощенного инструмента Души — брэнного тела из плоти и крови. Осознавая его ограниченность и зависимость от желаний, мы способны их превзойти. Всем нам присущи некие представления об этическом поведении, но, чтобы постичь яму и нияму на более глубоком уровне, необходимо возделывать ум. Нам нужна удовлетворенность, спокойствие, бесстрастность и отсутствие эгоизма. Именно асана учит нас этим добродетелям.

Четвертый лепесток — это дыхательные практики, или пранаяма («*прана*» — жизненная или вселенская энергия, «*аяма*» — увеличение, расширение). Дыхание — проводник осознанности, так что благодаря медленному его созерцанию и распределению мы учимся отвлечению от внешних желаний (*васана*) и достижению благоразумия и рассудительности (*пруджна*). Поскольку дыхание успокаивает ум, наши энергии отщепятся от желаний

и обратятся к внутреннему путешествию для овладения возвышенной, динамичной осознанностью. Пранаяма не требует волевых усилий. Дыхание нужно завлечь, соблазнить, выманить, подобно лошади в поле, гоняться за которой нет смысла. Лучшее, что вы можете придумать для ее поимки, — это просто стоять с яблоком в руке. Только так пранаяма научит вас смирению и покорности, освободит от жадности и вожделения немедленного результата от своих действий. Ничего нельзя добиться силой, можно только принять, отдаться на волю стихии.

Освобождение от чувств (*пратьяхара*) — это пятый лепесток йоги, который также называется стержнем внутреннего и внешнего странствия. К сожалению, мы злоупотребляем своими чувствами, нашими воспоминаниями и интеллектом. Мы позволяем этим потенциальным энергиям вытекать из нас и рассеиваться. Можно, конечно, говорить, что мы стремимся постичь свою душу, но на самом деле мы просто застреваем, не движемся ни вперед, ни назад, хотя способны на большее.

Направив все пять чувств восприятия вовнутрь, мы можем понаблюдать, насколько тихим и безмятежным становится ум. Эта способность успокаивать его необходима не только для медитации и Внутреннего Путешествия, но и для развития интуиции, которая нам весьма и весьма пригодится во внешнем мире.

Последние три лепестка, или ступени, представляют собой сосредоточение (*дхарана*), медитацию (*дхьяна*) и полное погружение в блаженство (*самадхи*). Это — вершина практики, ведущая к полной Интеграции (*самьяма йога*).

Начнем с сосредоточения. Поскольку «дхарана» часто переводится как «концентрация», суть этого слова нередко от нас ускользает. В школе нас учат быть внимательными. Это, безусловно, полезно, но это не концентрация в йоговском смысле слова. Мы же не скажем об олене, что он сконцентрирован. Каждая его клеточка пульсирует тотальной осознанностью. Порой мы обманываем себя, выдавая за концентрацию наблюдение за движущимися объектами — футбольным матчем, фильмом, волнами в океане, свечой на ветру, колыханием огня. Истинная концентрация предполагает непрерывное состояние осознанности. Йога учит, как воля вкупе с интеллектом и самоотражающим (рефлектирующим) сознанием способны избавить нас от колебаний ума и внешне ориентированных чувств. В этом нам очень поможет практика асан.

Обратите внимание на вызов, который тело бросает в асане уму. Например, если перенапрячь внешнюю поверхность ноги, мышцы внутреннего паха останутся вялыми. Вы вольны выбирать, пустить процесс на самотек или бросить вызов этому дисбалансу, выравнивая конечности усилием воли. Стараясь поддерживать равновесие во избежание скольжения, вы также можете добавить наблюдение за коленями, ступнями, кожей, лодыж-

ками, подошвами ног, пальцами и так далее: список можно продолжать до бесконечности. Ваше внимание не только направлено вовне, оно проникает повсюду. Получится ли у вас жонглировать множеством шаров, и не уронить ни одного, не ослабляя внимание ни на секунду? Разве удивительно, что на совершенствование одной асаны могут уйти годы?

