



Кристофер С. Килхэм



ВИНДЖУДЗОВ ОЖО

ПЯТЬ тибетских жемчужин

*Динамические упражнения для омоложения,
улучшения здоровья, овладения энергетической
системой тела и укрепления личной силы*

УДК 615.8
ББК 75.6
К39

Килхэм Кристофер С.
К39 **Пять Тибетских Жемчужин**
Перев. с англ. — К.: «София», 2004 — 112 с.

Ко всем, кто практикует Тибетские Ритуалы Омоложения Питера Кэлдера, и к тем, кто еще не ввел их в свою повседневную практику.

Кристофер Килхэм — американский Учитель йоги, многие годы практикует эти упражнения. Он просто, подробно и полностью описывает их, дополняя своими собственными соображениями относительно *Шестого Ритуала* и дополнениями, касающимися дыхания, медитаций и работы с Кундалини.

«Эти упражнения обладают неизмеримой потенциальной ценностью для тех, кто мог бы посвятить им хотя бы десять минут ежедневной практики».

«Если вы добросовестно будете практиковать их, вы накопите огромную энергию, освобождая силу Кундалини, и направите эту энергию через все ваше тело и сознание».

Описанные в книге методы содержат полный объем упражнений по медитации Кундалини. Каждое из упражнений призвано открывать каналы энергетической системы человека, высвобождая поток Кундалини.

ISBN 0-89281-450-0 (англ.)
ISBN 966-7319-82-2

Copyright © 1994 by Christopher S. Kilham
© «София», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
1. О ПЯТИ ТИБЕТСКИХ	7
2. ЭНЕРГИЯ, ТЕЛО И УМ	14
3. ЧАКРЫ	19
4. КУНДАЛИНИ	29
5. ДЫХАНИЕ	33
6. ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ	37
7. КАК, КОГДА И ГДЕ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ	58
8. ЙОГАНИДРА	60
9. МЕДИТАЦИЯ КУНДАЛИНИ	66

*Херакхану Бабаджи,
тем, кто находится на пути Дхармы,
и всем вам
Ом.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы выразить свою благодарность и признательность всем, кто посещал проводимые мною семинары по йоге. Особенно теплые воспоминания я храню о Джэйнет Перри, моей ученице и подруге, с которой мы поддерживали отношения в течение 15 лет и которая недавно умерла и отправилась туда, куда отправляются все люди. Я желаю каждому учителю, чтобы он хотя бы раз встретил ученика, такого же чудесного, какой была Джэйнет.

Я благодарю свою матушку, у которой начинала кружиться голова, когда она смотрела на меня во время выполнения первого из этих упражнений; с самого первого дня она со всем пылом, на который была способна, поддерживала меня. Я благодарю Роши Эл и Кристин, которые постоянно вдохновляли и поддерживали меня в моих исканиях и йогических приключениях. Я благодарю Сэнди, работавшую стажером-невропатологом с индейскими женщинами, за то, что она была моим неутомимым другом. Благодарю также Стива и Крейга, неустрашимых исследователей пирамид в Юкатане, за их неоценимую поддержку. Желаю здоровья Совету Племенных Старейшин. Вы знаете, кто вы есть.

Благодарю нашего развеселого фотографа, Джениса Фуллмэна, чья способность снимать меня на пленку через свои линзы вызывала во мне готовность часами лежать в невероятных позах на песке. И благодарю всю бригаду, связанную с Внутренней Традицией, а среди них особенно — Егуду, Эстеллу и Лесли за поддержку моих идей и выбранного мной пути в йоге, а также за то, что они где только можно предоставляли мне аудиторию, чтобы я мог распространять это космическое знание по всем направлениям.

С глубокой любовью ко всем вам.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пять «тибетских жемчужин» произвели на меня сильное впечатление с того самого момента, как я открыл их для себя в 1976 году. Сейчас, в связи с предоставившейся мне возможностью написать эту книгу, я могу поделиться тем, что знаю об этих пяти тибетских упражнениях и связанных с ними методах и понятиях йоги.

Я думаю, то, что я открыл для себя йогу, — это не что иное, как проявление Божьей милости. Мне кажется, что я не настолько умен, чтобы спланировать те удивительные приключения, которые произошли со мной благодаря медитациям и упражнениям в йоге. Я совершенно уверен, что сам я не смог бы создать серию йогических методов, таких же простых и таких же сильных, как эти *Пять Тибетских Упражнений*.

Лучший известный мне способ выразить благодарность и признательность за йогу и за все то, что было сделано для меня, — это поделиться со всеми тем, что я узнал, написав эту книгу. Я надеюсь, что она принесет вам радость и послужит для вас стимулом в работе над собой. Я надеюсь, что мне удастся задеть ваше любопытство и добиться того, что вы захотите испытать описанные методы. Я желаю вам больших успехов, кем бы вы ни были. Да благословит вас Господь.

О ПЯТИ ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИНАХ ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С ПЯТЬЮ ТИБЕТСКИМИ ЖЕМЧУЖИНАМИ

В 1976 году я был приглашен в Институт менталофизики на постоянное жительство для проведения занятий по темам, связанным со здоровьем. Этот институт представляет собой закрытый духовный центр, находящийся вблизи Джошуа-Три*, штат Калифорния. Институт располагается на пустынном плоскогорье и занимает площадь в одну квадратную милю. Гордостью института являются прекрасные виды, открывающиеся с его территории на горные хребты Сан-Горгонио и Сан-Джасинто. Он расположен всего лишь на расстоянии мили от входа в Национальный заповедник Джошуа-Три, места паломничества любителей лазить по горам и искателей приключений, собирающихся сюда со всего мира. Джошуа-Три — это место изумительной красоты, щедрой природы, необычных по красоте скальных образований и большой духовной силы. Это место, куда люди приезжают, чтобы просто восстановить силы и улучшить свое здоровье, посмотреть на новые места и получить невыразимое наслаждение от созерцания величия первозданной природы. Для Института менталофизики это превосходное соседство.

Институт менталофизики был основан в тридцатых годах нашего столетия в Лос-Анджелесе географом Эдвином Динглом. Это был человек, который в результате совершенно необычного поворота судьбы оказался в Тибете, встретился там с одним из высших лам и в 1920 году в течение девяти месяцев учился у него. В течение этого небольшого срока Дингл под руководством тибетского ламы изучил несколько комплексов дыхательных и физических упражнений тибетской йоги, составивших позже центральную часть духовной практики в учебных программах Института менталофизики. Методы, которые он изучил и которым впоследствии обучал других в Лос-Анджелесе, стали очень популярными. В конце концов Дингл заказал знаменитому американскому архитектору Фрэнку Ллойд Райту проект и просил его оказать помощь в постройке закрытого духовного центра менталофизики. В течение последующих десятилетий институт стал Меккой для последователей духовных учений со всего мира.

В то время, когда я приехал в институт, там было значительно меньше слушателей, чем тогда, когда он находился в зените славы. Теперь жилые по-

* Что в переводе означает *Иисусово Древо* — Прим. перев.

мещения населяло лишь несколько постоянных жильцов. Одной из них была женщина по имени Рочелл, обладавшая чудесным, живым характером и полная энергии, несмотря на то что ей было уже больше шестидесяти. Она рассказывала массу историй из пережитого ею, в которых речь шла о впечатляющих ссорах и разборках между гуру, психологами, духовными адептами, ясновидящими, воплощенными аватарами и кто знает еще какими святыми мужчинами и женщинами. Она представляла собой этакую идеальную смесь интеллигентности, добропорядочности и скептицизма, собранных в лавке древностей. Рочелл была ненасытна в приобретении разнообразного опыта и, объездив весь свет, не пропустила ни одного мало-мальски известного в то время духовного события. Ей были известны все секреты мантр и, предположительно, внутренний смысл большинства из них.

Увидев, что я преданно практикую йогу, Рочелл дала мне небольшую, но интересную книгу под названием *«Древняя практика тибетских лам. Секреты омоложения»*, написанную Питером Кэлдером и впервые опубликованную в 1939 году. В книге пересказывались занимательные истории об открытии пяти физических упражнений, которым отставной полковник британской армии, получивший эти упражнения от некоторых тибетских лам из монастыря в Гималаях, научил Кэлдера. В соответствии с этой книгой, Пять Ритуалов Омоложения были предназначены для того, чтобы сделать тело сильным, повысить уровень энергии, помочь регенерации тела и ума и остановить процесс старения.

К тому времени я практиковал йогу уже в течение шести лет и хорошо освоился с большим количеством ее методов. Отчет Кэлдера, описывавший достоинства Пяти Ритуальных Действий, заинтриговал меня, и я начал включать эти пять ритуальных действий, способствующих омоложению, в мой дневной комплекс йогических упражнений. Мне нравилась вся эта история об их открытии, романтический рассказ о том, как они были переданы небольшому числу жителей Запада человеком, который изучал их в Гималаях. Мне нравились иллюстрации, на которых изображались отдельные положения, связанные с выполнением упражнений. Внешне они напоминали упражнения йоги, с которыми я уже был знаком, но они также в достаточной степени и отличались от них, так что их использование ни в коем случае не дублировало другие практики в моем дневном режиме.

Меня особенно заинтересовало то, что Пять Ритуальных Действий Омоложения были в значительно большей мере похожи на методы тибетской йоги, которым учили в Институте менталофизики, чем на любые другие методы, с которыми мне ранее приходилось сталкиваться. Мне показалось в высшей степени вероятным, что они тоже могли быть по своей природе тибетскими, поскольку Пять Ритуалов Омоложения происходили и основывались на описании монашеского и естественного окружения, которое можно встретить в Тибете.

Мне никогда не нравилось название «Пять Ритуалов Омоложения». Мне всегда казалось, что это звучит несколько сентиментально и пошлово, как из какой-нибудь комической книжки, и слегка напоминает Чарльза Атласа и эпоху, связанную с первыми годами нашего столетия. Поэтому я начал называть эти упражнения просто «Пять Тибетских Жемчужин», или «*Пять Тибетцев*».

После того как я в течение двух лет практиковал *Пять Тибетцев*, я убедился в том, что они были по меньшей мере экстраординарными. Несмотря на то что эти упражнения составляли лишь малую часть моего дневного режима йоги, занимавшего несколько часов, я чувствовал, как в результате их выполнения у меня прибавляется энергия и бодрость. Являются ли они в действительности источником молодости, воспетым в книге Питера Кэлдера, это еще предстоит показать. Когда мне будет восемьдесят, я напишу очередную книгу на эту тему и все вам сообщу. По крайней мере они и в самом деле необычайно увеличивают силу, энергетичность и ментальную активность. Они открывают энергетические системы тела и ума, но при этом создается впечатление, что они уравнивали энергию способом, который я никогда не встречал ни в каких других йогических методах или комплексах йогических практик.

В 1978 году я начал обучать *Пяти Тибетским Жемчужинам* учеников во всех классах, где я преподавал йогу. Начиная с этого времени, я лично сам поделился *Пятью Тибетцами* по крайней мере с несколькими сотнями, если не тысячами людей. В 1985 году я включил упражнения, обозначенные как «*Комплекс Омоложения*», в мою книгу по йоготерапии и питанию, озаглавленную «*Позаботься о своем здоровье*»*. *Пять Тибетцев* были включены также в мою последнюю книгу «*Внутренняя сила: Секреты Тибета и Дальнего Востока*» (1988 год)**. В предлагаемой вам книге представлен сравнительный подход к индивидуальной йогической практике, использующей *Пять Тибетцев* как основу. Особая информация, касающаяся человеческой энергетической системы, в частности, то, что касается чакр, медитации на *Кундалини* и т. п., даст вам полноценный контекст для собственной практики.

Являются ли *Пять Тибетцев* на самом деле тибетскими по своему происхождению — это вопрос, на который мы никогда не сможем получить однозначный ответ. Возможно, они пришли из Непала или Северной Индии. Честно говоря, я не могу уверенно ответить на этот вопрос, и, по правде говоря, это меня не особенно и волнует. То, что я узнал из рассказов других, свидетельствует лишь о том, что эти упражнения распространялись тибетскими ламами. Кроме этого, мне об их происхождении не известно ничего. Но я совершенно уверен в том, что название «*Пять Тибетцев*» с точки зрения монашеской практики более приемлемо, чем название «Пять Ритуалов Омоложения». Я видел

* «Take Charge of Your Health».

** «Inner Power Secrets from Tibet and Orient»

недавно опубликованные книги на немецком, французском и других языках, в которых авторы также говорят о таких же самых упражнениях, как *Пять Тибетцев*. Однако предлагаемое мной название произносится значительно легче, чем, например, приводимые в тех книгах «Пять Катмандинцев» или «Пять Уттарпрадешцев».

Лично я думаю, что эти упражнения, наиболее вероятно, родились все-таки в Тибете. Однако проблема, с которой мы тут имеем дело, вовсе не в происхождении *Пяти Тибетцев*. Дело в том, что эти упражнения, вполне обычные с точки зрения йогической практики, обладают неизмеримой потенциальной ценностью для тех, кто мог бы посвятить им хотя бы десять минут ежедневной практики.

МОДИФИКАЦИИ

Я считаю своим долгом сказать, что, приступив к практике этих упражнений, я модифицировал *Пять Тибетцев* в одном очень важном отношении. Как пишет Питер Кэлдер в своей книге, в упражнения не были включены указания о том, как следует дышать при их выполнении*. Я думаю, что это была либо ошибка, либо сознательное опущение. Изучая всевозможные методы йоги, я никогда не встречал ни одной техники, где есть движения, в которую не были включены также указания по регуляции дыхания. Все индийские, тибетские и китайские разновидности йоги, которые я когда-либо изучал, всегда наряду с движением указывают на то, как надо при этом дышать. Дыхание представляет собой существенный аспект йогической практики. Мне представляется, что отсутствие информации о дыхании в книге Кэлдера является результатом убеждения, вообще присущего оккультистам и спиритам начала века и заключающегося в том, что непосвященным можно передавать лишь неполную истину. Эту установку можно распознать в большинстве теософских текстов, в том числе в работах Алисы Бейли и других духовных и оккультных писателей того периода. В определенной степени такая установка все еще преобладает. Оправданием тому, что в определенных случаях нельзя передавать полную истину, всегда было то, что люди, не получающие личных инструкций по йогическим методам со стороны гуру или мастеров, могут причинить себе вред, поскольку эти методы обладают большой потенциальной силой.

Или, того хуже, эти люди могут нарушить освященные временем правила входа во внутренние круги сообщества тех, кто, будучи посвященным, практикует йогу, обучая ей других, и могут начать — если таким будет их выбор — обучать других ответственным техникам, не получив разрешения со сто-

* Вниманию практикующих упражнения Питера Кэлдера. В изданной «Софией» книге указания о дыхании все-таки приведены. Это авторизованный перевод Андрея Сидерского, учителя Йоги очень высокого уровня — *Прим. ред.*

роны гуру и других самопровозглашенных мастеров, как это делают многие приверженцы йоги. Поэтому публике нужно дать достаточно информации о методах йоги, чтобы она могла заинтересоваться ею, но скрыть определенную ключевую информацию, оставив ее лишь для тех, кто готов отдать свою жизнь и душу гуру. Лично я нахожу такие рассуждения в лучшем случае неправильными и вводящими в заблуждение, а в худшем — это просто низкопробный вздор.

Лично я считаю, что если метод представляет собой ценность и приносит пользу, то долг и обязанность любого подлинного учителя — передать это знание в полном объеме тем, кто в этом заинтересован. Такие знания нельзя скрывать и ограничивать, а также использовать их как еженедельное поощрение для тех сторонников, которые «проявили себя на деле». Более того, даже в передаче кому бы то ни было наиболее мощных физических методов заключается лишь очень небольшая опасность, потому что такие методы могут оказать глубокий или продолжительный эффект лишь в том случае, если будут практиковаться постоянно и в течение длительного времени.

Даже те люди, которые по-настоящему искренне и с полной отдачей занимаются йогой, находят трудным поддерживать непрерывную йогическую практику. Те же, кто не привержен йоге, или те, кто изучает методы йоги с целью накопить силу, чтобы затем злоупотреблять ею, почти всегда оказываются разочарованными и просто прекращают практику. Наиболее вероятно, что продолжать свои занятия будут лишь те, кто практикует йогу с целью оздоровления. Так что процесс естественного отбора присущ самой природе йогической практики. Поэтому людям следует давать все. Делитесь всеми методами, которые у вас есть, и ничего не удерживайте. Те, кто практикует, занимаясь постоянно и тщательно выполняя все упражнения в течение длительного времени, обязательно извлекут из этого для себя пользу. Те же, кто не могут практиковать таким образом, уйдут из йоги и найдут другие занятия, которые будут представлять для них интерес и которым они смогут посвятить все свое время.

