

Бойко Виктор Сергеевич - Йога. Скрытые аспекты практики

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ценность данной книги состоит, в первую очередь, в том, что она написана на основе личной многолетней работы автора по освоению практической йоги. Глава современной индийской школы йогов Б.К.С Айенгар однажды (в 1989 г.) сказал: «Самый способный и перспективный йогпрактик из всех русских, которых я видел в Москве, это человек по имени Виктор Бойко».

Из содержания книги следует, что В.Бойко глубоко понимает и в высокой степени владеет методикой йоговских упражнений («что делать» и «как делать»).

Подкупает избранная автором форма изложения: *исповедь*. Откровенная и честная исповедь перед читателем.

Книга не претендует на роль учебника или учебного пособия. В ней изложены узловые проблемы Хатхайоги (восьмиступенчатой системы Патанджали) под углом зрения «скрытых аспектов практики». В этом смысле книга полезна не только для массового читателя, но и для инструкторов по йоге.

Что касается обоснованности автором и доступности изложения материалов об опасности медитации без предварительной подготовки, об отключении сознания во время занятий йогой, то в этой связи считаю необходимым высказать следующие замечания.

Автор не ставит перед собой задачу целостного рассмотрения проблемы медитации и роли сознания на уровне практики самьямы (дхарана, дхьяна, самадхи), как это долженствует быть в учебнике или учебном пособии. Автор ограничивает себя тем, что делится своим опытом и акцентирует внимание садхака (ученика) на наиболее важные, но вместе с тем не лежащие на поверхности, то есть «скрытые аспекты».

Пранаяму автор излагает в ее индийском классическом варианте, используя при этом труды (руководства) неиндийских специалистов и свой личный опыт.

Особое внимание уделяется «противопоказаниям к занятиям пранаямой». Пранаяма «работа тонкая и опасная, требует досконального знания и квалифицированного руководства».

Автор прав. В йогу нельзя бросаться очертя голову. А в пранаяму и самьяму тем более. Без Учителя (гуруджи), вне его квалифицированного руководства практиковать их просто нельзя.

В самьяме речь идет о сознании, когда оно «обесточено» сенсорной депривацией, остается наедине с собой. В это время человек размышляет, оперируя теми понятиями, которые сложились на основе ранее полученного сенсорного материала. Образуются системы познания, долженствующие быть руководством к соответствующему действию. Каждая система мышления использует методы йоги в своих собственных интересах.

Автор верно характеризует самьяму, ее три ступени «восхождения сознания» (к Атману):

1. Дхарана мысленные действия в условиях полной депривации. Тело обездвижено.

2. Дхьяна созерцание, «абсолютная сосредоточенность».

Депривация сохраняется. Тело и сознание становятся статичными.

3. Самадхи завершается идея последовательного устранения различных форм активности как тела, так и сознания. Остается лишь один вид деятельности физиологические процессы, обеспечивающие саму жизнь. «Всепостигающий йогин видит оком знания весь мир в себе и все как одного Атмана».

Автор не оставляет без научного анализа (хотя и очень краткого) проблемы детерминированности сознания и подсознания, равно как и их соотношения между собой.

Рассуждения на тему о сверхъестественных способностях человека следует снять, исключить, ибо они своей «фантастикой» прерывают логику изложения рассматриваемых вопросов.

Заключительную часть своей книги автор скромно назвал «Приложением», цель которого «служить пособием для тех, кто практически совершенно не знаком с йогой, для начинающих в самом полном смысле». В действительности получилось нечто большее. На основе своего личного опыта, с использованием трудов Айенгара в общедоступной форме, технически и методически грамотно, сопровождаемые полезными советами и комментариями, изложены асаны. Автор преподносит пример тонкого понимания хатхайоги. Не будет преувеличением, если мы скажем, что это лучшее из всех известных нам пособий по асанам.

Доктор философских наук, профессор *В.Бродов*

Данная работа является не совсем обычной. Феномен йоги долгие годы получал в нашей стране тенденциозное и одностороннее освещение, практика йоги находилась под необоснованным запретом. Материалы, опубликованные на эту тему в печати за последние годы, разобщены, носят случайный характер, страдают субъективностью.

В этой работе напротив впечатляет уровень компетентности автора по всему кругу затронутых проблем.

Зная автора много лет, длительно с ним общаясь, мы имели возможность убедиться в глубоком овладении им основными принципами истинной йогической практики, что выражается в реальной помощи больным с различными функциональными расстройствами.

Книга написана хорошим языком и на достаточно высоком научном уровне. Автор в курсе последних достижений психофизиологии, внимательно следит за литературой.

Хорошее впечатление производит удачный перевод автором некоторых особенностей специфического учения йоги в

систему понятий западной ментальности, что является несомненным достижением данной книги.

Читается работа легко, с неослабевающим интересом, автор делает свои выводы и умозаключения вполне корректно, в пределах законов медицины, физиологии, деонтологии. Данная книга, без сомнения, представит интерес для широкого круга читателей и может быть рекомендована к печати.

*Руководитель Всесоюзного центра
Вегетативной патологии,
Заведующий кафедрой усовершенствования
врачей Московской медицинской академии
им.И.М.Сеченова, заслуженный деятель наук, профессор*

А. М. Вейн

Статическая позная деятельность лежит в основании любой двигательной активности человека. Она составляет важный компонент и в активности спортсмена. Изучение ее механизмов способствует совершенствованию спортивного мастерства человека и воспитанию спортсменов высшей квалификации.

Уникальный опыт, которым располагает Центр «Классическая йога», представляет также большую ценность для разработки оптимальной системы адаптации человека к окружающей среде. Практика йоги, примененная грамотно, имеет большой оздоровительно-профилактический эффект. Хотелось бы, чтобы древнейший опыт классической йоги, используемый в Центре, был достойно представлен в палитре пропагандируемых средствами массовой информации систем оздоровления населения.

Аналогов массового опыта практического оздоровления населения, которым располагает Московский Центр «Классическая йога», руководимый В.С.Бойко, в современной России не существует.

Научная оиенка деятельности Центра

«Классическая йога» (руководитель В.С.Бойко)

С 1993 г. во Всесоюзном научноисследовательском институте физической культуры (ВНИИФК) осуществляется исследование психофизиологических механизмов позной деятельности человека. В этой работе активное участие принимает Московский Центр «Классическая йога». Руководитель этого центра В.С.Бойко и его коллеги вносят вклад как в концептуальный подход к проблеме, так и в ее экспериментальную разработку. С помощью сотрудников Центра были проведены серии экспериментов, которые затем подверглись статистической и математической обработке на ЭВМ. Полученные данные были сопоставлены с данными обследования профессиональных спортсменов.

Вед. научный сотрудник, доктор мед. наук

Е.Н.Вишрская Научный сотрудник Г.И.Фирсов

Об авторе

Бойко В.С. родился в 1948 году в Крыму. Практиковать йогу начал в 1971 году в г.Симферополе. С 1980 г. занимается, в основном, йогатерапией. В июле 1991 г. получил сертификат на право преподавания йоги, выданный правительством Республики Индия за подписью посла Индии в России. После этого им был основан Московский Центр «Классическая йога». Имеет учеников, а также проводит семинары во многих городах России, а также в США.

В середине 80х годов активно сотрудничал в области приложения практики йоги со Всесоюзным центром вегетативной патологии, директор которого профессор А.М.Вейн является одним из рецензентов этой книги в ее первом варианте. Основной уклон деятельности центра терапия функциональных расстройств на базе йоги тела. При необходимости используются пранаямы и медитативные техники. В числе расстройств, которые могут быть устранены: хронические аднекситы, бессонница, ранние стадии эндартериита, неврозы, пограничные состояния и различные формы срыва адаптации.

Справки по адресу: 117313, г.Москва, а/я 841, Бойко В.С.

Йога

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

Начнем с простого, на первый взгляд, и всем понятного предмета здоровья. Еще проще со здоровья тела. Что говорили об этом умные люди до нас?

"Телеса наши храм живущего в нас святого духа суть" ("Послание к коринфянам", 1, 3, 16). "Только еретики считают, что тело зло, и есть творение злого начала" (там же).

"Если бы хорошо было для нас быть расслабленными телом и лежать как бы мертвыми дышащими, то Бог бы таковыми нас и сотворил. Если же он не сделал этого, то согрешат те, кто прекрасное божье создание не сохраняют таким, как оно создано" (Василий Великий)

Сейчас и уже давно на Западе был разработан целостный, так называемый холистический подход к здоровью человека. Холизм это, как писалось в справочниках, "одна из форм современной идеалистической философии, которая отвергает закон сохранения материи". Или иногда просто некий принцип целостности.

Но поскольку йога возникла и развилась несколько раньше холизма, то я склонен рассматривать последний как частный случай йоги, которая, с моей точки зрения, является универсальным методом адаптации человека к внешнему, "объективному", и внутреннему, "психическому", мирам.

Сегодня общеизвестно, что на здоровье человека влияет ряд факторов:

наследственность;

экология;

социум;

пища и вода

собственное поведение.

С первым обстоятельством бороться или както устранить его нельзя, можно лишь оптимально приспособиться.

Второй фактор должен учитываться политикой государства и действиями самого человека. В конце концов, человек сам выбирает место жизни и работы, степень экологичности поведения. Фактор третий также зависит от адаптационных возможностей личности и от состояния общества.

В четвертом случае воздействие определяется возможностями и знаниями человека, его вкусами и привычками.

А вот фактор пятый от него зависит многое. Но не все. Еще много лет назад Норберт Винер сказал: «Своей деятельностью человек так изменил окружающую среду, что, для того чтобы в ней выжить, ему придется изменить себя».

Чтобы сохранить, поддержать здоровье нужно нечто отличное от того, чем владеют медики. И медицинская наука, кроме самых общих рекомендаций, здесь дать ничего не может. При нарушенном здоровье рекомендации и действия медиков будут полезны, но опять же до момента выздоровления. А дальше надо делать чтото иное.

Вывод: лечить болезни, выводить из кризиса здесь медицина полезна и незаменима. Но сохранять здоровье, предупредить его потерю либо нарушения, восстановить после того, как медицина сделала свое дело, это иные задачи, находящиеся за пределами специальных медицинских знаний. В чем же секрет?

Еще Авиценна говорил: «Движение заменит все лекарства мира, но ни одно лекарство мира не заменит движения».

Эволюционно человек устроен так, что его вегетатика состоит из двух подсистем: активизирующей и тормозящей. Активизирующая, симпатическая, отвечает за выживание человека, гормонально обеспечивая его «топливом» для нападения, бегства, защиты активных действий. Парасимпатическая обеспечивает способность расслабления, отдыха, торможения.

Вся западная культура и цивилизация основаны на усилии. Но благодаря достижениям технологии за последнюю сотню лет усилия физические были переброшены, вытеснены в нервнопсихическое пространство человеческого бытия. Если раньше гормональное обеспечение полностью «вырабатывалось», пережигалось человеческим организмом в физическом действии, то достижения цивилизации свели эти действия почти к нулю. С одной стороны, нагрузка на нервную систему и психику увеличилась во много раз из-за роста информационного потока, скученности и отрыва от природы, с другой тело вовсе перестало участвовать в «переработке» этой нагрузки. К этому добавились успехи медицины и фармакопеи по уничтожению инфекций. В результате повсеместное и чудовищное развитие приобретают расстройства психосоматики, нервнопсихические заболевания. Ни по телу, ни по психике массы людей не адаптированы к действительным условиям существования. Отсюда безудержный рост наркомании, алкоголизма, психических расстройств и отклоняющегося поведения, а также пограничных состояний.

Что предлагается обществу для решения этих проблем?

Конечно же, спорт и оздоровительные занятия им. Как традиционные, так и самодеятельные. Есть особое направление тренажеры, которые имитируют бег, лазание по скалам, по деревьям, плавание, поединки все, что было свойственно доиндустриальному человеку в виде движений тела и физической нагрузки. Для успокоения и уравнивания нервной системы и психики создано несчетное число методов, систем и школ. Но если традиционный спорт и тренажеры пытаются решить проблемы тела, то методы психотерапии пробуют «разобраться» с психикой. Появились и комбинированные методы, например Грофа, именуемые холистическим подходом.

Человечество изобретает велосипед. Индийская йога является универсальным методом адаптации как к окружающему, так и ко внутреннему миру человека. Метод йоги двояк, он подразумевает укрепление и сохранение здоровья тела, гармонизацию или интеграцию сознательной и бессознательной частей психики, причем безотносительно к условиям внешнего мира, социума.

Вернемся к здоровью. Мы установили, что специальные знания врачей пригодны только в узкой области, когда нужно установить причину и устранить заболевание. В остальном люди живут как живут. Здоровье человеку дано от рождения, запас его конечен, но человек ведет себя так, словно он вечный.

Дон Хуан однажды сказал Кастанеде: «Все мы идем в никуда. Но я предпочитаю идти в никуда тем путем, который мне нравится». Если отвлечься от философского смысла этой фразы и применить ее к проблеме здоровья, то не так уж нелепо выглядит анекдот о йогах: «Он по законам жил суровым, и умер он вполне здоровым». Или лучше умирать больным? Гладиаторы от спорта бьются на стадионах, трассах, кортах, а основная масса с одобрительным воем стравливает эмоции и глотает лекарства. Атеросклероз и сердечнососудистые заболевания стремительно «молодеют». Все более с ранних лет люди начинают лечиться, и если ситуация будет развиваться в том же ключе и дальше, то лечение будет начинаться с момента рождения и продолжаться до самой смерти. Люди живут дольше, но состояние или качество жизни все чаще определяется понятием «ни жив, ни мертв».

Конечно, жить хотелось подольше, но чтобы умирать от возраста, а не от болезней, не растягивая существование за счет потери всякого его смысла. Это не есть отказ от нормального наполнения жизни. Еще Ганс Селье говорил, что жить нужно не менее интенсивно, но более разумно.

Опятьтаки, самым выгодным фактором, обеспечивающим это, может быть йога. Подчеркиваю: я не утверждаю, что йога панацея от всех болезней, такой взгляд ложный. Йога лучший способ для меня, это то, чем владею я, то, чем лично адаптировался к жизни, никогда от нее не уклоняясь.

Итак, я считаю, что лучше жить долго и умирать от старости, а не от болезней.

В подавляющей массе мы строим свою жизнь так, что тело является инструментом исполнения желаний и достижения целей. Люди заботятся о личном автомобиле, чинят, моют, смазывают, делают ему профилактику. И мало кому без веских причин приходит в голову мысль, что и тело тоже до какойто степени машина, своеобразная, уникальная, сросшаяся со своим «командиром» в одно целое, требующая заботы, ухода и просто нормального отношения.

Как правило, ситуация разворачивается вынужденно и по следующему сценарию: первую половину жизни (условно) человек пользуется телом для достижения своих целей. Когда же тело начинает «барахлить», приходится учитывать его интересы. Если человек их упорно игнорирует, его настигают болезни, которые быстро проясняют понимание. Но и то не всегда. Первую половину жизни человек адаптируется к окружающему миру, вторую к требованиям своего тела. Батарейки «сажаются». Здоровье переходит в отсутствие здоровья. И приходится что-то делать, с чужой помощью или самому.

Деятельность человека многообразна. Но есть одна цель этой деятельности, которая никогда не меняется, а именно: воспроизведение удовлетворительных условий своего существования. Конечно, на доступном каждому уровне возможностей, а они, в зависимости от способностей, у всех разные. Тем не менее очевидно, что в стратегические действия, направленные на поддержание жизни, должна быть введена забота о своем теле в частности и о здоровье в общем.

У человека нет точного определения трех вещей: что такое жизнь, что такое смерть, что такое здоровье. Попробуем найти еще ряд формулировок.

Здоровье это отсутствие нездоровья, которое может быть лишь временным. Абсолютное здоровье несовместимо с жизнью, поскольку оно означало бы полную стабильность процессов жизнеобеспечения во времени, что противоречит одному из законов термодинамики.

«Здоровье является результатом динамического равновесия между физическим, психологическим и социальным аспектами существования организма» (Ф. Канра).

Здоровье это переживание благополучия, которое возникает, когда наш организм функционирует определенным образом. Проблема в том, чтобы объективно описать это состояние. И я приведу еще одну классическую формулировку: здоровье это постоянство внутренней среды организма, которое в физиологии называется гомеостазом.

Доктора потому имеют столь же плохое здоровье, что и остальная масса людей, что реализуют в своей жизни один из феноменов нашего времени, который можно представить так: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю».

Сегодня можно увидеть два крайних подхода к здоровью и к своей жизни. Первый это суперэгоизм, когда человек плюет на все и на всех, заботясь только о себе и своем здоровье. Второй супержертвенность, граничащая со святостью, в жизни семейной ведущая к полному идиотизму. Если рассматривать ситуацию только с точки зрения здоровья, ситуация выглядит следующим образом. Пусть кто-то из семьи беззаветно о ней заботится, не давая ничего делать по дому, хозяйству и т.п. другим членам семьи, скажем, детям. Типичная ситуация детей жалеют. При таком образе жизни «жалующий» не имеет времени, да и желания заботиться о своем здоровье, хотя расходует его с повышенной интенсивностью. В результате со временем происходит следующее: человек изнашивает себя, свое здоровье раньше времени, он

сокращает свою жизнь и продолжительность заботы о тех людях, ради которых он так выкладывается, дети привыкают столь же наплевательски относиться к собственному здоровью, как это делает родитель, и растут потребителями, привыкая к тому, что им все и всегда должны. Кроме того, впоследствии дети не смогут хорошо «вписаться» в жизнь, так как патологическая опека лишает их возможности проявлять личную ответственность, и когда здоровье кончается, то «воспитанным» таким образом детям родители становятся просто не нужны.

Резюме из сказанного очень простое: говоря о своем здоровье (и не только о нем!), людям следует помнить, что в этом плане только личных интересов не существует. И наши интересы лишь часть интересов окружающих нас людей.

Чем вообще выгодна йога? Каковы ее преимущества?

Не нужно никаких снарядов, залов, приспособлений. То, с чем идет работа в йоге собственное тело, есть в наличии у каждого.

Не нужно времени на поездки куда-то: йогу вполне можно практиковать дома.

Не нужно много места, оно минимально два квадратных метра поверхности.

В йоге задействуется не только тело, но и психика.

Надежность йоги в том, что это метод, выверенный тысячами лет, в отличие от новомодных, он эволюционен и безошибочен.

Практика йоги сложилась экспериментальным путем «нажимания кнопок». Тысячи лет спустя, после того как то, что было названо йогой, «оторвалось» от магии, люди делали что-то с телом и смотрели на эффект. Позитивные результаты и последовательность действий, к ним ведущая, фиксировались и затем проходили «обкатку» в десятках поколений энтузиастов, фанатиков и мудрецов. В конце концов выработались методики, последовательности, матрицы воздействий на «черный ящик», называемый человеком, с целью получения определенных «ответов» или реакций на эти воздействия, результаты уже вторично использовались или истолковывались в зависимости от эпохи и культуры.

Йога дает человеку Запада то, о чем он отродясь не имел представления, но в чем крайне нуждается способность расслабления тела и сознания.

Есть у йоги и своеобразный недостаток: овладение ею требует определенного уровня интеллектуального развития. И точных, подлинных знаний, получить которые совсем не просто, потому что любое книжное представление о йоге так же далеко от ее постижения, как фотография от реального человека.

Организм имеет рабочий диапазон гибкости мобильность формы самого тела и его частей относительно туловища, и запасной, резервный, который мы используем не так часто и в пределах которого не можем подолгу находиться. Практикуя асаны йоги, мы выходим на двигательную границу, раз за разом, выдерживая какое-то время на пределе возможностей опорнодвигательного аппарата. Причем без всякого насилия над телом и психикой. Действуя грамотно, мы создаем условия для

постоянного прироста гибкости, изменения ее уровня. По этому параметру наша система тело постоянно выходит на границы гомеостаза, постепенно утрачивая прежние границы адаптации и получая новые.

Конечно, достижение сверхгибкости никогда не было целью классического пути йоги, это что-то наподобие сиддх, только в телесном виде. Гибкость, поражающая воображение, побочный эффект правильного пути в самом его начале. Если застрять на этом, можно добиться феноменальных проявлений гибкости, но духовный прогресс на этом прекращается. Потому что работа с сознанием требует задействования всей энергии организма, а также является выходом на пределы возможностей психики. Поскольку энергия равна единице, то и всю ее можно одномоментно направлять на что-то одно. Два главных направления погоня за двумя зайцами. Один максимум исключает другой.

Если идти классическим путем, то оптимальный уровень гибкости установится сам собой. И он будет гораздо больше общеизвестного. Есть люди, утверждающие, что специальная, направленная на приобретение феноменальной гибкости работа одновременно

есть и путь духовного развития. Это заблуждение. В противном случае Патанджали ограничился бы только работой с телом, которая означала бы одновременно и работу в сфере духа.

Но такое развитие не имеет места в йоге, о чем свидетельствует наличие самьямы, когда всякое движение тела полностью прекращается на длительное время. Нельзя идти к самореализации двумя дорогами одновременно. Если бы можно было достичь ее простым развитием гибкости, то все, кто работает «каучук» в цирках мира, были бы одновременно и духовными учителями. Мне встречались люди, развившие необычную гибкость с помощью практики асан йоги и на этом «зацикленные». Они впадают в своеобразный вид йогического расизма. Кто гнется вот так настоящий йог. Если бы развитие любых необычных способностей тела, в том числе и гибкости, «автоматом» обеспечивало духовность, то на нее могли бы претендовать слишком многие в этом мире.

Итак, на определенном этапе практики йоги развитие гибкости необходимо. Когда гибкость заметно возрастает, происходит особенно в сложных асанах изменение расстояния между внутренними органами, меняется форма самих органов. То есть мы практикой одних только асан доводим «до грани фола» целый ряд констант. Организм, активизируя защиту, начинает искать болезнетворных агентов. Но их нет. Временная разбалансировка организма во время практики йоги не есть болезнь. Мы пришли к поразительному результату: оказывается, одна лишь практика асан активизирует защитные силы организма, а значит, и его иммунной системы. Причем, повторяю, все происходит без перенапряжения и изнашивания (что имеет место в спорте), на фоне полного расслабления.

Хорошо, развивая гибкость, мы активизируем путем релаксации парасимпатику. Но преобладание такой практики способно полностью «вогнуть» человека в гипотонус. Если он много работает физически, то как раз нет. А вот если человек недостаточно нагружается, то для этого в Хатхайоге есть группа силовых, статических асан, которые обеспечивают любую нагрузку на любой участок тела. Для каждого человека в соответствии с его особенностями должен быть установлен в итоге индивидуальный комплекс асан йоги, который бы обеспечивал наилучший (для данной личности) уровень равновесности вегетатики, баланс энергий Иды и Пингалы.

Кроме того, во время практики асан в результате глубокого расслабления тела и сознания мы понижаем активность неокортекса, что дает возможность действовать без помех подкорковым интеграционным структурам. Это позволяет преодолеть нарушения тонического ритма тела. Поскольку тело является результатом длительной животной эволюции, то, возможно, асаны йоги действуют как архетипические формы ранних стадий онтогенеза и филогенеза. Возвращаясь к первобытной архаике тела в асанах, мы таким образом можем до какой-то степени «разгружать» через него инстинкты, реализацию которых тормозит культура.

Рассмотрим в связи с практикой асан систему кровообращения. Давно известен факт замещения в организме одного сосуда другим по необходимости. Это отражено в учении о коллатеральных. Оно резюмирует, что кровеносная система человеческого тела имеет большой резерв, так называемый сосудистый «запас прочности». Эти запасные пути и участки системы кровообращения находятся в потенциальном, «свернутом» состоянии, но при необходимости могут в достаточно сжатое время от нескольких суток до нескольких часов перейти в активную фазу и развиться до размеров, обеспечивающих необходимый кровоток. Коллатерали сосуды-заменители. Они доставляют кровь окольным путем туда, куда она по каким-либо причинам не в состоянии прийти прямо.

Второй компонент этой резервной кровеносной сети анастомозы, вторичные сосуды, связывающие между собой сосуды основной сети. И анастомозы, и коллатерали являются демпфером, задача которого смягчать и гасить пиковые ситуации с кровообращением.

Коллатеральная сеть есть в любом участке объема организма, включая сердечную мышцу. Здесь эта запасная сеть защищает жизнь не только при закупорке и гибели основных сосудов (например, тромб), но и при сужении их просвета от атеросклероза. При хронических коронарных заболеваниях коллатеральная сеть в мышце сердца сильно развита. Коллатерали

«включаются» быстрее, нежели идет процесс атеросклероза, именно потому последний может долгое время протекать бессимптомно. Человек жив и чувствует себя достаточно хорошо, живя со скрытым атеросклерозом. Но только до какого-то момента! До предельной нагрузки, например. На коронаграфии дефекты сосудов сердца видны, а коллатерали нет. Сосудистый резерв организма имеет огромную функциональную мощь, но в большинстве случаев он не используется. Не хватает времени для «включения». Все процессы тела инерционны. Резерв есть, но он законсервирован, им нельзя воспользоваться быстро. Без надобности так сделала экономная природа коллатерали «замирают». Исследования показали, что коллатеральная сеть отлично развита и всегда готова к мгновенному восприятию перегрузок у тех, кто живет на высокогорье (от 1000 до 2000 м над уровнем моря), занимается тяжелым физическим трудом или спортом.

Что же происходит в асанах йоги с системой кровообращения? В предельных положениях при достаточно длительной выдержке и высокой степени гибкости пережимаются частично или полностью крупные сосуды, определенные мышечные или тканевые объемы стискиваются, скручиваются, что ограничивает в данной области кровотоки. Скажем, в «пашчимоттанасане», когда человек складывается пополам, воздействие таково, что при длительной практике во многих случаях удается устранить эндартериит. «Прокатывая» тело через длинные серии асан, мы последовательно нарушаем сложившиеся паттерны кровообращения, чем активизируем, «включаем» коллатерали. Аналогичное воздействие оказывается и на лимфатическую систему. То есть процесс приращения гибкости действует здесь совместно со временем экспозиции. Локальный объем застоя крови мы как бы передвигаем по всему телу, создавая такое воздействие на хеморецепторы, как если бы тело работало, двигалось с большим общим напряжением. Которого в асанах на самом деле нет. В переработанных ими областях тела коллатеральная сеть «отмобилизована» и всегда готова к мгновенному действию. Интересно, что занимающихся Хатхайогой всегда можно узнать по яркому цвету кожи, что характеризует полноценное кровообращение.

Но возникает вопрос: а сердце? Ведь при грамотной практике асан пульс выше 80 не поднимается, откуда же тогда возьмется стимул развития коллатералей в миокарде? Здесь в игру вступает пранаяма. Известно, что при большой физической нагрузке возникает кислородный долг: кровь не успевает доставлять к работающим мышцам кислород и выводить продукты распада, в частности молочную кислоту.