Когда каждый элемент уже освоен и добавлен, внимание должно быть направлено на мириады остальных и равномерно распределено на разные части тела. Сознание, освещенное направленным светом интеллекта, проникает и охватывает все и служит преображающимся свидетелем для ума и тела. Это непрерывный поток концентрации (дхарана), приводящий к величайшей степени осознанности. Всегда alertная воля приспособляется и совершенствуется, создавая саморегулирующийся механизм. Таким образом, практика асан с вовлечением всех элементов нашего бытия пробуждает и обостряет интеллект, пока он не объединится с нашими воспоминаниями, чувствами, сознанием, разумом и душой. Все наши кости, плоть, суставы, волокна, связки, чувства, ум и интеллект покорены и обузданы. «я» становится и исполнителем, и наблюдателем одновременно. Когда я говорю о «я» с маленькой буквы, я имею в виду полную осознанность того, кем является человек в нормальном состоянии сознания. Таким образом, «я» принимает естественную форму, не раздутую и не сжатую. В совершенной позе, принятой в медитативном состоянии, и с непрерывным вниманием «я» принимает положенную форму, и цельность его не поддается сомнению.

Чтобы вам было проще понять отношение между асаной и концентрацией (дхараной), подумайте вот о чем. Разве, узнавая понемногу обо всем, вы не приходите к пониманию чего-то большего?

Перейдем к медитации (дхьяне). За современными скоростями неизбежно скрывается стресс, который причиняет вред уму и порождает такие ментальные нарушения, как ярость и вожделение, в свою очередь затрагивающие эмоциональный план. Вопреки тому, что говорят многие учителя, медитация не избавляет от стресса, потому что она в принципе возможна только тогда, когда вы уже достигли внутреннего равновесия. А для этого необходим спокойный и бесстрастный ум: избавление от стресса начинается с его успокоения.

Парадоксально, но медитацией этого не добиться, хотя именно успокоение необходимо для вхождения в медитацию. Тем не менее в современном английском языке это слово употребляется как описание способа избавления от стресса. В этой книге я буду использовать его в подлинном значении, принятом в системе йоги, где медитация описывается как седьмой лепесток, дорога к которому открыта, только когда физические и ментальные недостатки практически устранены. Технически истинная медитация в йоговском смысле слова не доступна человеку, подверженному стрессам. Не до-

ступна она и для человека со слабыми легкими, мышечным гипертонусом, поврежденным позвоночником, беспокойным умом и нервами на пределе. Часто сидение в тишине также принимают за медитацию, хотя это большое заблуждение. Истинная медитация культивирует Мудрость (*джнану*) и Осознанность (*праджну*), которые позволяют нам прийти к пониманию того, что мы — не наше эго. А для этого необходимо сначала обучиться асанам, технике дыхания, выработать умение концентрироваться и абстрагироваться от чувств.

Процесс расслабления ума достигается во время исполнения асаны. Мы обычно считаем, что ум находится в нашей голове. В асане же наш разум охватывает все тело, буквально растворяясь в каждой клеточке и образуя общее поле осознанности.

Это позволяет мозгу быть более восприимчивым, и концентрация становится естественным состоянием. Искусство йоги учит тому, как держать клетки мозга в расслабленном, но бдительном состоянии сосредоточения. Нельзя забывать, однако, что медитация — это лишь составляющая часть йоги, а не отдельное целое. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — все это составляющие йоги, ее лепестки, но медитация сопровождает каждый из них.

Пранаяма и асаны уменьшают стресс, пронизывающий наш мозг, и он обретает долгожданный покой. Таким же образом пранаяма насыщает все тело энергией. Для практики пранаямы необходимо иметь крепкие нервы и мускулы, собранность и упорство, терпение и решимость. Все это приходит в процессе обучения асанам. Нервы успокаиваются, мозг расслабляется, легкие расправляются. А нервы, как известно — основа здоровья. Вы вдруг остаетесь наедине с самим собой — это и есть медитация.