Для того чтобы не допустить ошибок или опущений, я со всей тщательностью, на которую только был способен, описал и добавил к *Пяти Тибетцам* регулируемое дыхание, чтобы максимально увеличить их потенциальную силу. Мне доставило удовольствие видеть, что другие авторы, распространявшие эти упражнения в своих книгах, последовали за мной, включив описание дыхания таким же образом, как это сделал я. Основываясь более чем на двадцатилетней практике и опыте обучения, я на вполне разумных основаниях верю, что эти упражнения приносят значительно большую пользу, когда выполняются совместно с регулируемым дыханием.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ ИЗ ЙОГИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ

Многочисленные и обширные системы йоги, распространившиеся из Индии и северных районов Непала или из Тибета, насчитывают тысячи лет. На протяжении длительного времени йога распространялась по всему свету. Сейчас вы можете найти школы йоги почти повсеместно. Обычно йогическая практика включает физические упражнения, регулируемое дыхание и медитацию. Кроме этих трех категорий деятельности, существуют буквально тысячи методов для получения превосходного здоровья, блестящей умственной ясности и духовного совершенства. Имеется сходство между всеми системами йоги, но в то же время между ними имеются и глубокие различия. Например, разновидность йоги, которую практиковал я лично, представляет собой соединение методов, взятых из кундалини-йоги, тибетской йоги и китайской йогической традиции. Практика, которой придерживаюсь я, отличается напряженностью и, будучи в чем-то сходной с аэробикой, включает большое количество дыхательных упражнений, характеризующихся большой мощностью. Можно сказать, что это соответствует моему пылкому темпераменту. Традиционная хатха-йога, в противоположность тому, чем занимаюсь я, больше соответствует характеру тех практиков, которые заинтересованы в более мягкой системе тренировки, направленной только на то, чтобы улучшить общее здоровье и обеспечить освобождение от стрессов. Конечно же, все системы йоги обладают своими достоинствами.

Подобно любой другой практике, йога не является чем-то застывшим. Она развивается и изменяется на протяжении времени в соответствии с тем, кто занимается ею и кто ей учит. Каждый, кто идет дальше поверхностного ознакомления с йогой, обязательно сделает свой собственный вклад в нее. Два учителя могут предлагать один и тот же метод, но в передаче одного из них он может казаться более живым, динамичным и богатым возможностями, чем в передаче другого. Поскольку йогическая практика вообще является экспериментальной, она никогда не может быть отделена от личности человека, который практикует ее или учит ей.

На протяжении тысячелетий, в течение которых шло развитие йоги, ее адепты обнаружили некоторые методы, обладающие большей мощностью или приносящие больше пользы здоровью, чем другие. Имеется много замечательных рукописей-первоисточников, содержащих сведения о йоге, и существует большое количество текстов, которые описывают ее методы. Для своих занятий я немало позаимствовал из таких традиционных йогических текстов, как *«Шива-саихита»*, *«Горакша-сатака»*, *«Хатха-його-продипика»* и *«Тибетская йога и тайные доктрины»* в переводе ламы Казн Дава Самдупа. Хотя язык, используемый при написании этих текстов, иногда кажется трудным и громоздким, а рукописи-первоисточники наполнены ссылками на религиозные и

культурные традиции, описаниями церемоний, божеств и духов, это не уменьшает ценности описанных там методов, и эти тексты являются исключительно важными источниками информации для серьезных практиков. Многие идеи, изложенные на страницах этой книги, возникли под влиянием или непосредственно взяты со страниц этих священных текстов.

Уже в течение многих лет я сам практикую и обучаю других каждому из методов, включенных в эту книгу. Иначе я ни в коем случае не стал бы гарантировать их эффективность.

Йога — это не только приобретение силы, здоровья и возможность достичь просветления, она также в высшей мере способна доставлять радость. Йогиическая практика оживляет чувства и ощущения и повышает уровень восприятия жизни. Она наполняет вас смыслом жизни, если вы только позволяете ей сделать это. Она может доставлять развлечение и вносить оживление в вашу жизнь. Благодаря ей вкус пищи становится лучше. Она улучшает качество секса. Она превращает дыхание в полноценное удовольствие. Йога повышает чувство юмора. Вы не можете старательно заниматься йогой, оттачивать ясность своего ума и не поражаться забавным и юмористическим, хотя и не лишены патетики и драматизма, затруднительным положениям, в которых все мы оказываемся. Мы все обнаруживаем, что мы привязаны цепями к колесу кармы (это то, что Джек Керуак называл «мясорубкой») и непрерывно крутимся и крутимся в нашем частном иллюзорном мире, борясь за то, чтобы хоть мельком увидеть реальность и достичь вечности. Это бывает забавно, бывает по-сумасшедшему трудно и, конечно, иногда грустно тоже. Однако это единственная стоящая игра и подлинное развлечение в нашей жизни, и платой за нее становится наша жизнь или смерть.

Йога помогает нам подняться и принять вызов, который нам бросает жизнь. Она помогает нам не быть раздавленными обстоятельствами. Она зажигает наше тело и ум и ведет к уравновешенности и мудрости. Она делает нашу практику осмысленной.

В этой книге даются упражнения, способствующие усилению тела, повышению уровня здоровья, увеличению уровня энергетики, совершенствованию концентрации, а кроме того, вы получите возможность ощутить глубинную силу и мир, погружаясь в медитации. Вам не нужно уходить в аскетические крайности или отправляться в суровые гималайские края, чтобы овладеть этим учением. Теперь оно доступно всем и без всяких ограничений, и именно так должно быть со всеми ценными учениями вообще.

ЭНЕРГИЯ, ТЕЛО И УМ

Люди — это воплощенные существа, и это означает, что мы существа, живущие в теле. Мы не являемся лишь телами, но мы неотделимы от них постольку, поскольку это касается нашей человеческой жизни. Существует другая, внетелесная жизнь, которая начинается после того, как мы покидаем наши телесные рамки. Но человеческое существо воплощено в трехмерном мире, и это является одновременно и элементарным, и фундаментальным фактом нашей жизни.

По каким-то непонятным причинам простота инкарнации не осознается и не улавливается большинством людей. То, что мы просто не способны освободиться от ограничений тела, возможно, заставляет некоторых людей серьезно сомневаться в проблемах, связанных с выводами духовных учений, а иногда — даже отвергать их. Некоторые «духовные люди» настаивают на том, что тело вообще не имеет особой важности. Они принижают значение тела, иногда рассматривая его как грубый барьер для возвышенных целей, и сосредоточивают свое внимание на развитии духа, начиная с развития ума. И все же они идут этим путем, находясь в теле. Мне хочется задать вопрос, смогли бы они приобрести хоть какой-нибудь опыт, не имея тела? Насколько мы знаем, возможно, существуют миллиарды неинкарнированных душ, нетерпеливо ожидающих воплощения в теле, выстроившись в очередь в соответствии с Космическим Законом воздаяния за совершенное зло и ожидая момента, когда это произойдет с ними.

Другой стороной медали является то, что в этом мире есть люди, придерживающиеся редуccionистских взглядов. Эти люди заявляют, что мы — это *всего лишь* тела и не представляем собой ничего, кроме обладающего разумом соединения крови, кожи, костей и волос. Среди редуccionистов царит полное несогласие в отношении того, что, на пример, представляет собой сознание, и это, очевидно, происходит потому, что оно не может быть проанализировано с помощью микроскопа. А ведь множество очень важных вещей, таких, как идеи, эмоции, любовь и мудрость, тоже не могут быть проанализированы с использованием микроскопа. Так означает ли это, что эти вещи не существуют? Конечно же, нет. Кто мы такие, чтобы утверждать, будто лишь с помощью измерительных инструментов, созданных людьми, мы можем узнать, что реально, а что нет? Такие взгляды — сущее безумие.

Если отбросить бессмыслицу двух рассмотренных крайностей, то между ними мы различим совершенно очевидный факт, заключающийся в том, что

мы одновременно являемся и телом, и умом, и духом, сложно переплетенными между собой.

В свете этого очень простого понимания мы и должны рассмотреть энергетическую систему человека. Энергетическая система человека является энергетическим субстратом человеческого тела и интеллекта. Это система внутри системы, и она не является физической, но она настолько же реальна, как реальны наши внутренние органы, наши суставы, наше лицо. Энергетическая система человека по схеме и по своим функциям аналогична нервной системе, и это сходство заключается в том, что она проходит через все тело и с ней связаны большие и малые проводящие пути. Крупные скопления нервов в теле называются «сплетениями»; их эквивалентами в энергетической системе человека являются *чакры*, или центры концентрированной силы. В то время как нервная система проводит миллиарды импульсов, чтобы поддерживать тело в нормальном состоянии, энергетическая система человека является связующим звеном между Мировым Источником всего разумного и человеческим телом. В отличие от нервной системы, энергетическая система человека выходит за пределы физического тела. Аура, или энергетическая оболочка, окружающая человеческое тело (некоторые люди видят ее), является частью этой системы.

Энергетическая система человека представляет собой энергетическую сеть, которая пронизывает человеческое тело. Эта сеть снабжает человеческое тело энергией, наполняет жизнью человеческий ум и обеспечивает энергетическую основу, на которой и построено человеческое тело. Это сложная сеть, по которой течет вся жизненная энергия.

Я охотно допускаю, что для многих людей предыдущие утверждения могут показаться чистым вымыслом. Если человеческая энергетическая система существует, почему же тогда никто не чувствует ее? Истина заключается в том, что мы непрерывно получаем силу от работы нашей энергетической системы, но ее активность настолько тесно связана с каждым аспектом нашей земной жизни, что в целом мы не замечаем ее. Это характерно для всех наиболее важных аспектов нашего существования. Например, большинство людей не осознают свою селезенку или нервные ядра, находящиеся в гипоталамусе. Тем не менее, эти части тела усердно работают круглые сутки, поддерживая иммунную систему и соответственно интегрируя работу автономной периферической нервной системы. Обычно мы только тогда замечаем симптомы, обнаруживающие работу той или иной части нашего тела, когда с ней случаются какие-то неприятности.

Хотя энергетическая система человека работает непрерывно и поддерживает положительную связь человека с Источником всей жизни и разума, однако, для того чтобы сознательно воспринимать ее, нам следовало бы, так сказать, повысить энергетическое напряжение в этой системе. Именно здесь вступают в действие такие духовные учения, как *йога*, *тайцзи* или другие формы

медитации. С использованием практики этих дисциплин, касающихся ума и тела, энергетическая система человека начинает пропускать потоки энергии все большей мощности.

Когда случается, что уровень энергетики становится достаточно высоким, то можно легко почувствовать постоянный энергетический поток, проходящий сквозь нас. Со временем становится возможным одновременно усиливать поток энергии и остроту чувствительности наших органов чувств до такой степени, что энергетическая система человека может восприниматься в высшей степени отчетливо. Она становится осязаемой, слышимой и видимой.

Позвольте мне поделиться с вами одним из моих наиболее ранних переживаний, относящихся к моей собственной энергетической системе. Я вспоминаю, как летом 1971 года, будучи старательным новичком в йоге, я читал большое количество книг по йоге и медитации, практиковал йогические асаны и медитировал по крайней мере дважды в день. Перед тем как лечь спать, я обычно практиковал нада-йогу, метод, описанный во всех подробностях в разделе «Медитации» (глава девятая этой книги). Нада-йога включает в себя вслушивание в звуковой фон, представляющий собой поток энергии, который проходит по всему телу и который можно воспринимать на слух. Он обычно бывает слышим, если внимательно прислушаться к звукам в области головы рядом с правым ухом. Все действия, которые были связаны с этой медитацией, я почти полностью повторял каждый вечер. Потом я ложился на спину и выпрямлял свое тело, после чего старательно прислушивался к внутреннему звучанию. Через полчаса или около этого я переворачивался на бок и засыпал.

Однажды вечером я как всегда лег в кровать и начал прислушиваться к звуковому потоку. Вначале все было как всегда, и я не почувствовал ничего необычного. Однако затем звук начал постепенно увеличивать свою громкость, что можно было бы сравнить со звучанием симфонии, исполняемой где-то вдалеке, когда вначале она звучит для вас тихо и вы не различаете отдельных инструментов, но постепенно, по мере того как вы подходите ближе, звук становится громче, и вы начинаете во все большей мере воспринимать различие в звуках. Вместо того чтобы как обычно слышать слабое жужжание или звон, я услышал одновременно несколько десятков звуков, каждый из которых постепенно становился все громче и звучал все более отчетливо. Поскольку громкость и четкость каждого звукового потока постепенно возрастала, я начал чувствовать мягкую жужжащую вибрацию, проходившую через все мое тело, как если бы все его молекулы проснулись от глубокого сна и начали танцевать. По мере того как возрастал звук, ощущение вибрации в теле тоже возрастало.

После нескольких минут этого постепенно нарастающего звучания и ощущения вибраций все неожиданно резко и драматически изменилось. Внезапно звуковой поток начал с ревом перемещаться от моих ступней вверх к голове, и громкость звука была такой, как если бы по моей кровати ездил железнодорож-

ный состав. Ощущения в моем теле изменились от мягкого жужжания до чувства мощных вибраций; каждая клетка казалась переполненной энергией. Из середины позвоночника вверх по направлению к голове начал двигаться мощный поток энергии. Это было похоже на то, как если бы я был полый трубой, а концентрированный вихрь энергии продувал эту трубу насквозь. Ревущие звуки и напряженные ощущения сопровождалась изумительной картиной живых красок, пробивавшихся сквозь мое тело. Яркие, сверкающие взрывы золотого, желтого, красного, голубого, пурпурного и серебристого цвета взлетали вверх, прорываясь сквозь мое тело, и были полностью доступны моему внутреннему зору. Это было похоже на то, как если бы самое шумное празднование китайского Нового Года, которое когда-либо имело место в этом мире, вдруг начало совершаться внутри меня и наполнило меня картиной живописного фейерверка.

После нескольких феерических минут звуки, чувства, свет и цвета начали убывать. Я чувствовал, что все мое необычайно оживленное тело ликует и находит в состоянии экстаза.

Так я на личном опыте познакомился с работой энергетической системы человеческого тела. Это была моя первая существенная встреча с действующей внутри нас энергией *Кундалини*, и это был мой первый опыт, когда я получил доступ к этой энергии благодаря йогической практике. Здесь следует заметить, что описанное переживание не имело никакого отношения к психоделикам и что я в течение длительного периода времени, предшествовавшего этому вечеру, не использовал никаких веществ, изменяющих состояние сознания. Все, что тогда случилось, было результатом добросовестной практики с использованием йогических методов.

Я пересказываю вам этот случай вовсе не для того, чтобы произвести впечатление, а лишь затем, чтобы убедить вас: все, о чем я пишу, можете осуществить и вы. Вы тоже можете добиться, чтобы ваша собственная энергетическая система стала ощутима, слышима и видима, и убедиться, что речь здесь не идет о каких-то расплывчатых и еле заметных ощущениях. Энергетическая система человека является границей пространства бесчисленных измерений. Это ландшафт, наполненный первичной силой, звуком и светом. Это игровая площадка мистиков и йогов. Это волнующее, интересное, а порой и пугающее место для наших путешествий. Практикуя йогу, вы не только сможете приобрести необычный опыт, который в противном случае мог бы оказаться доступным вам лишь с использованием мощных психоделических средств, но и будете способны развить определенную степень сознательного контроля над энергией, которая течет через вас. Это то, к чему стоит стремиться.

Подумайте, как много вещей кажутся недостижимыми, когда вы лишь начинаете работать над ними. Например, человек, который никогда не учился бегать, может думать, что пробежать рысцой одну милю — это что-то совер-

шенно выходящее за рамки его возможностей. Однако практикуя, тот же самый человек со временем относительно легко сможет пробежать дистанцию в пять миль. Недоступное часто становится доступным благодаря практике. Это похоже на то, как мы учимся читать музыку по нотам. Сначала лист с нотами может показаться не более чем бессмысленным набором странных знаков. Однако по мере знакомства с этими знаками и символами вы в конце концов оказываетесь способными «слышать» музыку, которая записана на этой странице.

Или давайте рассмотрим медитацию. Сначала медитация может показаться переживанием, которое лишь расстроит вас из-за того, что вы убедитесь, что ваш ум наполнен мыслями, наподобие жужжащих пчел. Вам может показаться, что достичь покоя, занимаясь медитацией, — это смешная фантазия. Но через некоторое время вы научитесь успокаивать свои мысли и медитация превратится в погружение в чистый, ясный, прозрачный бассейн чистого разума. Все требует практики.