Что есть по определению пранаяма? В классическом смысле это гиповентиляция, растягивание, увеличение времени дыхательного цикла. Тренированный йог может дышать в темпе одно дыхание в три-четыре минуты и даже больше. Иными словами, дыхательный процесс замедляется примерно в 50 раз по сравнению с состоянием покоя. Тогда как спринтер может превысить скорость человека, идущего шагом, примерно в 8 раз. То есть накопление углекислоты и уменьшение поступления кислорода в организм йога при темпе дыхания «один раз в четыре минуты» в несколько раз больше, нежели у спринтера, бегущего с предельной скоростью. А по времени и говорить нечего: спринтер «отрабатывает» дистанцию за 10 секунд, йог способен дышать с подобным замедлением до часа и более. Возникает ли при таких условиях кислородный долг? Нет, потому что тело обездвижено. Но многократное перенасыщение крови углекислотой вызывает расширение всех сосудов, вплоть до капилляров, возможно, этот процесс затрагивает и коллатерали. Локальное торможение кровотока в асанах (скажем, «вирасана»), так же как гиповентиляционные пранаямы, устраняет головную боль, не снимаемую медикаментозно.

Осталось обсудить нервнопсихические и психологические следствия регулярной практики Хатхайоги.

Всем известна притча, которую каждый не раз повторял в своей жизни: «Поезд ушел». Смысл этого прост: не вернуть, не изменить, все уже совершилось. Эта популярная фраза является в каком-то смысле частным случаем теоремы Геделя в приложении к человеческому бытию. Теорема утверждает, что система не может исчерпывающе описать себя в своих собственных терминах. Чтобы увидеть событие жизни в целом, необходимо не

быть его участником. Вы не увидите всю картину, являясь персонажем на ее плоскости. Из нее надо выйти. Мы проживаем различные жизненные ситуации, и поскольку человек по сравнению с миром очень мал, да еще попадает под закон Геделя, он способен полностью осознать ситуацию лишь тогда, когда его из ситуации вынесет время. Когда оно ляжет между тобой и событием только тогда становится понятным почти все. Но «поезд ушел», в прошлое не вернуться и ничего уже не изменить.

Что в этом плане может дать йога? Практикуя только асаны и пранаямы, человек каждый день на час другой «выпадает» из обыденного потока повседневности, и, возвращаясь затем в привычное состояние сознания из краткого момента перехода, из зазора между состояниями, можно постепенно различить полные контуры текущей ситуации. Без необходимости отнесения волной времени на расстояние различения и понимания, как это обычно бывает. Иными словами, пользуясь моментами переходов, можно ускользнуть от неотвратимости закона Геделя. А это немало, когда получаешь возможность текущей коррекции своей линии жизни. Регулярно выходя из обычной системы координат, начинаешь видеть как бы сбоку такие детали и тенденции развития происходящего, которые обычно просто неразличимы. Скрыты, если ты в происходящем участвуешь. Надо расцепить, чтобы увидеть, и помочь сделать это может только практика йоги. Об эффектах медитации здесь еще речи нет.

Следующий момент вывод напряжений, которые спрессованы в слое «вытесненного», в «аду» нашего личного бессознательного. Все содержание этой бессознательной области психических напряжений тем или иным образом манифестировано в теле в виде многослойных следов, паттернов, отпечатков, которые всегда являются физическим компонентом эмоциональных переживаний. Методы Юнга, Райха, Фрейда, Грофа и других имеют своей целью вывести наружу, проявить, сжечь эти напряжения. То ли в виде образов, эмоционально окрашенных, то ли через тело, в виде судорог, произвольных движений, экстатических танцев, инстинктивного поведения с полным исключением разума. В практике асан при многократном их повторении согласно технике, с глубочайшей релаксацией и опустошением сознания, «вытесненное» начинает сбрасываться через тело, постепенно, незаметно, в гомеопатических дозах. Асаны создают свои рисунки напряжений в теле. Последовательности смены форм разделены нулевыми точками это полный сброс одного рисунка напряжений в данной форме позы перед другой формой и другим рисунком. Через эти разрывы, как сквозь клапан, «стравливается» физическая часть негативных вытесненных содержаний, а чисто эмоциональный, остаточный их компонент, видимо, отрабатывается через сны.

Все это, безусловно, имеет место лишь при грамотной практике асан, когда человек четко представляет себе смысл того, что он делает. Либо находится под контролем гуру, который берет на себя всю полноту ответственности за ученика. Потому что подлинный гуру это не тот, кто лишь исправно взимает плату и бросает ученика на произвол судьбы при первых же проблемах, следуя девизу всех мошенников от «духовности»: «Если все идет хорошо это моя заслуга, если что-то не так твоя вина».

Следующий момент это так называемые «малые озарения». Если практика верна, достаточно длительна (для начинающих это, пожалуй, не менее двух лет) и регулярна, то рано или поздно наступает период «поверхностных инсайтов». Во время практики в паузах или даже в самих асанах начинает «выстреливать» приходят ответы на незадаанные даже самому себе, но насущные вопросы. Это признак того, что практика верна. Однако советы, которые приходят из глубин своей же психики, желательно принимать к сведению и реализовывать, иначе они просто перестанут появляться. Форма этого может быть самая разная. Это и видения, «картинки», и просто ниоткуда вдруг всплывшее понимание чего-то конкретного, понимание, которого никогда не было раньше, это может быть голос, что случается редко. Когда этот процесс «эвристики» начнется и вы поймете, что это действительно он, можно держать при себе на всякий случай во время практики бумагу и ручку, чтобы спокойно, без лишней суеты записать и заниматься дальше.

Кроме всего перечисленного, следствием качественной практики Хатхайоги может быть сохранение адаптации в длительных критических ситуациях. В жизни может быть много причин для сильных, даже предельных переживаний, но когда этот период затягивается на месяцы и годы, рано или поздно наступает нервное и психическое истощение. Результаты этого бывают самыми печальными. Но, опять же, регулярная практика йоги тела, вместе с пранаямой и глубоким расслаблением «йоганидрой», производит необычайный эффект: напряжения любых видов не накапливаются. Регулярно вы получаете (от неустрашимых, к сожалению, условий своей жизни) удары, отрицательные заряды и тут же сбрасываете этот минус через ежедневную практику. Память остается, а трясучки нет. И можно жить дальше, работать, держаться и быть не на пределе, а в зоне средних величин отрицательных эмоций. Подобный эффект не имеет аналогов и позволяет оставаться разумным и работоспособным при самых тяжелых ситуациях.

Йога дает ясность восприятия мира и чувство рафинированного счастья, ни от чего не зависящего, это те самые переживания «мышечной радости», которые так редки в жизни человека после сорока лет.

И наконец, регулярная практика это Путь. Я вовсе не утверждаю, что он лучший. Как не говорю и того, что этим путем можно идти либо от начала до конца, либо не становиться на него совсем; такое мнение лишь печальная иллюзия максималистов, которые всегда гордо хотят «все или ничего», не подозревая, что «все» это и есть «ничего». Все это бесконечность, а древнекитайская поговорка прямо утверждает: «...Будучи конечным, увлекаться бесконечным губительно». Можно идти по любому пути, если располагаешь умом и терпением, до той цели, которая тебе нужна. И если ты хочешь просто оздоровить себя, никто не заставляет становиться «настоящим йогом». И если встать на настоящий путь, даже не имея при этом четкой цели, то сам путь покажет именно твою цель. Потому что с помощью йоги человек узнает себя сам.

ЯМА НИЯМА

"Самоконтроль, соблюдение религиозных предписаний, йогические позы, регуляция дыхания, отвлечение органов чувств, концентрация на объекте, созерцание и сосредоточение таковы восемь средств осуществления йоги" ("ЙогаСутра", гл. 2, стр. 136).

"Самоконтроль это ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров", (там же, гл. 30, стр. 137).

"Соблюдение религиозных предписаний это чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Ишваре" (там же, гл. 32Щтр. 138).

Первые две ступени йоги являются как бы подготовительными. Называются эти две ступени "яма" и "нияма", оба слова происходят от одного корня. Эти слова синонимы, и различаются они несколько условно, искусственно. Первому слову придается смысл "воздержание", второму "соблюдение обетов". "Нет исключения для этих принципов, которые абсолютны по своему характеру. "Ямы" являются законом для всех, несмотря на различия касты и страны, возраста и условий. Они должны быть достигнуты всеми, хотя не все могут быть избраны для высшей жизни созерцания" (Радхакришнан "Индийская философия", т.2, стр. 311312).

Все сегодня чтото знают или что-нибудь слышали о йоге. Но обычно йога считается или религией, или средством оздоровления, или медитацией. Об этических требованиях мало кто слышал, и даже тем, кто сколько-нибудь знаком с йогой Патан джали, они кажутся слишком архаичными, чтобы заслуживать серьезного отношения. Ну что такое этика в насквозь пропитанном кровью XX веке?!

Многие вообще не видят связи практической йоги с какими-либо нравственными принципами. Исторически с этим также не все однозначно. В некоторых «Упанишадах» («Дхьянабинду», «Амритнанда», «Майтриупанишада») говорится о йоге шести ступеней, где этапов «яма» и «нияма» просто нет. Некоторые современники и комментаторы упрекают йогу Патанджали за то, что ее цель – достижение только личного освобождения, и на этом основании считают ее противоречащей этике.

В Индии традиционно считается, что человек приходит к йоге не случайно, а заслужив это своими действиями в прежних воплощениях. Подобная вера уже является определенной настройкой.

Мы говорим: «яма» и «нияма» этика йоги. А что такое вообще этика? С одной стороны, это некое учение о морали как форме общественного сознания, с другой – система норм общественного поведения отдельного человека или групп, объединенных по какому-либо признаку. Этика и мораль человека и группы могут очень сильно не совпадать или даже противоречить друг другу.

Дело в том, что оба мира природы и социума есть арена столкновения как отдельных людей, так и их различных объединений, от семьи до государства. Действия людей сталкиваются при реализации каждым своих потребностей и желаний. Потребности телесные принадлежат животной природе человека и могли бы быть более или менее полно удовлетворены, как это происходит в животном мире, где существует равновесие в межвидовом отборе. Пока, конечно, не появляется человек. Он вмешивается повсюду, гонимый бесконечным количеством своих безумных желаний.

Обмен между миром природы и социумом с одной стороны, и единичным человеческим существом с другой, с точки зрения логики или сохранения энергии должен быть равновесным. Это значит субъект должен что-то, необходимое для поддержания и обеспечения своей жизни, получать и что-то, необходимое для компенсации или восстановления использованного им, отдавать. К сожалению, человек почти всегда стремится взять больше и отдать меньше, по возможности ничего. Такова странная его природа.

Чтобы ограничить действие инстинктов индивидуума с одной стороны и его желаний с другой, чтобы не дать возможности отдельным личностям разрушить сообщество, в котором человек только и мог выжить и стать человеком, были созданы системы ограничения действий личности, названные моралью. Мы знаем множество таких систем и ограничений, которые имели место в истории развития древних цивилизаций. Скажем более близкие к нашей культурной традиции – библейские заповеди. Время трансформировало жизнь, и, соответственно, каким-то образом менялась мораль. Что-то в ее требованиях оставалось неизменным для всех времен и народов, что-то приобретало специфические черты, присущие данной цивилизации, культуре, народу и т.д. Но в XX веке развитие технологии, новых форм и способов коммуникации привело к разрушительной релятивизации морали, в той самой части, которая касается неприкосновенности человека. Как выжить человеку в эпоху войн и бесконечных революций, какими нравственными ценностями руководствоваться? Ортодоксы говорят: давайте довольствоваться тем, что уже существует. Есть Библия у христиан, Канон у буддистов, Коран у мусульман. Но можно ли сегодня жить в рамках представлений, которым тысячи лет? Похоже, что нет. Видимо, они должны быть трансформированы с учетом сегодняшних реальностей.

Японцы утверждают, что нет поступков моральных и аморальных, есть поступки уместные и неуместные. То, что уместно в одной ситуации, может быть абсолютно аморальным в других. Чем более полно человек адаптируется к конкретной ситуации, тем

моральнее он может себя вести. Может! Но... Для того чтобы идеально учитывать любую ситуацию, человек уже должен быть до мозга костей морален! Это похоже на поведение Боддхисаттвы в буддизме: он поступает так или иначе не потому, что соблюдает мораль. Он, может, и слова такого не слышал! Просто моральность стала его свойством, он действует, не ущемляя других, только потому, что такое поведение ему присуще. Может быть, одним из всеобщих критериев моральности является сдержанность и терпимость к чужим традициям?

Культуру нельзя «соблюдать», так же как и моральность.

Она может быть человеку присуща или не присуща. Что толку знать наизусть библейские заповеди? Их долбили веками и все же люди без конца воровали, убивали, насиловали. Можно их выучить и знать. Но это станет твоим, если оно проросло в тебе и действует помимо тебя самого.

Мораль есть ограничение. Те, кто неморален, имеют большую степень свободы, они могут действовать на запретных территориях. Таким людям легче добираться до денег и власти. Для них моральны только их желания, ограничителей нет.

Кто же имеет преимущество при таком подходе? Тот, в ком есть ограничения, или тот, кто их не знает? Действовать по вызубренной морали глупо. Это ведет к постоянному столкновению с действительностью, и рано или поздно к нарушению адаптации и ее потере. Все знают категорию «борцов за правду», которые были, есть и будут во все времена. Как правило, это постоянные клиенты психбольниц с диагнозом «непереносимость жизни». К.Г.Юнг говорил так: «Соблюдение морали любой ценой есть признак варварства».

Откуда же «взять» мораль? Каждый человек есть продукт среды, в которой он растет и созревает. И вся атмосфера, его окружающая, формирует и сознательные, и бессознательные установки личности, в том числе и ограничительные. В возникновении морально дефектных индивидуумов определенную роль, безусловно, играет наследственность. Сегодня это научно подтверждено, однако в подавляющей массе человек «впитывает» тот неосознанный моральный «дух», ту моральную атмосферу, в которой он «варится». Его могут принудить к заучиванию любых правил и заповедей, но чем проще человек, чем менее он развит, тем больше вероятность того, что он будет действовать в различных ситуациях так, как действовали (не говорили!) те, кто его окружал.

Другими словами, мы сами не знаем, кто мы в смысле наличия в нас человеческих ценностей. И можем это узнать, только проходя реальные жизненные ситуации, в том числе неизвестные нам ранее или экстремальные при взаимодействии с людьми и событиями.

Возвращаясь к йоге, хочется отметить, что хотя в целом ее этические взгляды, как и философская подоплека, сегодня имеют чисто исторический интерес, тем не менее их стоит разобрать подробно. Для того, чтобы знать, к чему люди пришли тысячи лет назад, и для того, чтобы сравнить их поиски с сегодняшними проблемами. А также для того, чтобы понять, что в этом плане может дать нам йога.

На сегодня в мире существует как бы три вида этики. Впервых, научная, которая выводит нравственные принципы из биологии (здесь очень интересны работы Конрада Лоренца), основанные именно на концепции выживания личности и общества при сохранении среды обитания.

Есть этика утилитарная, которая считает возможным создать общество без конфликтов, что весьма проблематично, если только не унифицировать людей как гайки.

Наконец, этика идеальная, которая видит смысл жизни человека в служении не материальным, а религиознофилософским устремлениям.

В общем это соответствует древнеиндийским представлениям о трех целях человеческого существования: желание (кама), выгода или утилитарная польза (артха), долг и закон (дхарма). В «Законах Ману» утверждалось, что все три компонента имеют право на существование, но «Истина состоит в соединении этих трех».

Можно сказать, что нравственное поведение определяется стремлением человека к истине. Но немедленно возникает вопрос: а что такое истина? И тут мы попадаем в такую трясиину, из которой можно и не выбраться.

Тем не менее, древнеиндийские мыслители (как и древние греки, и т.п.) полагали, что тот мир, в котором мы живем, ложный, неистинный, и от него нужно спастись. Собственно, то же самое мы находим и в христианстве, и в других религиях. Такое спасение или освобождение и объявляется целью, называемой «мокша» или «мукти». Признание освобождения главной целью человеческого существования является общей чертой всех шести систем брахманизма, включая йогу.

Ясно, что подобная цель среднего человека в XX веке интересоваться с практической стороны никак не может. В конце концов, неизбежная физическая смерть тоже есть освобождение, по крайней мере от физической жизни и ее забот.

Мало кто сегодня практикует йогу «в полный рост», особенно из людей Запада. В Индии это возможно, но для этого необходимо быть именно там, внутри религиозной традиции. Запад интересуется йогой как правило в «прикладном варианте». Например, для оздоровления, для продления жизни, для обретения смысла. При этом многие, практикующие йогу тела, остаются христианами или мусульманами. И в этом нет ничего неприемлемого. Йога может использоваться как практика или даже как философия, абсолютно не затрагивая религиозных оснований человеческого бытия в рамках данной культуры.

В Древней Индии существовало деление людей на четыре «варны» (цвета): брахманы («дважды рожденные») священнослужители и философы, кшатрии князья и воины, ученые и люди искусства, вайшьи торговцы и земледельцы, шудры ремесленники, «плебс». Им предъявлялись разные моральные требования, и они обладали разными правами и обязанностями. Что было, видимо, вполне оправданным на данной стадии развития общества.

У брахманов, кроме того, жизнь подразделялась на четыре периода: детство, юношество, ученичество брахмачарья; глава семьи и хозяин дома грихастха; отшельник, живущий в лесу, варнапрастха; странник саньяса.

Но тот, кто в Индии становился йогом, устранялся из всех общественных и даже личных связей. Профессиональные йоги это особый клан в Индии прошлого и настоящего.

Итак, «яма» (иногда «йама») в основном переводится как обуздание, воздержание, ограничение; «нияма» («нийама») соблюдение правил, поведение. «Йогасутра» перечисляет такие принципы «ямы»:

- ахимса ненасилие, непричинение вреда;
- сатья правдивость;

- астейя неприсвоение чужого;
- брахмачарья воздержание;
- апариграха непринятие даров.

«Нияма»:

- шауча внутреннее и наружное очищение;
- самтоша довольство существующим;
- тапас самообуздание;
- свадхья изучение священных текстов;

ишварапранидхана преданность Богу.

Большинство комментаторов йогических текстов настаивают, что без этической подготовки успешное освоение йоги невозможно. Попытаемся проследить, почему это так, комментируя составные части «ямы» и «ниямы». Общее соображение таково: наличие в человеке, в его поведении этических принципов ведет его к такому положению, когда он успешно интегрируется в среду обитания. Если есть выраженный диссонанс, то практиковать йогу труднее, хотя сама практика и призвана устранять любые диссонансы.

Однако есть такие человеческие качества, которые напрямую несовместимы с йогой. Это жадность, преобладание инстинктов, стремление к материальному благополучию любой ценой, завистливость, злобность характера, эгоцентризм и т.д. Для людей с ярко выраженными подобными качествами получить какойлибо толк от практики йоги почти невозможно.

Итак, ахимса ненасилие, непричинение вреда. Если происходит конфликт, то, как правило, на агрессию люди отвечают агрессией, и маховик конфликта раскручивается. В случае же ненасильственной борьбы, как показал пример Махатмы Ганди, количество жертв может значительно уменьшено и результат достигается относительно «малой» кровью. Хотя вряд ли это мнение разделит тот, чья именно кровь оказалась «малой».

Почему обычно масса необразованных людей склонна к насилию в определенных обстоятельствах? Видимо потому, что они не обладают избыточной информацией о мире. Любая информация о мире уменьшает чувство свободы. Те, кто ничего не знает, считают, что все возможно и допустимо.

Разрушение жизни это действие насильственное. Воздействия же, которые сохраняют жизнь это ненасилие. Это совет, просьба, предложение, поведение (противопоставленное поведению противной стороны), не содержащее в себе насилия, провокации, оскорбления или подстрекательства. Есть такая форма ненасильственных действий, как нажим. Каков смысл нажима? Мы предпринимаем нечто ненасильственное, не причиняющее вреда физическому и моральному состоянию, а также свободе лица или группы лиц, на которые производится нажим. Или добиваемся равноправного диалога.

Идеал ненасилия для многих пытающихся следовать ему людей является почти недостижимым моральным идеалом.

Человек, действующий ненасильственным методом, как правило:

- не действует в защиту только своих интересов, он защищает даже своего противника от ненависти, лжи, отсутствия

уважения и собственного высокомерия;

- в первую очередь, требует усилий от себя, а не от других;

- не старается подавить противника или унижить его, а ищет и для себя, и для противника достойные пути выхода из

конфликта;

- встретившись с насильственным поведением противника, не отказывается от ненасильственных действий;

уважает своего противника несмотря ни на что.

Понятно, что это похоже на моральную святость, но именно таким был Ганди. Ненасильственные действия недоступны для многих именно потому, что обладают «высокой степенью внутренней трудности» (*А.Гжегорчик «Духовная коммуникация в свете ненасилия»*).

Часто ахимсу сопоставляют с заповедью «не убий» Ветхого Завета. Правда, неясно, что делать с заповедью, если хотят убить тебя. Когда мы моем руки, овощи, просто движемся, мы уничтожаем массу разных форм жизни, хотим того или нет. Мы живем, используя живые формы жизни, если не белковые, то растительные. Вообще, в вегетарианстве есть некий скрытый компонент ханжества: животные и рыбы объявлены живым, а растительный мир неживым. Одно можно есть, а другое нет.

Это всего лишь произвольное умственное разделение. Если бы человек был последовательным вегетарианцем, он бы питался камнями. Легенда о том, что йоги не едят мясо ложная. Они не едят его только в тех случаях, когда могут обойтись чемто другим. В «Йогасутре» нет конкретных указаний по поводу диеты. В малых, так называемых «йогических» Упанишадах просто советуется избегать тяжелой, «тамасической» пищи.

Учитывая несколько противоречивые «Законы Ману», с точки зрения ахимсы можно:

есть животную пищу там, где просто нет вегетарианской;

там, где этого требуют климатические условия (йоги Ладака, где среднегодовая температура чуть ли неотрицательная, употребляют в пищу все, в том числе и мясо. Кроме того, в климате России, где в северной части и средней полосе мясо ели десятки и сотни поколений, отказ от него радикальным образом насилие над собственным организмом);

для охотника, наверное, справедливо есть мясо животных, с которыми можно справиться собственноручно (а не при

помощи БТРов, вертолетов и нарезного оружия, которому и динозаврам было бы нечего противопоставить);

есть мясо, чтобы не умереть с голоду, то есть не причинять насилия собственному телу;

есть предложенную в чьемто доме мясную пищу, чтобы не обидеть хозяина.

Все крайности, как известно, бессмысленны. Яркий тому исторический пример джайны. Приверженцы этой религии абсолютизировали ахимсу. Они не могли пахать землю, чтобы не причинить вреда какомулибо живому существу, свободно передвигаться, чтобы не наступить на чтото живое и т.д. И кем же стали джайны? Преимущественно ростовщиками.

Видимо, пока технология не дошла до синтеза живого белка, принцип «живое живет живым» обойти сложно.

Насилие есть синоним агрессии. Непрерывная межвидовая борьба это естественный процесс в живой природе. Тем не менее, при неизменных условиях существования поддерживается равновесие численности видов. Как только оно нарушается, в действие вступают естественные регуляторы, например мор среди леммингов. Борьба между родственниками по виду конкуренция. Природа предусмотрела наравне с агрессией способы защиты от нее, распространяемые на родственников. Чем страшней хищник, тем эффективней запрещающий по отношению к родичам инстинкт. Когда выясняют отношения волки, то побежденный просто подставляет победителю сонную артерию. И последний может изойти рычанием, но укусить не способен. Если бы не было подобного защитного устройства, волки давно исчезли бы с лица земли. У горных горилл в Африке, которые обладают чудовищной силой, поединок заключается в смотреии глаза в глаза. Кто первый отвел взгляд проиграл и уходит. Природная защита пропорциональна ущербу, который животное может причинить при прямом столкновении с особями своего вида. Чем слабее и безобиднее животное, тем менее у него представлены механизмы защиты от внутривидовой агрессии. И если поместить в одну клетку, то есть сжать в жизненном пространстве, двух беззащитнейших птичек, скажем горлинок, то одна из них непременно, будучи сильнее, заклюет другую насмерть, медленно и безжалостно.

Что такое человек в иерархии животного мира? Достаточно слабое физически существо, которое является всеядным. Мало кто сегодня ходил бы на охоту, если бы приходилось управляться персональными ногтями и зубами. Но человек когда-то привязал к палке камень, и с тех пор оружие существенно усовершенствовалось. С помощью технологии человек подавил все проявления живой природы, и поскольку на этом актуальность межвидовой агрессии была исчерпана, она превратилась во внутривидовую. А так как природа в отношении человека не предусмотрела инстинкта, запрещающего убивать себе подобных, то мы имеем, то что имеем. Кроме того, против человека используются любые достижения науки. Курт Воннегут как-то заметил: «Что бы :ные ни делали, все равно у них получается оружие». Агрессия присуща человеку, его животной части. От нее с. 1498 не уйти. Ее может сдерживать культура. Но лучший способ избежать ее переориентация.

Философ Хилон сказал: «Познай себя». Тот, кто сумеет сделать это с помощью йоги, поймет, что все живое едино. Поэтому отношение к миру и людям радикально изменится. Практика йоги выводит напряжение из бессознательного и, адаптируя личность к ее же темной стороне, уменьшает потенциал выброса зла из человека. Тот, кто понял себя, уже не имеет претензий к другим. В «Йогасутре» сказано: «В присутствии утвердившегося в непричинении зла другим прекращается всякая вражда в других». Ненасилие большая сила, и дается очень непросто. Устранение от сопротивления злу еще не есть ненасилие. Поэтому Ганди говорил, что ахимса осуществима только при наличии бесстрашия. Вивекананда утверждал, что, лишь когда человек разовьет в себе силу, необходимую для сопротивления злу, ненасилие станет для него добродетелью. На самом деле спокойствие души может быть достигнуто только при умственном и физическом сопротивлении злу. Если кто-то смолчит и не

станет прекословить насилию, говоря «Пусть его покарает Бог», это противоположность ненасилию.

Ахимса это определенное состояние ума. «Законы Ману» утверждают: «Причинением вреда человек приобретает болезненность, непричинением здоровье. Пока зло не созрело, его можно остановить словом. Если вовремя не сделать этого придется применять силу». Есть, кстати, один интересный момент: с точки зрения ахимсы насилие нельзя применять и к себе. Если человек практикой йоги ломает или повреждает свое тело это насилие. Если преодолеваешь боль в асанах это насилие. Как именно йога противостоит злу? Меня иногда спрашивают: Вот вы йог, есть здоровье, сила. А если вечером в подъезде встретятся пять человек и вы им не понравитесь? Подобный вопрос Кастанеда задавал дону Хуану, только там фигурировала винтовка с оптическим прицелом. Дон Хуан сказал: «Там, где сидит этот, с винтовкой, меня просто никогда не будет». То же я скажу о подъезде. Суть эффектов йоги не в том, чтобы справиться с пятерыми, а чтоб они никогда не оказались на твоём пути.