Израильский космонавт Илан Рамон, погибший в космическом шаттле «Колумбия», выразил свое понимание медитации так. Сделав круг по земной орбите, он призвал всех людей к сохранению мира на земле, когда ему было необычайное видение. И не только ему. Все остальные тоже заметили, что «видеть Землю с такой высоты, где стираются все политические различия, означает видеть ее в истинном свете». Но до сих пор яростная борьба остается единственной формой существования на этой планете. Вместо справедливости работает библейское правило «око за око, зуб за зуб» и философия мести. Но еще Махатма Ганди предупреждал, что в мире, живущем по закону «око за око», люди рискуют остаться слепыми.

Нам не дано выйти в открытый космос, чтобы увидеть планету с той точки, где общие человеческие цели достигаются путем мирного сотрудничества. Но когда мы смотрим на фотографии Земли из космоса, на этот голубой шар, который обволакивают белые облака, не терзаемый национальными распрями, нас также трогает единство планеты. Но как же достичь

общности? Зерно конфликта лежит в двойственности, но всем нам доступен внутренний мир, где для нее нет места. Вот чему нас учит медитация — отринуть ложное «я» и узреть наконец истинное «Я», дальше которого ничего нет. В йоге Цельность считается вершиной Свободы, высшей реальностью Единства. Но дыхание вечности внутри нас доступно только тем, кто гармонизировал все тонкие тела, охватывающие душу.

Асана и пранаяма — обучение, предваряющее выход за пределы двойственности. Они не только подготавливают наше тело, позвоночник, дыхание для душевного равновесия, но, согласно Патанджали, именно они способствуют нашему выходу за пределы двойственности, как-то: тепло и холод, честь и бесчестье, бедность и богатство, победа и поражение. Асана дарует нам стойкость и самообладание в порочной сумятице современного мира. Хотя медитировать принято только в одной асане, можно практиковать все асаны в медитативном состоянии, именно такой и стала моя практика. Я постоянно нахожусь в состоянии медитации, полностью посвятив себя пранаяме. Сама по себе медитация — это величайшее достижение и распад эго, ложной личности, которая упорно маскируется под истинное «Я». Когда двойственность преодолена, по Божьей милости возможно и достижение самадхи.

На последней ступени самадхи (Объединения) индивидуальное «Я» со всеми его составляющими погружается в блаженное «Я», в Универсальный Дух. Йоги считают, что внутреннее «Я» не менее возвышенно, чем божественное, и в этом Путешествии искатели становятся провидцами, раскрывая божественность в своей сущности. Самадхи обычно описывается как тотальное освобождение от колеса *кармы*, закона причины и следствия, действия и противодействия. Самадхи не имеет ничего общего с увековечиванием нашей индивидуальности — это возможность открыть в себе вечное «Я», прежде чем телесная оболочка исчезнет с лица земли, подчиняясь непреклонному закону природы.

Тем не менее йоги не остаются в этом блаженном состоянии навсегда. Когда они возвращаются к обычной жизни, их действия становятся другими, поскольку глубоко в душе они знают, что в высших сферах все люди объединены в одно целое, а потому любое слово или действие, обращенное на другого, автоматически отражается и на них. В йоге есть четыре вида действий: черные — имеющие только плохие последствия, белые — имеющие только хорошие, смешанные и бесцветные, не влекущие за собой каких-либо последствий. Последние — стезя просветленного йога, который живет, не привязываясь к колесу кармы, колесу воплощений и обусловленности. Даже белые поступки, совершенные с осознанным благим намерением, связывают нас с будущим, в котором придется пожинать плоды этих действий. Например, белым считается поступок адвоката, защищающего

невиновного человека, несправедливо осужденного по всей строгости. Но если ребенок выскочил на дорогу перед приближающейся машиной и вы, повинуясь порыву, в один миг рванули на помощь, это считается четвертым типом действия, то есть совершенным без раздумий. Вы же не будете хвалить себя: «Какой я молодец, что спас его». А все потому, что вы, скорее всего, не будете считать себя режиссером этого сценария. Вы словно превратились в инструмент чьей-то воли, которая сочла ваш поступок правильным именно в тот момент, без оглядки на прошлое и мыслей о будущем.