Энергетическая система человека работает в двух направлениях. С одной стороны, это система, которая пополняет жизненную энергию и дает жизнь разуму. С другой стороны, это путь к высшим измерениям энергии и интеллекта, выходящий далеко за пределы потребностей нашего тела и человеческого понимания, — что-то вроде шоссе, ведущего в бесконечность. Вы можете действовать внутри своей энергетической системы, и она может стать настолько привычной для вас, что вы сможете, как краном, перекрывать ваш ум и ваши чувства и переключать их на энергетический поток, который течет внутри их. Со временем вы можете стать адептом, обследующим поток за пределами тела и ума. Мне нравится называть это «серфингом на потоке». Однако описать это трудно — это задача мудрецов, йогов, мистиков, которые и занимались этим на протяжении человеческой истории.

Если вы только читаете и говорите об энергетической системе человека, то она будет оставаться для вас эфемерной абстракцией. Однако практикуя методы, описанные в этой книге, вы добьетесь того, что энергетическая система тела станет для вас чем-то реальным и доступным прямому переживанию. После этого у вас появится возможность исследовать ее в ширину и глубину, изучить эту разумную жизненную силу, текущую внутри вас.

ЧАКРЫ

Как уже упоминалось в предыдущей главе, внутри энергетической системы человека имеются чакры, или концентрированные вихри энергии. В теле есть множество различных участков и мест, где концентрируется энергия. К таким местам относятся, например, различные акупунктурные точки. Но семь чакр являются первичными энергетическими центрами, главными узлами распределения энергии для остальной части энергетической системы человека. Расположены они вдоль позвоночника, каждая из чакр соотносится с конкретным органом, железой и нервным сплетением. Каждая чакра также связана с определенным состоянием сознания.

Все семь чакр работают совместно, и в этом есть сходство с работой внутренних органов, желез внутренней секреции, нервов и других систем человеческого тела. Подобно физическим аспектам функционирования тела, чакры могут быть слабыми или сильными, уравновешенными и неуравновешенными. Подобно тому как словесная формула может успокоить боль в мускуле, а соответствующее питательное вещество может стимулировать железу внутренней секреции к правильному функционированию, так и на чакры можно влиять, воздействуя на них различными энергетическими методами, подобными *Пяти Тибетцам*.

Практика *Пяти Тибетцев* имеет своей целью оказать определенное влияние на чакры, в результате чего они смогут функционировать на вершине своей активности и возможностей, но при этом — в равновесии и гармонии одна с другой. А для чего необходимо добиваться максимальной активности чакр? Когда энергетическая система тела работает хорошо, тогда тело и ум здоровы, наполнены жизнью и уравновешены. Работа с чакрами не является вторжением в какую-то эфемерную область мистического нумбо-юмбо. Работа чакр воздействует на каждый аспект того, чем мы являемся и как мы воспринимаем свою жизнь.

ТРИ ГЛАВНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПУТИ

Семь чакр расположены вдоль позвоночного столба и соединены с тремя главными энергетическими проводящими путями, которые известны как *ида*, *пингала* и *сушумна*. Обычно я избегаю санскритских названий и делаю это прежде всего потому, что почти никто не владеет в достаточной степени этим древним языком, но в данном случае мне для перечисленных каналов известны только

эти названия, поэтому пусть здесь остается санскрит.

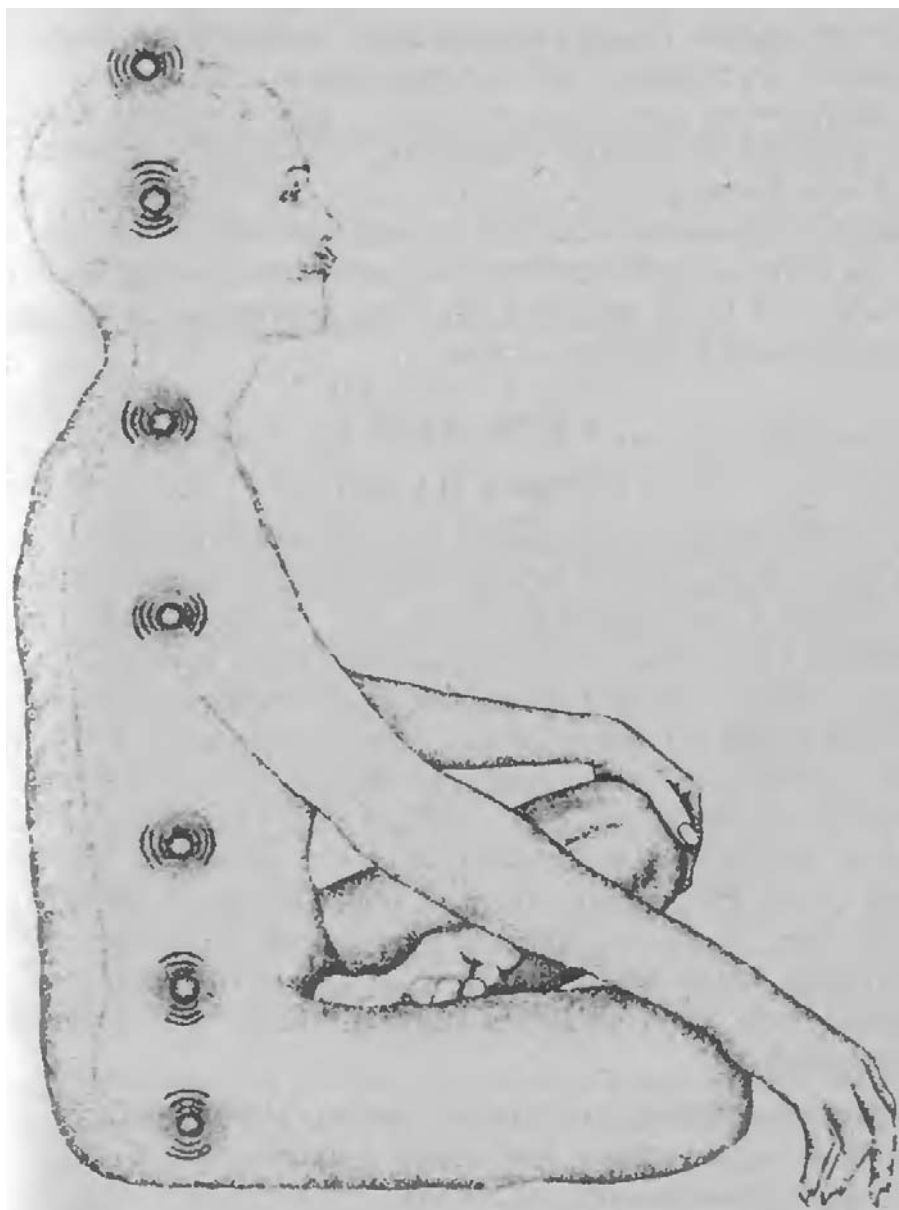
Каналы начинаются в основании позвоночника и доходят до макушки головы, передавая энергию из одной чакры в другую. *Сушумна*, центральный канал, является энергетическим аналогом спинного мозга и представляет собой срединный канал, по которому протекают все энергии энергетической системы человеческого тела. *Сушумна* — это главный проводящий путь, по которому энергия поднимается от основания позвоночника до макушки головы. Энергия Кундалини движется по *сушумне*, давая жизнь уму и телу*.

Начало *сушумны* и других главных энергетических каналов, *иды* и *пингалы*, находится в основании позвоночника, там, где расположена первая чакра. *Ида* поднимается вверх с левой стороны центрального канала, *пингала* — с правой стороны. Эти два канала, поднимаясь вверх, переплетаются друг с другом в каждой чакре. Их физическим аналогом является последовательность нервных ганглиев, расположенных по сторонам спинного мозга. *Ида* соединена с левой ноздрей, а *пингала* — с правой. *Ида* считается по своей природе лунной, в то время как *пингала* — солнечной. Интересно заметить, что так называемый кадуцей, эмблема лечащих врачей, как раз и является изображением этих трех главных путей, проводящих энергию. Кадуцей изображается в виде жезла с двумя змеями, обвившимися вокруг него, и двумя крыльями наверху. Он является символом подъема сознания из нижних чакр к верхним. Крылья на кадуцее представляют двухлепестковый третий глаз — глаз мудрости, или глаз открывения.

Пять Тибетцев помогают уравновесить лунную и солнечную энергию *иды* и *пингалы* и поддерживают в каналах постоянный концентрированный поток энергии по *сушумне*, центральному каналу. Каждое упражнение физически стимулирует различные нервные сплетения и железы внутренней секреции, которые расположены вдоль позвоночного проводящего пути, а кроме того, они стимулируют сам позвоночник и цепь нервных ганглиев. Повышение энергетической активности в позвоночных нервах и первичном энергетическом проводящем пути является результатом физического давления и стимуляции нервов, связанных с практикой *Пяти Тибетцев*. Со временем в физическом теле и энергетическом субстрате ума накапливается энергетический заряд. В результате этого становится не только легче выполнять *Пять Тибетцев*, но и резко усиливается энергетический эффект, который они производят.

Энергия по центральному каналу начинает течь более мягко, что связано с постепенным устранением препятствий в нем. Когда удастся достичь этого, улучшается психическое здоровье и повышается уровень жизненной активности, ум становится более мощным, и практикующий может подняться на более высокие ступени медитации, делая это со все возрастающей легкостью.

* Энергия Кундалини будет обсуждаться в следующей главе.



Семь чакр — центры концентрированной силы внутри энергетической системы человека

СЕМЬ ЧАКР

ПЕРВАЯ ЧАКРА

Первая чакра расположена в основании позвоночника, в промежности, в точке между анусом и половыми органами. Энергия, протекающая через этот центр, — плотная, жизненная и мощная. Эта чакра соответствует основным аспектам человеческого выживания. Выживание представляет собой инстинкт, впечатанный в наш генетический набор, — это корень нашего сознания. Наиболее древняя часть человеческого мозга, соответствующая мозгу рептилий, в основном работает на выживание и самосохранение. Первая чакра влияет на систему таким же образом, как и продолговатый мозг, аналогичный мозгу рептилий. Подобно тому как первая чакра является корнем спинного мозга, так и влияние этой чакры является корнем и лежит в основании всего сознания.

Первичные функции первой чакры: выживание, сила, продвижение витальной жизненной энергии, устранение препятствий

Соответствующие внутренние органы: толстый кишечник и прямая кишка

Соответствующие железы внутренней секреции: надпочечники

Главный нервный центр, соответствующий ей: копчиковое и поясничное сплетение

Санскритское наименование: *муладхара*.

ВТОРАЯ ЧАКРА

Вторая чакра расположена на позвоночнике рядом с репродуктивными органами. Она в основном ассоциируется с творчеством и воспроизведением потомства. Творчество может проявляться множеством способов и лежит в основе многих видов активности. Поскольку наиболее фундаментальным актом человеческого творчества является воспроизведение потомства, то вторая чакра является центром сексуальной энергии, производства потомства и регенерации. Сексуальная энергия лежит в основе любого акта индивидуального самовыражения. Это творческая сила, влияние которой распространяется далеко за пределы сексуальной активности, включая мышление, эмоции, поведение, одежду и многое другое. С сексуальной энергией связаны живопись, музыка, высокая мода, а также архитектура и даже автомобильный дизайн. Энергия второй чакры пронизывает все.

Сексуальный оргазм одновременно является и переживанием биологического удовлетворения, и *трансцендентным опытом*. Многие люди так стараются достичь сексуального оргазма, потому что во время оргазма, хоть и

на короткий момент, человек переживает вневременность. Это же ощущение исчезновения времени является общим и для мистических состояний, и для завершенного шаманского ритуала. Вторая чакра — это центр, обладающий высоким уровнем активности, энергия которого пронизывает практически все, чем мы занимаемся. Энергия второй чакры лежит в основании и первичного творчества, и высшего экстаза.

Первичные функции второй чакры: творчество, воспроизведение потомства, сексуальная функция, повышение жизненной силы

Соответствующие внутренние органы: толстый кишечник, мочевой пузырь, почки и половые органы

Соответствующие железы внутренней секреции: репродуктивные железы

Соответствующий нервный центр: простатическое сплетение (у мужчин) и уретро-вагинальное сплетение (у женщин)

Санскритское наименование: *свадхистхана*.

ТРЕТЬЯ ЧАКРА

Расположение третьей чакры связано с солнечным сплетением. Это центр индивидуального Я. Индивидуализация сознания начинается после того, как обеспечено выживание и продолжение вида, и начинает развиваться чувство «я» как уникального существа. Третья чакра является очагом индивидуализации сознания. Это центр личной силы и источник воли. Третья чакра порождает тягу к самоутверждению, личному самоопределению и индивидуальной силе, подготавливая нас к принятию вызова, связанного с жизнью в этом мире. Этот центр может быть чрезвычайно сильным. Если человек обладает личной харизмой, то она исходит отсюда.

Первичные функции третьей чакры: воля, личная сила, переваривание и усвоение пищевых веществ

Соответствующие внутренние органы: печень, селезенка, желудок и тонкий кишечник

Соответствующие железы внутренней секреции: поджелудочная железа

Соответствующий нервный центр: солнечное сплетение

Санскритское наименование: *манипура*.

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

Четвертая чакра привязана к точке позвоночника напротив грудины, в цен-

тре груди, и считается, что это точка, в которой фокусируется любовь и сострадание, связанные со всей энергетической системой человеческого тела. Именно в четвертой чакре человеческое сознание выходит за пределы сосредоточенности на себе и достигает расширенного осознания, связанного с остальным миром.

Поскольку четвертая чакра лежит посередине между тремя нижними и тремя высшими чакрами, то она является местом сознательного преодоления влияния низших чакр и перехода к высшему осознанию. Энергия, которая течет из этого центра, направлена за пределы личного выживания к учету и уважению потребностей других. Чтобы получить доступ к высшим функциям творчества и осознания, человек должен сознательно «пройти» через четвертую чакру.

Первичные функции четвертой чакры: любовь, сострадание, иммунитет, сердечные, легочные, бронхиальные функции

Соответствующие внутренние органы: сердце и легкие

Соответствующие железы внутренней секреции: вилочковая железа

Соответствующий нервный центр: сердечное сплетение

Санскритское наименование: *анахата*.

ПЯТАЯ ЧАКРА

Пятая чакра расположена на позвоночнике прямо позади центральной части горла. Через эту чакру течет энергия, обеспечивающая высшие функции коммуникации, творчества и личного самовыражения. Сила этой чакры наиболее ярко проявляется в связи с речевой активностью, которая оказывается наиболее поддающейся влиянию по сравнению со всеми другими видами человеческого поведения. Когда эта чакра хорошо развита, человек может говорить с большим напором и убедительностью. Все виды творческой активности включают в себя процесс, с помощью которого мы выражаем нечто, лежащее глубоко внутри нас. Когда пятая чакра сильна, это выражение носит драматический, мощный и глубокий характер. Одной из потенций этой чакры является возможность очаровывать и околдовывать.

Первичные функции пятой чакры: высшее творчество и коммуникация

Соответствующие внутренние органы: голосовые связки

Соответствующие железы внутренней секреции: щитовидная железа

Соответствующий нервный центр: фарингальное сплетение

Санскритское наименование: *вишуддха*.

ШЕСТАЯ ЧАКРА

Шестая чakra находится прямо позади основания носа между бровями и внутри центра головы. Она также известна как «третий глаз», или «глаз мудрости». Эта чakra является местом расположения высшей разумности и паранормального видения. *Третий глаз* является центром интуиции, внутреннего видения, направляемого мудростью, и глубокого понимания тонких сил, играющих главную роль в любой ситуации. Когда *третий глаз* «открыт», человек может ясно видеть прошлое, настоящее и будущее. Люди, обладающие этим экстраординарным видением, относятся к числу немногих истинных ясновидящих. С шестой чакрой ассоциируется высшая разумность, обладающая интуитивной чувствительностью и способная к выходу далеко за пределы ограничений человеческого тела. Открытый *третий глаз* дает человеку возможность легко достигать желаемых результатов, но это происходит лишь в том случае, если они являются положительными и продуктивными.

Первичные функции шестой чакры: высшая разумность, ясновидение, интуиция, яснослышание

Соответствующие внутренние органы: мозг

Соответствующие железы внутренней секреции: гипофиз

Соответствующий нервный центр: губчатое сплетение

Санскритское наименование: *аджна*.

СЕДЬМАЯ ЧАКРА

Седьмая чakra расположена на макушке головы и является центром космического сознания, представляющего собой состояние абсолютного осознания и объединения с первичной творческой силой Универсума. Это необусловленное состояние полной самореализации, воплощения полной свободы, мудрости, энергии, интуиции и радости. После пробуждения седьмой чакры человек обнаруживает, что космическое сознание является естественным условием человечности. Такое пробуждение обычно является продуктом интенсивного очищения, внутреннего утончения и духовной работы. Однако поскольку космическое просветление не может быть понято интеллектом, то человек не может сказать, что существуют лишь уже описанные способы достижения этого состояния. Истина заключается в том, что подлинное просветление находится вне поля компетентности интеллектуального мышления. Это состояние может быть познано лишь в результате прямого переживания.