Второй принцип «ямы» сатья, правдивость. Человек всегда действует мыслью, речью, телом. Всякое расхождение между этими компонентами дробит истину. Все знают, что лгать нехорошо. Но кому нехорошо тому, кто лжет, или тому, кому лгут? Можно в плане культивирования правдивости постепенно прийти к такому состоянию, чтобы слово и дело не разнились. Чтобы говорить правду, надо сначала научиться молчать. Слово это забавная вещь. Одни пользуются словами, чтобы скрывать свои мысли, другие чтобы попытаться довести их до собеседника. В «Араньянапарве» говорится, что ложь допустима в двух случаях когда речь идет о смерти и о браке.

Многое зависит от точки отсчета. При выяснении отношений каждый считает, что он прав, а другой лжет. Где истина? Ее просто нет, общей для двоих. Ситуация перекошена таким образом, что правота обеих сторон не определима. Сам факт выяснения отношений показывает невозможность установить, кто прав. Если люди умные, они стараются выяснить не кто прав, но что можно сделать для улучшения ситуации.

Истина великая вещь, но иллюзия обладания ею ужасна. Человек ленив по природе настолько, что вряд ли нарочно причиняет зло в большинстве случаев. Любое зло, самое чудовищное, делается с сознанием собственной правоты. Те, кто считает, что только они обладают истиной, опасны. Истина всегда абсолютна, лишь постижение ее относительно.

Истина и ложь, добро и зло относительные категории понятий. В качестве примера расскажу реальный случай. Однажды весной, где-то в Средней Азии, учитель физкультуры повел старшеклассников в поход. На третий день пути учителя укусила гюрза. Весной, если нет противоядия, это сорок минут жизни, не больше. Рука раздувалась на глазах, он разослал ребят за помощью по соседним долинам и ущельям. Вскоре явился всадник, старик туркмен, который был неподалеку с отарой. Он озабоченно поцокал языком и сказал, что дело плохо, надо очень быстро ехать, потому что ближайшее селение, где можно найти медпункт, совсем не близко. К этому времени физрук, рука которого превратилась в темнолиловое бревно, чувствовал себя очень неважно. Старик посадил его на лошадь, и они поехали. Через какое-то время учитель просто начал падать, будучи не в силах держаться. Тогда старик чабан сказал: «Слезай, ты уже не можешь ехать, тебе надо быстро идти пешком». На что физрук ответил, что, видимо, уже все, так как сил больше нет. Старик грубо заорал, приказывая вставать и идти, затем начал стегать парня камчой и заставил таки его подняться. Затем он гнал его, беспощадно избивая, несколько часов, до самого поселка парень все же был очень силен физически. Когда они добрались до врача, тот констатировал, что сыворотка уже не нужна от движения, от усилий яд в крови перегорел, человек будет жить.

Добрый или злым был старый чабан, когда силой принуждал двигаться умирающего человека? Прав он был или нет, мог ли поступить по-другому? Конечно, мог бы. Но тогда он привез бы в медпункт покойника. Очевидно, старик сделал все правильно, потому что в данном случае он видел истину. Он безошибочно знал, как поступить в данной ситуации, а знание дают ум и опыт.

Йога дает возможность приблизиться к истине даже в бытийном понимании этого слова. Дело в том, что в каждый момент времени для всех людей истина уже есть. Все события произошли. Все уже случилось. Но человек не видит и не знает, потому что мал и конечен, а события и люди разбросаны в пространстве и времени. И дотянуться одновременно до всего того, с чем ты в этой жизни связан, невозможно. Есть коммуникация, но она может объективно задержаться и быть искаженной при передаче передают ведь люди. Поэтому истина, подлинная картина жизненной ситуации раздроблена на множество осколков, разбросанных и далеко, и близко. Как их собрать? Очевидно, следует расширить поле зрения. Как это сделать? Видимо, расфокусировать взор время от времени, чтобы яркость восприятия была меньшей, но гораздо большим поле охвата. Часть истины человек неизбежно закрывает сам собой от себя в этом мире своим присутствием и втянутостью в события. Следовательно, чтобы не оставаться пятнадцатым камнем сада Реандзи, надо изъять себя из ситуации, чтобы оказаться где-то рядом, но вне ее. Процесс временного самоустранения и расфокусировку восприятия четко обеспечивает йога. Кроме того, само восприятие в процессе ее практики становится истинным, а не омраченным.

Теперь рассмотрим «астейю» и «апариграху». Обычно их объединяют в качестве взаимодополняемых требований. Действительно, непринятие даров и неприсвоение чужого в чем-то коррелируют. Есть такой сугубо русский древний термин нестяжательство. На соборе русской православной Церкви главы течения нестяжателей Нил Сорский был осужден Иосифом Волоцким, и само нестяжательство признано ересью.

На Первой Всесоюзной конференции по йоге в 1989 году Йогачарье Айенгару был задан вопрос: «Скажите, вы всемирно известный учитель йоги, как вы относитесь к тому, что за обучение вам платят деньги? Не противоречат ли подобные действия этическим принципам йоги?» Айенгар ответил следующее: «Всем известно, что я профессиональный йог. Это моя жизнь. Значит, как и в любой профессии, мой труд должен быть вознагражден. Я ничего не требую у людей, они дают мне сами. И от каждого я могу взять то, что считаю нужным и что позволяют мне душа и сердце. От бедных людей я не принимаю ничего, кроме благодарности. Но от богатых почему нет? Как бы я мог, не имея средств, построить этот огромный центр в Пуне, где овладевают йогой тысячи и тысячи людей? Многие из них обучаются бесплатно. Да и я сам, если бы не брал то, что мне приносят люди, мог бы жить и учить йоге?»

«Астейя» больше передается как «бескорыстие». Наверное, в целом Айенгар прав. Мир дает человеку столько, сколько он достоин за служение этому миру. Однако служение служению рознь. Когда вас благодарят в меру своих возможностей за действительную, состоявшуюся помощь, это, наверное, отличается от бессовестного вымогания денег сегодня «духовными» детьми лейтенанта Шмидта.

«Астейя» не только отказ от присвоения принадлежащего Другим, но и от самого желания сделать это. Собственность не порок, порок замыкание на ней всех человеческих устремлений. Непривязанность в чем-то схожа с надеждой. Это свойство не особенно радоваться, когда деньги появляются, и не сильно печалиться, когда они исчезают. Ведь тратить их можно и на то, чтобы облегчить процесс познания.

Патанджали говорит, что «упражнениями в неприсвоении все богатства достигаются йогом» (*«ЙогаСутра», гл. 2, стр. 37*). Было интересное изречение в истории религиознофилософской мысли Европы: «Чтобы получить все, нужно отдать все».

Далее мы рассмотрим «брахмачарью», последний компонент «ямы». Этот термин можно перевести как «благочестивая жизнь» или «воздержание».

Еще из Вед в Индии идет представление, что семя является сосредоточением жизненной энергии человека. В некоторых поздних ответвлениях традиции йог так и назывался «сохраняющий семя», с помощью практики йоги, конечно. Ясно, что секс подразумевает большие энергетические затраты, и для тех, кто достигает глубокого уравнивания, является мощным отклоняющим фактором. В Индии исторически было известно четыре вида брахмачаринов:

- савитри когда после посвящения, приняв священный шнур, он обязан воздерживаться три дня;

- праджапатья год после посвящения;

- брахмачари от посвящения до окончания изучения Вед;

найштхика совершенное целомудрие.

Сексуальные желания не следует подавлять, правильным будет создание условий для их сублимации.

Вивекананда формулирует «брахмачарью» как целомудрие в мыслях, слове и деле, всегда и при всех условиях. Он всегда отличался бескомпромиссностью.

Проблема, пожалуй, еще и в том, что воздержание не должно разрушать других принципов «ямы». Когда человек мучительно борется с собою, до какой ему йоги? Что толку, если протопоп Аввакум держал руку над огнем, и толстовский отец Сергей, избегая соблазна, рубил палец, нарушая принцип ахимсы самоистязанием?

Отказываться от земной любви, быть может, стоит, лишь обладая любовью божественной.

Почти все древние йогические тексты, комментарии к ним и учителя рекомендуют йогам, идущим «по полной программе», воздерживаться от секса, а Свами Шивананда даже советует не разговаривать с женщинами. Когдато Будда говорил: «Не разговаривай с женщиной, если придется разговаривать не гляди на нее, если придется и глядеть держись настороже».

В индийской истории есть достаточное количество женских персонажей, которые посредством йоги достигли мудрости или даже святости. Широко известен Храм шестидесяти четырех иогинь, которые в давние времена в совершенстве овладели йогой, вплоть до самадхи, но в традиции индуизма женский аскетизм не приветствовался.

Теперь мы переходим к обсуждению средств «ниямы», которая есть не что иное, как дальнейшее развитие учеником способности управлять собой. «Нияма» культивирование определенных навыков и привычек, которые помогают практикующему в интроспекции.

«Нияма» дальнейшее воздействие на характер того, кто практикует йогу через самодисциплину. Именно поэтому «нияма» имеет более личный характер, нежели «яма». Считалось, что для соблюдения требований или предписаний «ямы» можно удалиться в лес или в пещеру, чтобы избежать ситуаций соблазна. Но требования «ниямы» человек должен исполнять и в полном одиночестве.

Строго говоря, выполнение требований «ниямы» не относится к нравственным основам йоги. Скорее, это выявление качеств характера, необходимых для успешного продвижения в ней. При первом взгляде можно подумать, что «яма» ведет человека к альтруизму, а «нияма», напротив, делает «откат» в сторону эгоизма. Это кажущееся противоречие. Просто «яма» и «нияма» определенным образом уравнивают друг друга для избежания однобокости, чтобы воля не вырождалась в жестокость, сила не становилась грубостью, а ненасилие самоуничтожением. Бестактная правдивость весьма напоминает хамство, нестяжательство может быть превращено в иждивенчество, воздержание в предмет гордости.

Итак, первое требование «ниямы» «шауча» значит «очищать» или «быть чистым». Это требование очищения. Большинство комментаторов трактует «шауча» как очищение тела и ума. Оно подразделяется на внешнее и внутреннее. Внешнее это очищение тела и окружающего его пространства с помощью различных приемов, поддержание его в чистоте посредством омовений, принятием рекомендуемой для йоги пищи, стирки одежды. Вивекананда заявил однозначно: «Неопрятный человек не может быть йогом».

Шри Йогендра говорит: «Йогин по вере своей духовное существо, однако это не мешает ему уделять необходимое внимание такому материальному аспекту своей жизни, как уход за телом. Каждый, кто понастоящему занимается йогой, с самого начала должен четко и недвусмысленно понять, что хорошее физическое состояние человека это единственное надежное средство достижения желаемого. Его первейшая обязанность сохранение идеального здоровья через религиозную традицию здорового образа жизни...» (*Шри Йогендра «Личная гигиена йога», стр. 17*).

Например, в Тантре существует пять видов очищения:

- деха или шарира шуддхи очищение тела: шат карма и асана;
- нади шуддхи очищение каналов: асана и пранаяма;
- манас шуддхи очищение ума («аджападжапа», к примеру);
- чакра шуддхи практика мудр и бандх;
- таттва (или бхута) шуддхи: последовательное «прокалывание» чакр, выполняемое в воображении.

Посредством очищения тела достигается шесть целей:

- избавление от болезней;
- очищение тела фактически;
- сохранение наивысших физических способностей;
- аутоиммунизация;

- долголетие;

- нравственное и духовное просветление.

Кроме того, внутреннее очищение «абхиантара» достигается йогом посредством развития доброжелательности ко всему живому.

При таком подходе йога совершенно не совместима с курением, употреблением спиртного, наркотиков, лекарств, стимуляторов, тяжелой пищи, а также с беспорядочным образом жизни.

Следующая часть «ниямы» «самтоша» «довольство существующим».

На Западе ощущение постоянной неудовлетворенности считается одним из двигателей прогресса, на востоке это называют отрицательным состоянием. В томто и особенность Индии, что индусы, согласно религиозным принципам или традиционному воспитанию, внутренне уравновешены, невзирая ни на какие внешние коллизии. В них есть некий элемент самодостаточности, который сильно ограничивает появление и развитие злобы, зависти, ненависти. Именно поэтому «критический радиус» возможной плотности, «стиснутости» населения у них значительно выше, и на полуострове Индостан свободно проживают 700 миллионов человек. Постоянная неудовлетворенность, в том числе и обращенная к себе, может принимать патологический характер и приводить к психическим заболеваниям. Свами Сатьянанда отмечает: «Если ум болен, никакие занятия йогой невозможны».

Конечно, быть удовлетворенным своим положением в жизни, каким бы оно ни было это не для человека Запада! Но неудовлетворенность и страх не достичь результата, получить не то, что ожидал, заставляют людей Запада перенапрягаться постоянно, контролируя любые события и процессы лично от начала до конца. В то время как наиболее рациональный принцип организации грамотное создание условий, которые позволили бы процессу с какого-то времени идти дальше естественно, без непосредственного участия самого человека. Это принцип действия недействием, который дает возможность расслабиться по жизни, быть допустимо беззаботным. К такой организации действий направлена и регулярная практика йоги, что ведет к «самтоше». В самой практике это выражается в том, что как бы у вас ни получалось, вы должны быть более довольны тем, что получается, и менее тем, что пока не освоено. Другими словами, всегда сохранена позитивная установка, что очень важно.

«Самтоша» не имеет ничего общего с самодовольством. Это просто позитивная ориентация, напоминающая традиционного оптимиста, который считает, что мы живем в лучшем из миров, и пессимиста, опасющегося, что так оно и есть.

Видимо, отчасти уравновешивающим «самтошу» является «тапас». Это слово, его смысл абсолютно не совпадает с христианской аскезой, которая выполняется для «усмирения плоти» и «угашения страстей». «Тапас» же часто связан с самоистязанием и направлен на накопление силы. Он не есть принципиальный отказ от наслаждения, а накопление сил для возможно большего наслаждения. «Тапасом» отдельные личности принуждали богов повиноваться себе и выполнять свои желания. С понятием «тапаса» коррелирует «теджас» Упанишад, что переводится как «накал», блеск, великолепие. «Тапас» иногда переводится как «жар» подразумевается накопление энергии и сопутствующее ощущение в теле. Считают, что огнем «тапаса» сжигаются все недостатки и загрязнения, как ментальные и телесные, так и духовные.

Комментаторы «Йогасутры» в основном трактуют «тапас» как способность восприятия противоположностей: жары и холода, голода и жажды, стояния и сидения, отсутствия речи и т.д. Свами Сатьянанда называет следующие виды «тапаса»:

- испытание тела жарой и холодом;
- пребывание у жаркого огня, чтобы тело стало худым и коричневым;
- пранаяма;
- голодание;
- сосредоточение на одной точке;
- молчание.

Принято считать, что подобной практикой из тела удаляются вредные вещества, оно становится выносливым и крепким, ум успокаивается и становится пригодным для созерцания. «Тапасом» достигаются «сиддхи» необычные, паранормальные способности.

В то же время можно вспомнить категорические требования «Гхерандасамхиты»: «Тот, кто начинает практиковать йогу, не должен есть много не должен есть мало, не должен спать много не должен спать мало, не должен работать много не должен работать мало... Желудок его не должен оставаться без еды дольше, чем на три часа». Иными словами, здесь выражено требование полного усреднения жизненных проявлений для новичка, которому в период адаптации к практике йоги следует избегать экстремального поведения, перегрузок, ситуаций. А также голодания, которое является средством «тапаса», именно тем экстремальным воздействием, которого начинающему и следует избегать.

«Тапас» может быть «тамасическим», бешеным и безрассудным, предпринятым себе во вред.

В согласованной системе составляющих частей «ниямы» смысл возможным проявлениям «тапаса» придают «свадхьяя» и «ишварапранидхана», которые вместе с «тапасом» составляют «крийяйогу». «Подвижничество, самообучение, упование на Ишвару есть йога действия» (*«ЙогаСутра», гл. 2, стр. 7*).

«Свадхьяя» «свое изучение», «изучение своего текста», то есть Вед. Сегодня «свадхьяя» имеет в контексте йоги и более широкое толкование «изучение себя». Но и при этом основой практики является повторение мантр и джапы. Свами Шивананда считал, что для ежедневной «свадхьяи» достаточно чтения «Бхагавадгиты», что через священный текст мы так или иначе получаем связь с Богом.

Теперь следует обсудить последнее требование «ниямы» «ишварапранидхана», преданность божеству. Индийские авторитеты говорят об этой части «ниямы» как о «преданности Богу, покорности Богу, посвящении себя Богу, поклонении Богу, установлении Бога мотивом всех человеческих действий», а также в «ощущении всеприсутствия Бога».

Вопрос о связи йоги с идеей Бога требует особого подхода. Радхакришнан говорит: «Бога Патанджали нелегко описать» (*Радхакришнан «Индийская философия», т.2, стр. 326*). И далее: «Личный Бог философии йоги очень слабо связан с остальной системой. Преданность Богу является только вспомогательным средством для достижения конечного освобождения.

Бог представляет собой только особое "Я", а не творца и охранителя Вселенной. Ишвара облегчает достижение освобождения, но не дарит его непосредственно. Такое понимание Ишвары является, конечно, неудовлетворительным, и мы не можем не сказать, что философия йоги ввела понятие Бога только для того, чтобы быть модной и привлекать умы людей» (*Радхакришнан «Индийская философия», т.2, стр. 328*).

Но, с другой стороны, Виджнянабхикшу утверждал, что «из всех видов сознательного созерцания созерцание высшего Божества считается наиважнейшим».

В «Йогасутре» «ишварапранидхана» указывается как средство достижения самадхи.

Все это говорится о йоге в рамках индийского религиозного мировоззрения. Но нам, как представителям христианской культуры, немаловажно знать отношение к йоге Русской православной Церкви. К сожалению, в нем много предвзятости.

Безусловно, человек не только «мыслящая машина», но и верящая, потому что он всегда действует в условиях неполноты информации. Поскольку информация никогда не может быть полной, вера является необходимым дополнением к уже известному, позволяя переходить к действию. Как известно, вера может исцелить человека, но не в состоянии помочь ему взлететь в воздух без специальных приспособлений. Как и в случае текста, где именно определенное количество энтропии придает смысл, «процент» веры в деятельности человека должен быть оптимальным. Вера и знание должны быть взаимодополняющими принципами бытия. В зависимости от ситуации, подобно двум полушариям мозга, каждый модус бытия временно «берет верх» для принятия наиболее адекватных решений.

Юнг утверждает, что именно бессознательное человека является средой, из которой возникают религиозные ощущения.

Что такое вера? Очевидно, это состояние, которое, однажды возникнув, поддерживает себя само, самовоспроизводится. Убеждения выражают коллективную веру, а под религией, очевидно, подразумевается связь индивида с какими-то неопределенными, метафизическими факторами неземного происхождения. Убеждения это нечто, предназначенное для мира в целом, это символ веры. Смысл же и цель религии связь человека с Богом в христианстве. Или в достижении спасения в буддизме. Верование это то, что так или иначе связано с официальной церковью, и объединяет огромное количество людей, следовательно явление социальное. И сегодня оно не способно дать человеку прочную основу бытия. Чтобы ее получить, человек должен быть лично связан с силой, не принадлежащей этому миру. Только внутреннее ощущение личной связи с чем-то высшим способно защитить человека от растворения в безликой массе. С другой стороны, религия есть свойственная человеку инстинктивная позиция, проявления которой видны во всей истории человечества. Цель всех религий сохранение психического равновесия и социальной стабильности.

Верить можно только в то, что невозможно доказать, в том числе логически. Тертуллиан говорил: «И Сын Божий умер это достойно веры, ибо абсурдно. И, погребенный, он воскрес, это не подлежит сомнению, ибо это невозможно».

Диакон Андрей Кураев пишет: «Йогическое "тат твам аси" адекватно реальному опыту любого (*значит, и христианского в том числе! В.Б.*) созерцательного подвижничества».

Но в то же время внутренний свет, который видит созерцатель, есть «тварное свечение ума», а православие, утверждает Кураев, отличает этот неистинный свет от нетварного Света Божества.

«И здесь важнейшая грань, непроходимо разделяющая христианский опыт и опыт языческий. Человек не есть частица Божества, Бог не есть высшая структура человеческой души» (Л. Кураев «Сатанизм для интеллигенции», т.2, стр. 140150).

И далее: «...Свет, который созерцают йоги и оккультисты, не есть Божественный...» (там же, стр. 259).

«...Йогический путь антропологически, архетипически чужд нашей средиземноморской культуре» (там же, стр. 205).

Странные выводы делает господин Кураев. «Тат твам аси» в йоге, по его словам, адекватно опыту любого созерцательного подвижничества. Значит и христианского в том числе. Значит «свечение» наблюдается и в йогическом, и в христианском опыте. Но православие отличает Свет Божества от духовного, но все же тварного свечения ума. Языческая мистика этот свет считает конечной инстанцией, тогда как православие лишь промежуточной.

Что же получается? Христианин-мистик способен видеть свет истинный и неистинный, и знает способ, как отличить первое от второго. А мистик-йога, во первых, если и видит свет, то только неистинный, и другого видеть не способен. И потому обязательно принимает ложное за истинное. Почему вдруг христианин способен видеть подлинный духовный свет, а йог нет? Опыт йоги и христианства разделяют тысячелетия, и можно смело сказать, что какието пара тысяч лет не срок, чтобы вообще научиться отличать истинное от ложного.

Следующий момент, вызывающий большие сомнения в объективности Андрея Кураева, заключается в том, что он упорно помещает на одну доску йогу и оккультизм. Хотя препарирова «Живую этику», он не мог не понимать, что Рерихи имеют такое же отношение к классической традиции йоги, как сам Кураев к Рерихам. Рерихи просто присвоили йогическую и вообще восточную терминологию, спекулируя ею с присущей им беззастенчивостью и размахом.

Я также позволю себе сослаться на Юнга и приведу его высказывания о христианской Церкви: «Пока еще слишком рано (рано ли?) говорить о том, какие могут быть последствия общего признания гибельной аналогии между Государственной религией марксистов и Государственной религией Церкви. Абсолютистская претензия на то, что Божье царство может быть представлено человеком, печально напоминает «божественность» государства, а нравственный вывод, сделанный Игнатием Лойолой, исходя из авторитета церкви («цель оправдывает средства»), служит чрезвычайно опасным оправданием лжи как инструмента политики. И Церковь, и марксизм требуют безоговорочной веры, тем самым ограничивая свободу человека, одна ограничивает его свободу в отношениях с Богом, другой с Государством, вырывая, таким образом, могилу индивидуальности» (К.Г.Юнг «Синхронистичность», стр. 7576).

«Церкви допускают важность индивида только тогда, когда он признает их догмы...» (там же, стр. 81).

Сегодня ситуация характерна тем, что Русская православная Церковь стремится взять своеобразный реванш за десятилетия униженности и забвения. Но, поскольку люди в церкви те же самые, что и вне ее, то методы решения проблем из прошлого переносятся в настоящее и будущее. Дьякон Кураев норовит поставить тысячелетнюю традицию рядом с Блаватской и Рерихами, накрывая навесным огнем критики все вместе.

В завершение, еще раз отмечая достойную сожаления предвзятость в отношении к йоге в целом (и не только к ней одной) официоза Русской православной Церкви, напомним девиз секты исмаилитов: «Люби свою веру, но не осуждай другие».

ТЕЛО

В настоящее время перед половиной человечества, которую составляют жители индустриальных стран, возникло две глобальных проблемы. Они должны быть успешно решены для выживания цивилизации.

Первая - телесное здоровье, или, по-другому, адаптация физического тела человека к тем новым условиям существования, которые возникли в результате его же деятельности. То есть - обретение равновесия с внешней средой обитания. Вторая задача - адаптация человеческого сознания, сформированного техногенным образом жизни и направленного вовне к своему внутреннему миру, который называется бессознательным. Эта задача двуедина, скорее, это две половины одной задачи. И если каждому удастся решить ее, то попутно будет решена и третья - проблема экологического поведения человека. Потому что тот, кто пережил сознание единства со всем сущим, и особенно - живым, ни при каких условиях не будет это живое уничтожать, по глупости или ради забавы. Сегодня изобретены тысячи путей и

способов оздоровления и поддержания физической готовности. Также имеется не меньшее число методов обретения - хотя бы временного - равновесия души, психической устойчивости.

Есть и множество комбинированных методов. Кое-что взято их авторами из древности (а быть может, и большинство) и переиначено на свой лад.

Данная работа является попыткой показать, что восьми-ступенная Раджа-йога Патанджали при понимании и грамотном использовании ее технологии может быть одним из эффективнейших способов одновременного решения всех трех упомянутых задач. Для того чтобы обрести начальное равновесие и создать предпосылки дошконтакта с Единым в нас самих, в начале необходима специальная тренировка тела. Она делает его очищенным, сильным, здоровым и выносливым. Если я хочу воспринимать Единое, то аппарат восприятия должен быть в идеальном состоянии, которое характеризуется несокрушимым постоянством внутренней среды организма. Практика Хатха-йоги - асана и пранаяма - решает все проблемы тела и одновременно готовит его к дальнейшему развитию сознания. С этой частью проблемы работает Антаранга-йога - пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Не надо ничего придумывать, метод йоги универсален, ему тысячи лет. Но чтобы использовать, его надо знать. Поскольку тело и психика прорастают друг в друга, то проблемы одного всегда до какой-то степени являются проблемами другого. Адаптация должна быть достигнута последовательно: сначала внешняя, затем внутренняя. Обычно дело так и обстоит. В молодости у человека есть здоровье, и в телесном смысле он адаптирован к миру, если не существует каких-либо чрезвычайных факторов или обстоятельств. В этот период жизни довлеет сознание, осуществляя адаптацию к социуму. Но к половине жизненного пути ориентиры меняются. Запас здоровья, казавшийся бесконечным, показывает свою ограниченность, тело начинает сдавать, человек теперь вынужден приспособливаться к его требованиям. Прежняя адаптация утрачена, необходимо создавать новую. То же и с психикой. Когда типовые человеческие задачи в целом разрешены, возникает вопрос о подлинном смысле жизни. Бессознательное оказывается перегруженным массой вытесненного, замусоренным «хламом» неперегоревших эмоций, несвершившихся мечтаний, неразрешенных конфликтов. «Тот, который во мне сидит» начинает требовать своего, и чем дальше, тем

сильнее. Необходимо налаживать диалог с ним. И в этом неблестящем во всех аспектах состоянии, с не очень хорошим здоровьем и расшатанными нервами, человеку зрелых лет приходится заново решать задачу двойной адаптации. Это серьезная проблема. Примерно к 40 годам у человека складываются привычки, вырабатывается жизненный уклад. И вводить в него нечто новое, связанное с телом и психикой - большое возмущение привычного. Желательно, чтобы темпы и способы телесного восстановления коррелировали с методами расширения сознания, чтобы они не противоречили друг другу и обладали необходимой постепенностью. Здесь громадное преимущество снова имеет йога, так как она предлагает последовательный путь работы и с телом, и с сознанием, хотя, в принципе, это начинается одновременно. Для эффективного использования чего-либо необходимо, чтобы тебе объяснили и показали, как это работает.