По этой причине последняя глава этой книги «Жизнь в Свободе» касается этики и обращает нас к первым ступеням йоги — яме и нияме. Наблюдая за тем, как свободный и реализовавший себя человек живет в этом мире, мы попытаемся научиться жить не от цели к цели, а сегодняшним днем, постепенно проходя все стадии этого Внутреннего Путешествия и странствия по Жизни.

Как научиться жить в окружающем мире

Прежде чем начать это Путешествие внутрь себя, мы должны определить ся с его природой. Очень распространено ошибочное представление, что Путешествие вовнутрь и вообще любой духовный путь предполагает отказ от естественной, практической, мирской жизни со всеми ее удовольствиями. Для йога же напротив (как для даосского Мастера и дзен-буддистского монаха) духовный путь находится во власти природы. Это и есть, по сути, ее изучение, начиная с поверхности во всем ее многообразии и заканчивая самой тонкой сущностью материи. Духовность — это не внешняя цель, но отголосок божественной сущности внутри нас, который еще предстоит открыть. Для йога дух неотделим от тела. Духовность, как я уже говорил, это не нечто эфемерное, лежащее за гранью природы, но что-то вполне достижимое и осязаемое в наших же телах. Само по себе понятие духовного пути трактуется неверно. В самом деле, как можно стараться приблизиться к чему-то, что и так, по определению, находится везде, как божественность? Лучше сказать, что, если мы как следует заботимся о сосуде этой божественности, в один прекрасный день мы обнаружим, что божественность всегда была там. То же самое относится к нашим тонким оболочкам: мы полируем их, пока они не станут кристально чистыми окнами в божественное.

Ученый пытается покорить природу знаниями — внешнюю природу внешними же знаниями. Так, он способен расщепить атом и добиться внешней силы. А йог направляется на поиски своей собственной внутренней природы, чтобы проникнуть в атом (атму) бытия. Его не интересует владе-

ние бескрайними берегами и беспокойными океанами — он жаждет власти над своим непокорным телом и лихорадочно работающим умом. Это сила сострадательной правды. В свете истины мы чувствуем себя обнаженными, но сострадание избавит нас от ненужного стыда. В этом внутреннем пути к развитию или инволюции искателя ждет правда и глубокое, трансформирующее йоговское Путешествие. А начать инволюцию стоит с самого доступного нам инструмента — тела, освоить который и поможет нам практика асан.

Натараджасана



Глава II

Устойчивость: физическое тело (асана)

С этого, собственно, и начинается Путешествие йога к центру своей сущности. У многих это учение ассоциируется с отказом от мирской жизни с ее обязательствами и убеждениями, а также с крайней степенью аскетизма, доходящей порой до умерщвления плоти. Но разве не большим вызовом и не большим достижением станет просто продолжать жить в миру с его неустойчивостью и искушениями, блюсти самоконтроль в обычной семейной жизни? Быть духовным не значит отречься от тела. Напротив, активное тело станет прекрасным помощником в Путешествии к духовности. Йога — древняя и традиционная, как цивилизация, наука, но она сохранилась вплоть до современности как способ достижения необходимой жизнестойкости. Она требует от нас не только развития сильного тела, но и осознанного и сконцентрированного ума. Йог знает, что тело является как храмом для души, так и кораблем для странствия к внутренней сущности. Достижения в области духовного начинаются с заботы прежде всего о физическом теле. Если мужчина или женщина хотят познать божественное при слабом для такой ноши теле, от их амбиций не будет никакого прока. Для людей, страдающих от фи-

Б.К.С. Айенгар

СВЕТ ЖИЗНИ: ЙОГА

*Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию
и наивысшей свободе*

Руководитель проекта *И. Серёгина*
Технический редактор *Н. Лисицына*
Корректор *В. Муратханов*
Компьютерная верстка *А. Фоминов, Е. Сенцова*
Художник обложки *М. Соколова*

Подписано в печать 02.04.2009. Формат 70 × 100 ¹/₁₆.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 14 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ №

Альпина нон-фикшн
123007, Москва, а/я 105
Тел. (495) 980-5354
www.nonfiction.ru