Первичные функции седьмой чакры: космическое сознание

Соответствующие внутренние органы: мозг

Соответствующие железы внутренней секреции: шишковидная железа

Соответствующий нервный центр: губчатое сплетение

Санскритское наименование: *сахасрара*.

ПСИХОЛОГИЯ ЧАКР

Чакры существуют внутри энергетической системы человеческого тела, создавая в каждом человеческом индивидууме уникальное равновесие широкого спектра влияний от инстинкта выживания до беспредельно расширяющегося осознания. Чакры могут быть также использованы для того, чтобы смоделировать оценку собственного ума. Наблюдая природу собственных мыслей, склонностей, убеждений, желаний и действий, мы можем достаточно точно установить, какие чакры доминируют внутри нас. Мы также можем определить способы, с помощью которых мы могли бы развиваться, чтобы более полно выразить дремлющие внутри нас скрытые силы.

Например, человек, которого пожирают собственные амбиции и который использует любую возможность, чтобы вырваться вперед с целью обеспечить свое собственное существование, мало обращая внимание на все другое, находится под сильным влиянием третьей чакры. Конечно, если у человека сильная третья чакра, то это ни в коем случае не означает, что это плохо. Делать что-то для себя — это хорошо и ценно. Но это может чрезмерно ограничивать человека, если, кроме этого, не существует других сильных влияний. Для такого человека делать что-то для других является драматическим способом достичь более уравновешенного состояния интеллекта и более гармоничного влияния чакр.

В этом нет ничего мистического и эзотерического. Если вы поглощены собой, то делать что-то для других становится способом тренировать собственное внимание и энергетическую систему. Напротив, человек, в чрезмерных количествах посвящающий свое время и энергию тому, чтобы обеспечить комфорт и благосостояние других, наиболее вероятно, является «типом», который относится к четвертой чакре, донором и источником бескорыстной любви. Человек, находящийся под преимущественным влиянием низших чакр, может одновременно находиться и под влиянием высших центров.

Существует большое количество гуру, застрявших на идее силы, и мудрецов, обладающих способностью паранормального восприятия и оккультными способностями, что указывает на активность высших чакр, которые однако действуют на основе нижних чакр, используя их силы для того, чтобы обманывать других и доминировать над другими. Пусть вас не обманет наличие психических способностей у другого человека, поскольку это не обязательно указывает на полностью интегрированную личность, в которой работают чакры верхнего уровня. Пусть вас не охватывает страх и трепет, когда кто-нибудь

демонстрирует психические способности. Оценивайте личность в полном объеме. Как говорят мастера дзэн: «Оцени очевидное». Если человек с психическими способностями к тому же еще любит других людей, добр, сочувствует и сострадает им, готов помогать другим без всякой особой заинтересованности в личной выгоде, тогда может оказаться, что он в действительности хорошо интегрирован. Необходимо время, чтобы во всем разобраться. Если кто-то носит тюрбан или чалму, говорит с экзотическим акцентом и распекает мантры за доллары, то не следует сразу делать вывод, что он хорошо интегрирован или заинтересован в вашем благополучии. Шарлатанов, спекулирующих на духовных интересах людей, полно повсюду.

Психология чакр представляет собой ценный инструмент для более глубокого самопознания. Если мы добросовестно рассмотрим влияния, которые действуют внутри нас, мы сможем поработать над своими качествами в той области, где обнаруживается недостаток, или сознательно изменить влияния, действующие изнутри и оказывающиеся настолько сильными, что они ведут к задержке нашего роста или даже к полному разрушению. Если вы непрерывно трудитесь на благо других (тип четвертой чакры) и доводите себя до того, что вашей физической жизни угрожает опасность из-за крайнего небрежения к собственным основным нуждам, то вам необходимо поработать с собственным инстинктом самосохранения. В конце концов, если вы в самом деле хотите служить другим и делать это наилучшим образом, вы нуждаетесь в том, чтобы быть по крайней мере живым и здоровым. Иначе ваша миссия, связанная со служением другим людям, окажется слишком короткой.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была сбалансирована, но обнаруживаете, что вы являетесь чуть ли не сексуальным маньяком (очень сильное влияние второй чакры) и проводите большую часть своего времени, пытаясь удовлетворить ненасытные сексуальные нужды, то вам нужно попрактиковать выход за пределы забот о самоудовлетворении, для чего следует включиться в какую-нибудь форму служения или совместную работу с другими людьми. Некоторые люди, которых иногда называют «блаженненькими», оказываются потерянными в небольшой области их собственного эфирного мира (вероятно, преобладает влияние третьего глаза), и у них отсутствует всякий интерес к земной жизни. При таком характере несбалансированности работы чакр очень полезен физический труд, поскольку он бросает вызов и противостоит интеллектуальной работе.

Указания к медитации на чакрах, приведенные в главе девятой, помогут вам сбалансировать энергии чакр. Но одной медитации недостаточно. В дополнение ко всему нужно использовать самоанализ, представляющий большую ценность в работе над собой, важным критерием является также активность. Если, например, вы бы хотели меньше витать в облаках, то вам будет полезно позаниматься медитацией на чакры. Однако эта медитация нуждается в допол-

нении в виде особой физической и интеллектуальной активности, бросающей вам вызов и требующей от вас полного умственного внимания и физического участия. Если вы чересчур заняты собой и сверхамбициозны и хотите, чтобы ваша активность в большей мере была направлена наружу, тогда вам опять же поможет медитация. Однако и сознательное включение в какую-нибудь разновидность работы для других поможет вам достичь существенных изменений. Другими словами, медитация на чакры не является мистической скорой помощью в случае личностной разбалансированности. Это помогает, когда вы к тому же проявляете активность и проводите массированное критическое исследование себя.

Существует бесконечное количество разновидностей нарушения баланса в работе чакр, и, по сути дела, каждый человек разбалансирован на свой собственный лад. Влияние чакр пронизывает все тело и ум и может быть почти непреодолимым, поскольку сказывается на всех уровнях того, чем мы являемся по своей природе. Нередко необходимо затратить исключительные усилия, чтобы достичь большей уравновешенности. Тем не менее очень трудно исследовать себя честно, поскольку мы, как люди, в исключительной степени способны к самообману. Таким образом, задача создания равновесия лишь в редких случаях оказывается простой. Это борьба, которая требует сильного характера, громадной жизненности, веры в существование более высокого уровня осознания и особой разновидности ясности ума, которая приходит в результате интенсивной практики. И все же исследование чакр в сочетании с наибольшей возможной для нас честностью в самооценке, в работе над собой может быть разумным шагом на пути к личностной сбалансированности и гармонии.

КУНДАЛИНИ

Во всем спектре йоги нет ничего, что являлось бы объектом большего непонимания, желания, проклятий, злословия, поклонения или неправильного представления, чем *Кундалини*, первобытная энергия, вдыхающая жизнь в каждого из нас, то, что Гопи Кришна называет «вместилищем гения».

Энергетическая система человека — это цепь, по которой энергия циркулирует внутри нас. Эту энергию называют по-разному, например *Ци*, *Ки*, биоэнергия или сила. Терминология различна для каждой культуры, традиции, учения, языка, но это лишь разные названия одной энергетической силы. Я предпочитаю называть эту силу Кундалини, поскольку нахожу определение этой силы с точки зрения йоги наиболее точным и полным.

Слово «Кундалини» вызывает любопытство, страх и подозрение. В большей степени непонимание вызвано тем, что бульварная литература выискивает наиболее зловещие, диковинные аспекты этой силы, незаслуженно обделяя вниманием ее благие основы. Кундалини — наша главная жизненная сила, основная эволюционная сила, осколок Абсолюта, поселившийся в человеческом теле. Кундалини называют силой змеи, изображают в виде змеи, свернувшейся концом к основанию позвоночника.

На самом деле Кундалини — это сила, заключенная внутри человеческого мозга, которая активизирует чакры. Обычно она ощущается в основании позвоночника, в первой чакре. В книге «*Шива-самхита*» об этом говорится словами Шивы: «От основания или корня нёба во рту сушумна спускается дальше, пока не достигает *муладхары* (первой чакры) и промежности...» (стих 121). И далее, в стихе 124: «Там, в пустоте сушумны, живет Кундалини, как внутренняя сила ее». Кундалини — не мистическая змея, это — основная психобиологическая сила. Кундалини — это энергия, которая оживляет, вдыхает жизненную силу и побуждает наше тело и сознание.

Кундалини присутствует всегда. Она питает всю энергетическую систему человека, заставляя жизненную энергию постоянно циркулировать. Для большинства людей мера активности Кундалини остается невысокой, однако хоть сколько-нибудь ее в нас всегда есть. Если сравнить Кундалини с потоком воды, можно сказать, что у большинства людей работает вполсилы лишь небольшая садовая поливалка, хотя полная сила Кундалини равна титанической мощи Ниагарского водопада. Полный потенциал Кундалини непостижимо огромен.

Упражнения йоги укрепляют каналы энергетической системы человека и подготавливают тело к увеличенному потоку Кундалини. Медитация стиму-

лирует еще большую активность Кундалини, увеличивая интенсивность этой силы. Когда каналы тела и энергии подготовлены упражнениями йоги, человек может справиться с большей активностью Кундалини. Когда сознание становится способным лучше фокусироваться и концентрировать внимание, больше энергии приходит в движение. Вот, в двух словах, принцип действия Кундалини.

Возрастание энергии Кундалини может произойти разными способами. Это может происходить медленно, почти неощутимо, растянуто во времени. Уверенно, но постепенно будет увеличиваться энергия и острота мышления. Или это может проходить поэтапно, а между этапами вы будете ощущать такие явления, как теплые энергетические потоки, восходящие по позвоночнику. Такие ощущения довольно часто наблюдаются у людей, занимающихся йогой и медитацией. Но Кундалини может возрасти и внезапно, без предупреждения, и ее интенсивность будет ошеломляющей. Энергия Кундалини может пронзить позвоночник, как нестерпимо горячий удар молнии, взрывая чакры, как развороченные динамитным зарядом пещеры. Такие случаи могут вызвать ужас и дезориентировать человека, именно из-за них и появляются зловещие и мрачные истории о Кундалини.

Если вы будете заниматься йогой и сосредоточенно медитировать, вы в общем-то будете неплохо подготовлены к увеличению потока Кундалини. Я говорю «в общем-то неплохо», поскольку невозможно быть полностью подготовленным к восприятию такого величественно мощного явления, как энергия Кундалини. Она может поразить и переполнить даже самых сильных и подготовленных людей. Единственное, что вы можете сделать, когда Кундалини мощно двинется через ваше тело, — это отдаться во власть происходящего. Не пытайтесь сопротивляться. Кундалини сильнее, чем что-либо, с чем вам приходилось сталкиваться.

Возрастание Кундалини — длительный, масштабный процесс. Иными словами, вы можете двигаться по пути к увеличению энергии Кундалини, но не в силах предугадать в точности, как и когда это произойдет. Поскольку Кундалини является базовой психофизиологической силой, каждый хоть когда-либо ощущал ее. Обычно это происходит в моменты внезапного вдохновения или во время оргазма.

Ощущения падения в пустоте или потери контроля над собой, волны экстаза, приходящие во время оргазма, — сексуальные проявления Кундалини. В моменты сладостных мечтаний, когда мир кажется особенно волшебным и прекрасным, Кундалини также проявляет себя.

Упражняясь, вы сможете увеличить свою способность воспринимать растущий поток Кундалини и стимулировать возрастание в вас этой силы. Вы спокойно можете сделать это, выполняя Пять Тибетских Ритуальных движений и пользуясь техникой медитации, описанной в девятой главе. Чакры и основные

пути прохождения энергии будут обретать все большую жизненную силу и активность, каждый день приоткрываясь чуть больше, в то время как возрастающий поток Кундалини будет циркулировать в вашем теле. Желание заниматься йогой и медитировать также исходит из Кундалини. Именно эта сила толкает нас вперед, в погоню за очищением тела и укреплением сознания. С увеличением Кундалини многое меняется. Вы чувствуете себя более сильными, более живыми, увеличивается острота ваших чувств. Я нахожу, что сегодня мои чувства служат мне лучше, чем когда я был моложе. Чувства связаны с чакрами, а когда Кундалини растет, улучшение затрагивает все области. Еда становится вкуснее, легче уловить тонкие ароматы, цвета становятся живее, прикосновения явственнее, у музыки появляется пространство и объем и так далее. Мир становится более живым, более чувственным.

С ростом энергии Кундалини увеличивается и уровень вашей общей энергии. Некоторым требуется больше времени для отдыха, когда они начинают заниматься йогой, поскольку в них происходят серьезные физические и энергетические изменения. Но в конце концов вам будет требоваться все меньшее количество времени для отдыха. Вы обнаружите, что можете выполнять более сложные умственные задачи с меньшим утомлением. А кроме того вы, возможно обнаружите, что просто усилием воли можете вызвать в себе дополнительную энергию, когда это действительно необходимо.

Режим сна также меняется с увеличением потока Кундалини. Вдобавок к тому, что вам, возможно, будет требоваться меньшее количество часов сна, ваши сновидения станут необычайно ясными или даже провидческими. Занятия медитацией могут открыть вам путь в осознанные сновидения, когда вы будете сознавать во сне, что все происходящее вам снится.

Есть классические соматические явления, часто сопровождающие Движение Кундалини, наиболее частым из которых является ощущение тепла в основании позвоночника. Это чувство может быть весьма приятным, а иногда вам может казаться, что вы сидите на чем-то горячем. Часто это чувство сопровождается очень сильным сексуальным желанием.

Когда я начал заниматься, в связи с Кундалини мне часто приходилось сталкиваться с таким явлением, как вибрации позвоночника. Некоторое время, когда я садился, чтобы приступить к медитации, мой позвоночник начинал подрагивать, мелко и быстро, как вибратор. Это происходило не из-за усталости или напряжения мышц и возникало только при медитации. В конце концов эти явления полностью прекратились.

Одним из наиболее захватывающих связанных с Кундалини явлений является внезапная вспышка энергии, восходящая по позвоночнику, часто сопровождающаяся возрастающей насыщенностью цветов. Это своего рода внутренний фейерверк. Человек в это время обычно ощущает радость, чувство расширения сознания и спокойствие. Это дивное ощущение. Когда это происходит, нужно

сфокусировать свое внимание, медитировать и сделать так, чтобы это не стало для вас чем-то большим, чем просто ощущения. Поступая так, вы можете усилием разума заглянуть внутрь силы Кундалини, надолго обретая чувство ясности сознания, остроты ощущений, силы и радостной жажды жизни. Хотя явления Кундалини обычно недолговечны, некоторые из них могут длиться достаточно долго. Однажды я столкнулся с шестинедельной вспышкой активности Кундалини. В течение этого срока я ел умеренно, спал очень мало и много занимался йогой, много медитировал и все время находился в состоянии экстаза.

В своей книге *«The Kundalini Experience»* («Явления Кундалини») доктор Ли Саннелла говорит: «Процесс Кундалини, как и глубокая медитация, взбалтывает осадок бессознательного и показывает человеку те психические явления, которые он менее всего расположен видеть». Мысль о том, что рост Кундалини способен поднять со дна сознания грязь, вполне справедлива. Занимаясь медитацией в связи с Кундалини, вы можете обнаружить, что вещи, которые всплывают в вашем сознании, вовсе не из приятных. Когда это случается, постарайтесь отстраниться от происходящего. Напротив, позвольте энергии внутри вас расти, дайте неприятным мыслям, чувствам и ощущениям быть унесенными ее ветром. Индусы называют это сожжением старой кармы, свалки психических отбросов, которую вы пополняли в течение многих жизней. Невозможно полностью разбудить силу Кундалини, не пройдя через эти болота в сознании. Это происходит потому, что у всех нас есть свои страхи, отклонения, извращения и глубоко похороненные лабиринты в сознании, через которые всем нам приходится пробираться. Кундалини взбалтывает все это, поскольку она — выражение чистого сознания и энергии. Это — как яркий свет, озаряющий темную пещеру. Если в пещере есть гуано и кучи костей, они станут видны. У каждого есть грязь в сознании, от которой необходимо избавиться, и, когда активность Кундалини возрастет в вас, вам придется встретиться с вашей собственной грязью.

Кундалини — это не что иное, как первобытная жизненная сила внутри нас. Степень, в которой в человеке проявляется ее действие, во многом зависит от прилагаемых усилий. Если вы будете заниматься *Пятью Тибетцами* и медитацией Кундалини, описанной в девятой главе, вы получите отличные шансы увеличить дремлющую в вас энергию Кундалини, пробудить себя к новому сверкающему миру опыта и осознания.