Но ведь мы должны в йоге сделать как-то первый шаг? Кто должен начать движение? Видимо, тот, кем я - пусть ограниченно, но могу управлять, - это тело. Оболочка духа, как определил Ауробиндо.

Многим, кто хоть как-то интересуется йогой, недостает возможности прочесть не ту суррогатную крошку эзотерики, которой забита сегодня вся Москва, а первоисточники с дельными комментариями. Они уже переводились, но мало и небрежно. Даже начинающему ясно - если он обратится ко второму тому той же «Индийской философии» Радхакришнана, - что без предварительной подготовки тела любые попытки серьезного духовного развития бесплодны. Тем более, что в России не существует института гуру. Я специально подчеркиваю: учителей йоги - гуру - нет! И быть не может, потому что это многовековая индийская традиция, откуда ей вдруг возникнуть у нас? Все должно основываться на чем-то. Йога вырастает из работы с грубой материей, чтобы потом перейти к более тонким вещам. Это и будет последовательность развития - ньяса.

В свое время мне пришлось постигать азы йоги на собственной шкуре. Несколько лет стараний, систематической практики, постоянные размышления, как лучше сделать, а толку ни на грош. Анализ частностей ничего не давал. И тогда я начал догадываться: есть нечто в этих понятных с виду действиях, позах, формах тела, нечто, лежащее вне моего обычного жизненного опыта. Тогда вопрос был сформулирован так: чем, собственно, асаны отличаются от повседневных действий обычной жизни? Когда я достаточно подробно ответил себе же на этот вопрос, многое прояснилось.

Обладание здоровьем и сильным телом во все времена считалось необходимостью для тех, кто так или иначе стремился к высотам духа. Скажем, в алхимии: «Требование к мастеру обладать здоровой физической конституцией вполне разумно, так как он действовал как посредством собственной сущности, так и был совершенно необходимой составляющей своего эксперимента» (К.Г.Юнг «Психология и алхимия», стр. 291).

Проблема качества воспринимающего сознания всегда связана с качеством тела, как его носителя. Тело не должно влиять на восприятие, даже если сознание идеально приспособлено для контакта с Высшей реальностью. Неудовлетворительное состояние нашей физической оболочки может существенно исказить воспринимаемое. Это уже тысячи лет назад было известно мистикам христианства и древних эзотерических систем, в первую очередь - йоги.

Именно поэтому для меня является невозможным признание достоверности текстов «Живой этики». Л.В.Шапошникова пишет, что, разбирая архивы Рерихов, обнаружила чемоданы лекарств, что Елена Рерих всю жизнь ужасно мучилась от множества болезней.

Кстати, она никогда не обращала внимания на необходимость специальной работы с телом, с присущим ей апломбом отвергая глупую «Хатху».

Определенные издержки подобного подхода всю жизнь испытывал и Джидду Кришнамурти. То же самое относится к Блаватской и ее теософическим компаньонам.

Ауробиндо хоть и не практиковал йогу тела, но, как свидетельствует Сатпрем, «по несколько часов в день "ходил для йоги"». Скорее всего, он практиковал «випассану» на движении ног.

На чистой духовности сломался и Вивекананда. Он совершенно не следил за телом, и экстазы достаточно быстро разрушили его физическую оболочку. Ранее подобное случилось и с Рамакришной.

Нельзя отрицать косвенность влияния физических кондиций ученого на его научные достижения, на эвристическую работу ума. Озарение может складываться по частям в промежутках ремиссии каких-либо телесных заболеваний. Но для духовного прогресса, для того, чтобы сознание владело большей частью психики, нужна полная энергия здорового тела, какойто ее долей не обойтись.

Количество энергии, вырабатываемое организмом взрослого человека, есть величина постоянная для этого индивидуума. Одна ее доля уходит на покрытие потребностей тела в энергии - работа всех его систем требует расхода какой-то ее части. Другая доля расходуется на психику в целом и на бодрствующее сознание, в частности на работу интеллекта. Когда тело здорово, оно производит максимум возможной энергии и минимальное количество от произведенного отвлекает на покрытие собственных энергетических затрат. Все остальное может быть задействовано на расширение сознания, на медитативные и иные практики, которые являются крайне расходными с точки зрения энергетике. Если же тело не в порядке, оно производит энергии меньше, и на поддержание необходимых физических кондиций затраты ее увеличиваются. Оставшееся же количество для пути внутрь и контакта с бессознательным просто является недостаточным. Мало того, что плохое самочувствие мешает восприятию, делает его искаженным, оно еще создает своеобразный «потолок» духовным переживаниям. Чтобы повернуть восприятие внутрь и организовать условия для контакта, нужна вся возможная телесная энергия здоровой во всех смыслах личности. Есть выдающиеся люди, для которых этот путь как бы открыт от рождения. Но и они лимитированы состоянием материала носителя сознания. Бывают и такие флуктуации, как Ванга, но это чистое исключение из правил. К.Г.Юнг писал, что иногда условием спонтанности контакта с бессознательным является выраженное ослабление умственных способностей (на Руси всегда считалось, что устами юродивых может говорить Бог). Но в этом случае, даже при наличии контакта, не может идти речь о самопознании или высшем духовном развитии. Ясно, что состояние телесного здоровья в данном случае не имеет никакого отношения к духовному прогрессу, которого нет. Лишь в редчайших случаях дух способен идти без тела, но это является признаком того, что скоро они разъединятся.

Что же касается, скажем, Е.Рерих, то, судя по «принятым» ею текстам, состояние тела не позволило ей продвинуться вглубь себя. Ее морализаторство и ненависть к потенциальным «врагам» доктрины проистекали из банальной истины: все позитивное знание о себе содержалось в ее сознании, все негативное бессознательное проецировало на внешний мир. Оно оформило негативную часть доктрины. Можно сказать и так: в образах мерещившихся ей врагов она столкнулась со злом собственной души. Которого становилось тем больше, чем выше поднималась планка собственной непогрешимости, исключительности, величия. Поскольку же покоя и гармонии не было, то весь ее громадный потенциал ушел в

лихорадочную работу интеллекта, реконструирование личного «миража», версии окончательной истины, с которой ей на самом деле так и не удалось встретиться. Царство Божие не найдено ею, но выдуманно.

В связи с этим хотелось бы привести слова сподвижницы Ауробиндо Миры Ришар, которая говорила о болезнях, «...которые являются результатом развития высших уровней нашего сознания и нашего физического сознания. Это ведет к нарушению, которое может вызвать болезни не из-за вторжения какого-то внешнего посредника - вируса или микроба, - а в силу разрыва нормального соотношения внутренних частей нашего существа; болезнями такого рода могут быть аллергии... а также ментальные нарушения и нарушения нервной системы. Таким образом, речь идет о проблеме восприимчивости материей высших сфер сознания» (*Сатпрем «Шри Ауробиндо или Путешествие сознания», стр. 113*).

Опираясь на приведенную мысль, мы снова можем констатировать, что в высшие состояния сознания невозможно войти с балластом в виде несовершенного тела. А если это и удастся, то все воспринятое будет искажено тем же патологическим (или недостаточно энергетически обеспеченным) состоянием. Более того, если темп изменения сознания превысит возможности тела - заболевания и расстройства психосоматики неминуемы. Другими словами, должен быть внешний прогресс в оздоровлении тела, обеспеченный внешними же средствами - Хатха-йогой, - и внутренний, организованный методами Бахиранга - йоги (медитационная практика), и эти два процесса должны быть взаимосвязаны. Потому что с одним крылом лететь невозможно. Будет только развитие тела - не состоится духовный прогресс, максимум достижимого здесь - снятие вытесненных напряжений через практику асан и начальное уравнивание. Если идет только духовное развитие без работы с телом - мы рано или поздно упираемся в «потолок», выше которого не «всплыть», а если и удастся, то воспринятое настолько искажено, что грош ему цена. Вывод: в любом варианте духовного развития качество телесного материала обеспечивает качество и уровень понимания и самореализации. Или - достижения высших состояний сознания.

Известно, что медитация существовала и в раннем христианстве, называлась она «умной молитвой». Что же мы можем найти о теле у отцов Церкви?

Василий Великий говорит: «Немалым препятствием к деланию умной молитвы является у некоторых их телесная немощь. Если хорошо было быть расслабленными телом и лежать как бы мертвыми, то Бог бы таковыми нас и сотворил. Если же он не сотворил нас такими, то согрешают те, кто прекрасное божье создание не сохраняет таким, каким оно создано».

Святой Исаак: «Если понудить слабое тело выше силы его, двойное смущение наносишь душе».

Святой Серафим Саровский отмечал: «Всякому желающему проходить жизнь духовную должно начинать от деятельной жизни, ибо без деятельной жизни в умозерцательную прийти невозможно» (как тут не вспомнить: «Хатха-йога не может быть реализована без Раджа-йоги, и наоборот!»).

В Древнем Китае считалось, что каждый человек сам обязан следить за своим телом, особенно это было выражено у даосов. Возможно, отчасти потому их практику называют «даосской йогой».

«Последние стадии йоги требуют большой физической выносливости, и нет недостатка в случаях, когда напряженная духовная жизнь настолько переутомляет тело, что приводит к

его разрушению, и поэтому тело - первое, что должно быть подчинено контролю» (С.Радхакришнан «Индийская философия», т.2, стр. 313).

«...Тело - это отправная точка нашей эволюции» (Сатп-рем «Шри Ауробиндо или Путешествие сознания», стр. 119).

«Мы должны работать в нашем индивидуальном теле... потому что это тело является как раз тем местом, где сознание стыкуется с материей» (там же, стр. 116).

«Нельзя управлять внешним, не умея управлять внутренним, ибо это одно и то же» (там же, стр. 138-139). Хотелось бы отметить, что это особенно справедливо с точностью до наоборот.

«Тело - это оболочка духа, и потому оно - первое, что должно быть познано» (Шри Ауробиндо).

«У тела есть свои резоны, неведомые разуму» (Б. Паскаль).

Чонгьям Трунгпа: «Тело - это не что иное, как часть нашего ума. Тело - это то, чем дух освобождается от разума».

Профессор Гюнтер утверждает: «Тело есть воплощенная возможность. Оно не имеет собственной природы, и открыто всем возможностям. Тело - это то, что всегда может стать другим. Оно не есть воплощение, но то, что постоянно воплощается».

Буддизм заявлял: «Мира, независимого от моего тела, -нет!»

Ауробиндо утверждал, что существует «физический разум, самый тупой из всех возможных».

Шри Рамана называл тело: «Это бревно...»

Говоря о йоге, Мира Ришар произнесла гениальную фразу: «Мне кажется, что нельзя понять ничего до конца, пока не поймешь телом». Любой, кто имеет хотя бы минимальное представление и личный опыт в практике йоги, согласится с этим утверждением безоговорочно. Это аксиома. На тему йоги не может быть теоретических, абстрактных познаний. Подлинное знание вырастет только из личного опыта. Все прочее - книги, разговоры, фильмы, откровения - это косвенное представление о предмете, сведения о нем. Что бы человек ни узнал из слов или книг о йоге, что бы он ни понял - в лучшем случае это будет лишь половина настоящего знания. Только регулярная практика асан, пранаям, медитации дает недостающую часть к теоретическому материалу, делает знание о предмете полноценным. Экзюпери говорил: «Чтобы знать, надо участвовать, а это тяжелая школа».

За последние несколько тысяч лет организм человека и его мозг, по-видимому, не претерпели существенных изменений, хотя «конкретность и направленность осознающего разума являются качествами, которые человеческая раса обрела сравнительно недавно» (К.Г.Юнг «Синхронистичность», стр. 15). Однако действия человека в его личном пространстве остались почти неизменными, пусть сегодня мы живем в квартирах, а не в пещерах. Мы все так же встаем, садимся, ложимся, ходим, бежим, собственным усилием перемещаем предметы. Каждый человеческий субъект взаимодействует с определенным объемом окружающего его материального мира и с подобными себе существами с целью

продления жизни, обеспечения ее качества, соответствующего уровню притязаний, интеллекта и физических кондиций.

Если мы исключим болезненные состояния, удовлетворение естественных потребностей и гигиенические процедуры, видно, что подавляющая часть человеческих интересов лежит за пределами собственного тела. Кроме разделов науки, занимающихся его изучением.

Форма тела, его «устройство» и двигательные способности эволюционно сложились в поле силы тяжести. Телесная активность всегда имела целью контакт с объектами окружающего мира для изменения их в своих интересах. Постепенно таким образом за тысячи лет человечество создавало искусственную среду своего обитания - «вторую природу». Так или иначе человек изучает все, что находится вокруг него, а между тем «из всех орудий оно (*тело -Б.Б.*) является наименее понятным, и с ним хуже всего обращаются» (*Сампрем «Шри Ауробиндо или Путешествие сознания», стр. 110*).

В спектре типовой двигательной активности всегда присутствуют следующие признаки:

- передвижение или перемещение тела в пространстве;
- мышечные усилия, обеспечивающие это перемещение, и их нервная поддержка, нервно-психическое «обеспечение» движения;
- контакт человека в процессе этой деятельности с окружающим миром;
- преимущественное «заполнение» сознания окружающим, то есть внетелесным материалом.

Сознание поддерживается потоком информации извне, этот поток - своеобразное топливо, на котором работает мозг. Индийская традиция сравнивает ум с жерновами, а если его оставить без впечатлений извне, то жернова перетрут самих себя. Иными словами, подавляющая часть жизненного опыта среднестатистического человека основана на различных видах контакта с окружающим миром, его объектами, событиями и живыми существами. Жизненный опыт - это субъективное знание каждого о разновидностях, методах и способах такого контакта, а также об их последствиях, желательных или вредных, и на основании этого опыта он способен осваивать новые виды деятельности. Следовательно, существует стандартный двигательный опыт тела, который связан со множеством проявлений человеческой активности, набор двигательных стереотипов, автоматизмов. Они позволяют освободить сознание от излишнего контроля за движениями тела в стандартных ситуациях. Такой контроль возникает лишь в случае возникновения исключительных условий или незнакомых видов деятельности. В любой момент времени, как только возникает необходимость, сознание может «слипнуться» с движениями тела и проконтролировать его, оно вынужденно втягивается в работу тела.

Если всем известны типовые формы, которые способно принять тело в обычной человеческой деятельности, и его движение происходит в фиксированных диапазонах этих форм, то с асанами йоги все не так. Во время практики асан тело не перемещается в пространстве по шести основным направлениям, но тем не менее постоянно при этом меняется:

- положение конечностей относительно туловища;

- форма самого туловища;
- точки контакта поверхности тела с опорной плоскостью;
- положение тела относительно вектора силы тяжести.

В повседневности каждое действие человека имеет цель, все движения мы выполняем для получения определенного результата. Цели расположены вне тела (за исключением оговоренного ранее), а промежуточные формы, которые при этом тело принимает, никому не интересны. Асаны - это формы, не имеющие адресата вне тела. И движение тела, которое воспроизводят эти предписанные традицией формы, никуда не направлено. Если раньше, в обычной жизни, формы тела были промежуточными и мгновенными, то в Хатха-йоге нет прямого конечного полезного результата вне тела, который достигался бы выполнением асан. Это первое отличие - **у движений йоги нет адресата, цели вовне**. Цель - сама фиксированная форма, имеющая название. Считается, что всего таких форм известно 84. По сравнению с количеством промежуточных «срезов» формы, которые тело проходит в обычной жизни, количество асан исчезающе мало. Нужно совсем немного времени, чтобы они запомнились. Гораздо больше - для превращения их в стереотип.

Целью практики асан является также достижение способности воспроизведения и экспозиции предписанных каноном телесных форм. **Субъектом действия тела является само тело** -это второе отличие.

К. Г. Юнг говорит об архетипах сознания. Это не что иное, как история развития человеческого мозга, его формирования, представленная в тенденциях проявлений психики, в частности, определенных образов и связанных с ними эмоциональных состояний.

Тело также имеет историю развития своей «конструкции» и организации. Быть может - учитывая историю становления тела, - асаны также являются архетипами формы и имеют соответствие с животными формами онтогенеза. Тогда «прокручивание» таких архетипов формы должно облегчать временное отключение самосознания, потому что именно в период преобладания таких форм его еще не было.

Поскольку движения по входу и выходу из асан не имеют внешней направленности, то **внимание и сознание в практике асан неизбежно должны быть ограничены пределами тела** - это третье отличие. У него есть два следствия: реверсируется восприятие -внимание и сознание уходят от внешнего и направляются на тело, и это значит - имеет место первичное ограничение, сужение сознания. И его **напряженность должна быть автоматически понижена**, так как с телом в йоге по определению не может случиться столько различных событий, как при обычном режиме функционирования во внешнем мире, - это четвертое отличие. Вместо массы одновременно отслеживаемых объектов остался один - собственное тело. Вместо поля событий - одна практика телесных форм.

Сколько бы и какие движения ни совершал человеческий организм в обычной жизни, формы, которые он при этом принимает, не имеют ничего общего с тем, что предлагает йога.

Асаны - формы, неизвестные телу и сознанию человека, не имеющего опыта йоги, - пятое отличие.

Все позы йоги характерны тем, что при их выполнении мы оказываемся за границами всех обычных диапазонов движения, тем самым выходя на возможно предельные для тела формы, -шестая особенность.

У нас нет опыта, способного совладать с тем качеством новизны, которую содержит йога как феномен иной культуры. Все, что происходит в йоге тела, от его формы до состояния сознания, не имеет аналогов с действиями обычной жизни европейца. Практика асан есть нечто новое, и наш жизненный опыт для ее освоения непригоден. Но если мы на самом деле не знаем, что представляет собой практика асан, то, очевидно, любое наше действие здесь в обычных рамках будет неправильным? Если человек, не имеющий специальных знаний и опыта в йоге, считает нужным практиковать ее по каким-то причинам, его любые действия неизбежно будут обладать всей атрибутикой решения задач повседневности. И это, как говорил Талебран, больше, чем преступление, это ошибка. Которая является единственной, важной и решающей практически у каждого, кто начинает практиковать Хатха-йогу самостоятельно. Суть неправильности в том, что человек старается подойти к новому и неизвестному со всей возможной добросовестностью, с полным старанием и усердием - но все это напрасно! Сколько бы вам ни было лет - ваш опыт к йоге неприменим, он не имеет значения. Нужно учиться всему с самого начала, подобно ребенку, который усваивает процесс ходьбы.

По упорству в достижении цели людей можно условно разделить на сильный и слабый типы. Сильный - это тот, кто способен к длительным усилиям, упорству, самоограничению. Человек подобного склада будет скрупулезно делать асаны «как в книжке», если уж он выбрал эту книгу за основу. Как правило, не зная особенностей, отличий и законов работы с телом, в йоге сильная личность часто загоняет себя в тупик, применяя уже известные ему по жизни схемы подхода к решению проблем. Затем уже не отпускает сам неверно пройденный путь. Как сказал мне однажды один бравый офицер, за несколько лет упорной практики изуродовавший себе коленные суставы: «Я старался, как мог, терпел, а становилось только хуже». Комментарии излишни.

«Слабый» тип человека выражает себя в йоге следующим образом: он не станет себя изматывать добросовестной и напряженной работой. Когда станет ясно, что быстрого результата нет, он какое-то время будет действовать по инерции, машинально думая о своем. Это почти правильный, ненасильственный метод обращения с телом, но неверное состояние сознания.

В первом случае - сознание на теле, но не те методы. Во втором - метод почти нормален, но сознание не там. И потому оба этих пути никуда не ведут.

Необходимо четкое знание законов телесной практики, а для этого следует обратиться к первоисточникам, которые достаточно подробно представляют технологию выполнения поз йоги, пранаям и медитации.

Есть еще одна, седьмая особенность практики Хатха-йоги: здесь диктуют действия телу не ум и желания, но оно само в результате предписанных действий формирует необходимые состояния сознания и ума.

Регулярно занимаясь асанами и пранаямой, человек начинает приобретать новый опыт, то есть адаптироваться к йоге.

Это процесс многоплановый, и сроки его зависят от самых разных вещей - от возраста, типа нервной и физической конституции, уровня интеллекта, свойств характера, образа жизни и т.д. При конкретном интересе к йоге человек адаптируется к ней в среднем в течение года или двух регулярной практики.

Тем, у кого здоровье не в порядке, кто обратился к йоге с целью его поправить, нужно учитывать как наличие периода привыкания, так и то, что может произойти позже. А случиться может - и, как правило, это бывает - ухудшение самочувствия и состояния. Потому что практика асан, улучшая общее состояние организма, вначале ломает привычное «кривое» равновесие, которое было следствием хронического расстройства. Поэтому прежде чем наступит подъем, может сделаться хуже, и об этом следует знать.

Приобретая новый опыт, мы получаем его в виде последствий практики Хатха-йоги. То есть занимаясь с телом, мы на время исчезаем из обычного поля человеческих проявлений, выключаемся из потока бытия. И каждый раз возвращаясь обратно, оказываемся уже немножко другими, потому что в новом модусе существования с нами что-то происходит.

Вернемся к смене состояний. Практикуя асаны, мы устранимся на какое-то время из реальности. Происходит как бы смена единого и привычного состояния на иное. В этом моменте реально скрыта возможность двойной ошибки. Первая - когда человек, входя в телесные упражнения йоги, не в силах расстаться с текущими мыслями, с материалом повседневности. В асанах по определению сознание должно быть занято только телом, но все равно «протаскивается» извне различный хлам дневных впечатлений. А это неверно, потому что тогда мы «застреваем» в обычном состоянии сознания, не «убирая» внимания внутрь в объем тела. И практика теряет изрядную долю смысла, так как типовое, «внешнее» состояние сознания, во-первых, связано с его же привычным уровнем напряженности, во-вторых, это вызывает такие же стандартные рисунки и величины напряжений в теле. То есть мы имеем не что иное, как специальную работу тела с абсолютно ей не отвечающим состоянием сознания. Но все дело как раз в необходимости полной осознанности именно данной работы тела. Сознание должно быть отрезано от материала повседневности. Это иллюзия - что можно думать об одном и делать другое, по крайней мере в йоге.

«Жанры» сознания и его деятельности должны на время занятий йогой меняться стопроцентно. Может быть, следует расслабиться, выполнить «Шавасану» либо какую-то расслабляющую пранаяму перед практикой асан. Или сделать две-три базовых позы с большой временной выдержкой, чтобы успокоить сознание, переключить его на тело. Здесь, кстати, интересен опыт Бориса Сахарова (Арова). Мы пробовали в свое время много разных вариантов и пришли вот к чему: отличным «переключателем» сознания может быть «Пашчимоттанасана» или стойка на голове. При выполнении, скажем, трех подходов по пять минут к «Пашчимоттанасане» (*Б.К.С.Айенгар «Прояснение йоги», стр. 160*), за это время можно полностью расслабить тело и сознание. В этом случае трехкратное сгибание вперед является как бы универсальным входом в практику. Когда нужное состояние «поймано» и закрепилось, то дальше практика идет без сучка и задоринки. Сахаров использует «Пашчимоттанасану», Айенгар начинает (средний и продвинутый курс) с цикла асан в стойке на голове. Можно начать и с «Вирасаны», и с «Баддха конасаны», и с «Падмасаны» - лишь бы выключиться из обычной реальности. Эти позы следует подольше фиксировать и повторять от 3 до 5 раз, чтобы пройти «дверь в стене» и остаться там нужное время. Постепенно вы научитесь отключаться от внешнего, улавливать нужное состояние и в нем выполнять асаны.

И тогда может возникнуть следующая проблема: теперь измененное практикой йоги сознание будет «тащиться» за вами в повседневность! Должен признаться - это чертовски неприятная штука. Происходит следующее: во время практики асан с «погашенным» сознанием достаточно сильно, особенно со временем, утончается восприятие. Растет тактильная чувствительность, обостряется слух, внимание начинает различать тонкие движения в теле и т.д. Вот вы завершили практику и «вынырнули» в повседневность, с чувствительностью «оттуда». Может возникнуть ощущение, что обычный мир вокруг превратился в нечто вроде прокатного стана. И снова это неверно. Опять вовремя не сменен

«жанр». Перед выходом в повседневность эту чувствительность надо заглушать, иначе недалеко и до невроза. Перед шавасаной следует сказать себе, что практика окончена, я становлюсь обычным. Такое намерение можно сформировать и перед началом практики: «Когда я выйду из шавасаны, мое восприятие будет обычным».

Повышенная чувствительность - четкое следствие длительной практики йоги. В «Йога-сутре» говорится даже, что «йогин становится чувствительным подобно главному яблоку». Это нормально, когда управляемо. Если же подобная чувствительность существует помимо вашего контроля - это неверное развитие, и следует принимать меры. Проблема обострения чувствительности напрямую связана со следующей темой, которую необходимо затронуть: если йога делает человека более спокойным и уравновешенным - недоумевают люди творческих профессий, - не ведет ли это к определенному отупению? Ведь творчество, как принято думать, несет в себе элемент экстаза, и зачем мне становиться спокойным, как индийская гробница? Суть, конечно, не в йоге, а в том, кто, как и для чего йогу применяет. Это древнее искусство - совершеннейший инструмент, высокая технология, но люди-то разные. Древнекитайская поговорка гласит: «Нет плохого поля, есть плохие люди». С помощью йоги можно выздороветь, а можно и заболеть. Можно прийти к взлетам духа, а можно и превратиться в блаженного, без конца вгоняя себя в бессмысленные позитивные переживания. Зачем обвинять инструмент, он безличен. Пугаться следует своего незнания. Ганс Селье справедливо отметил, что без стресса невозможна жизнь вообще, но все дело в его знаке и переносимости. Не секрет, что в сфере творческой деятельности каждый период истории проявляет несколько гениальных личностей. Затем следует исчезающе тонкий слой талантов и высоких профессионалов. После идет толща ремесленников. Гении в допингах для творчества не нуждаются. Таланты, к сожалению, бывают им подвержены. Но если творческая активность требует постоянного искусственного подхлестывания - то это не творчество.

Каждое человеческое существо, только что появившееся на свет, из-за перемены среды обитания попадает в зону дискомфорта. Поэтому когда новорожденному хорошо, он просто засыпает. Позднее у маленького человечка возникают и начинают удлиняться периоды комфортности бытия - работают механизмы адаптации. Человеку в любом возрасте присуща постоянная смена эмоциональной полярности. Ему вот именно сейчас грустно или весело, спокойно или тревожно, но если человек более или менее здоров, он практически никогда не бывает в состоянии «никак». Хотя при смене эмоций всегда есть некая «мертвая точка» нулевых эмоциональных значений, но обычно почувствовать и удержаться в ней так же невозможно, как в промежутке между бодрствованием и сном. Впрочем - в состоянии счастья тоже никак не остаться усилием воли. Известным, но все равно удивительным является тот факт, что отрицательные состояния оказываются более стойкими, и их физиологическое обеспечение представлено в мозгу гораздо полнее.

Переживание любых эмоций несовместимо с эффективным процессом мышления, особенно эмоций отрицательных. Эмоция - судорога сознания, «испорченная мысль», потеря контроля. Эмоции отбирают слишком много энергии у сознания, тем самым суживая его, а в пределе эмоций сознание почти исчезает.

Проблемы творческих состояний с их переживаниями, с одной стороны, и эмоциональной устойчивостью - с другой, неизбежно приходят в столкновение.

По мере того как человек взрослеет, он постепенно обретает относительное эмоциональное равновесие, качество которого можно представить понятием темперамента - холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Это условные «чистые» типы, обычно конкретная личность представляет собой их смесь с преимуществом какой-то одной из разновидностей реагирования в данный момент времени. По преобладающему обычно типу

реакции субъект и характеризуется как «сангвиник» и т.д. Здоровый человек большую часть времени пребывает в состоянии эмоционального комфорта, удерживая «контрольный пакет» акций позитивного. Но бывает и так, что хорошего хочется еще больше. Хотя бы потому, что творческое переживание, как многие слышали, это прежде всего переживание счастья. Отсюда следует, что, если обеспечить положительные эмоции, это может стимулировать процесс творчества. Люди не понимают, что своим безумным вмешательством в естественный ход вещей они уничтожают сложившееся равновесие, что может привести к непредсказуемым последствиям. Эмоции забирают слишком много энергии, в том числе и положительные. На пике позитивного переживания нельзя находиться долго. Чем выше накал эмоций, тем меньше время, которое можно в этой «температуре» пробыть. Неминуемо наступает спад, противофаза. Именно потому среди полной радости и восторга без всякой видимой причины счастье вдруг начинает убывать.

Но человек упорно желает одного счастья, чистого счастья, бесконечных положительных эмоций. Есть множество способов хотя бы какое-то время быть счастливым, как и людей, ищущих этого. Поиски острых ощущений - одна из разновидностей эмоциональной наркомании. Однажды мне сказал совсем молодой парень: «Сколько лет живу этой проклятой обыденностью, как улитка. Как же было хорошо, когда мы штурмовали девятый квартал Герата! Сутки, вторые - резня, стрельба, жарюща безумная. Все на пределе... А потом, когда все заканчивается, и ты остался жив... Это ощущение... Только ради него я бы еще раз пошел в Афган!» От профессионального альпиниста я услышал примерно то же. На мои слова о том, что там, наверху, наверное, невыносимая красота, он сказал: «Какая, к чертям, красота?! Вот когда добрался доверху, сошел вниз и остался жив - тогда да! Это как выйти из боя...»

В работах профессора Бернштейна и его последователей была сформулирована концепция «эмоционального горизонта». Суть ее в том, что каждому человеку наследственно свойствен как определенный эмоциональный баланс, так и его устойчивость. А также высота «взлетов» и «провалов», то есть размах эмоциональной амплитуды. Практика йоги «срезает» глубину эмоциональных «провалов» и, вследствие этого, переживания эмоциональных подъемов становятся более «прозрачными», из них исчезает привкус истерии, бешенства, неистовства, потери себя. Хорошо или плохо это для творчества? Отвечу словами Александра Сергеевича Пушкина, который говорил следующее: «Вдохновение есть расположение души к живому принятию впечатлений, следовательно, к быстрому соображению понятий, что и способствует к объяснению оных. Вдохновение нужно в поэзии, как и в геометрии. Критик смешивает восторг с вдохновением. Нет, решительно нет. Восторг исключает спокойствие, необходимое условие прекрасного. Восторг не предполагает силы ума, располагающей частями в их отношении к целому». Или по-другому: «Когда строку диктует чувство, оно на сцену шлет раба».

Лучше не скажешь. Именно йога добавляет в жизнь человека компонент спокойствия и уравновешенности. Поскольку чувствительность восприятия растет, то величина и насыщенность переживаемых позитивных эмоций скорее увеличивается, но устраняется компонент бессмысленного восторга, чисто животной реакции. Творческий экстаз остается прозрачным для мысли. Состояние создания или понимания нового и состояние потери человеческого - это совсем разное. Грамотная практика йоги приводит нас к уровню устойчивых средних значений эмоционального равновесия, что способствует творчеству и ослабляет неизбежные эмоциональные издержки.

Здесь необходимо отступление, потому что механизм возникновения эмоций, как и роль их в жизни человека, до сих пор не получил достаточно убедительной научной

трактовки. Данная работа тем более не может претендовать на нее, однако, автор считает возможным высказать свои соображения на эту тему в рамках личной гипотезы.

Как человеку, так и животным класса млекопитающих свойственны проявления эмоций. Сегодня также известно, что «эмоциональное состояние человека, повидимому, сильно зависит от активности корковых областей, образующих так называемую лимбическую систему. Эта часть мозга лежит ниже неокортекса (*коры мозга - В.Б.*) и окружает мозговой ствол, в филогенетическом отношении это примитивное образование» (Бернштейн «*Красота и мозг*», стр. 188).

Единственным видом или способом восприятия у животных является бессознательное восприятие. Реакции животного основаны на инстинктах и опыте. Скорость восприятия и ответной реакции обеспечивает выживание каждой особи и вида в целом. Подобное отражение действительности было когда-то свойственно и предкам человека.

Все действия человека энергозатратны, причем энергия расходуется по двум магистральным направлениям - на тело и психику.

Внутренний мир организма, работа органов и систем, отвечающих за жизнеобеспечение и сохранение постоянства внутренней среды, управляются мозгом в автоматическом режиме, без участия сознания. Все необходимые действия обеспечивает либо периферическая нервная система, либо нижние уровни цнс.

Головной мозг - это часть ЦНС, которая находится в черепной коробке. Второй отдел ЦНС - это спинной мозг. Нервы, входящие и исходящие из ЦНС, являются - если они расположены вне черепа и позвоночника - частью периферической нервной системы.

Некоторые участки периферической нервной системы слабо связаны с ЦНС и, повидимому, функционируют автономно. Их называют автономной или вегетативной нервной системой. Именно она, как уже отмечалось, отвечает за регуляцию параметров внутренней среды организма. Вегетативная нервная система состоит из двух основных отделов - симпатического и парасимпатического. Нейроны, которые управляют мускулатурой внутренних органов, лежат за пределами ЦНС.

Активизация симпатического отдела вегетатики приводит к расширению зрачков, учащенному сердцебиению, увеличению кровотока. Замедляются процессы пищеварения. Все эти изменения осуществляются с помощью норадреналина. Есть дополнительная, более быстродействующая система, которая дает те же изменения, но более тотально - это мозговое вещество надпочечников, которые выделяют адреналин и норадреналин прямо в кровь.

Преобладание активности парасимпатического отдела вегетатики ведет к переходу в режим отдыха, расслабления, восстановления. Функции этих двух частей вегетатики взаимодополняющи. Есть и третья ее часть - это диффузная нервная система кишечника, но она в рамках направленности нашей работы не рассматривается.

Итак, ЦНС контролирует системы восприятия и скелетную мускулатуру, вегетатика - поддерживает постоянство внутренней среды. Существует «параллельная» ЦНС в своей работе эндокринная система.

Если нервный контроль осуществляется через нейромедиаторы, то эндокринный - посредством гормонов, выделяемых в кровь железами тела. Главной железой следует считать головной мозг, и процессы, с помощью которых он увязывает текущие потребности организма

с воздействиями окружающей среды, можно назвать одной из важнейших нейроэндокринных функций.

Таким образом, вегетатика совместно с эндокринной системой, объединяемые в своей деятельности мозгом, «держат» параметры внутренней среды, невзирая на все колебания условий среды внешней - если человек здоров.

Что же такое эмоции? Видимо, это нечто большее, чем просто вегетативная реакция и связанные с ней ощущения. Теория Кэннона-Барда утверждает, что при восприятии событий, которые вызывают эмоции, нервные импульсы проходят сначала через гипоталамус, что «включает» соответствующую активность вегетатики. Затем возбуждение расщепляется. Одна его половина попадает в кору больших полушарий, где и вызывает субъективное переживание эмоций, в то время как другая как раз через гипоталамус задействует вегетатику.

То есть нервные импульсы при работе систем восприятия - органов чувств, - направляясь в кору, раньше проходят через лимбические структуры, которые определяют характер эмоций от данной суммы воздействий. Мозг как бы «получает» восприятие, и когда сознание «понимает», что именно воспринято, уже в ощущения и реакции сознания встроена эмоциональная окраска воспринятого. А реакции сознания, обратная связь, сигналы от мозга также проходят через лимбическую систему и являются эмоционально «подогретыми».

Эмоции древнее сознания. Мышление почти всегда окрашено эмоциями. Но нервные реакции напрямую - в случае опасности - идут от органов чувств в кору и обратно к мышцам, а уже потом гипоталамус включает механизмы возбуждения вегетатики, затем возникает физиологическая реакция на уже отраженную ситуацию.

Но и сознание не успевает среагировать, когда что-то случается неожиданно и молниеносно, скажем, на вас наезжает автомобиль. Феномен перцептуальной защиты состоит в том, что бессознательное блокирует само восприятие, «отключая» на какое-то время органы слуха или зрения. Человек не слышит и не видит то, что, будучи воспринятым, способно разрушительно повлиять на сознание, на личность. Бессознательное попросту не позволяет сознанию воспринять то, что есть.

В случае проявлений интуиции или сверхчувственных способностей человек начинает воспринимать то, чего нет еще или уже в сфере действия органов чувств. Что блокирует поступление имеющейся, наличной информации в сознание в первом случае, и что, откуда и как доставляет ее органам чувств (восприятия) во втором?

Эмоции, как компонент человеческих реакций и действий, входят в средства и способы социальной коммуникации, будучи проявленными в сознании и до какой-то степени ему подконтрольными. Но одновременно они есть проявление бессознательной части психики, причем - внеличностной.

Феномен подпорогового восприятия снова заставляет обратиться к той же проблеме эмоций. Когда информация подается в течение такого времени, что сознание ее не улавливает, но по предъявлении ее человеку при обычном восприятии среди остального он отдает предпочтение именно тому, чего не восприняло сознание.

Здесь оценивает и воспринимает бессознательное, так как выбор сознания эмотивен, его критерий - «нравится». Среди прочего нравится вот это, хотя никаких предпосылок к выбору нет.

Следовательно, «дочеловеческий» механизм восприятия существует и непосредственно связан с сознанием, влияя на него прямо или косвенно.

Собственно, мы, предпринимая какие-то действия, приходя к определенным выводам, никогда не знаем, какая доля информации воспринята с участием сознания, какая - без, и чей вклад является решающим.

Давно известно, что мозг «пишет» все, что попадает в пределы объемов, воспринимаемых и контролируемых органами чувств. Причем большая часть потока информации фиксируется не сознанием. Более того, внимание, а следовательно, и сознание в первую очередь «выхватывают» из потока сенсорных воздействий то, к чему он как-то избирательно относится, позитивно или негативно, с чем взаимодействует эмоционально. «Нейтральная» в эмоциональном смысле информация проходит мимо сознания, «проваливаясь» в личную, но нечеловеческую, неосознанную область бессознательного.

Итак, в любых актах восприятия человек сталкивается с собственным бессознательным (повторяю - внеличным, архетипическим) зримо и грубо - в виде собственных эмоций. Если он не в состоянии построить свои действия так, чтобы негативные эмоции были «погашены», «отработаны» - они могут быть в виде травмирующих факторов вытеснены в «активный» слой личного бессознательного, в персональный «ад» (см. главу «Структура психики»).

Кроме вытеснения, что до какой-то степени «разгружает» сознание, в результате отсутствия необходимых для отражений негативной ситуации действий не расходуется по прямому назначению гормональный «заряд», который эндокринная система выдает именно для обеспечения физической деятельности по выражению эмоции и прямой вовлеченности в сценарий ее разрешения.

Появляется эндокринно-эмоциональный «застой», «подогревающий» психику в целом, возникает дисбаланс.

Можно с этой точки зрения проанализировать воздействия «холотропного» дыхания на человека. Что происходит, когда начинается принудительная гипервентиляция? Во-первых, организм получает избыток кислорода, потому что нет его расхода, который характерен при физических движениях, такое интенсивное дыхание вызывающих. Кислотно-щелочная реакция крови движется в сторону алкалоза, возникает своеобразный кислородный наркоз, хорошо известный аквалангистам, которые дышат чистым кислородом, - это эйфорическое состояние с бредовыми проявлениями.

Дыхание регулируется двояко: по отклонению (изменение концентрации углекислоты или кислорода) и по возмущению (частота дыхания растет при наличии мышечной работы, чтобы предупредить недостаток кислорода). Обратным ходом произвольное усиление дыхания ведет к возникновению общего возбуждения, мышцы тела напрягаются. Активизируется симпатическая часть вегетатики. Но мышечной работы, кроме дыхательной, нет, напряжение мышц включает эндокринную «подготовку» к действию.

Как правило, в сеансе холотропного дыхания человек попадает в эйфорическое состояние, находясь уже в определенной эмоциональной «окраске». Эйфория усиливает переживание того эмоционального «знака», который существовал на момент начала субъектом процесса гипервентиляции. Обычно сеансы «свободного дыхания» применяются в лечебных целях для людей в пограничных и невротических состояниях - то есть теми, кто заведомо «перегружен» отрицательными эмоциями. Когда наступает эйфория, сознание

угнетается, освобождая «канал» Для сброса накопленного в вытесненном слое бессознательного «горючего материала». Эмоции и соответствующие им напряжения начинают сбрасываться лавинообразно, неупорядоченно, проявляясь в телесных ощущениях, реакциях, поведении. По открытому «каналу» к эмоциям могут «подпрячься» инстинкты (что обычно и случается). Сознание человека оказывается на пути потока напряжений и эмоций, неконтролируемо рвущегося из личного бессознательного, который вытягивает из животных глубин психики инстинктивные формы проявления этих эмоций и действий, их сопровождающих. Попросту говоря, человек на какое-то время лишается всякой цензуры и контроля сознания, теряет управление. Что далеко не безопасно, особенно при отклонениях физического и психического исходных состояний, если человек не здоров.

При определенных условиях может наступить своеобразная дыхательная зависимость, сродни наркомании. На семинаре в Крыму - 1992 год - в бывшем поселке АЭС Щелкино один из тех, кто был ассистентом на сеансах «свободного дыхания», сказал мне: «Теперь и водку пить не надо, я просто дышу по три часа в день!»

Итак, эмоции - епархия бессознательного. Эмоциональным компонентом бессознательное представлено в повседневных состояниях бодрствующего сознания. Сознание - демпфер, который тормозит проявления эмоций, имеющих инстинктивную природу. Можно сказать, что эмоциональная окраска получаемой или воспроизводимой информации всегда имеет личностное проявление, но внеличностный характер. Сильное и развитое сознание способно, как писал Рене Декарт в своем знаменитом трактате «О страстях», поставить эмоции себе «на службу». Будучи осознанными и управляемыми, эмоции способны приводить нас к вершинам духовных взлетов, высших человеческих стремлений и переживаний. Культурный «фильтр» сознания трансформирует животные импульсы в человеческие. Но при недостаточной силе сознания, дефектах его развития, незрелости «холоotropное» дыхание способно девальвировать культурный багаж личности, эмоционально расшатать ее, что ведет к преобладанию инстинктивного.

Структуры, отвечающие за отрицательные эмоции, представлены в мозге большей «мощностью», чем положительные, возможно потому, что человек эволюционировал в окружении огромного враждебного мира. Подлинное формирование личности происходит и успешно завершается только при столкновении с ним один на один.

Сегодня в индустриально развитых странах, где достигнута высокая степень комфортности существования, позитивные эмоции переходят в разряд дефицита. Во-первых, что достигать, когда в семье среднего американца по нашим представлениям желать или достигать вообще нечего. Во-вторых, когда у всех все есть, то никто никому не нужен. Наблюдается высочайшая степень отчужденности людей друг от друга. Уровень технологии исключает физические затраты, необходимые для выработки отрицательных эмоций, которые порождены потерей необходимой степени общения с себе подобными, а не с компьютером. Вместо приносящего удовлетворение сочетание умственной и физической, телесной деятельности осталось голое «нажатие кнопок». Человек не расходует себя физически, не выкладывается даже в удовлетворении потребностей и желаний. Он ухитряется организовать достижение целей и позитивные эмоциональные переживания без своего личного, физического расходования в «чистом» виде. Без оплаты тратой себя любые эмоциональные переживания вырождаются, приобретают разрушительный эффект. Получая наслаждение без личных энергозатрат, человек находит рай, который неизбежно заканчивается катастрофой. Алкоголь, наркотики, аудио- и видеосуррогаты реальной жизни и реальных действий, гонка за зрелищами

-все это как будто обеспечивает искомые переживания. Но они

-лишь имитация истинных, картинка чужих усилий. После потребления имитаций остается опустошенность, ощущение обманутости, бессмыслицы. Обеспечивая беспредметный «рай», алкоголь и наркотики затем еще с большей силой отбрасывают потребителя в психосоматический «ад», от которого можно спастись лишь новой дозой - таким образом раскручивается стандартная последовательность действий, ведущих к деградации и гибели. Обратная сторона иступленной охоты за удовольствиями, позитивными эмоциями - экзистенциальная пустота. Борьба с быками, гонки, кетч, фильмы ужасов - все направлено на пережигание эмоций, на встряску. Любое позитивное переживание «синтетического», неприродного происхождения вызывает эмоциональную «отмашку», ведет к резкой беспредметной смене положительных состояний на столь же мощные отрицательные - и без видимых причин.

Практика йоги позволяет «отцепить» эмоции от повседневных, бытовых ситуаций. Это достигается через релаксационный «разрыв» обратных (эфферентных) связей в асанах. Освобождаясь от «замусоренности» обычных действий эмоциями, мы избегаем бессознательности в своем поведении и работе ума, которая его обеспечивает. Как только такая «расцепка» произойдет - это свидетельство достижения первичной сбалансированности психики, признак устранения глубинных напряжений в личном бессознательном. Тело через практику асан превращается в канал «сравливания» бессознательных напряжений.

Когда личностный слой психики перенапряжен, у определенного типа людей это проявляется в виде спонтанных зрительных и слуховых галлюцинаций, которые обычно принимаются за проявления «высшего», хотя на самом деле это не что иное, как болезненные, клинические «выплески» внутренних проблем. В таких состояниях самостоятельно «медитировать» крайне нежелательно, потому что практика «дикий кошкой» всегда только усугубляет состояние и эмоциональную неустойчивость.

Кроме тех аспектов, которые мы затронули, понятие равновесности имеет далеко идущие следствия. Кстати, Бхагавадгита дает четкое определение: «Йога именуется равновесием». И в этом смысле хотелось бы коснуться такого свойства человека, как стремление к совершенству вообще и совершенству тела - в частности. Встречается довольно большое количество поклонников йоги, которые совершенство в асанах или вообще в жизни ставят своей целью. На мой взгляд, такой подход неверен и даже опасен. Есть очень большая разница между завершенностью и совершенством! Существуют люди, которые в йоге тела взяли за образец Айенгара, и их цель - сделать те же асаны, что выполняет он. Но зачем?! Когда-то был задан вопрос одному из секретарей Айенгара, доктору Фаеку Бирса: «Можно ли заниматься йогой по книге "Прояснение йоги"?» Ответ был кратким: «Нет!» Тогда следующий вопрос: «Почему?» Ответ: «Потому что эта книга - горизонт. Ею пользоваться могут такие, как сам Гуруджи. Если же этим путем попробует идти обычный человек, это убьет его в достаточно короткий срок».

Я думаю, комментарии излишни. Совершенство - стремление к тому, что ты считаешь совершенным, к образу, которым тебе ХОЧЕТСЯ быть. Завершенность - то, что тебе свойственно по природе, а не из представлений ума. Это свойственная тебе законченность, оптимальное, лучшее, самое жизненное для тебя равновесие. И почти всегда путь к совершенству оказывается уводящим от завершенности, именно от того, что тебе нужно. И это относится не только к йоге тела. Сколько фанатиков рвали связки, сухожилия, мышцы, выворачивали суставы, стремясь любой ценой сделать так, как «на картинке»! Айенгар только один, его не повторить. И не нужно. У каждого, кто занимается йогой, есть свой уровень «айенгарства». И сравнивать уровни бессмысленно и глупо, ибо сложность асан, выполняемых именно тобой и именно правильно, и есть мерило пути в йоге тела. Встречаются люди с гипермобильностью суставов, их мало, но для них то, что делает Айенгар с телом, - не

проблема, такая гибкость им присуща, и порой она является их дефектом, мешающим жить. Чтобы стать здоровыми и сбалансированными по телу и сознанию, от этой гибкости приходится избавляться. Что же, считать таких людей йогами от рождения?

Формы тела, их динамика, развитие гибкости - производные от правильного пути, от истинности достигаемых состояний сознания. Гибкость - побочный результат практики, как и сиддхи (вибхути). Если вы через асаны йоги специально разрабатываете гибкость, то рано или поздно возникают проблемы. Пределы того, что возможно сделать самому, гораздо меньше того, что может произойти естественным путем, через «действие недействием».

Кроме того, сегодня в йоге существуют - да и были, видимо, раньше - направления, которые ставят своей целью именно развитие предельной гибкости. Причем не на основе традиционной технологии, а с помощью различных дополнительных средств. За время собственной практики в течение многих лет мне встречались подобные люди, одержимые гибкостью. Когда мы начинали в йоге, те, кому особо не терпелось, прибегали, например, к голоданию, потому что «на голоде» гибкость якобы улучшается. Понятное дело, что после выхода из голодания через какое-то время уровень ее восстанавливается в прежних границах. Конечно, если в результате голодания человек сбросил 10 кг веса, то однозначно он будет гнуться лучше, потому что теперь не мешает жир, но мы не берем этот случай как типичный. Голодают «для гибкости» больше именно те, у кого вес нормален, но им хочется согнуться побыстрее. Другие экстремисты выполняют асаны через боль, они считают: «Что это за практика, если я не чувствую работы?!» Такие деятели, открыто нарушая ахимсу в отношении своего тела, приходят к бесконечным травмам, и на этом вся йога для них заканчивается.

Есть люди и более изощренные. Основываясь на редких личных данных, способностях, особенностях тела и психики, они изобретают собственные пути развития гипермобильности. Несколько лет назад по ТВ демонстрировали человека, который запросто вынимал суставы. Мой знакомый из Муром, Игорь, человек феноменального телесного чутья и способностей, развил громадную гибкость, основываясь на чистой эмпирике. Но, не зная базовых принципов, он уперся в ряд проблем: сочетание силы мышц и гибкости суставов; рассогласование скорости адаптации (и даже возможностей) внутренних органов и остального тела к темпу развития гибкости и времени выдержки предельных положений; релаксация тела и сознания, когда одно только наличие активного контроля «Я» уже само по себе делает пребывание на двигательном пределе опасным и неустойчивым; накапливание внутренних эмоциональных напряжений из-за отсутствия релаксации и т.д.

Есть и еще один путь приобретения «высшей» гибкости - повышение температуры тела. Он может быть внешним и внутренним. Первое - когда человек перед практикой асан хорошенько разминается физически посредством обычных динамических движений - скажем, бега. Такая практика много лет назад применялась в Москве Я.И.Колтуновым и затем была воплощена в занятиях по Хатха-йоге объединения «Космос», ныне почти легендарного.

Особой крамолы в этом как бы и нет - на первый взгляд. Ну что здесь такого - час неспешного бега, хорошенько пропотеть, и после этого тело прекрасно гнется. Но давайте присмотримся повнимательней. Пусть бег и потом Хатха-йога идут с утра. После сна человек расслаблен, парасимпатический тонус преобладает, энергетика трофотропна. Процесс бега «вздвигает» систему, начинается перестройка на энерготропное состояние с преобладанием симпатии, которое затем опять должно «гаситься» и перестраиваться в практике йоги. Абсурд? Безусловно. Да, тело гнется лучше. Но для чего предназначены асаны? Каков их смысл? «Асана есть средство для выработки и поддержания состояния покоя и сосредоточенности» - примерно так сказано в «Йога-сутре». Пусть разогретому телу легче сгибаться, но сгибаемся то мы, принимаем в асанах предельную форму и остаемся

неподвижными не просто для того, чтобы согнуться - чтобы изменить состояние сознания. Обычная же динамика и сознание сохраняет обычным, так как психофизический эффект часовой пробежки держится как минимум три-четыре часа. Хатха-йога предназначена вовсе не для развития предельной гибкости.

Любые разновидности технологий работы с сознанием подразумевают полную неподвижность тела - за исключением буддийской випассаны. Которая, впрочем, основывается на «привязке» сознания к ритмичному, монотонному, однообразному движению, но ни в коем случае к практике асан.

Как не обошлось без ересей в христианстве или буддизме, так и йога, особенно в средневековье, разбилась на множество сект и течений, каждое из которых, развивая какой-то один аспект, объявляло себя обладающим «основным знанием», непременно ведущим свое происхождение от коренной традиции или даже чего-то более раннего.

Этот процесс продолжается и сегодня. Около десяти лет назад энтузиасты йоги в городе Киеве, до того достаточно серьезно практиковавшие цигун и тайцзи-цюань, случайно связали практику асан с задержками дыхания. Эффект после некоторого экспериментирования оказался интересным. Выстроилась цепочка: практика асан с задержками дыхания - а в йоге Тантры все это уже было и называлось бандхами и мудрами; после задержек на выдохе и усилий, соответствующих общему напряжению тела в принудительном сгибании, становилось просто плохо. Но на вдохе... Асаны с бандхами и задержками дыхания на вдохе, с коротким, но существенным общим напряжением тела ведут к сильному и быстрому телесному разогреву. Вегета-тика «вздергивается» до предела, выступает пот. И тело начинает гнуться, словно резиновое. Прирост гибкости - учитывая молодость экспериментаторов - был потрясающим. Довольно скоро ребята уже могли повторить многие из поз высшей категории трудности, предлагаемых в книге Айенгара «Прояснение йоги». Очень быстро новая технология увязалась с принципами «потока» в «цигун». Накапливающееся в процессе этой практики неприятное, давящее напряжение нервной системы превосходно сбрасывалось завершающей гипервентиляцией. Более того, ощущения и переживания при этом возникали такие, что поначалу экспериментаторы приняли их за «пробуждение Кундалини». Только позднее, порывшись в литературе, они догадались, что резкий сброс энергии отзывается общей эйфорией и ощущениями, которые проходят по меридианам и «каналам» тела, известным в чжэньцзю терапии. В йоге Тантры их называют «спхута».