ДЫХАНИЕ

Дыхание является одной из основ жизни человека. Дыхание — это простая, автоматическая функция. Мы дышим с момента рождения, а когда прекращаем дышать, то умираем. Все очень просто. Мы, люди, очень разносторонни и приспособляемы. Мы можем долгое время обходиться без пищи, как было доказано великими голоданиями Ганди и прочих. В течение нескольких дней мы можем обходиться без воды. Без пиццы, кино, автопрогулок, даже без секса мы можем обходиться очень долго. Монахи монастыря Хнеи в Японии (известные как «бегущие монахи», поскольку пробегают до пятидесяти двух миль в день) подвергают себя постам, оставаясь без пищи, воды и сна в течение девяти дней. Они называют это «величайшим постом». (Только не пытайтесь дома устроить себе такой же!) То есть я хочу сказать, что мы можем в течение некоторого времени обходиться без многих вещей, даже без жизненно необходимых. Однако если вы попытаетесь обойтись без дыхания даже относительно короткий промежуток времени, вы будете освобождены от пребывания в смертной оболочке.

Дыхание — самая основная из всех форм питания. Когда мы дышим, мы потребляем смесь газов, а главное — кислород, жизненно необходимый для питания наших клеток. Мы также вдыхаем тонкую форму энергии под названием прана. Так же как кислород питает клетки тела, прана питает энергетическую систему человека, энергетический субстрат тела. Хотя дыхание — простая и естественная функция, оно может быть приспособлено для выполнения определенных сложнейших задач. Вдыхаемая *прана* может направляться на строительство, очищение и укрепление энергетической системы человека. Так, практически все системы совершенствования тела и души, начиная с йоги и заканчивая разнообразными формами боевых искусств, используют приемы контроля дыхания. В некоторых рукописях йоги говорится, что, когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу. Возможно, это преувеличение, но что действительно неоспоримо, — так это то, что совершенствуя свое дыхание, вы приобретаете серьезнейший контроль над своим телом и сознанием.

В этой главе я описываю методы правильного дыхания, так что вы можете правильно начать свою практику *Пяти Тибетских Упражнений*. Пожалуйста, тщательно и серьезно подойдите к тренировке дыхания, следуя инструкциям из этой главы. Иногда люди считают, что они должны делать больше, чем ре-

комендуется, и с энтузиазмом начинают «перевыполнять план» упражнений. К дыхательным упражнениям такой подход применять не стоит. Если вы чувствуете необходимость выложиться — сделайте пятьсот приседаний, пробегите десять миль и выкладывайтесь на здоровье. Но не превышайте рекомендованные нормы дыхательных упражнений. Ведь даже простейшие техники дыхания могут быть весьма мощными. Поскольку дыхание — это нечто естественное, что-то, что мы делаем постоянно, может возникнуть иллюзия, что избыток дыхательных упражнений не может принести вреда. Но это вовсе не так. Вы можете весьма навредить себе таким избытком. Лучший путь продвижения в дыхательной технике и в йоге — это тщательное изучение и постоянная практика со все большим вниманием и точностью исполнения.

Начав заниматься *пранаямой*, наукой о контроле за дыханием, вы заметите ряд перемен. Ваше тело начнет очищаться от ядов, удаляя их из печени, почек, кишечника и кожи. Вначале вы можете ощущать легкость в голове во время пранаямы, отчасти из-за резко возрастающего притока кислорода в мозг. Этим ощущением вы будете обязаны не только кислороду. Упражняя дыхание, вы пробиваете заслоны в своей энергетической системе. Пробки в энергетических путях и чакрах растворяются по мере ваших занятий. Когда энергетическая система начинает проводить больше энергии, вы чувствуете легкость. Иногда будет такое ощущение, словно каждая клеточка тела танцует в потоке света.

Это становится понятным, если вы вспомните, что вся известная нам вселенная состоит из энергии и света. Материя не является на самом деле твердым телом, нет, это конденсированный тяжелый сгусток энергии. Каждая элементарная частица в вашем теле подвешена в пустоте и несется вокруг других частиц в бешеном танце. Стать «легче» не значит лишь стать менее тяжелым, это означает буквальное поглощение легкими человека легких частиц света, наполнение организма светом. Благодаря дыхательным упражнениям и медитации вы вбираете больше чистого, свежего, прозрачного света в свою энергетическую систему, в буквальном смысле освещая, просветляя свои чакры.

Дыхание само по себе является полной системой йоги, и существуют сотни вариаций упражнений пранаямы. Поскольку эта книга фокусируется на *Пяти Тибетских Упражнениях*, а не на всех аспектах йоги, мы остановимся только на трех методах дыхания. Первый — нормальное дыхание, второй — длительное, глубокое дыхание, третий — дыхательное упражнение, выполняемое после каждого из *Пяти Тибетцев*. Выполняйте дыхательные упражнения на голодный желудок, чтобы избежать тошноты и судорог и чтобы дать энергии го возможности свободно циркулировать в вашем теле.

Нормальное дыхание

Сядьте удобно на колени, или скрестив ноги, или на стул с прямой спинкой.

Выпрямите позвоночник, сидя как можно выше и прямее. Расслабьте плечи и грудь. Положите ладонь одной руки на низ живота, чтобы вам легче было чувствовать, что происходит при выполнении упражнения. Когда вы привыкнете к такому способу дыхания, вам не нужно будет класть руку на живот.

Сделайте легкий вдох через нос, позволяя животу наполняться и увеличиваться по мере дыхания. Выдыхайте через нос или рот, расслабляя живот. В течение этого упражнения ваша грудная клетка должна быть совершенно неподвижной. Такое дыхание похоже на надувание воздушного шара — когда вы вдыхаете через нос, надувается ваш живот. Когда вы выдыхаете через нос или рот, ваш живот опадает. Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение чрезвычайно важно для начала практики дыхательных упражнений, так что выполняйте это упражнение постоянно. Примерно в течение двух минут практикуйте легкое, свободное дыхание, надувая живот при вдохе и сдувая его при легком выдохе через нос или рот.

Таким способом расслабленного дыхания вы должны пользоваться в течение всего дня. Возможно, упражнясь, вы обнаружите, что раньше дышали по-другому — втягивая живот при вдохе. Это заурядное явление, и вам может показаться странной необходимость менять привычный стиль дыхания. Но все же постарайтесь. Хотя для того чтобы поменять стиль дыхания, может понадобиться время и концентрация, знайте, что преимущества нормального дыхания с наполнением живота огромны.

Пожалуйста, помните о необходимости дыхания через нос, когда это возможно. Дыхание через рот обходит стороной механизмы регуляции дыхания и может привести к головокружению, нервозности и другим физическим и эмоциональным проблемам. Обязательно всегда вдыхайте носом. А выдыхать можете либо носом, либо ртом.

Длительное, глубокое дыхание

Оно похоже на нормальное дыхание, с тем исключением, что оно глубже. Для практики такого дыхания сядьте удобно и положите ладонь одной руки на живот, а другой — на грудь. Руки нужно класть для контроля упражнения в периоде обучения, в дальнейшем в этом не будет необходимости. Вдыхайте воздух через нос, наполняя живот, как при нормальном дыхании, но в данном случае продолжайте вдох до тех пор, пока не наполнятся ваши легкие, а грудная клетка не расширится. Затем мягко выдохните через нос или рот.

Важно тренироваться дышать таким образом, пока вы не научитесь выполнять это упражнение правильно и легко. Длительное, глубокое дыхание во многом похоже на то, как наполняется водой стакан — вы наливаете воду сверху вниз, а стакан наполняется снизу вверх. Так же и с дыханием — воздух приходит из верхней части тела, начиная сперва заполнять низ живота, и

поднимается вверх, заполняя в конце концов грудь. Делайте это упражнение в течение нескольких минут каждый день, пока не научитесь выполнять его с легкостью и механически.

Каждый раз, когда вам нужно снять напряжение (только не после плотного обеда), сядьте поудобнее и дышите глубоко и медленно, позволяя воздуху наполнить нижние отделы вашего туловища и затем выпуская его легко и ровно. Это упражнение буквально смыкает напряжение и оставляет вас с ощущением покоя, мира и расслабленности.

Промежуточное дыхание

Такое дыхательное упражнение делается всего дважды, после каждого из *Пяти Тибетцев*. Посвятите немного времени его изучению, поскольку оно является важной частью этих упражнений.

Станьте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте глубокий, долгий вдох через нос. Выдыхайте через рот, округлив губы в форме буквы «О» (см. рис. 2 стр. 41).

Теперь, когда вы научились дышать, вы готовы практиковать *Пять Тибетских Упражнений*.

Пять Тибетцев

Вот наконец после длительного вступления и *Пять Тибетских Упражнений*. *Пять Тибетцев* стимулируют полноценную циркуляцию энергии через все чакры и вдыхают жизненную силу в соответствующие нервы, органы и железы. Эти упражнения также тонизируют и укрепляют основные группы мышц, помогая обрести хорошую и быстро восстанавливаемую физическую форму. Когда вы привыкнете к выполнению *Пяти Тибетцев*, они будут занимать у вас пять-шесть минут в день.

В идеале каждое из пяти упражнений должно повторяться двадцать один раз. Как ни странно, больше чем двадцать один повтор делать не нужно, поскольку желаемый энергетический эффект *Пяти Тибетцев* достигается именно при таком числе повторов. Я не знаю случаев, когда большее число повторов принесло бы вред, но в этом просто нет необходимости. Большинству людей нужна подготовка для того, чтобы суметь выполнять такое число повторов, так что не расстраивайтесь, если сразу не сможете выполнить весь комплекс. Почти всем начинающим требуется не меньше месяца, чтобы дойти до двадцати одного повтора. Начните с девяти-двенадцати повторов каждого упражнения. Сами регулируйте наращивание количества повторов. Любое количество повторов — уже огромная польза, а процесс приближения к двадцати одному повтору принесет вам немало удовольствия. Найдите время для ежедневных упражнений, старайтесь выполнять их по возможности точно.

Даже еще не достигнув двадцати одного повтора, вы уже начнете ощущать прилив силы и энергии.

Для того чтобы правильно выполнять упражнения, внимательно прочитайте указания к каждому упражнению и сверьтесь с соответствующими фотографиями. *Пять Тибетских Упражнений* представлены на них очень точно, так что вы можете копировать с них постановку своих ног и положения туловища, а также позу в целом.



Тибетец 1

Станьте прямо, руки разведите в стороны (рис. 1). Пальцы вместе, ладони открыты и обращены вниз. Не меняя положения рук, сделайте полный оборот по часовой стрелке (т. е. вправо). Повторите оборот двадцать один раз без перерыва.

Когда закончите вращение, станьте прямо, ноги вместе, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте глубокий, полный вдох через нос. Выдыхайте ртом, губы сложите в форме буквы «О». Повторите вдох и выдох дважды, прежде чем перейти к выполнению Тибетского Упражнения 2.

Возможно, вы почувствуете головокружение, впервые выполняя это упражнение. Будьте осторожны, не переусердствуйте. Это упражнение укрепляет вестибулярный аппарат — механизм баланса, находящийся во внутреннем ухе. При регулярных упражнениях головокружение прекратится и не будет возникать даже при большой скорости вращения, движение станет легким и плавным. Это то же вращение, которое практикуют дервиши, суфийские мистики, которые вертятся с большой скоростью в течение долгого промежутка времени. Они и известны как «вращающиеся дервиши».



Рис. 1. Станьте прямо, руки разведите в стороны. Пальцы вместе, ладони открыты и обращены вниз. Не меняя положения рук, сделайте полный оборот по часовой стрелке (т. е. вправо) Повторите оборот двадцать один раз без перерыва.



Рис. 2. Когда закончите вращение, станьте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте глубокий, полный вдох через нос. Выдыхайте ртом, губы сложите в форме буквы «О». Повторите вдох и выдох дважды, прежде чем перейти к выполнению Тибетского Упражнения 2.



Тибетец 2

Лягте на спину на мат или коврик. Ноги полностью вытянуты, щиколотки касаются друг друга. Руки вытянуты вдоль тела, ладони на полу (рис. 3). Вдохните носом, поднимите ноги чуть больше, чем на девяносто градусов, и поднимите голову, коснувшись подбородком груди (рис. 4). Это все выполняется одним плавным движением. Пальцы ног обращены вверх, поясница не должна отрываться от пола.

Выдохните носом или ртом, возвращая ноги и голову в стартовое положение, — полностью расслабьтесь на полу. Повторите упражнение двадцать один раз без перерыва, вдыхая при подъеме ног и головы и выдыхая при опускании.

Закончив, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».



Рис. 3. Лягте на спину на мат или коврик. Ноги полностью вытянуты, щиколотки касаются друг друга. Руки вытянуты вдоль тела, ладони на полу.



Рис. 4. Вдохните носом, поднимите ноги чуть больше, чем на девяносто градусов, и поднимите голову, коснувшись подбородком груди.



Тибетец 3

Станьте на колени, подушечки пальцев ног касаются пола. Колени разведены примерно на 4 дюйма (10—11 см). Ладони на задней стороне бедер, сразу под ягодицами. Спина прямая, подбородок прижат к груди (рис. 5).

Вдохните через нос, выгибаясь дугой назад от поясницы. Голову запрокиньте так далеко, как можете, не причиняя себе этим неудобства (рис. 6). Ваши руки будут служить вам опорой при наклоне назад. Затем выдохните носом или ртом, возвращаясь в исходное положение. Повторите полное движение двадцать один раз в ровном, ритмичном темпе.

Закончив, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».



Рис. 5. Станьте на колени, подушечки пальцев ног касаются пола. Колени разведены примерно на 4 дюйма (10—11 см). Ладони на задней стороне бедер, сразу под ягодицами. Спина прямая, подбородок прижат к груди.



Рис.6. Вдохните через нос, выгибаясь дугой назад от поясницы. Голову запрокиньте так далеко, как можете, не причиняя себе этим неудобства.



Тибетец 4

Сядьте прямо, ноги вытянуты перед собой. Ладони плашмя на земле возле бедер. Положение рук очень важно, ладони должны быть направлены точно вдоль бедер. Подбородок касается груди (рис. 7).

Вдыхая через нос, поднимите бедра, согнув ноги в коленях и встав на стопы плашмя, голову полностью запрокиньте назад. Вы окажетесь в положении, когда туловище параллельно земле, а руки и ноги — перпендикулярны. Выдыхайте носом или ртом, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение двадцать один раз в ровном, постоянном ритме. Следите за тем, чтобы подошвы ног не скользили. Стопы должны оставаться в неизменном положении до конца упражнения. Руки также не должны сгибаться, движение производится за счет плеч.

Закончив, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».



Рис. 7. Сядьте прямо, ноги вытянуты перед собой. Ладони плашмя на земле возле бедер. Положение рук очень важно, ладони должны быть направлены точно вдоль бедер. Подбородок касается груди.

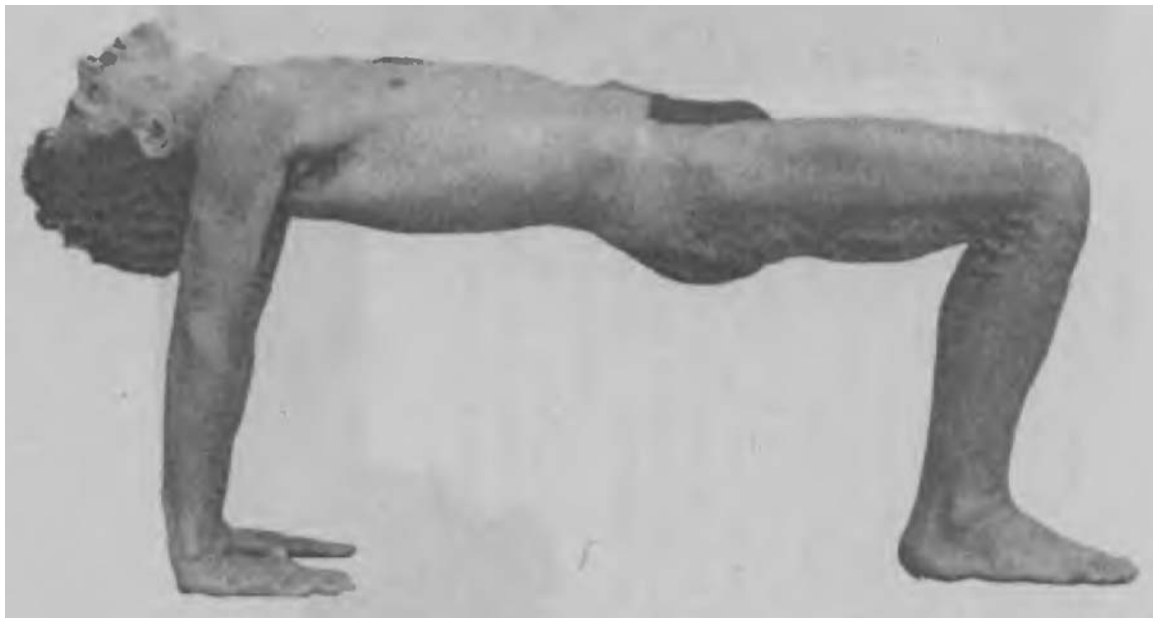


Рис. 8. Вдыхая через нос, подчините бедра, согнув ноги в коленях и встав на стопы плашмя, голову полностью запрокиньте назад.