Промежуточный экстаз, против увлечения которым предостерегал еще Будда, был принят за конечный результат. В итоге на свет появилась практика «Йога-дхара-садханы», в которой основной упор делается на ударное развитие гибкости, где гибкость - не следствие правильной работы с телом и сознанием, но нечто, к чему можно прийти собственной волей, усилиями и достаточно быстро.

Уже впоследствии один из основоположников данного течения нашел аналогию своему методу где-то в Индии (как будто в Индии кто-то застрахован от ошибок!) и даже в поздних йогических текстах. С точки зрения традиционной йоги это направление не более чем курьез. Способный, однако, принести известный вред, как вызывающий аберрацию зрения, понимания сути и смысла направленности традиционной йоги.

Кроме того, постоянный силовой личный выход на пределы гибкости, который является сутью данной практики, весьма напоминает спорт рекордов, где люди также с помощью тренировок и личных усилий выходят на пределы возможного, при этом обменивая эти достижения на свое здоровье. Цель же Хатха-йоги - сохранение и укрепление здоровья тела, а приобретение свойственного только данному человеку уровня гибкости является

побочным и спонтанным явлением. Айенгар - чемпион в асанах. Мало кто из здравомыслящих людей захочет вдруг пробежать стометровку за 9,86 секунды или прыгнуть в высоту на 2,36 метра, вот так взять и в 20, 30, 50 лет начать и запросто повторить рекорд мира, то, к чему единицы из тысяч способных стремятся годами, отдавая этому все свое время и здоровье с юности и к 30 годам, как правило, сходя с дистанции. В случае же йоги тела человек как замороженный смотрит на иллюстрации в книге Айенгара или плакаты «Йога-дхара-садханы» и безоговорочно верит, что сможет повторить показанное там. У каждого есть свой максимальный предел гибкости, который соответствует состоянию физического здоровья, достигаемого путем грамотного создания оптимальных условий для его естественного развития. Все, что больше, выше или сильнее этого естественного уровня, превращается по эффекту в свою противоположность. Можно научиться, заставить себя делать в конце концов самые сложные асаны, но это будет идти в ущерб здоровью и самочувствию. Когда достигнут оптимум, старания быть «лучше хорошего» могут только ухудшить. У каждого свое давление крови. Те, у кого жизненная норма 110/70, ничего не выиграют, подняв ее до 120/80. Как в беге на результат: если человек «на ровном месте» по своему желанию, в среднем возрасте, со средним уровнем здоровья начнет тренировки, как ни выворачивайся наизнанку - рано или поздно наткнется на личный предел в росте результатов. И что бы он ни предпринимал - выше не подняться. Так же обстоит дело и с развитием гибкости в йоге. Можно превысить предел собственных результатов, но для этого нужен допинг. Результаты будут неестественны, возникнет и начнет расти плата «за высоту». Стремление к предельной гибкости - стремление к абсолюту, нежелание считаться с объективными факторами приведет к тому, что, превзойдя себя и добившись выполнения асан «как на картинке», человек увеличит уже имеющуюся разбалансированность и потеряет здоровье в обмен на осуществление мечты.

Да, задержки дыхания в асанах методами «Дхара-садха-ны» позволяют молодым людям доводить гибкость до удивительных пределов, и - быстро. Но какова физиологическая цена таких допингов, как волевая регулировка дыхания, поднятие температуры тела, резкое возбуждение и торможение нервной системы? В 1996 году в Севастополе на рекламе алуштинского семинара «Йога-дхара-садханы» можно было увидеть приписку: «Больных и слабых просьба не беспокоиться». Мне по наивности всегда казалось, что йога - это как раз то, что может дать больным и слабым последний шанс. Потому что именно процесс естественного прироста гибкости и ее воздействие является одним из мощных исцеляющих факторов терапевтического воздействия асан Хатха-йоги.

Работа в «потоке асан» также спорна, по одной простой причине: у каждого тело и психика индивидуальны, требуют своих ограничений, своей последовательности, своих акцентов. Поэтому йога - это работа с телом в определенном состоянии сознания, которое и является однородным потоком.

Существует классический путь работы с телом и сознанием в йоге. Указаны способы прохождения этого пути, смысл и цель. Загоняя по своему разумению тело на грань бытия, нельзя рассчитывать, что при этом принесешь пользу духу. Как говорили отцы Церкви: «Кто понудит слабое тело сверх силы его - двойное смущение причиняет душе».

Следующая тема, которую необходимо затронуть, это воздействие практики йоги на сознание. Известно, что состояния тела и сознания взаимосвязаны. Занимаясь Хатха-йогой, создавая прирост гибкости - новый объем мобильности тела, -дополнительный к уже имевшемуся, мы втягиваемся в движение. Каждая определенная единица телесного объема представлена иннервацией в центральной и периферической нервной системах. Характер прямых и обратных (афферентных и эфферентных) сигналов, идущих с центра на периферии и обратно, стандартен. Когда начинается прирост объема гибкости, от тех участков материи тела, которые впервые вовлекаются в движение, характер сигналов меняется. Что не может не

воздействовать на соответствующие структуры мозга, которые неизбежно отражают, учитывают, чувствуют как внешние, так и внутренние перемены. Прирост гибкости, являясь изменением определенных, статичных до того объемов тела, не болезнь, а прямое влияние на мозг, которое не может не отразиться на свойствах личности. Так, изменяя качества тела, мы изменяем себя в целом. Или, выражаясь точнее, создаем условия для оптимизации, достижения психофизического совершенства.

Вообще изменение качества психосоматики возможно самыми разными путями и всегда зависит от индивидуальных особенностей. Условно их можно разделить на две основные группы: проявленные в ощущениях и сознании и не проявленные.

Непроявленные - это тот случай, когда человек, регулярно практикующий йогу, никак не отслеживает текущих изменений в себе, кроме наблюдения того факта, что вчера асаны «шли» легче, сегодня - хуже, или наоборот. У людей такого склада ничего особенного не происходит, даже при самой тщательной и наирегулярнейшей практике. Просто в какой-то момент времени человек с изумлением осознает: а ведь раньше я этого не мог! Не сгибался вот так, не способен был забыть о том, что я именно в этой позе. Теперь же как будто так было всегда. Изменения в этом случае фиксируются постфактум, когда они уже произошли, и сознание в какой-то момент времени на какой-нибудь банальной мелочи вдруг утыкается в новое в теле. Сопутствующие же этому перемены в самом восприятии не наблюдаемы. У личностей с таким модусом самосознания психологические следствия практики осознаются только через долгое время, в результате изменившихся реакций внешнего мира (в частности - социума) на их действия. Это осознание, происходящее как бы от противного: я остался прежним, но все в жизни настолько поменялось, - идет до такой степени по-иному, что я уже другой, и только кажусь себе прежним. Часто задолго до самого субъекта перемены в нем самом и его поведении замечают родные и близкие.

В целом процесс трансформации посредством регулярной практики йоги - будь то асаны или что-то еще, либо комплекс воздействий - весьма любопытен при его последующем осознании, когда уже прошел это сам и наблюдал на других.

Кем определен путь человека по жизни, от чего зависит ее «конфигурация», со следствиями и итогами? Ницше сформулировал своей знаменитый парадокс: «Истина есть заблуждение». Одна из интерпретаций смысла этой формулировки может быть такой: мы живем, как живем. Поскольку громадную и не выясненную до конца роль в нашем восприятии и наших реакциях играет бессознательное, то истинные причины наших действий и поступков нам самим никогда не известны исчерпывающе. Даже говорить об истинности на самом деле нельзя, критерий - результаты наших же действий, которые более или менее нас устраивают. Но даже позитивный результат наших решений, нашей воли и логики, то, чего мы хотели и чем гордимся, имеют в своем составе «две копейки», которые обусловлены бессознательным, быть может, являются решающими. В сущности, человек никогда не знает, почему он поступает так, а не эдак. Сознание как бы выбирает цели и пути к ним - путь его всегда в фокусе. Но бессознательное - это периферия восприятия, которая во много раз больше фокуса, и кому принадлежит решающая роль в стратегии и тактике - разуму или бессознательной интуиции? Поэтому конфигурация жизненного пути всегда случайна. Но оказавшись в какой-то точке и оглядываясь назад, человек видит свой пройденный путь, она - вот такая, эта дорога, оставшаяся позади. Но когда я начинаю объяснять, почему она такая, подыскивать логические обоснования пути - я впадаю в заблуждение. Потому что только умом не объяснить линию, которую я прочертил в пространстве этого мира в результате суммы полностью осознанных, неосознанных, половинных своих состояний, действий и поступков. Детерминизм здесь неприменим, так же как и релятивизм. Можно утверждать, что путь предопределен. Либо думать, что жизнь и судьба человеческая - лишь случай, игра теней.

Модель мышления, дошедшая к нам из античности, полярна: есть черное и есть белое, «да» и «нет», ночь и день, правда и ложь. Древнеиндийская модель такова:

нет ни черного, ни белого, есть иллюзия, творимая высшей реальностью. Древнекитайская модификация подхода, видимо, более жизненна: черное будет белым, и наоборот, через переходы и изменения пропорций и сочетаний, бесконечную гамму полутонов состояний, ощущений, мысли.

В нашем же случае, как результат регулярной практики йоги, именно регулярной, систематически и неумолимо приложенного к себе усилия, линия жизни меняет конфигурацию. Как меняет? В какую сторону, к лучшему или к худшему? Этого не скажет никто. Замечу только, что по моим наблюдениям у тех, кто сумел «взять йогу», адаптироваться к ней или адаптировать ее к себе, жизнь «приходит в себя», уравнивается, становится свободной от нежелательных явлений, тенденций. Уходит раздрганность, и самое главное - проступает то, что человек называет смыслом существования и так хочет обрести. Приходит то, чего не купить за деньги, не найти на пути к ним. Смысл у каждого и для каждого - свой. И все варианты его возникновения - бескорыстны.

Результат интеграции йоги в жизнь человека очень интересен. Нашим ребятам, готовя их к Афганистану, от подъема до отбоя «пристегивали» мешок с песком. И когда уже в горах солдат «выстреливался» вверх так, что никакому душману было не под силу за ним угнаться, это спасало человеку жизнь через свободу маневра - тогда становилась ясной роль отягощения. Три-четыре месяца с отягощением изменяли линию жизни человека.

- йогой то же самое. Если вы в ней, линия жизни пойдет поиному. Вы попадете в такие места, такие пространства материи и сознания, куда никогда не удалось бы попасть без этого. Кроме того, эти области существования будут иметь иные, чем прежде, свойства. М. Мамардашвили говорил, что «тебя забрасывает в какие-то иные места, где ты попадаешь на магнитные линии законов». То есть случайности не могут покинуть нашу жизнь, но они складываются так, как нам необходимо. Но если мы задумаем получать пользу, эффект от йоги только для себя - он вначале станет минимальным, затем отрицательным, изолирующим человека от социума.

Вернемся к случаю, когда человек видит в практике йоги свои собственные изменения, свой прогресс. Отчасти этот прогресс действует как резец скульптора, отсекая от тела, сознания, души лишнее. Потом на месте этого лишнего, а точнее недостающего, начинает «нарастать» необходимое, свойственное тебе от природы, но стертое, задавленное, искореженное.

В чем же и как могут проявляться видимые для самого человека изменения в регулярной практике йоги? Есть четыре основных вида: преимущественно телесные эффекты, преимущественно нервно-психические, комбинированные и, наконец, нечто проявленное вне тела и сознания.

Прежде всего следует заметить, что в зависимости от индивидуальной чувствительности восприятия почти всегда ухудшается общее состояние. Подобно тому, как первым признаком пробуждения Кундалини является беспричинная депрессия, так изменение качества, перерегулировка системы начинается с нулевого уровня, с выхода в точку разрыва, бифуркации. Причем субъективно неудовлетворенное состояние возникает на ровном месте, без видимой причины. И более того - часто началом потери устойчивости является именно ощущение полного радостного внутреннего и внешнего благополучия. И последующая беспричинная и тем более ярко выраженная «отмашка» состояния крайне удивляет,

озадачивает и пугает. Если физический компонент нулевого состояния выражен слабо, то есть уровень здоровья тела таков, что в нем не возникает особой реакции на перестройку, изменение уровня качества (что подразумевает в первую очередь какую-то реорганизацию энергетики), то мы ощущаем это исключительно в нервно-психической сфере. Чем слабей организм, тем сильнее нулевое состояние ощущает телесная материя, и слабее - нервно-психическая. У больных за резким ухудшением состояния следует восстановление и быстрый подъем, поэтому легче работать с теми, у кого телесные проблемы. Когда воочию виден эффект, уговаривать человека заниматься йогой уже не надо. Кстати, если грамотно построить практику, даже при четком и симптоматичном нарушении здоровья изменений к худшему можно избежать.

Но бывает так, что подобные переломы все же есть у здоровых, в сущности, людей, причем по психосоматике в целом или раздельно. Пример первый: женщина 45 лет, стаж занятий Хатха-йогой - 6 лет. Периодически испытывает следующее: по какой-то причине, всегда разной, температура тела поднимается до 40 градусов, исчезает сон. Такое состояние удерживается примерно 3-4 суток, человек чувствует себя прекрасно, хотя и необычно. Ночью нет сна, голова ясная, можно эффективно выполнять умственную работу. Затем температура падает, все приходит в норму. За исключением того, что общая гибкость тела возрастает процентов на 20.

Случай второй: женщина 50 лет, смена качества отмечается в телелокальные беспричинные боли, возникновение мощных «зажимов», которые так же внезапно исчезают, - и одновременные с этим депрессивные состояния. Интересно, что когда человек не отдает себе отчета о сущности того, что с ним происходит, и отрицательные психоэмоциональные состояния на основе «самораскрутки» затягиваются, это длит и телесные неприятности.

Случай третий: спортсменмарафонец, 40 лет. Идеальная практика йоги в течение 3 лет. Телесный прогресс несомненный - ушли все травмы, накопленные за 18 лет спортивных соревнований, увеличилась гибкость. Изменение же качества наблюдалось вне тела двояко: в психологических состояниях и связанных с ними внешних происшестввах. Хотя вначале эта связь не была осознана, явившись причиной отрицательных психоэмоциональных переживаний.

Бывают случаи, когда перестройка чувствуется, проявляет себя по телу и по психике, но сильнее ощущается в последнем. В главе «Сиддхи» я упоминаю о людях, которые начали воспринимать совершенно неожиданные аспекты действительности, что также является следствием переструктурирования психосоматики под воздействием практики йоги, причем только телесной!

Итак, если состояния бифуркации в нервнопсихической области переживаются по-разному и в виде побочного результата могут вести к «малым сиддхам», то общее телесное самочувствие при этом, как правило, ухудшается. В то же время при «провалах» телесного благополучия сопутствующие проявления в нервно-психической среде могут иметь как выраженный, так и стертый, неявный характер.

Все это нужно знать, иметь в виду при самоанализе, чтобы, правильно ориентируясь в происходящем, не нарушать своими неверными реакциями естественный ход событий внутренней и внешней трансформации. Имея при этом в виду, что когда изменения прекратятся, то и в телесном, и в более широком психосоматическом плане вы придете к личной завершенности.

«Стирать» эту завершенность, понижать ее будет лишь время тот враг, с которым на сегодняшний день не справился никто из живущих в этом мире.

И, наконец, немного о лечебном влиянии асан. Каждая поза йоги обладает двояким эффектом, общим и частным. Форма асаны воздействует и на весь организм в целом, но на какое-то его звено - сильнее. Позы йоги, дыхание и другие приемы (крийи, бандхи) способны устранять заболевания в основном на стадии функциональных расстройств. Проще, когда нарушение локализовано. Скажем, хронический холецистит или аднек-сит, то, что медицина обычно лечит годами и без видимых позитивных результатов.

Для построения терапевтического воздействия через йогу сначала определяется исходное состояние здоровья человека, уровень гибкости и общее качество тела, противопоказания, двигательные ограничения, тип нервного склада, свойства характера, условия жизни, работы, сна и бодрствования, особенности развития в детстве, режим питания, привычки и т.д. и т.п. Это кроме основного диагноза, поставленного официальной медициной. Короче говоря, тот, кто предлагает йогу человеку для оздоровления, должен знать об этом человеке не меньше, чем родная мать, а может, и побольше. Только учитывая все особенности конкретной личности и ее бытия, можно грамотно и надежно ввести человека в практику йоги. Я повторял это много раз и повторяю снова - йога едина. Это безличная древнейшая технология уравнивания тела и психики. Она имеет громадную ценность и вполне применима в наши дни, более, чем когда-либо. Наступило ее время, так же, как матричного исчисления, невостребованного долгие годы, как криволинейной системы координат и многих других вещей, надолго опередивших свое время. Йога - едина. Но люди разные. Поэтому целью того, кто обучает йоге, является адаптация к ней как здоровых, так и больных. Профессионал адаптирует йогу к человеку, человек адаптируется к йоге посредством личной практики. Адаптация начинается с тела и идет шаг за шагом, эволюционно, без интеллектуального и эмоционального подхлестывания и спешки. На стадии работы с телом выясняется способность человека к уравниванию, становятся видимыми многие его скрытые проблемы, их корни. По мере «вращения» субъекта в практику начинается отдача. Вначале, конечно, она мала, все продвигается с трудом, человек не имеет опыта и вынужден привыкать. Поэтому в начальной стадии адаптации на первый план неизбежно выходят сила характера, уровень интеллекта и доминирующая мотивация. Чем эффективней личность адаптируется, тем больше величина отдачи от регулярных занятий асанами и пранаямой. Часто бывает так, что люди старше сорока лет, ознакомившись с йогой и получив от нее эффект, понимают, что это - лучший способ сохранять себя в здоровом состоянии на всю оставшуюся жизнь. Тогда, разобравшись со здоровьем, они двигаются дальше, и йога становится дополнительным способом познания мира и себя самого. Либо, устранив проблему, человек понимает, что большее ему не нужно и уходит из йоги, впрочем, часто оставляя для себя профилактический минимум. Это личное дело каждого. Я не утверждаю, что практика йоги - лучшее средство для излечения болезней и поддержания физической формы, есть расстройства, при которых практика йоги полностью противопоказана. Есть такие состояния, когда ничто и никто помочь уже не может. И потому если кто-то говорит, что йогой можно излечить что угодно, он либо глупец, либо обманщик, либо не знает предмета. Можно посредством Хатха-йоги работать со сложными и тяжелыми заболеваниями, но дело ведь не в методе, а в том, кто и как его применяет. В серьезных тяжелых случаях это «штучная» работа, с повседневным контролем и коррекцией. Если мне пришлось четверть века заниматься йогой и все это время так или иначе обучать не слишком здоровых людей, то, применяя метод йоги, я сам являюсь частью этого метода. И в некоторых случаях - решающей.

Возвращаясь к теме локальных расстройств, следует заметить, что суть воздействия фиксированных форм тела в йоге следующая. Представим себе организм в виде сложной объемной сети колеблющихся значений жизненных параметров и взаимодействий. При

нормальном гомеостазе эта сеть выглядит определенным образом. При локальном расстройстве ее «рисунок» в каком-то месте искажается. В пространстве тела человека я мысленно заменяю органы и системы точками и связями между ними. Эта сеть заключена в форму тела. Тогда каждая асана является такой формой, которая в той же манере, что и заболевание, на какое-то время в разных местах «перекашивает» эту параметрическую сеть, этот объемный рисунок. Но, во-первых, этот перекосяк минимален, во-вторых, он не является болезнью, мы же не «застреваем» в асанах на часы и сутки. «Дернули» сеть в одном месте, оттянули ее, нарушили выходом к предельной форме - отпустили. «Прижали» ряд параметров к предельным величинам значений - отпустили. То есть воздействие - стимулирующее. Оно встряхивает организм, активизирует его иммунитет. Если грамотно построить последовательность асан, то получится, что максимум влияния каждой из них будет направлен на тот объем тела, где локализовано расстройство. Самый точный в каждый момент времени, оптимальный, стимулирующий максимум! Каждая асана напрягает рисунок сети параметров, налагая на нее свою форму. Пересечением, «перекрестком» этих линий влияния должна быть пораженная область или орган. Последовательность, виньеса должна быть такой, чтобы суммарное воздействие не превышало по силе воздействия стимуляции, и чтобы сами воздействия не противоречили, не гасили друг друга. Есть расстройства, не имеющие четкой локализации, например, различные аллергии или заболевания кожи, которые носят характер системных, тотальных нарушений обмена. Бывает так, что к заболеваниям кожи присоединяются множественные поражения зубов. Такие случаи наиболее трудно поддаются коррекции через йогу, поскольку требуют как минимум нескольких лет усердной и систематической практики. При этом нарушение диффузно растворено в объеме тела, изменен каждый участок сети параметров, искажено все поле взаимосвязей. Для его проработки нужно много времени и усилий.

Правильно построенная последовательность асан и крий способна излечивать функциональное и даже органическое бесплодие у женщин, я свидетель таких случаев. В начале нашего увлечения йогой мы познакомились с девушкой из Москвы, которая выполняла сложнейшие асаны. Ольга йогой занялась именно потому, что они с мужем не могли иметь детей. Диагноз - детская матка, органическое бесплодие. Однажды кто-то посоветовал попробовать йогу, и к тому времени Ольга сознательно практиковала уже не один год и в развитии гибкости добралась до таких пределов, что иногда ради подработки выступала в варьете известного тогда в Ялте кафе «Восток» в номере «женщина-змея». Десять лет она фанатично занималась, и они с мужем родили ребенка. Через несколько лет в Москве мне снова пришлось столкнуться с бесплодием, на этот раз в виде двустороннего травматического аднексита с разными осложнениями. Естественно, женщину лечили, долго и упорно. В результате она не могла спать из-за боли, воспалительный процесс начал распространяться, затрагивая другие органы, и тогда она попала ко мне. Два с половиной года самоотверженной работы - и диагноз был полностью снят. Потом они с мужем родили ребенка, и он тоже стал поклонником йоги. Теперь они приходят ко мне на занятия втроем, с сыном.

Большую группу - около 20 человек - с бесплодием мне пришлось вести в 1993 году в Кустанае. Им был предложен определенный набор асан, полостных крий, бандхи и глубокое расслабление. Через два года около 70 % группы решили свои проблемы с деторождением. Однако моя наивная попытка заинтересовать йогой директоров московских клиник женских болезней возможностью устранения бесплодия была пресечена решительно и быстро. «Вы лечите бесплодие? Это замечательно. Пусть это даже правда, но что тогда будем делать мы?» На этом закончились мои попытки установить контакт с официальной медициной. Позже, и в России, и в Америке я наблюдал за специфической прослойкой медицинских «специалистов», у которых одна задача: покрепче привязать к себе пациента. Чтобы платил, и платил долго.

В 1996 году в Севастополе мне довелось столкнуться с «обломками» одной из лабораторий знаменитого ИМБП - Института медикобиологических проблем. Десятки лет он относился к ряду наиболее засекреченных, наряду с Институтом мозга и другими, занимавшимися темой человека. До «перестройки» в его составе функционировала Лаборатория экстремальных ситуаций, долгое время возглавлявшаяся хорошо нам известным главным кинопутешественником. В свое время там пытались изучать и йогу, но не пошло, не было специалистов-испытателей, знающих йогу. Поэтому в 1968 году в Москву был приглашен Дхи-рендра Брахмачари с группой своих учеников. Они демонстрировали ученым поразительное управление произвольными функциями организма. После развала Союза лаборатория застряла в Севастополе, и постепенно приходящая в упадок экономика Украины заставила плюнуть на всякую секретность ради выживания. Группа специалистов начала лечить довольно сложные расстройства с помощью компьютерной обратной связи.

Допустим, у вас расстроена функция печени в результате заболевания или травмы. Мозг тесно взаимодействует со всеми органами. У больной печени характер сигналов обратной связи изменен. Мозг «знает», что печень больна, и, соответственно этому, через него, как через главного координатора, перестраивается, с учетом изменения «статуса» печени, работа взаимосвязанных с ней органов. Она бы и так вынужденно перестроилась, по факту патологического состояния печени, но мозг это делает централизованно, «выжимая» из ситуации все возможное.

В банке компьютерных данных есть интегральная запись биотоков обратной связи печени, суммированная из данных десятков людей, это усредненная, типовая запись биотоков здорового органа. Чем больше усреднение (у американцев - несколько сот или даже тысяч записей), тем надежней эффективность воздействия. Человека с больной печенью сажают «под компьютер». С помощью специальной программы и технологии перехватывается сигнал «от больной печени», и в мозг уходит компьютерная «картинка» сигналов обратной связи здорового органа. Соответственно мозг тут же направляет «команды» взаимосвязанному с печенью ее окружению, с тем чтобы они также перестроили свои рабочие параметры на «здоровый» режим. И окружение действительно перестраивается! При этом на больную печень со всех сторон, с периферии и из центра начинается давление, которое побуждает ее к постепенному сдвигу в режим нормы.

Тут есть и свои минусы. Каждый пациент одновременно и «подопытный кролик», потому что для создания банка данных нужны десятилетия, и это очень трудоемкий процесс. Кроме того, он требует виртуозного программного обеспечения в чрезвычайно специфических сферах физиологии, нейрофизиологии, биологии человека и т.д.

Время лечения огромно, так как сдвиги в состоянии могут быть только эволюционными, грубо говоря, выздороветь орган или система может почти за то же время, которое она «впала» в патологию. Тем более, что работают на самом деле с достаточно тяжелыми заболеваниями, которые недоступны воздействию традиционной медицины. Иногда человек вынужден просиживать «под компьютером» несколько часов в день в течение года и более. Соответственно количеству машинного времени - и стоимость лечения. Что же в сравнении предлагает йога тела? То же самое активное воздействие на периферию и даже на больной орган, систему - без посредников. Сотни часов сидения или лежания во время контакта с компьютером можно использовать с гораздо большим эффектом. Движение в асанах и соответствующая их дозировка воздействуют оздоравлиюще на все его системы.

Поэтому с точки зрения выгоды, экономии времени, средств и гораздо более широкого полезного эффекта будущее, как мне кажется, все же за йогой.

Попытаюсь изложить временные и постоянные противопоказания к практике йоги тела. Сразу хотелось бы заметить следующее: многие из них являются запретом к занятиям Хатха-йогой только потому, что подразумевается отсутствие квалифицированного специалиста по йоге. Если таковой имеется, то с 90 % перечисленных противопоказаний работать посредством асан и пранаям - допустимо. Но только не в «самопальном» варианте! Начинать практику, особенно если человек серьезно болен, без эксперта Хатха-йоги просто опасно. Это работа на свой страх и риск, и достаточно велика вероятность отрицательного эффекта.

Итак, противопоказания постоянные:

- общая тяжесть состояния, когда энергозатратные действия невозможны, поскольку лишь ухудшают то, что уже

есть; здесь применима только «йога-нидра»;

- психические расстройства;

- для пограничных состояний психики - только асаны, и под жестким контролем специалиста;

- органические поражения сердца - некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда;

- интеллектуальная несостоятельность;

- заболевания крови;

- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;

- тяжелые черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника с плохой компенсацией;

-медленные инфекции, нейроинфекции;

-сильные нарушения схемы тела;

-злокачественные новообразования.

Противопоказания временные:

-массивный прием лекарств;

-обострение хронических заболеваний;

-послеоперационный период;

-месячные у женщин;

-сильная физическая усталость;

-перегрев и переохлаждение;

-температура тела выше 37 и ниже 36,2 градусов;

-слишком жесткий режим жизни;

-тяжелая физическая работа;

-профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом (с йогой отлично совмещаются нежесткие игры, легкий бег и плавание);

-полный желудок;

-некоторые личностные свойства;

-курс глубокого массажа, чжэнь-цзю терапии;

-пребывание в парной либо сауне допустимо только не менее чем через 6, а лучше 8 часов после практики, или за

4 часа до нее.

Завершая общую тему тела в контексте йоги, прежде чем перейти ко внутренней технике исполнения асан, приведу отрывок из Верхарна - образ того, что происходит с человеком, если он не следит за своим телом:

«В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов,

стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и страсти не изведав,

ты будешь, как больной, глядеть через окно.

И кожа сохнет. И мысли ослабеют.

И скука вьется в плоть, желания губя,

и в черепе твоим мечты окостенеют,

и ужас из зеркал посмотрит на тебя».

Асаны

Шанкара в "Незаочном постижении" (IX век) отмечает: "Скажу о пятнадцати нужных... шагах, в них всех постоянно, действенно следует упражняться". Это - 102. "...Асана и мула - бандха...".

Основателем Хатха-йоги считается Гораакшанатх. Но некоторые позы йоги обнаружены на "печатах" при раскопках Мохенджо - Даро и Хараппы, датировка "печатей" - примерно 3000 лет до н. э.

В "Хатха-йога прадипике" названы 15 асан, в "Гхеранда-самхите" - 32. Айенгар описывает 300 и более асан, считается, что он возродил это древнее искусство.

Есть асаны для дыхания и медитации. Есть развивающие гибкость, силу, равновесие. "Многие асаны деформируют полости тела, в частности грудную и брюшную, что ведет к изменению давления и, соответственно, объема" (Д.Эберт "Физиологические аспекты йоги", стр.23). Далее, стр. 53: "Позы йоги отличаются от прочих тем, что в них имеют место экстремальные отклонения суставов и растяжения мышц, и тело фиксируется в таких позициях, которые в обычных условиях не встречаются".

Рассмотрим два важнейших момента. Первый: асана есть неподвижная и удобная поза, совершенство которой достигается при полном снятии напряжения. Этот момент на первый взгляд относится больше к телу.

И второй, похоже, относящийся к сознанию: "Или же асана реализуется при сосредоточении сознания на бесконечном".

Чтобы снять напряжение, следует расслабиться. Расслабление тела есть мышечная релаксация. Как ее можно осуществить. Вопрос, казалось бы, праздный: беру и расслабляю одну мышцу, другую, третью, все тело... Это и будет расслаблением. Но тут есть одна ускользающая от неискушенного человека деталь: глубина релаксации. Расслабить мышцы можно и отчасти, и больше, и меньше, и полностью - о каком расслаблении идет речь в асанах?

Условимся, что пока рассматривается ситуация с асанами, в которых происходит развитие гибкости, и затем уже перейдем к прочим группам асан, различным по характеру нагрузки в них.

С помощью чего мы расслабляем тело? Видимо, с помощью воли, мысленной команды и ощущения, подтверждающего, что команда выполнена. То есть расслабление мышц - это произвольный волевой акт, усилие, действие которого подразумевает некий расход нервнопсихической и физической энергии.

Но дело в том, что мышцы нельзя расслабить до предела полностью, потому что они имеют естественный тонус. При бодрствующем сознании, даже в состоянии покоя, нервная система находится «под напряжением», на рабочем, минимальном его уровне. Этим уровнем обеспечивается текущее функциональное состояние органов, тканей и самого сознания. Величина тонуса зависит от положения тела в пространстве.

Существует пассивный мышечный тонус, зависящий от свойств материала и конструкции мышц, и уже упомянутый тонус покоя, зависящий от положения тела и состояния центральной нервной системы.

Есть положения тела, предназначенные для отдыха и восстановления сил, это положения «лежа», «сидя». В них могут быть варианты. Чем привычнее поза, тем более она знакома телу и тем она, естественно, экономичнее в плане расхода энергии.

Но вот мы с вами начали практиковать асаны йоги, не обладая никаким опытом в этом деле. Конечно, мы будем стараться выполнить каждую асану. Что такое в данном случае старание? Привычка. Чтобы что-то сделать, особенно физически, связанное с телом, надо напрячься, больше или меньше. Хотя цели во внешнем мире нет, цель теперь - сама форма асаны, но мы по привычке стараемся согнуться.

Очень быстро выясняется, что это мартышкин труд. Сколько ни напрягайся, силой этого не сделать, не удастся и

близко принять то положение, в котором Айенгар непринужденно находится на фотографии. Тогда мы - если усердие и желание не преодолевают разум - снова вчитываемся в определение асаны и начинаем пробовать расслабляться уже в той несовершенной форме, которую на сегодняшний день имеем. И оказывается, что этот процесс - расслабление, мышечная релаксация - вполне доступен, что-то получается, не так уж чтобы, но более или менее. Через какое-то время становится понятным, что надо бы еще углубить расслабление, но этому что-то мешает. И тут возникает вопрос о состоянии сознания: а что у нас с ним не так, когда мы кое-как сидим, стоим или лежим в своей корявой форме асаны, пытаюсь расслабиться? Видимо, следует сосредоточить внимание на расслаблении, чтобы углубить его. Но вот странный момент: сутра говорит о сосредоточенности сознания на бесконечном - как это понимать?

Если мы перевели взор на что-то мелкое рядом с собой, что произошло при этом? Взгляд собрался в точку. Если мы перевели глаза на нечто, находящееся бесконечно далеко, что происходит со взором? Он неизбежно расфокусируется. Следовательно, под сосредоточением на бесконечном подразумевается на самом деле рассредоточение сознания, его расфокусировка.

И как эти два состояния сосредоточение и рассредоточение связаны с телом?

Если сознание сфокусировано на чем-либо, то и оно, и ум в целом заняты именно этим. Если оно полностью расфокусировано, значит, не остановлено ни на чем, и, по идее, должно оставаться пустым. Но как можно сосредоточиться «ни на чем»? И как мы сосредотачиваем сознание на чем-либо? Внимание или сознание? И какая тут разница? С помощью чего мы управляем сознанием, переносим внимание? С помощью глаз? Но глаза можно закрыть. Слуха? Но и уши можно закрыть. По всей видимости, наше внимание не что иное, как оперативная часть сознания. То, что поддается управлению, чем управляя мы автоматически расширяем, сужаем или держим поле сознания в границах, оптимально необходимых для выполнения каждого отдельного действия или задачи в целом. Поле внимания в бодрствующем состоянии сознания постоянно движется, сужаясь и расширяясь при этом. Как правило, этот процесс синхронизирован с движениями взора. Фокусируя взгляд, мы меняем поле и объем внимания. Итак, цепочка: воля управляет глазами, глаза полем внимания, и это поле есть область сознательного восприятия.

Но вернемся к асанам. Чтобы расфокусировать внимание и сознание, мне нужно глядеть как бы в бесконечность. Но на что именно глядеть, как и зачем? Считается, что в асанах йоги -если есть такая возможность и это не влияет на выполнение позы - глаза следует закрывать. Потому что внешний мир на время практики йоги нас не интересует. В нем нет целей, на которые направлены наши действия, мы ничего не хотим от него. Закрыв глаза, тем самым мы как бы отнимаем у внимания направленность наружу, и нам больше ничего не мешает осознавать только свое тело и его форму.

Если мы действуем в асанах именно таким образом, то вскоре заметим, что хотя внимание сведено к телу больше, чем ранее, осознаются еще две вещи, которые очень мешают. Это посторонние мысли и какая-то зловердная «вертлявость» самого сознания, его постоянное беспокойство.

Мы уяснили, что окружающий мир - если удалось создать оптимальные условия для практики асан - на это время нам ни к чему. Следовательно, не нужно ничего, что связано с этим миром. В частности, те же мысли, которые кружат, как черный ворон.

Что делать? Есть общие правила, которые не позволяют в итоге «внешнему» материалу просачиваться в практику асан и портить нам обедню. Правила эти таковы: не принимать решений и, следовательно, не выстраивать умозаключения и логические цепочки. Свами Сатьянанда пишет, что нельзя бороться с мыслями, вступать с ними в схватку. Лучше сказать мысленно: «Ты, мысль, отойди пока, после практики я тебя додумаю». Пусть мыслеобразы из внешнего мира приходят и уходят, подобно облакам на небе, нужно глядеть на них отрешенно, не сцепляя с ними внешний или внутренний взор.

А еще лучше и, главное, правильнее свести внимание к телу, ведь занимаемся мы, как никак, именно его проблемами. Была такая хорошая фраза: «Если бы над душой не стояло тело!»

Теперь я хочу сказать, что степень расслабления тела напрямую зависит от содержания сознания. Этот факт общеизвестен, как и то, что чем более напряжено сознание, тем сильнее выражена мышечная контрактура в теле.

Если наше внимание, а значит, и сознание будут заполнены телесным материалом, т.е. восприятием тела и его состояния, то посторонним мыслям будет неоткуда взяться. Они возникают, когда мы отвлекаемся от того, чем занято тело, что оно делает, отвлекаясь же, нельзя достичь успеха. Можно решать дифуры, разглядывая что-либо за окном? Направленность сознания должна отвечать характеру решаемой задачи. Грамотная же практика асан - это то, что получается далеко не вдруг. Просто у среднего человека западной формации нет опыта такого рода.

Итак, сознание. Мы закрыли глаза и начинаем расслабляться в асане, приняв доступную сейчас форму. Как правило, сначала человек будет «шарить» по телу лучом внимания. Подчеркиваю: луч - это то, что сфокусировано, то, чем управляю я. Луч внимания - это первая стадия релаксации тела, но пока еще привычный режим работы сознания. Это можно назвать «первым вниманием». Сначала «осмотр» тела приходится выполнять в асанах регулярно и многократно, поскольку расслабление - это не разовое действие, а непрерывный процесс. Тем более, когда нет привычки к практике асан, тело постоянно и незаметно норовит напрячься. Это нормальная бессознательная реакция на непривычную работу - излишнее напряжение. А если еще хочется сделать «как на картинке»... Почти все пытаются. И достаточно долгое время. Дело в том, что теория - как и что делать с телом и сознанием в асанах - настолько проста и умозрительно понятна, что почти невозможно сразу воплотить ее в необходимые действия. Потому что приходится непрерывно сталкиваться с телесными и двигательными стереотипами, а также с собственным сознанием, привычки которого намного могущественнее, чем это может показаться на первый взгляд.

Что должно происходить с сознанием и телом дальше?

На втором этапе необходимо расфокусировать внимание, выполняя рекомендации Вьясы. До каких пределов? Видимо, до пределов тела. Луч «пржектора» внимания должен расширяться настолько, чтобы включить в себя весь телесный объем. Он как бы сцепляется с формой тела. Тогда оно воспринимается в ощущениях, как экран, на котором видны проступившие пятна или узоры напряжений. Предпринимая что-то с телом и сознанием для сброса этих напряжений, мы наблюдаем, как экран становится «чистым», однородным. И

когда он стал вообще пустым, это уже будет настоящей, глубокой релаксацией. Назовем это «вторым вниманием».

Когда объем этого внимания совпадет с границами тела, он диффузно растворится в телесном объеме. Про это состояние говорят: «Сознание тела стало телом сознания». Сознание расширилось до пределов тела и больше не может в теле двигаться, так как их объемы совпали.

Это и будет концентрация внимания, именно такая, какой она должна быть. А не то, что пытаются реализовать в своих медитациях самопальные йоги, усиленно таращась на что-то снаружи или внутри.

Когда сознание «сцепилось» со всем телом, а внимание как бы исчезло, то никакие мысли возникнуть уже не могут. Любая всплывшая мысль, любой образ, оттиск внешнего мира тут же нарушают «пустотность» сознания, и тело сразу отвечает возникновением определенного «рисунка» напряжений.

Хотелось бы подчеркнуть, что создание подобного состояния, полная его «обесточенность», обездвиживание вызывают глубокую мышечную релаксацию. Но поскольку эти процессы или состояния тесно взаимосвязаны, то и соответствующее расслабление тела, будучи усвоенным и легко воспроизводимым, вызывает соответствующее состояние сознания - «пустотность». Дальнейшее углубление такой «пустотности» принадлежит уже самьяме и представляет собой «третье внимание».

Теперь можно взглянуть на процесс расслабления с иной точки зрения.

Есть три фазы движения тела в асанах.

Сначала мы принимаем грубую форму как-то сгибаемся - это фаза «входа» в позу.

Затем начинаем сознательное расслабление, сцепленное с «лучом» внимания, мы снимаем отдельные и заметные мышечные зажимы. Это вторая фаза - тело начинает как бы «оседать» в форме, вливаться в конфигурацию асаны, такую, которая на сегодняшний момент возможна.

Затем, когда тело еще более расслабилось и внимание начало расфокусироваться (сознание же - «пустеть»), «дрейф» формы продолжится. Как только внимание совпало с объемом тела, растворилось в нем - релаксация стала максимальной. То есть исчезли все без исключения напряжения, вызванные формой, остался один лишь тонус мышц, и тот - минимален. Именно после этого наступает предельная телесная неподвижность, которая нарушается лишь работой сердца, дыхания и внутренних органов - это произвольные движения, автоматизмы, не связанные с сознанием.

И тогда наступает знаменательный момент: мы «выходим» на границу, отделяющую в нашем собственном теле объем, подверженный изменению движением при перемене внешней формы, и объем, движением телесной формы не затрагиваемый. На «водораздел» между подвижной и неподвижной частями пространства телесной материи. Здесь наступает интересное состояние: тело «повисает» на своей собственной форме, лишенной через полную релаксацию каких-либо усилий, сознательных ментальных, нервных или физических напряжений.

Переформулируем в очередной раз ситуацию:

-первая фаза движения - произвольный вход в асану;

-вторая фаза - «текучесть» на фоне углубляющейся тотальной релаксации, то есть произвольное движение

формы;

-третья фаза - прирост гибкости, движение границы, разделяющей охваченный движением объем тела и неохва

ченный.

И если мы грамотно подберемся к этой границе, выйдем к ней «без себя самих», то, при должной экспозиции формы, получим эту третью фазу движения, «дрейф» самой границы. Начнется увеличение гибкости - процесс, на который повлиять невозможно, остается только констатировать факт его наличия.

Если сказанное здесь имеет место в нашей практике асан, то мы успешно применили принцип «действия недействием» -«у-вэй». Мы грамотно создаем условия, чтобы включился и сам собой пошел естественный процесс - прирост гибкости. Если мы хотим, чтобы он был стабилен, то должны каждый день с математической точностью воспроизводить те же самые условия, которые являются необходимыми и достаточными для развития естественной гибкости вашего тела в Хатха-йоге.

При этом приходится работать в достаточно узкой области, которая только и является сектором оптимальных воздействий. Но такая степень, такое качество расслабления, о котором здесь идет речь, достигается непросто. Нужны месяцы и годы филигранной работы, для начинающих - привыкание к самому типу нагрузки, адаптация к необычным состояниям сознания, и тогда только возникает различие «глазами» сознания того, что происходит внутри, и появляется возможность эффективного управления этим.

Если расслабляться не совсем качественно, то просто не попадаешь в окрестности «водораздела», тормозишься, не доходя до зоны оптимального влияния, процесс прироста гибкости не запускается. Но с другой стороны, не следует пытаться «нажать» на эту границу, даже если вы грамотно к ней вышли. Хотя, по идее, грамотный «выход» не оставляет места для желаний. Если все же попытаться ускорить то, что должно развиваться своим природным темпом, то вас лишь отбросит назад по гибкости. И - надолго. На саму границу - она дискретна и «разбросана» по объему тела - воздействовать вообще никак нельзя. Вы создаете условия для прикосновения к ней, на этом человеческие полномочия заканчиваются. Если у вас есть варианты, как сделать лучше, то все они неправильные. Верный путь, повторяю, только один: когда прирост гибкости идет без тебя самого - нельзя заставить цветок расти.быстрее, дергая его вверх.

Ваше действие - систематическое создание оптимальных условий. Дальше процесс идет без вас, но в нужном вам направлении.

И здесь мы подходим к пониманию важнейшего момента: именно физическая и ментальная релаксация есть условие успеха практики не только асан, но и всех остальных этапов йоги. Все необходимые навыки закладываются во время освоения работы с телом, потому и говорится, что Раджа-йога невозможна без Хатха-йоги и наоборот. Замечу сразу, что «пустотность» сознания не означает его отсутствия. Недопустимо забываться, соскальзывать в транс, остолбенение. Нет, бодрствующее сознание «заполнено» телом. Кстати, если

необходимое состояние релаксации достигнуто, то степень расслабления такова, что форма вообще перестает ощущаться, «исчезает из виду». При этом, собственно, в любой асане может иметь место состояние спонтанной шавасаны. Все правильно выполненные позы йоги (на гибкость и на расслабление) инвариантны полной релаксацией и отсутствием каких-либо выраженных ощущений, значит - комфортны.

Практически все позы, когда мы «входим» в них, имеют развитие формы, некоторое ее ограниченное движение, о чем уже говорилось выше. Все наши действия в асанах имеют целью запустить естественный природный гибкости. Мы полностью обездвигиваемся - телом и мыслью, снаружи и внутри, чтобы возникло необходимое нам движение. Микроскопичное, гомеопатическое, эволюционное, не то что движение, а скорее «просачивание» к новой форме. Достижение состояния текучести телесной материи, которое может иметь место лишь при полном торможении активности, движения сознания. Парадокс! Но факт. В каком-то далеком будущем текучесть телесного материала будет асимптотически замедляться, пока не «уткнется» в такую сумму неизвестных нам и неосознаваемых факторов, которые остановят форму. Эта сумма называется старением.

Вернемся к ощущениям. Когда мы входим в асану и остаемся в ней, должны ли мы чувствовать в теле что-либо или нет? До того, как расслабимся? Или после?

Существуют определенные архетипические, присущие в общем и данному субъекту в частности диапазоны изменения формы человеческого тела. Есть диапазоны основные, в которых мы проводим большую часть времени, а также резервные. В них мы «заглядываем» редко, у каждого они индивидуальны и с возрастом неминуемо сокращаются.

Входя в любую асану йоги, мы имеем одну задачу: на фоне полной релаксации и с ее помощью «добраться» до предела, где исчерпывается движение. Естественно, когда мы принимаем начальную форму асаны и «вдвигаемся» в процесс расслабления, то, проходя границы (пусть условные) этих диапазонов гибкости, мы должны что-то ощущать. Но что? Что делать с замеченным и что оно означает?

Ощущения в теле при его сгибании могут быть неприятными и дискомфортными, различной интенсивности. Могут быть ощущения болевые. Наконец, все перечисленное может меняться, переходя из одного в другое. В зависимости от нашего знания принципов исполнения асан и применения этого знания.

Теперь я могу обратить внимание читателя на то, что, говоря об асанах, мы вовсе не обсуждаем внешнюю технику их исполнения, ту, о которой говорит Айенгар: «Согнуть туловище с выдохом...» и т.д. Мы говорим о принципах практики, о законах, о том, что непосредственно не наблюдаемо. Это и есть внутренняя практика исполнения асан Хатхайоги.

Мне могут возразить: разве в школе Айенгар-йоги не учат расслаблению? Ответ прост: Айенгар и его помощники объясняют не словами. Самый быстрый и надежный способ понимания - через тело, через работу, как в армии! Когда прижмет, задумаешься, причем сам, без чьей-либо помощи или подсказки. В школе Айенгара новички начинают со «стоячих» асан, которые выполняются с требованием максимального напряжения ног. Ноги должны быть прямыми в коленях! Напрячь их и выпрямить! Еще сильнее! До предела! И еще больше... И так день, два, три, неделю... Через парутройку дней новичок начинает умирать, все болит, ноги просто отваливаются. А тут снова напрячь! Еще напрячь! Но жить-то хочется. И человек начинает думать. И сачковать, то есть расслабляться. Это, кстати, очень эффективный метод обучения расслаблению, после предельного напряжения человек, незнакомый с сознательной

мышечной релаксацией, может доподлинно почувствовать и понять, что релаксация необходима. Зачем - соображать необязательно, понимание придет с практикой.

Подход, конечно, варварский, но верный. Другое дело, когда люди не очень здоровы, далеко не всем показано подобное напряжение. Но массовое обучение и не нацелено на учет индивидуальных состояний. Как говорил в одной из своих миниатюр Жванецкий: «Пришел, работай, сиди. Не пришел сиди, не работай...» А что до ощущений понятно, какие у людей ощущения, если они в поту и глаза лезут на лоб от попыток напрячься «еще больше».

Но в классической практике идут другим путем, отличным от Айенгар-йоги.

Что же происходит при входе в асаны, предназначенные для развития гибкости? Можно представить себе эти ощущения как прозрачные стены. Вот вы сели на пол, вытянули ноги вперед и сгибаетесь в «Пашчимоттанасану»

(рис. 1).



Рис. 1. Пашчимоттанасана

Медленно начиная сгибание, поначалу вы ничего не чувствуете. Затем появляются ощущения. Где? Неважно! Скажем, в пояснице, или в подколенных сухожилиях, или в суставах бедра. Без разницы. Просто в каком-то месте возникает первое ощущение от сгибания тела вперед. Нет ничего неприятного, просто сгибание проявилось, это первая «стена». Если сгибаться дальше, то ощущение в первоначальном месте усиливается, к нему добавляется нечто в других местах, и, наконец, оно может приобрести неприятный оттенок - это вторая виртуальная «стена». Если я, продолжая силой сгибать себя, пройду и через нее, то возникает боль - третья «стена». Это как бы срез развития событий в сгибании вперед. А может быть так: я добрался до неприятного ощущения - не до боли! - и зафиксировал форму. Через некоторое время неприятность начала возрастать и перешла в боль - нужно разгибаться. Или я остался в зоне просто неопределенных ощущений, а через время они сделались неприятными. Как быть и что с этим делать?

Во-первых, поговорим о боли. По определению, «боль - психофизиологическая реакция человека на повреждающий раздражитель, вызывающий в организме органические и функциональные нарушения. Важнейший компонент боли - субъективные ощущения, носящие характер страдания» (*Большая Советская Энциклопедия, стр. 77*).

Боль - это сигнал микротравмы, на суставной сумке, на мышечном волокне, на сухожилии. После разового болевого ощущения, которое говорит, что возможности превышены и все сделано неверно, остается микрошрам, след болевого воздействия. Если человек постоянно практикует асаны с болью (что вообще не может считаться нормальным) и с упорством, достойным лучшего применения, то в месте столкновения с болью образуется область, пораженная микрошрамами, область болевой «коррозии». Когда потеря количества перейдет какой-то функциональный предел, возникает два пути развития: либо вся эта область воспаляется и затем мы получаем хроническое болевое ощущение с ограничением движения против нормы, или при резком, пиковом воздействии или усилении «летит» все, и мы имеем острую травму.

Ситуации бывают разными, и травма может быть случайной. Однажды, забыв отключить телефон на время занятий асанами, я непроизвольно дернулся, когда раздался резкий звонок. А форма была предельной (вариант «Паршва пиндасаны в сарвангасане» - рис. 2). В результате - растяжение межлопаточных связок и болевой шок.



Рис. 2. Пиндасана в Сарвангасане

Необходима такая практика, чтобы боль никак не затрагивалась, все, что приносит ее, должно быть устранено из практики, пока повреждение не заживет.

Мне встречались фанатики асан, которые считали, что чем более сложные позы они могут выполнить, тем больше они «настоящие йоги». Хотя Борис Сахаров в комментарии на «Гхеранда-самхиту» замечает: «Ни сидение в позе лотоса, ни стояние на голове, ни скашивание глаз на кончик носа не есть йога». Безумные экспериментаторы «крутили» асаны до посинения и без травм у них никогда не обходилось. В Челябинске-65 (теперешний Озерск, город при ядерном комбинате «Маяк») живет, как я уже говорил, замечательный субъект по кличке «Гуру», который является маньяком Хатха-йоги. Когда-то он стоял на голове по два и более часов в день, пока не получил микроинсульт, после чего прекратил эксперименты с «Сиршасаной», получив в виде напоминания о том, что не надо делать, легкое заикание. Кроме того, этот субъект делал асаны с порванными подколенными связками, даже на фоне развитой травмы. Как такое возможно? Очень просто: скажем, сгибать ногу в предписанное положение полчаса, если не больше, с немыслимой постепенностью, без рывков. И так же разгибать. Рывок, пусть даже незаметный, хоть какая-то резкость, выраженная чуть больше, чем надо, дискретность в перемещении ноги и сразу следует болевой удар. «Гуру» утверждал, что научился сгибаться через боль, плавно. Это, конечно, курьез, но когда-то был один факир европейского происхождения, То Рама. Будучи молодым солдатом, во время Первой мировой войны он получил осколочное ранение и, по логике вещей, должен был погибнуть от болевого шока, с которым тогда справляться не умели. Но умирать не хотелось. Видимо, была в этом человеке какая-то особенность, или просто перед лицом смерти удалось собраться - он подавил боль и остался жить. И с тех пор управление ощущением боли стало ему присущим. Впоследствии он много лет выступал в цирке, демонстрируя коронный номер: прокалывал себя насквозь полой шпагой - живот, брюшную полость, даже внутренние органы. Затем, будучи пронзенным, он отворачивал наконечник и эфес шпаги и проливал сквозь пустое лезвие воду. Прокалывал «без дураков», это был не фокус. Лезвие, наконечник шпаги имело форму шприца, и тело пронизывалось с помощью равномерного давления, около 40 минут. Все это время зрители сидели, затаив дыхание, глядя, как металл медленно погружается в тело человека, затем выходит из спины. Темп прокалывания и форма наконечника вот в чем суть. Собственно, сама шпага была увеличенной моделью иглы шприца. Лезвие при какой-то величине давления расслаивает, раздвигает ткани, капилляры, мелкие сосуды. Травмы минимальны, боль почти не возникает. Главная проблема кожа, она невообразимо прочна. Когда ее слой пройден, то дальше все просто. И еще надо преодолеть страх, быть спокойным. Потом даже нет крови, чуть просачивается лимфа.