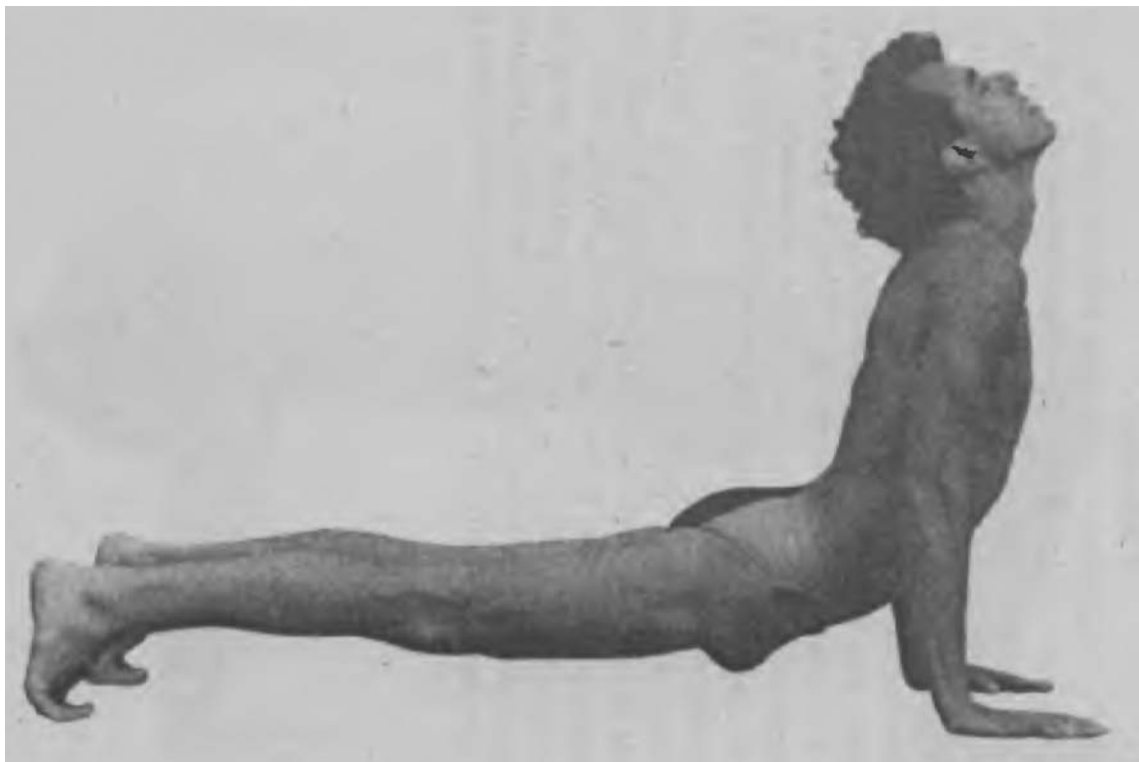


Тибетец 5

Исходное положение — опора на ладони рук и подушечки пальцев ног. Руки и ноги на ширине примерно 2 фута (60—70 см). Голова поднята и запрокинута назад (рис. 9). Не сгибая рук и ног, сделайте вдох через нос, одновременно поднимая ягодицы и касаясь подбородком груди, ваше тело представляет собой правильный треугольник (рис. 10). Выдохните через нос или рот, опускаясь в исходное положение. Ваше тело должно касаться земли только ладонями и подушечками пальцев ног в течение всего упражнения, руки и ноги не должны сгибаться. Повторите упражнение 21 раз в постоянном темпе.

Закончив, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».

Закончив выполнение всех пяти упражнений, лягте на пол и расслабьтесь в течение нескольких минут. Дышите легко и спокойно. Наблюдайте за новыми ощущениями в вашем теле.



*Рис. 9. Исходное положение: опора на ладони рук и подушечки
пальцев ног. Руки и ноги на ширине примерно 2 футов (70 см).
Голова поднята и запрокинута назад.*

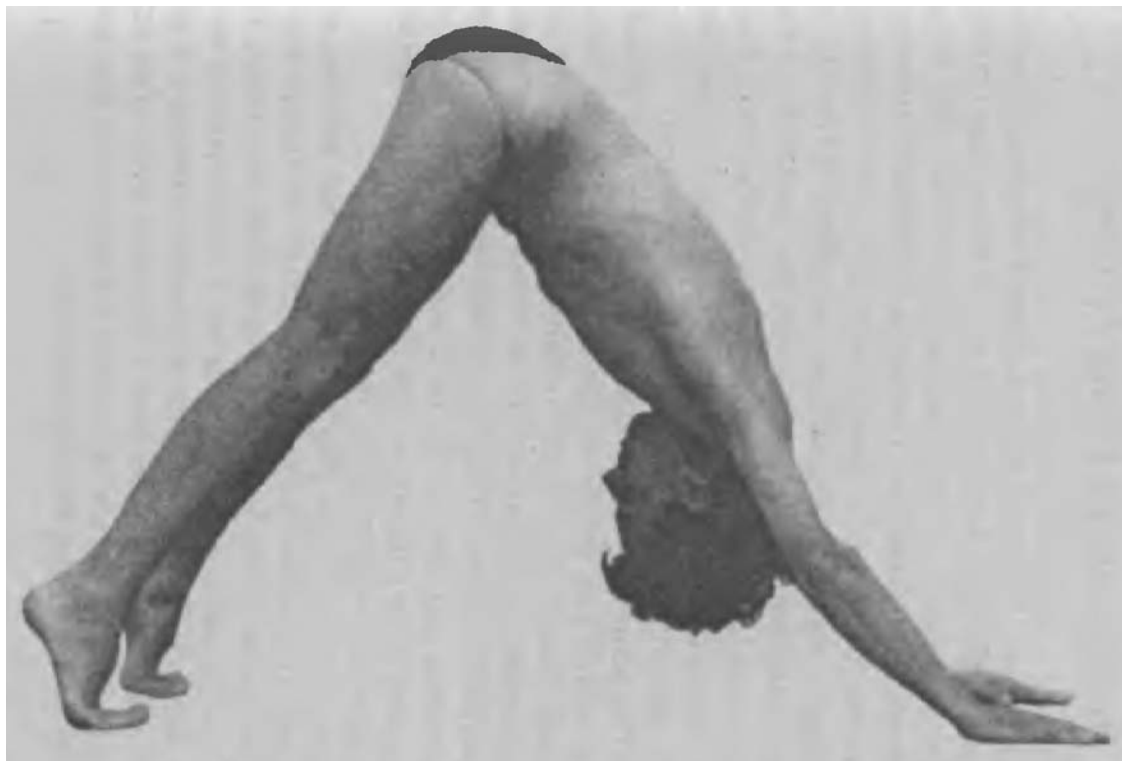


Рис. 10. Не сгибая рук и ног, сделайте вдох через нос, одновременно поднимая ягодицы и касаясь подбородком груди. Ваше тело представляет собой правильный.

Дополнение к Пяти Тибетцам

Согласно данным Питера Кэлдера, *Пять Тибетских Ритуалов* были разработаны в тибетских монастырях, где соблюдался обет безбрачия и воздержания — целибат. Это явление привычно для уставов монастырей, по крайней мере это классическое правило. На самом деле, конечно, во многих монастырях — как индуистских, так и католических, мусульманских или буддистских — несмотря на запреты — имеют место половые связи, так происходит потому, что сама природа жизни сексуальна. Для многих людей воздержание связано с мучительным испытанием и страданиями.

Многие религии и духовные традиции рассматривают половую жизнь как нечто отвлекающее от поиска «высших» целей, говоря, что утоление appetитов плоти означает пренебрежение стремлениями души. Поэтому монахи и монашенки обычно не имеют права заниматься сексом. Но люди не созданы для жизни без физической близости. Если секс не может быть открытым и свободным, он будет происходить тайно и в извращенных формах.

Кроме того что секс рассматривается как фактор, отвлекающий от духовного (хотя я считаю его мощным инструментом духовности), некоторые традиции учат тому, что потеря сексуальных жидкостей ведет к уменьшению жизненной энергии. Хотя эякуляцией обычно называется выброс семенной жидкости во время полового акта, этим термином можно называть и истечение жидкостей из влагалища женщины во время занятий любовью.

Следующее упражнение дополняет *Пять Тибетских Ритуалов*, цель его — предотвратить потерю жизненной энергии при потере половых жидкостей. Тибетцы рекомендовали это упражнение для соблюдающих целибат, чтобы регулировать сексуальное желание, предотвращать эякуляцию и продвигать половую энергию вверх, вдоль позвоночника, превращая ее в духовную энергию. Я хочу, чтобы вы четко понимали, что лично я не согласен с такой точкой зрения. Если вы несете обет целибата и такой стиль жизни вас устраивает, то это упражнение поможет вам снять напряжение и более эффективно использовать накопленную энергию. Для большинства из нас, ведущих активную половую жизнь, это упражнение приводится затем, что оно поможет укрепить половые железы, таким образом укрепляя половую конституцию. Некоторым мужчинам это поможет контролировать эякуляцию, позволяя им увеличить продолжительность полового акта. Короче говоря, это упражнение полезно всем, выполняющим *Пять Тибетцев*, вне зависимости от того, следуют ли они обету воздержания или нет.



«Тибетец 6»

Станьте прямо, руки на бедрах, ноги на ширине примерно четырех (10—11 см) дюймов (рис. 11). В таком положении сделайте полный, глубокий, долгий вдох через нос. Затем выдохните через рот, сложив губы в форме буквы «О». Выдыхая, нагибайтесь вперед, опираясь руками на колени (рис. 12).

В таком наклонном положении вытолкните из себя остатки воздуха, так, чтобы низ живота втянулся. Задержав дыхание на выдохе и втянув живот, поднимитесь в исходную стойку, руки положите на бедра (рис. 13). Не вдыхайте еще несколько секунд. Затем сделайте легкий, свободный, долгий вдох и расслабьтесь.

Максимальное число повторов этого упражнения — три. Закончив, станьте прямо, руки на бедрах (рис. 2). Сделайте два полных, глубоких вдоха-выдоха, вдыхая через нос и выдыхая через рот, сложив руки в форме буквы «О».



Рис. 11. Станьте прямо, руки на бедрах, йоги на ширине примерно четырех дюймов. В таком положении сделайте полный, глубокий, долгий вдох через нос. Затем выдохните через рот, сложив губы в форме буквы «О».



Рис. 12. Выдыхая, нагибайтесь вперед, опираясь руками на колени. В таком наклонном положении вытолкните из себя остатки воздуха, так, чтобы низ живота стянулся.



Рис. 13. Задержав дыхание на выдохе и втянув живот, поднимитесь в исходную стойку, руки положите на бедра. Не вдыхайте еще несколько секунд. Затем сделайте легкий, свободный, долгий вдох и расслабьтесь.

Как, когда и где делать упражнения

Вкратце эта глава сводится к одной фразе: «Делайте *Пять Тибетских Упражнений* когда угодно и где угодно — вам от этого будет только польза». И это правда. И все же есть условия, которые сделают ваши занятия более удобными, легкими и энергетически оптимальными.

Время дня

Вы можете выполнять *Пять Тибетцев* в любое время, но для наилучших результатов я рекомендую вам утренние часы, до завтрака, или вечерние, перед отходом ко сну. Я предпочитаю делать эти упражнения утром, после душа, поскольку они дают хороший заряд энергии на весь день, что я нахожу чрезвычайно важным. Если вы делаете упражнения на ночь, вы будете спать более глубоким сном и вам понадобится меньшее количество времени, чтобы выспаться. Однако некоторые люди ощущают такой заряд энергии, что не могут после этого заснуть и долго ворочаются в постели, глядя в потолок. Вам нужно поэкспериментировать, чтобы понять, что для вас лучше. Если вы сильно увлечены *Пятью Тибетцами*, можете делать их и утром, и вечером.

Действительно ли чистота — божественное качество?

Конечно, утверждение, что чистота — главный критерий божественности, это еще не факт, однако соблюдение чистоты при выполнении *Пяти Тибетских Упражнений* — весьма неплохая идея. Я предпочитаю принимать душ до упражнений, хотя некоторые люди так сильно потеют, что оставляют душ на потом. Но, по крайней мере, умойте лицо и руки, готовясь к выполнению упражнений.

Ваши занятия йогой дадут вам более приятное и значительное ощущение, если вы подготовите себя к ним, очистив поверхность своего тела. Это такой же способ проявления дополнительного внимания к духовной практике, как, например, надевание нарядной одежды для визита в церковь. Ведь нет каких-то законов, запрещающих надевать в церковь старую футболку и шорты, но есть что-то в том, чтобы надеть свое лучшее, самое чистое платье, что-то, подчеркивающее ваше почтение. Поскольку все, что мы делаем, требует того или иного настроения ума, выбор такого умонастроения, когда занятиям отводится особая, важная роль, будет весьма полезен для вас.

Занимайтесь натошак

Лучше всего выполнять *Пять Тибетцев* не раньше, чем через три часа после еды. У вас может возникнуть тошнота, если вы упражняетесь на полный желудок. Когда ваш живот наполнен пищей, большое количество крови и циркулирующей энергии сосредоточено в пищеварительной системе. Вам нужно, чтобы ваша энергетическая система была готова для занятий йогой, чтобы кровь текла свободно во всех органах тела.

Температура и воздух

По возможности делайте упражнения там, где температура не слишком высока и не слишком низка и где имеется хорошая вентиляция.

Одевайтесь практично

Надевайте свободную, не стесняющую движения одежду, предпочтительно из хлопка. Чем меньше одежды, тем лучше. Занятия в минимальном количестве одежды даст вам большую свободу движений.

Где заниматься

Если возможно, отведите специальное место для занятий йогой. Если это невозможно, обеспечьте чистоту и порядок в том месте, где вы можете делать упражнения. Лучше заниматься на мате или коврик, чем на жесткой поверхности.

Внутренняя благодарность

Насколько возможно, сделайте свои занятия йогой особым ритуалом, уделяя им особое внимание. Поскольку *Пять Тибетских Упражнений* делают так много для вашего общего здоровья и благосостояния, их нужно очень ценить и относиться к ним с особым уважением и вниманием. Общие результаты ваших занятий будут лучше, если вы будете заниматься, имея положительную внутреннюю позицию и чувствуя благодарность.

В отличие от многих других форм упражнений или систем личного совершенствования, для *Пяти Тибетцев* не требуется никакого специального оборудования, ни особых залов, ни определенного типа погоды, и никого иного, кроме вас самих. Соблюдая несколько приведенных в этой книге простых правил и рекомендаций, вы найдете, что занятия не будут представлять особой сложности, и извлечете пользу из этих удивительных, уникальных упражнений.

Йоганидра

Одна из основных вещей, которые необходимо усвоить в процессе занятий йогой, — это искусство глубокой релаксации. Для многих людей, занимающихся на курсах по снятию стресса, использованию внутренних ресурсов или релаксации, основной задачей является именно обучение расслаблению. Для йога глубокая релаксация является и необходимым качеством как таковым, так сказать, вещью в себе, и дверью в мир гораздо более значительных вещей, включая осознанные сновидения, самоисцеление и исследование огромных просторов неизведанного. Все эти качества, происходящие из искусства глубокой релаксации, являются частью процесса, называемого *йоганидра*. Известная под названием «сон йога», *йоганидра* является способом настройки и управления энергетическими силами, циркулирующими в теле и являющимися частью вселенского энергетического океана.

Глубокая релаксация

Основной ключ к *йоганидре* — это обучение действительно глубокому расслаблению. Имея более чем двадцатилетний опыт ведения занятий йогой, я могу сказать, что, несмотря на кажущуюся простоту таких вещей, как релаксация, они могут быть очень трудными. Я наблюдал, как ученики йоги пыхтят и тужатся, напрягаются и сжимают кулаки в крайнем возбуждении, в то время как они должны были попытаться расслабиться. Релаксация — волевой процесс, однако она предполагает ликвидацию контроля, предоставление возможности вещам идти самим по себе, сбрасывание напряжения. Невозможно полностью расслабиться и сохранить контроль, однако вы можете расслабиться усилием воли, сохраняя alertность и прозрачность сознания, пока ваше тело как бы ускользает, уплывает прочь. Глубокая релаксация предполагает определенную степень веры. Вы должны хотеть освободиться от напряжения и верить, что с вами все будет в порядке.

Чтобы начать практиковаться в глубокой релаксации, сделайте следующее: лягте в *Шавасану*, позу трупа, на спину, полностью вытянув ноги, ступни разведены примерно на двенадцать дюймов (30 см). Руки также вытянуты, ладони вверх, кисти рук примерно на расстоянии фута (30 см) от тела (рис. 14). Ваши глаза должны быть закрыты. Позаботьтесь о том, чтобы вам не было холодно и чтобы одежда не стесняла ваших движений. В этой позе начните дышать глубоко и длительно. С каждым выдохом позволяйте телу все больше прижиматься к



Рис. 14. Глубокая релаксация в позе трупа. Лягте на спину, полностью вытянув ноги, ступни разведены примерно на 30 см. Руки также вытянуты, ладони вверх, кисти рук примерно на расстоянии 30 см от тела. Ваши глаза должны быть закрыты. В этой позе начните дышать глубоко и медленно. С каждым выдохом позволяйте телу все больше прижиматься к земле, так, как будто на него все больше давит сила гравитации.

земле, так, словно на него все больше давит сила гравитации.

Через пару минут можете начать систематические упражнения в релаксации. Начните с концентрации внимания на своих ступнях. Дышите медленно и легко, постарайтесь максимально полно почувствовать ваши ступни. Вместе с входящим и выходящим при дыхании воздухом сознательно избавляйтесь от какого-либо напряжения в ступнях. Затем переместите внимание на голени. С каждым легким вдохом и выдохом расслабляйте мышцы голени до полного их расслабления. Повторите тот же процесс по отношению к вашим коленям, бедрам, тазу, низу живота, ягодицам и пояснице, средней части живота и спины, груди и верху спины, верхней части рук, предплечьям, рукам, шее и лицу. На каждой части тела оставайтесь так долго, сколько вам понадобится для того, чтобы полностью сконцентрировать на нем внимание. Если вы будете действовать медленно и систематически, вы изумитесь глубине достигнутой релаксации.

После того как вы постепенно прошли по всему телу, сознательно избавляясь от напряжения в каждой части тела, позвольте своему дыханию стать как можно более легким, тихим. Позвольте своему вниманию покоиться на дыхании, подобно легкому перышку.

Не пытайтесь концентрироваться на нем, просто обратите на него внимание, совсем чуть-чуть, так мало, как только можно. Поначалу может показаться, что это очень трудно сделать, но, упражняясь, вы привыкнете.

На этом этапе вы можете погрузиться в сон. Никакого вреда в этом нет. Многие находят, что подобная глубокая релаксация — отличная прелюдия к крепкому ночному сну. Особенно если в жизни вы обычно излишне напряжены, релаксация и последующий сон могут быть как раз тем, что вам необходимо для начала занятий *йоганидрой*. Занимайтесь глубокой релаксацией, отработывая технику как минимум месяц-два, прежде чем перейти к следующим этапам.

Осознанные сновидения

Следующий этап *йоганидры* несколько более труден, чем первый. Он предполагает прохождение через весь процесс глубокой релаксации, но ваш мозг должен все время бодрствовать в полной мере и остро отмечать происходящее. Поначалу это трудно, поскольку большинство людей связывают отдых лежа со сном. Так что здесь задействуются волевые усилия. Вы должны внимательно следить за тем, как постепенно расслабляется, освобождается ваше тело, но в то же время вы должны сконцентрироваться на бодрствующем ядре головного мозга — той его части, которая остается ясной и осознающей происходящее, — и не заснуть.

Если вы можете погрузиться в состояние действительно глубокой релак-

сации и сохранять остроту сознания, то рано или поздно вы сделаете поразительное открытие, что тело ваше полностью погружено в сон, но сами вы не спите. Я столкнулся с этим при довольно забавных обстоятельствах. Поскольку, когда я сплю на спине, я иногда немного храплю, то впервые погружившись в сон в состоянии бодрствования сознания, я подумал, что это забавнейшая вещь — вот так лежать и слушать похрапывания моего собственного тела.

Тренировка умения спать с «включенным» сознанием — путь к началу обретения волевого контроля за произвольными функциями. Если вы станете глубоко изучать йогу, через определенное время вы увидите, что сознательно можете изменять свое кровяное давление, импульсы мозга, ритм сердцебиения и многие другие якобы нерегулируемые процессы в вашем теле. В сознательном контроле этих функций кроются возможности продолжения жизни и увеличения энергии. Выработка умения спать, сознавая, является важным качеством для следующих этапов *йоганидры*. Вам могут понадобиться месяцы для того, чтобы освоиться полностью с подобными упражнениями, но если вы постараетесь, вы увидите, что можете усыплять свое тело, в то время как мозг находится в состоянии легкой медитации, а через десять-двадцать минут проснуться, чувствуя себя совершенно отдохнувшим и свежим, как если бы вы успели и поспать, и помедитировать.

Самоисцеление

Когда вы научились погружаться в состояние глубокой релаксации, в котором ваше сознание полностью обострено, вы готовы к обучению самоисцелению. Существует изречение: «То, что ты чувствуешь, можно убрать». Это фундаментальный принцип самоисцеления. Скажем, вы страдаете от насморка и болей в горле. Погрузившись в состояние глубокой расслабленности по методу, описанному выше, обратите ваше внимание на носоглотку и горло, отмечая в точности, что вы там чувствуете. В течение какого-то времени — может быть, нескольких минут — глубоко прочувствуйте ваши ощущения в этих областях. Без намеренных усилий просто решите, что вы хотите, чтобы эти области вашего тела восстановились и начали функционировать нормально. Концентрацию соблюдайте на легком уровне, не пытайтесь ничего изменить силой. Просто и как бы само собой пожелайте исцеления, решите, что оно должно произойти. Затем прислушайтесь к своим ощущениям, не прикладывая больше никаких дальнейших усилий.

Тут задействуется управление энергетическими потоками в вашем теле. Если вы находитесь в состоянии глубокой релаксации, вам достаточно одного лишь точно направленного намерения для того, чтобы изменить поток энергии и восстановить здоровье.

Возможно, это звучит просто, но это и есть просто. Однако не путайте про-

стоту с легкостью. Вы должны быть в состоянии глубокой релаксации — если вы не войдете в него, то, опробовав этот метод, решите, что он не действует. Вы должны быть настолько расслаблены, что никакое постороннее напряжение не будет мешать вашему намерению исцелиться и восстановить равновесие. Ведь здоровье, на самом деле, — состояние динамической энергии, баланса и жизненной силы. Это динамическое благосостояние, а не просто отсутствие болезни. Одна из вещей, которая известна всем настоящим йогам, — то, что здоровье тела может управляться усилием сфокусированного сознания. Путем занятий по методу самоисцеления *йоганидры* вы обнаружите, что способны в моменты болезни и боли положительно воздействовать на свое здоровье. Возможно, полное исцеление не наступит, но ваше состояние значительно улучшится, вам станет намного легче. Ключ к этому — постоянная практика. Если вы посвятите достаточно времени тренировкам, практике, вы будете удивлены тем, как успешно вы сможете пользоваться методом самоисцеления. Это замечательная, укрепляющая вас вещь.

Изучение неизведанного

Неизведанное лежит за пределами релаксации, осознаваемого сна и самоисцеления. Кроме этого о нем вряд ли можно что-то рассказать. Мы все живем в рациональном мире, в котором считается, что у вещей есть определенный порядок и что жизнь в общем-то предсказуема. В большой степени это так. Трава вырастает длинная и зеленая, а не квадратная и лиловая, солнце появляется и заходит каждый день. Так что, в каком-то смысле, жизнь действительно предсказуема, но эта предсказуемость не учитывает величайшей тайны, которая окружает нас.

После того как вы изучили все предыдущие стадии *йоганидры*, вы готовы к опытам, результаты которых я просто не в состоянии предугадать, поскольку там побываете только вы, и то, что вы узнаете, будет вашим опытом, а не моим. Я могу сказать, что побывал в весьма диковинных местах, если только это вообще «места». Вокруг меня бушевало оранжевое и голубое пламя, я встречался с божествами и самыми различными существами, мчался по двойным закрученным цепочкам ДНК в миры, которые я описать не могу, ведь не существует слов, которые могли бы подойти для их описания. Я видел, как галактики, или что-то подобное, появляются из чернильно-черных глубин небытия в глубоком космосе и вновь растворяются, становясь ничем, как будто в этих минутных опытах сконцентрировались миллиарды лет.

Ключ к путешествиям в состоянии *йоганидры* — это умение отпускать, отдаваться естественному ходу вещей. Ведь даже в глубокой релаксации вы можете инстинктивно напрячься, если почувствуете, что начинаете мчаться на огромной скорости по тоннелю света. Это совершенно понятно. В такой

момент вы можете решить, что подобные приключения не для вас. Но если ваше любопытство и страсть к приключениям перевешивают ваши страхи и панику перед лицом неудержимых и часто странных ощущений, то вам необходимо уметь отдаваться течению для того, чтобы идти дальше. Я помогаю себе путешествовать по диковинным и диким местам, помня о том, что Вселенная дружелюбно к нам настроена. Да-да. Конечно, есть и много опасностей. Но в основе своей Вселенная дружелюбна, а не враждебна. Это знание поддерживает.

В йогических рукописях содержится масса откровений о подобных опытах, но рассказы нельзя сравнить с самим опытом. Карта — это не сама земля. То, что случится с вами и куда вы попадете, если согласитесь идти, узнаете только вы сами. Если вы занимаетесь *йоганидрой*, вы будете, насколько это вообще возможно, подготовлены к замечательным, захватывающим путешествиям во внутреннем космосе. Мы живем в огромной Вселенной с параллельными реальностями и бесчисленными иными мирами, существами и состояниями, с которыми мы не встречаемся обычно в состоянии бодрствования, сна или в сновидениях. Поскольку вы здесь живете, почему бы вам не выйти побродить по окрестностям?

Медитация Кундалини

Повторяя избитую, но верную фразу, замечу: медитация — это не то, что вы думаете. Медитация находится за пределами мысли, за пределами обычных ощущений бодрствования, сна или сновидений. В то же время можно медитировать, находясь в одном из этих привычных состояний. Медитация совершенно однозначна, хотя ее процесс также связан с загадками, которые мы открываем, занимаясь ею. Она доступна в любых условиях — каждый может сесть и начать медитировать, хотя медитация — нечто формирующееся с течением времени. Так великолепная жемчужина проходит свой путь к красоте от какой-то одной глупой песчинки. Медитация находится на зыбкой грани между негативным и позитивным, между известным и неизведанным. Она начинается как упражнение, техника, но с течением времени становится непохожей на что-либо другое. Она принадлежит этому миру, но открывает двери в миры иные. Медитация — это одновременно и метод, и вездесущее бытие.

Существуют сотни медитативных техник, происходящих из различных традиций самых разнообразных духовных учений. Во всех своих формах техники медитации проясняют сознание, увеличивают познание и создают внутреннюю гармонию. Не существует какой-то главной или лучшей техники медитации, напротив, различные техники подбираются индивидуально для каждого человека. В то же время большинство техник принесут пользу тому, кто посвятит им достаточно времени и усилий. Для медитации необходима практика. Медитация не так-то проста, это вам не пирожок с начинкой. Тут нельзя, откусив маленький кусочек, увидеть, что внутри. Потребуется время, энергия и концентрация, постоянная практика для того, чтобы постичь силу и ценность полноценной медитации. Легкие заигрывания с медитацией немного дадут вам — разве что ощущение присутствия на непонятном вам духовном шведском столе. Только упорство принесет вам в награду успех опытов медитации.

Оккультная литература бульварного пошиба пропагандирует медитацию, обещая, что она каким-то образом поднимет вас над вашей смертной оболочкой, умчит вас от поверхности планеты и забросит вас в огромные миры, чтобы встретить ангелов и бестелесных страшилищ. Не скажу, что ничего из этого не может произойти, но правда состоит в том, что любые предсказания и ожидания — профанация сути медитации, поскольку они — абстрактные умозаключения. А медитирующее сознание, напротив, является сверкающим зеркалом, великолепно отполированным и не содержащим в себе никаких собственных

картин, а лишь замечательно отражающим то, что появляется перед ним. Путем медитации вы явно улавливаете каждый момент времени и находитесь в настоящем все время, момент за моментом. Да, медитация может высвободить много энергии и действительно ведет к уникальным состояниям сознания и удивительным ощущениям. Но основным правилом для достижения этой сверхориентации является отречение от каких-либо ожиданий, предвидений, предчувствий или готовых установок. Сознаюсь, что сделать это гораздо труднее, чем посоветовать.

Медитация действует совсем не так, как мышление. Во время мышления сознание наполнено символами — визуальными образами, словами или другими мыслительными продуктами, которые некоторым образом описывают жизнь. А медитация предполагает погружение в огромный, беспредельный мир чистого сознания, не замутненного абстрактными понятиями и символами. Явления, возникающие при медитации, как, например, видения и ощущения присутствия огромной энергии, приходят из-за очищения сознания, а не благодаря желанию увидеть и почувствовать их. Это довольно парадоксально. Останавливая мышление и абстрагирование, мы освобождаем место для спонтанного возникновения ощущений, приходящих из вечных приливов и отливов энергии и разума. Эти ощущения, какими бы они ни были увлекательными, всего лишь проявления окружающей реальности. Сами по себе они ничего особенного не представляют. Они уж точно не являются конечным продуктом медитации. Действительной пользой медитации является очищение, полировка сознания. Один мой приятель как-то проводил серию долгих медитаций. За несколько недель он испытал много мощных и необычных ощущений. Он чувствовал, будто плывет в пространстве, будто он огромен, как планета, будто он может объять все сущее. Были моменты, когда он покидал свое тело, и моменты, когда шквалы энергии мчались вдоль его позвоночника. Он был необычайно возбужден пережитым и подошел к учителю, который руководил серией этих медитаций, рассказав обо всем пережитом. После того как мой товарищ детально изложил все, что он почувствовал и увидел, учитель посмотрел на него и тепло улыбнулся ему. «Не волнуйся, это пройдет», — сказал он. В этом полная ценность явлений медитации. Они — как дорожные знаки, они не цель, а лишь часть ландшафта. Они интересны, но практика нужна не ради них. То, что действительно имеет значение, — это чистое, незамутненное сознание.

Для того чтобы извлечь максимум из медитации, практикуйтесь ежедневно и не спешите. Сколько бы времени вы ни отвели для медитации, это должно быть такое время, когда вас не беспокоят телефонные звонки, разговоры или другие внешние отвлекающие факторы. У вас будет довольно внутренних отвлекающих вещей, над которыми вам придется поработать, борясь за капельку чистого сознания. В начале вашей медитативной практики вам легче будет заниматься на голодный желудок. Это так, поскольку после сытной еды велика

циркуляция крови в пищеварительных органах, мешающая вам сконцентрироваться. Поскольку медитировать можно в любое время, выберите время утром сразу после того, как проснетесь, или перед отходом ко сну вечером.

Так же как при занятиях йогой, наденьте свободную одежду и медитируйте в удобном месте. По возможности старайтесь медитировать на лоне природы — на берегу моря или в лесу. Природа замечательным образом помогает медитации, потому что мы вышли из нее, и она в огромной степени определяет, кто и что мы есть. Где бы вы ни медитировали, содержите это место в чистоте, пусть оно будет приятным и красивым. По возможности отведите специальное место, предназначенное исключительно для медитаций, даже если это будет всего-навсего угол. Создайте особое настроение, почитая это место. Поставьте там цветы. Думайте о нем как об особо значимом для вас месте.

Следующие методы содержат полный объем упражнений по медитации Кундалини. Каждое из упражнений призвано открывать каналы энергетической системы человека, высвобождая поток Кундалини. Упражнения по медитации Кундалини сжигают препятствия на пути потока энергии, снабжают мозг мощной энергией, необходимой для полной концентрации на текущем моменте. Помните, что цель медитации — не собирание коллекции фантастических ощущений, хотя со временем они наверняка появятся. Нет, цель в том, чтобы сознание было блистающе ясным, живым и динамически бодрствующим. Медитация дает нам возможность жить полной, объемной жизнью в каждый данный момент. В этом ее суть.

Ниже подробно описаны четыре техники медитации, каждая из них основывается на предыдущей. Я рекомендую вам начать с практики первой из них ежедневно, по крайней мере в течение месяца, прежде чем вы добавите следующую. Практикуйтесь в последующей не меньшее количество времени, а потом прибавьте третью. Снова занимайтесь в течение месяца, прежде чем перейти к четвертой. В спешке нет ни малейшего смысла, не надо пытаться заниматься всем сразу, нужно научиться правильным занятиям, а для этого требуется время.

Медитация по чакрам

С этого начинается медитация Кундалини. Для этой техники требуется около получаса, хотя, если вам хочется делать это дольше, — пожалуйста.

Сядьте удобно, скрестив ноги. Полная поза лотоса была бы идеальна, но для большинства людей она неудобна. Подойдет любая поза со скрещенными ногами* при условии, что ваша спина выпрямлена, насколько возможно. Вы можете использовать небольшую подушку, чтобы сидеть выше и чтобы

* А также поза сидя на коленях с прямой спиной. — *Прим. ред.*

было легче держать спину прямо. Положите руки на колени. Закройте глаза, рот. Кончик языка должен касаться верхнего нёба. В этом положении дышите ровно и легко, вдыхая и выдыхая через нос в течение нескольких минут. В это время расслабьте все мышцы, кроме тех, что удерживают вас в сидячем положении с прямой спиной. Ваши мышцы плеч, живота и лица должны быть очень расслаблены. Позвольте сознанию максимально успокоиться по мере дыхания. В течение всей медитации дыхание является ключевым элементом. Не обязательно дышать глубоко и длительно, но дыхание должно быть ровным, чуть глубже, чем нормальное расслабленное дыхание. Сохраняйте такое дыхание в течение всей медитации.

Затем переведите внимание на первую чакру, *муладхару*, находящуюся в промежности, в самом низу позвоночника, между анусом и гениталиями. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. С каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле. Оно должно быть полностью расслаблено и не создавать ненужного напряжения.

Оттуда переведите внимание на вторую чакру, *свадхистхану*, находящуюся в нижней части позвоночника, на уровне половых органов. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. Опять с каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле.

Следующая точка, куда перемещается внимание, — третья чакра, *манипура*, находящаяся на позвоночнике в области солнечного сплетения. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно.

С каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии, через солнечное сплетение и позвоночник. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле.

Затем сфокусируйтесь на четвертой чакре, *анахате*, находящейся на позвоночнике точно напротив центра грудной клетки. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. Опять с каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии, через центр грудной клетки и эту точку на позвоночнике. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле.

Теперь переместитесь к пятой чакре, *вишуддхе*, находящейся на позвоночнике напротив центральной точки горла. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. С каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле.

Теперь перенесите свое внимание к Третьему глазу, шестой чакре — аджне — точке у переносицы, между бровями. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. С каждым вдохом чувствуйте,

будто вы дышите прямо через Третий глаз, посылая перед собой луч энергии. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле.

От Третьего глаза ваше внимание перемещается к теменной чакре — короне, *сахасраре*, расположенной вверху головы. Сфокусируйте там свое внимание примерно на три минуты, дыша ровно и размеренно. С каждым вдохом чувствуйте, будто вы дышите прямо через этот центр энергии. Как можно лучше почувствуйте это место на своем теле, будто вся верхняя часть вашей головы светится энергией.

От теменной чакры переместите внимание на пространство вокруг вашего тела, ауру. Аура — это энергетическая оболочка, окружающая тело со всех сторон. Сфокусируйте свое внимание на этой оболочке, простирающейся от тела более чем на фут. С каждым дыханием чувствуйте, будто аура все больше пропитывается энергией. Как можно лучше почувствуйте пространство вокруг вас.

После того как вы направили свое внимание к чакрам и ауре, сидите спокойно, дышите медленно и размеренно, позволяя всей энергетической системе ассимилировать энергетический поток, возникающий при подобных упражнениях. Пусть ваш ум будет максимально спокоен. Ничего не ждите, не пытайтесь вызвать какие-либо конкретные явления. Напротив, сознавайте текущее мгновение, положение вашего тела, ваше дыхание, ощущайте воздух вокруг вас, образы и запахи, окружающие вас. По возможности полно осознавайте происходящее, не цепляя ни на что умственных ярлыков. Это все — естественные явления, пусть они приходят и уходят без вашего участия. Закончите упражнение в таком состоянии внимания.

После окончания сделайте один-два глубоких вдоха. Сильно разотрите руки, а затем медленно потрите ими лицо, как будто умываясь. Не спеша откройте глаза и посидите расслабленно минуту-другую, прежде чем начать что-либо делать.

Эта медитация открывает чакры, заряжая их энергией. Для успеха важнее всего размеренное дыхание и концентрация внимания. В каждой чакре фокусируйте внимание как можно лучше. Избегайте ухода внимания от чакр. Если вы заметите, что ваше сознание уплывает, верните внимание обратно к тому центру, с которым вы работаете. Не спешите. Дайте каждому из центров достаточно времени. С течением времени вы увидите, что вам все легче будет ощущать эти точки на теле и чувствовать поток энергии через вас.

Медитация серебряного шнура

После того как вы позанимаетесь медитацией по чакрам не менее месяца, вы можете прибавить *медитацию серебряного шнура*. В «*Вигьяна Бхайрава Тантре*», одной из рукописей, в которой содержатся слова Шивы, божества йогов,

есть описание этой медитации. Серебряный шнур — это центральный энергетический канал, *сушумна*, проходящий через самый центр позвоночника. Центральный канал — энергетический аналог спинного мозга. Он, как описано в главе 2, является руслом, где течет энергия Кундалини.

Примите такое же положение, что и раньше, сядьте скрестив ноги, выпрямите спину, закройте рот и глаза, кончиком языка коснитесь верхнего нёба. Руки положите на колени, дышите ровно и размеренно. Начните медитировать по чакрам и ауре. По окончании медитации по чакрам направьте свое внимание на позвоночный столб, ощущая всю его длину, от самого основания до верха вашей шеи. Посвятите несколько минут ощущению позвоночника практически так же, как вы направляете внимание на другие точки.

Через несколько минут представьте длинный шнур из серебра, пропущенный по всей длине вашего позвоночника, прямо через его сердцевину. Сердцевина серебряного шнура ярко-алая, живая. Это похоже на изолированный электропровод, ярко-алая середина, как тончайший проводок, проходит в серебряном шнуре. С каждым размеренным, ровным вдохом полностью концентрируйте внимание на этом серебряном шнуре с ярко-алой сердцевиной. Представьте, что он проходит от низа до верха вашего позвоночника. Ощущайте свой позвоночник. Позвольте своему вниманию полностью находиться там.

Вначале такая медитация может показаться несколько примитивной. Но на самом деле она очень мощная и требует от вас всей концентрации внимания, на которую вы способны. Крепко держа в сознании образ серебряного шнура с красной сердцевиной, вы присутствуете при том, как энергия Кундалини протекает по шнуру, заряжая все чакры. Вы начинаете расширяться, сначала медленно, затем быстрее. Часто бывает ощущение, словно вы вмещаете всю огромность мира. Конечно, как я говорил, не эти ощущения являются целью медитации. Они — лишь явления, которые проходят мимо вас. Тем не менее чувство расширения не является чем-то необычным для этой техники, и вы всегда должны об этом помнить. Вы также можете почувствовать, что прикоснулись к неисчерпаемому источнику энергии.

Практикуйте этот метод, сколько захотите, и чуть дольше, чем вам удобно. Всегда полезно выйти за пределы удобства, тогда вы будете действовать на пределе внимания.

Медитация Нада-йоги

Итак, вы попрактиковались в медитации по чакрам и медитации с серебряным шнуром. Следующий шаг — это *Нада-йога*. Я рекомендую вам заниматься ею после первых двух методик, чтобы у вас было достаточно энергии для работы. Если у вас нет такого количества времени, можете заняться этой техникой в отдельности. В результате медитации вы столкнетесь со многими явлениями.

Одно из них — *нада*, или звуковой поток. *Нада* — это вибрационный поток, устойчивый поток звука, курсирующий абсолютно через все. Скорее всего, вы впервые столкнетесь с этим потоком во время медитации, поскольку тогда вы почувствуете особенно живо. С *надой* вы встречаетесь, слыша ее. Хотя этот звуковой поток включает сотни и даже тысячи звуков, вначале вы можете услышать это лишь в виде звука одной частоты.

Нада лучше всего слышна в тихом месте без посторонних звуков. Если вы занимаетесь медитацией по чакрам или медитацией серебряного шнура в тихом месте, вы можете услышать легкое жужжание в голове, особенно в районе правого уха. Это не звук движущейся крови, кровь не создает подобных громких высоких звуков. Нельзя спутать этот звук и с симптомами болезни Меньера, когда кружится голова, а в ушах стоит звон. То, что вы слышите, — звуковой поток, простой, кажущийся незначительным звук, который на самом деле является звуком скоростной дороги в бесконечное.

После окончания медитации по чакрам или медитации серебряного шнура вы можете либо оставаться сидеть, либо лечь. В любом случае нужно быть максимально alertным, поскольку это предполагает данная техника. Поэтому засыпать в данном случае нежелательно. Если вы легли, поверхность под вами должна быть ровной, не кладите подушку. Ноги вытяните, не скрещивая. Руки близко к телу, ладони повернуты вверх, глаза и рот закрыты, кончик языка прижат к верхнему нёбу. Максимально расслабьтесь, сбрасывая умственное и физическое напряжение. Идеальным местом для этого упражнения будет тихое, темное помещение. Лучшее время — поздняя ночь или раннее утро, поскольку в эти часы мир относительно спокоен. Если вас все же окружают внешние шумы, заткните уши. Переместите все внимание внутрь вашей головы и слушайте внимательно. Сначала сконцентрируйтесь на правой части головы, возле внутреннего уха. Там будет слышен некий звук. Вы можете услышать легкий звон, мягкое жужжание или отдаленное гремяние. Слушайте так внимательно, как если бы вы пытались услышать шепот за стеной, с полнейшим, абсолютным вниманием. Намеренно концентрируйтесь.

По мере того как вы слушаете, звук будет становиться громче и станет распадаться на комбинацию звуков разной высоты. На самом деле вы можете услышать столько звуков, что первоначальный звук в них потеряется. Это не страшно. По мере того как звуки становятся громче, выберите один из них и сфокусируйтесь на нем. Не важно, какой вы выберете, но оставайтесь с ним и дальше. Сконцентрируйтесь на этом звуке так, как если бы вы пытались слушать звук лишь одного инструмента в целом оркестре. Он будет становиться все громче и громче, и вы можете почувствовать, как этот звук проходит по всему вашему телу. Пока вы слушаете с высокой концентрацией внимания, звук может начать меняться, становясь чем-то иным, чем-то тонким и изящным. Это нормально. Просто продолжайте слушать, максимально сфокусировав свое

внимание.

Вы можете услышать множество звуков, таких, как звон колоколов, звуки флейты, падающей воды, жужжание, звук океанского прибора и звуки, подобные тем, что издают сверчки и птицы. Продолжая отрабатывать эту технику, вы услышите еще более тонкие звуки редких тональностей. Однако совершенно необходимо помнить о концентрации внимания, иначе звуки быстро улетучатся.

Вот как Шива, божество йогов, говорит о звуковом потоке и медитации на нем в книге *«Шива-самхита»**:

Первый звук похож на жужжание пчелы, напившейся меда. Следующий звук похож на флейту, еще один — на арфу, после этого, путем постоянных упражнений в йоге — оружию разрушения темноты мира, он слышит звон колоколов, затем грохот, подобный грому. Если прислушаться к этому звуку, освобождаясь от страха, ты будешь поглощен, о возлюбленный мой!

Когда разум йога переполнен этим звуком, он полностью забывает обо всех внешних вещах, поглощенный этим звуком.

Таковыми занятиями йогой он завоевывает все три качества (т. е. хорошее, плохое и безразличное) и, будучи свободен от всех состояний, он погружен в чистое сознание.

Когда вы медитируете в звуковом потоке, вы сначала настраиваете свое внимание собственно на звук, а затем и на источник звука. По мере занятий вы обнаружите, что так плотно слились со звуковым потоком, что невозможно сказать, где заканчивается вы и где начинается звук. Вы пройдете через много измененных состояний и окажетесь в повышенном состоянии осознания. Помните, что все это делается для того, чтобы освободить энергию и чтобы вы могли остро чувствовать каждое мгновение. Явления, какими бы яркими и захватывающими они ни были, приходят и уходят.

Явления, связанные с *нада*, не похожи ни на что другое. Единственный способ понять, что значит прислушиваться к звуковому потоку, — это попробовать самому. Никакие другие объяснения не помогут. Звуки, которые вы услышите, не похожи ни на что. Купаться всем своим существом в редких вибрациях звукового потока — одно из самых приятных ощущений, которые вы можете испытать. Ключ к успеху в этой технике, как и во всех других, — это настойчивость и неустанный поиск полного внимания. Вы обнаружите, что звуки очень ускользающие. Они приходят и уходят, они исчезают, они меняются, они сти-

* Рай Бахадур Шприса Чандра Васу, *Шива-самхита* (New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation, 1979).

хают, они грохочут.

Занимайтесь медитацией в звуковом потоке по меньшей мере 15 минут. Лучше дольше, потому что полезно развивать свою способность концентрироваться и остро ощущать происходящее. После упражнения расслабьтесь на несколько минут. Сознание, подобно змею, забывает о своем непостоянстве, — слушая *нада*, оно никуда не убегает*.

Нада-йога и центральный канал

Последний шаг в медитации Кундалини — это сплав всех техник. После занятий медитацией по чакрам и медитацией серебряного шнура продолжайте сидеть и начните медитацию в звуковом потоке. Через несколько минут погружения в звуковой поток одновременно обратите свое внимание на центральный канал, проходящий по позвоночнику. Не обязательно представлять себе серебряный шнур, просто почувствуйте восходящее движение в канале в вашем позвоночнике, продолжая слушать звуковой поток. Внимательно прислушивайтесь к звуковому потоку и ощущайте центральный канал. Вы увидите, что вы можете делать и то, и другое одновременно.

При условии, что вы выработали хорошую технику медитации и сосредоточиваете внимание в максимально полной мере, вы найдете такой способ медитации совершенно замечательным. Концентрация на центральном канале подключает ваше внимание к сердцевине вашей энергетической системы, а концентрация на звуковом потоке погружает вас в Источник всей энергии и разума. Такое сочетание обладает огромной силой. Этот метод способен высвободить мощный поток энергии, направляя его через все ваше существо. Занимайтесь как минимум 15 минут после медитации по чакрам и медитации серебряного шнура, по мере возможности увеличивая продолжительность медитации. Вы увидите, что через какое-то время вы легко сможете погружаться в Источник всей энергии. Это и есть ваша цель.

Куда идти дальше?

Приятно любоваться горой издалека, но взобраться на нее и, стоя на вершине, оказаться вдалеке от тихого уюта — нечто совсем иное. Точно так же может быть интересно читать о *Пяти Тибетцах* и различных формах медитации и думать об энергетических потоках в теле и сознании и об огромном потенциале человека. Совсем другое — на практике заниматься тем, что описано в этой книге. Чтение об этих йогических энергетических техниках во многом похоже на экскурсию. Пока вы не вникнете в них, пока не сделаете их частью своей жизни, они будут оставаться всего лишь частью постоянно меняющегося

* Панчам Синие, Хшпха-йога-прадипика (New Delhi. Oriental Books Reprint Corporation, 1980)

ландшафта.

Если вы чувствуете хоть какой-то интерес к описанным здесь методам — займитесь ими. Для того чтобы начать, вам не нужен ни гуру, ни ашрам, ни что-либо другое. Внимательно прочитайте инструкции одну за другой и сделайте эти техники частью вашей жизни. Приятно даже читать о них, а занятия ими вдыхают в вас жизнь и просветляют. *Пять Тибетцев* — это техники редкостной силы в сочетании с простотой. Они приносят большую пользу уже довольно скоро. Эти упражнения в сочетании с медитацией Кундалини составят мощную систему занятий йогой, которая может изменить вашу жизнь, если вы это позволите.

Метод отстранения

Как я говорил ранее, цель занятия различными медитациями Кундалини не в собирании коллекции уникальных впечатлений, но в том, чтобы генерировать как можно больше энергии, чтобы уделять как можно больше внимания этому занятию и ощущать текущий момент наиболее живо и остро. Если вы добросовестно будете практиковать описанные здесь методы, вы накопите огромную энергию, освобождая силу Кундалини, и направите эту энергию через все ваше тело и сознание.

Посредством медитаций вы отточите ваше внимание до такой степени, что сможете действительно фокусироваться на текущем моменте, то есть на том единственном моменте, который существует вообще. Мы можем существовать только здесь и только сейчас. Никто не живет вчера или завтра. Наша жизнь проходит прямо сейчас. Прилагая огромную энергию и пристальное внимание к моменту, мы можем ясно и полно осознавать его. Такой способ существования называется *методом отстранения*. Это не техника — это просто бытие. Все трудные приемы йоги — дыхание, концентрация, упражнения, настойчивая практика — приводят нас к той точке, когда ничего больше делать не надо, ни за что не нужно хвататься, ни за чем не нужно гнаться, никакой цели не нужно добиваться, а нужно просто ощущать огромность бытия прямо здесь, прямо сейчас, в единственный реально существующий момент.