Но все это не имеет прямого отношения к йоге, так как переживание боли с практикой йоги совместимо только в одном случае: когда в медитации начинается сброс накопленных напряжений. Вернемся, однако, к «Пашчимоттанасане». Есть три пути выполнения, я покажу их все, потому что для разных людей может больше подойти что-то одно, должен быть выбор.

Путь первый «стоять» перед ощущением, вообще не входя в него, но лишь слегка прикасаясь к первой виртуальной «стене», на границе, как бы в предощущении. И в это время

необходимо, расслабляя лицо и глаза в глубине, расслаблять тело и сознание. Не вдвигаясь в ощущение! Если выдержать так минуту или две, то вы заметите, что можно согнуться дальше, что «стена» ощущения отступила. Тогда остается лишь дискретно следовать за ней, сгибаясь вперед. Если у вас есть растяжка и вы можете сразу сложиться пополам - это хорошо. Но лучше все-таки это делать не спеша. Таким образом вы уложите свой живот, грудную клетку, все туловище на прямые ноги, вытянетесь, расслабитесь полностью без каких-либо ощущений, которые не будут возмущать пустотность сознания. Такой способ наиболее применим для асан, допускающих ограниченное движение при воздействии веса тела в направлении сгибания. Но и в других группах асан этот способ может быть с пользой применен, полностью или частично. Там, где вес работает против этого направления или вообще нейтрален, скажем, в скручиваниях, можно применять второй способ. Суть его в том, что мы принимаем первоначальную форму асаны, проходя при этом через первую «стену», но не добираясь до второй. И тут могут быть правильные и неправильные варианты развития. Правильный таков: принять форму и расслабиться. По мере углубления релаксации тела и сознания ощущения начинают таять, пока не исчезают полностью. И в этой «пустотности» телесной, подкрепленной «пустотностью» сознания, мы и находимся предписанное время выдержки асаны. Либо - по желанию. Как только ощущение снова появится в поле восприятия следует выходить из позы, исчерпано физиологическое время экспозиции данной формы. Второй вариант: вы приняли форму, но не удастся расслабиться так, чтобы ощущение ушло. Но оно и не усиливается, остается не неприятным, но явственным. В этом случае асану можно держать лишь до того момента, пока ощущения не начнут усиливаться. То есть мы прошли первую «стену», но не касаемся второй, за которой возникает не боль, но дискомфорт. Если же ощущения сразу же перерастают в неприятные, но тогда вам просто рано делать эту асану.

Способ третий: просто выполнить асану как выйдет и полностью расслабить тело и сознание. Если по телу исполнение будет неверным, это не позволит опустошиться сознанию, и общее расслабление не наступит. Если неверно выполнена релаксация сознания не до конца расслабит тело. Это способ для тех, кто не желает думать и анализировать свою практику асан. Принял асану и забыл обо всем и о себе тоже, «расплылся», как медуза на камнях под солнцем и все! Следует лишь помнить, что правильное состояние - это состояние «шавасаны» в любой из поз на развитие гибкости и расслабления. Состояние минимального присутствия себя самого.

Когда идет речь о требовании максимального расслабления в позах йоги, под этим подразумевается и то, что нет каких-либо проявлений терпения. Если кто-то утверждает, что он терпеливо делает все, что нужно, это значит, человек не понял, чем он занимается, терпит по определению всегда кто-то и что-то. Есть субъект и воздействие, которое надо вытерпеть. Но терпение, кроме того, оборотная сторона нетерпения! На самом же деле в асанах нужна полная нейтральность. Человек в ней никто. Его почти нет. Есть тело в специальной форме и минимальная «подсветка» сознания. Все, кроме этого, будет излишним. Лишь когда вы полностью релаксировали в асане тело и сознание (а одно без другого не расслабить), она становится совершенной.

Кто-то может удивиться: ведь то, что делает на картинке Айенгар - совершенство, все остальное - грубая пародия, карикатура на асану! Такая точка зрения неверна и опасна. Без совершенства исполнения нет совершенства достижения. Ведь задача не в том, чтобы сделать «как на картинке», но чтобы сделать правильно. И стремиться к этой правильности к совершенству формы - впрямую нельзя. Допустим, вы в горах. И вам нужно вот на ту вершину. Какой дурак ринется туда по прямой?! Короткий путь, конечно, тоже существует, но, во-первых, он опасен, по диким ущельям и неизвестному рельефу можно просто не пробраться и лишь сломать себе шею. Можно и пройти, но положить на это столько времени и энергии, что сама цель станет ненужной. Есть обходные пути, которые являются единственно возможными, как мировые линии, траектории движения материальных тел в поле тяготения. Это пути законов. Только следование им способно привести вас к цели и привести с минимальными затратами. Поэтому я говорю здесь о законах практики асан йоги, которые

надо знать. Развитие гибкости результат пребывания в правильных состояниях сознания, а не каких-то прямых личных действий. «Развить» определенную, какую-нибудь «высшую» гибкость нельзя, да и незачем, можно лишь обеспечить оптимальный темп саморазвития и ее уровень, соответствующий только вашему здоровью. К этому важнейшему моменту я вернусь позже.

Теперь обратимся к асанам, которые подразумевают в своем исполнении существенный силовой компонент. Здесь работа несколько иная. Каково может быть состояние релаксации тела и сознания, например в «стоячих» асанах? Ведь полного расслабления в них, по-видимому, и быть не может?

И да, и нет. Конечно, такой «пустотности», как в чисто релаксационных позах, не достичь. Здесь существует выраженная полярность нагрузки и расслабления. В любых силовых асанах есть четкая физическая работа в отдельных звеньях тела, плюс усилие по сохранению равновесия в данной форме.

Как бы то ни было, какая-то часть мышечного ансамбля тела находится под нагрузкой, поскольку «отвечает» за поддержание данной формы. Все прочее - расслаблено, а что происходит с сознанием - вот вопрос.

Если нас интересует форма, как и в релаксационных асанах, можно прийти к следующему: мышцы, образующие силовой рисунок данной позы, напряжены по минимуму, так, чтобы не случилось спонтанного «выпадения» из позы и чтоб был обеспечен прогресс в развитии ее формы, например, в «стоячих» асанах.

С другой стороны, мышцы, которые не участвуют в сохранении формы, должны быть полностью расслаблены! Есть то, что в данной асане работает, костяк, силовая схема. Все прочее, остальное тело должно «свисать» с этого рабочего каркаса, как белье с веревки.

Следующий момент: физическое усилие по сохранению формы позы должно быть «пустым». Или, как сказал в ответ на мой вопрос Айенгар, «движения йоги должны выполняться без возбуждения самим движением». Когда человек выполняет какую-либо работу, кроме мышечных усилий тела задействована нервная «поддержка» со стороны центральной нервной системы. Особенно сильно она заметна при большой физической усталости. Когда у спортсмена нет сил, он держится «на зубах», подстегиваемый собственной беспощадной волей. И еще вопрос, что является решающим: физические или волевые данные.

Поскольку в исполнении любых асан йоги по определению должна сохраняться «пустотность» сознания и это является определяющим в практике йоги вообще (йога - работа с состояниями сознания), то любые усилия, развиваемые телом в идеале не должны «затрагивать» ЦНС. Не должны провоцировать напряжения в нервной системе и психике в целом. Возможно ли это? Да.

Дело в том, что симпатическая часть вегетатики при правильно сбалансированной практике должна активизироваться. Этому способствует главным образом полная релаксация. Тело неподвижно, нет динамической нагрузки, связанной с ускорением кровообращения, увеличением ЧСС, накоплением продуктов энергетического распада, нет кислородного долга. Нагрузка есть, но она приложена в двигательной «тишине». Поэтому если полное расслабление сознания («пустотность») удерживается, то происходит, говоря языком физиологии, «...надспинальное торможение рефлекторной дуги, т.е. осуществленный посредством сосредоточения на общем расслаблении обрыв так называемой гаммапетли. Сознательное (*и глубочайшее* - В.Б.) расслабление, сосредоточение на позе действуют как вышестоящая инстанция по отношению к спинальным периферийным центрам управления и отключают их» (Д.Эберт «Физиологические аспекты йоги», стр. 54).

Иными словами, мышцы в асанах растягиваются или сжимаются до предела, а сократительной реакции на это нет. Расслабление тормозит и устраняет обратную связь. Двигательные структуры мозга «не замечают» экстремальных воздействий. На фоне полной релаксации мы оказываемся «отрезанными» от работы тела и развиваемых мышцами усилий. Тело работает как бы само

по себе, выполняет команды, но обратной афференции, которая могла быть ответными сигналами «напрячь» ЦНС, - нет. Посредством глубокой релаксации ЦНС временно изолирована от действий, усилий и влияния формы тела. Сознание «обесточено», и обратное «эхо» усилий сквозь эту пустотность не пробивается. Сразу заметно, когда приходишь к этому. Асаны перестают «трогать» того, «который во мне сидит». Что бы ты ни делал, нутро остается нейтральным, напряжение тела не дергает под ложечкой, в голове, глазах, в солнечном сплетении. Тело работает. Но тебя это как бы не касается. Ощущение поразительное. Подобно тому, как мастера каратэ или ушу говорят о центре, который находится где-то в животе и остается неподвижным, что бы человек ни делал, как бы его тело ни перемещалось в пространстве. Аналогично и здесь: тело работает, напрягаются мышцы - по необходимости, - а ты только «смотришь» на это. Усилия тела сделались «пустыми».

И лишь тогда приходит осознание того, какое количество лишних усилий присутствует в нашей жизни! Как ненужно много расходуется энергии, как мы неэкономичны.

После того, как случится факт «отсечения» усилий тела в асанах йоги, это неизбежно распространится на всю остальную жизнь. Все процессы, расширяющие адаптивные возможности человека, синергетичны. То, что приобретаешь в одном, позитивно проявляется всюду. Достигнутое тобой просто меняет вид, возникая в другом месте.

В пранаяме мы тренируем организм в переносимости к повышенной концентрации углекислоты, и благодаря этому в том же едином процессе дыхания более качественно усваивается кислород.

Теперь нужно сказать о третьем, чисто силовом режиме работы тела в йоге. Возьмем для примера асаны для развития мышц пресса. С ними вообще ситуация особая, требующая предельного прояснения.

В повседневной жизни человека руки и ноги (а иногда и голова) принимают более или менее активное участие - они работают. Задействованы также мышцы спины, плечевого пояса. Но вот пресс, мышцы брюшной стенки - это прямотаки «черная дыра». У подавляющей части населения, особенно у женщин, это место

организма, мышцы, которые должны там быть, никогда не нагружаются. И систематическая нагрузка этих мышц в практике йоги дает поразительный эффект! Улучшается, как ни странно, общее самочувствие, жизненный тонус, работа внутренних органов. Не говоря уже о том, что возникает давно забытая после 40 лет талия. Приводя в порядок мышцы живота, мы гармонизируем их с окружающими группами мышц, «подтягиваем» их состояние до качественного уровня остального тела. И эта сбалансированность очень сильно проявляется в субъективном ощущении. Кроме того, в брюшной стенке находится самая большая (кроме мозга) во всем теле масса нервного вещества - «солнечное сплетение». Нагрузка на пресс не может не действовать и на него.

Дальше возникает вопрос противопоказаний к силовым асанам, в том числе и к «Парипурна навасане» (рис.3) и «Ардха навасане» (рис. 4). Ограничения к их практике таковы: повышенное внутричерепное, внутриглазное давление, поясничный лордоз, нарушение схемы тела, травмы позвоночника без удовлетворительной компенсации, паховая грыжа, месячные у женщин, острые состояния внутренних органов, послеоперационный период после полостных и торакальных операций, выраженная гипертония, заболевания крови, органические поражения сердца, грыжа диафрагмы, общая слабость.



Рис. 3. Парипурна Навасана



Рис. 4. Ардха Навасана

Этот грозный перечень противопоказаний не должен никого вводить в заблуждение, так как большинство среди них -временные. Кроме того, все дело в величине экспозиции данных асан и регулярности их исполнения. Как определить оптимальное время выдержки? Очень просто: вы держите асану силой, до тех пор, пока не возникает дрожь во всем теле. Это время следует разделить на пять - это и есть лучшая, оптимальная величина выдержки силовой позы - 20 % от максимума. Почему? Мы делаем асаны, цель которых - укрепить и развить, скажем, мышцы брюшного пресса, и мы заинтересованы в том, чтобы нагружались и работали именно эти мышцы. Если держать больше оптимального времени, мышцы пресса устают и выключаются из нагрузки, которую берут на себя другие группы мышц. Работает остальное тело, которое при «отстегнувшихся» мышцах пресса начинает дрожать. Иными словами, когда мы держим позу лишнее время, то не получаем никакого полезного результата, кроме трясушки и глупой усталости. Лучшая длительность выдержки в чисто силовых, нагрузочных позах йоги определяется тем, чтобы работали только и исключительно те мышцы, на которые нацелено ваше действие. В пределах этого времени (а это, как правило, те же 20 % от максимально возможного, которое ограничивается моментом возникновения тотальной напряженности тела) мы можем грамотно и со смыслом распорядиться усилием. А именно - развить и углубить полярность работы.

Чем полнее мы расслабим периферию (те остальные группы мышц, которые не участвуют в сохранении формы позы для развития пресса), тем более эффективно мы можем загрузить именно то, что должно работать в этой форме. Тем самым постепенно, step by step, мы можем развить огромную силу и получить непревзойденное качество мышц не перегружаясь! Не делая излишней по объему работы. Весь секрет в точности фокусировки прилагаемого усилия. А удерживается фокусировка лишь в интервале оптимального времени. Как только время превышено фокус «расплывается», в работу входят лишние мышцы и весь смысл выдержки силовой асаны уходит под откос. Начинается пустое «дребезжание» мышц,

которые в этой позе вообще не должны работать, а это не что иное, как беспредметное рассеивание энергии.

На примере асан для пресса я постарался показать третий способ обращения с формой, усилиями и ощущениями в асанах.

Существует, наконец, множество комбинированных асан. Скажем, не чистая «Падмасана», а «Падмасана в сарванганаса-не», «в сиршасане» и т.д. Очевидно, в этих позах следует применять комбинированно три упомянутых выше способа обращения с формой, усилиями и ощущениями.

Подведем итоги сказанному. Позы йоги всегда направлены на обездвиживание тела, прекращение обычной его деятельности. Это вызывает, в свою очередь, остановку и реверсирование восприятия, в результате чего внимание и сознание «переключаются» с внешнего мира на само тело. Беспредметная, не направленная, как обычно, в окружающий мир, предписанная традицией деятельность тела - практика асан Хатха-йоги, - являясь лишь способом начальных стадий сосредоточения, имеет определенные следствия. Их несколько. Первое - спонтанное приобретение необычной «в миру» гибкости тела. Эта гибкость не является целью практики асан, а лишь сопровождает ее. При этом происходит общее оздоровление организма. Здесь мы можем найти аналогию с чжэнь цзю терапией, происхождение которой также скрыто в веках. Кто-то когда-то заметил, что ожог или укол в одном месте устраняет какое-то неблагополучие в теле и самочувствии. Кто-то увидел, что какая-то форма тела - в подражание животным - производит какие-то эффекты. Мы никогда не узнаем имена этих безвестных гениев. Все западные системы работы с телом от Спарты и Древней Греции до сегодняшнего бодибилдинга - воздействие на мышечный корсет, и главную роль тут играет движение с отягощением или без него. Изометрия не получила распространения в силу того, что в ней слишком много возможностей перегрузиться. Лишь в Древней Индии нашли способ воздействия больше на внутренние органы, на объем тела, суставы и позвоночник, нежели на мышечный корсет.

Второе - изменение сознания. В результате правильного исполнения асан, будучи условием верной телесной практики, сознание со временем полностью «отцепляется» от тела и его действий в асанах, а также физических усилий, их сопровождающих. Это дает возможность переходить к более специальной работе с сознанием, которой не мешает оздоровленное тело.

Хотя основные навыки подобного «опустошения» приобретаются в релаксационных позах, более подходящих для успокоения и выхода к естественному приросту гибкости, не менее важное значение имеют и другие асаны.

В той группе поз йоги, где работа разделяет тело на две части мышечно напряженную и мышечно расслабленную, - сознание как раз и подвергается тренировке, направленной на разрыв нервного компонента усилия с физическим. Что позволяет человеку впоследствии сохранять медитативное состояние и в обычной жизни, при простой физической деятельности (пример - буддийская двигательная медитация и «беговые йоги», а также ушу). Группа силовых асан позволяет, опятьтаки на базе «отрыва» физической работы от нервного напряжения, развивать громадную физическую силу.

Здесь используются все усвоенные ранее умения: полярная работа и «пустотность» телесного усилия. Добавляется лишь «точечность» приложения - становится доступным задействовать малые группы мышц в оптимальном режиме развития силы.

Кроме того, из работы по освоению первой группы асан возможна направленность развития в телесную интроспекцию, с последующим волевым контролем гладких мышц, работы внутренних органов и установлением общего сознательного управления над автоматикой организма. Людей, которые достигли этого, называют факирами.

Третье следствие - прямое влияние на эндокринную и кровеносную системы тела. Об этом отчасти уже говорилось в главе «Почему йога?». Добавлю только, что воздействие, оказываемое асанами на лимфатическую систему, аналогично эффектам с кровообращением.

Рассмотрим теперь следующую важнейшую группу асан - «перевернутые» позы. Это стойка на голове - «Сиршасана» (рис. 5), поза свечи - «Сарванганасана» (рис. 6), поза плуга - «Халасана» (рис. 7).

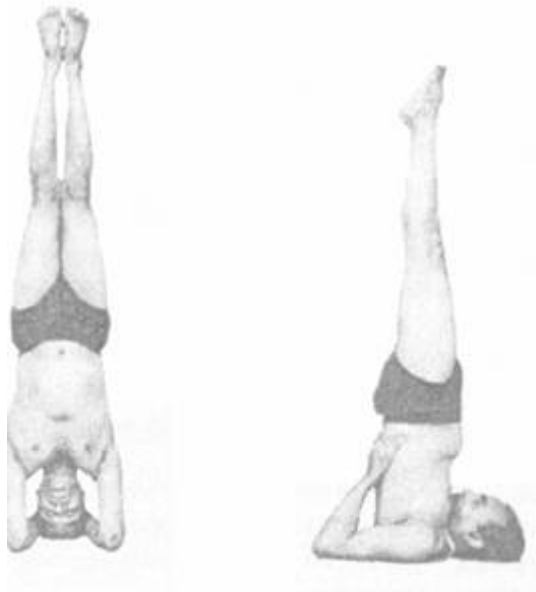


Рис. 5. Саламба Сиршасана Рис. 6. Саламба Сарвангасана

В этих позах должны быть соблюдены следующие правила:

- полная релаксация тела и сознания (особенно в стойке на голове);
- минимум мышечных усилий;
- свободное грудное дыхание (но не животом!);
- прямой позвоночник (в «Сиршасане» - полностью, в «Сарванганасане» - кроме шейного отдела, в «Халасане» - по возможности прямым должен быть средний отдел позвоночника).



Рис. 7. Халасана

Поскольку положение тела по отношению к вектору силы тяжести полностью меняет направленность (ноги оказываются на высоте головы, голова - на уровне ступней ног), то с помощью времени выдержки мы можем регулировать сильнейший сосудистый эффект, который оказывают эти асаны на мозговое кровообращение.

Одновременно все они производят мощное седативное воздействие на психику и сознание. В силу их важности, а также весьма неприятных и даже опасных последствий, которые может повлечь за собой неверная практика этих асан, я позволю себе отвлечься от рассмотрения общих принципов на конкретные моменты техники их исполнения.

Итак, «Сиршасана». Ее не должны выполнять люди с больным сердцем, выраженной деформацией позвоночника, отслоением сетчатки, перенесшие черепно-мозговые травмы, эпилептики, с повышенным кровяным давлением, с заболеваниями психики, крови и с плохой

физической подготовкой. Тем, кто вообще никогда не занимался спортом, особенно женщинам, можно попробовать вставать на голову не менее чем через полтора года систематической практики асан, которая включает силовую подготовку.

То, что в начале 80-х годов предлагал в журнале «Наука и жизнь» Воронин - вставать на голову через две недели занятий, - безграмотный и опасный подход. Множество людей получили тогда травмы шейного отдела позвоночника разной степени тяжести, вплоть до параличей.

Если достаточно физических сил, чтобы удержаться в перевернутом положении, то женщинам можно первое время делать «Сиршасану» со страховкой окружающих. Сколько бы вы ни простояли - три секунды или несколько минут, - не должно быть после этого стойких неприятных или непривычных ощущений в теле. Руки не разводятся (локти, при сцепленных ладонях) на угол, больший 90 градусов. Точка опоры головы - на четыре пальца выше обычной границы волос на голове, если они есть, либо на два пальца ниже (в направлении ко лбу) самой высокой точки головы, когда лицо обращено прямо вперед.

Вставать на голову необходимо в углу комнаты, можно с махом одной ноги. Впоследствии и мах, и толчок от пола должен уйти, когда спина и руки будут «вытягивать» тело вверх без особых усилий. Стоять лучше в двугранном углу, по диагонали, чтобы избежать падения в стороны. Стоя не прислоняться к стене, разве что в самом начале, иначе потом можно не отвыкнуть, и так и не встать на голову без опоры.

Сколько стоять? И как? Следует вначале просто привыкнуть к перевернутому положению, чтобы как-то адаптировался вестибулярный аппарат. При малейшей усталости в руках, в шее - опускаться вниз, выходить из позы. Допустима лишь одна попытка «Сиршасаны» в день, больше одного раза делать не следует - возрастает риск перегрузки и мелких травм. Даже тем, кто здоров и силен, но не имеет опыта долгой выдержки «Сиршасаны», не следует держать ее силой. Тело должно быть максимально прямым. Когда я говорю «максимально», это значит, что в позвоночнике не должно быть ощутимого прогиба (наличие которого вызывает напряжение) ни вперед, ни назад. Положение необходимо такое, когда меньше всего ощутим вес тела. Стоять следует до тех пор, пока в теле не возникнут колебания, неважно, произойдет это через 10 секунд или 10 минут. Начало потери устойчивости признак того, что нужно опускаться, заканчивать позу. Время стойки в неподвижности должно увеличиваться само по себе, без личных измышлений «стоять вот столько, потому что так написано в книжке такой-то». Предписанное время в стойке на голове - ерунда! Стоять нужно столько, сколько можно. При этом в теле должны быть:

- ощущение полного комфорта;
- почти полная неподвижность;
- отсутствие всяких усилий;
- закрытые глаза;
- отсутствие перекоса тела в какую-либо сторону;
- чувство потери веса тела;
- абсолютно спокойное дыхание;

- ощущение того, что вы находитесь в «Шавасане».

Когда все это наличествует одновременно - «Сиршасана» вами освоена и приносит максимальный эффект. И тогда время ее выдержки для лучшего сосудистого воздействия - от 10 до 20 минут, больше стоять просто нерентабельно. Это уже будет сильное воздействие, а оно, как мы помним из физиологии, угнетает физиологию тела.

Когда теряется ощущение общего комфорта в позе - следует завершить ее.

Последовательность ощущений с давлением крови должна быть следующей:

-после принятия позы ощущается прилив к лицу, давление в ушах - это может быть выражено сильнее или слабее;

-через 2-3 минуты чувство давления и распираания исчезает, «рассасывается», и вы чувствуете себя непринужденно, словно стоите на ногах. Если давление или глухота в ушах остается спустя 3-4 минуты выдержки - выйти из «Сиршасаны», лечь на спину, расслабиться, внимательно проанализировать свое состояние. Конечно, если вы стоите всего несколько секунд или 2-3 минуты, то давление может ощущаться, оно просто не успевает перераспределиться. Но после увеличения времени выдержки свыше 2-3 минут этот сосудистый эффект обязательно должен проявиться.

Как и следующий - после 6-7 минут возникает чувство оттока крови от ступней ног. При дальнейшей выдержке позы это чувство может усиливаться, но не должно приобретать неприятной окраски. Если это имеет место - заканчивайте стойку на голове.

С дыханием дело проще: не должно быть никаких особых ощущений. В «Сиршасане» следует дышать носом. Если появляется одышка - немедленно выходить из позы. Дыхание в «Сиршасане» естественное, и внимание на нем не заостряется (подробнее - см. главу «Пранаяма»).

Следующий момент: если вы чувствуете, что встали на голову неправильно, есть какой-то перекос, неприятность в шее -никогда не пытайтесь изменить постановку головы, опираясь на нее! Необходимо в этом случае или просто опуститься из позы, или приподнять тело на руках, чтобы голова оторвалась от опорной поверхности, и только тогда ее положение можно изменить на вису, но не под давлением всего тела. Опасно забывать, что в «Сиршасане» шея, которая адаптирована только к весу головы (как и шейный отдел позвоночника), воспринимает полный ваш вес. И под его давлением, которое в 10-15 раз больше обычного, пытаться перемещать голову, напрягая мышцы шеи, весьма чревато!

После окончания времени выдержки следует опуститься, лечь на спину и не вставать с пола половину времени, в течение которого вы стояли на голове. Если «Сиршасана» выполнена качественно, то после ее завершения наступает глубокий покой в теле и сознании.

«Сарвангасана» - противопоказания те же. Плюс гиперфункция щитовидной железы либо какие-то изменения в ней. В этих случаях «поза свечи» должна быть выполнена таким образом, чтобы область горла не сжималась, то есть без «Джаланд-хара банддхи». Как это сделать? Айенгар рекомендует следующее: выполнить «позу свечи» на своеобразной площадке из одеял, циновок или чего-нибудь еще. Суть в том, что эта площадка, из чего бы она ни состояла, должна быть опорной для рук и верха спины, а сама шея должна попасть на «порожек», ступеньку, образованную перепадом высоты между полом и площадкой.

Кстати, этот «пропс» (подсобное устройство) Гуруджи Айенгар советовал применять вообще всем, кто практикует асаны именно для «позы свечи» и «позы плуга». Дело в том, что ретивые йоги, глядя на иллюстрации к «Йога дипике», видят Айенгара, выполняющего эти

позы на гладкой поверхности, и делают то же самое - в результате на позвоночнике сверху спины иногда образуется настоящая мозоль, по которой «правверные» йоги узнают друг друга, и все потому, что когда-то один глупый человек (тут Айенгар указал на самого себя) для иллюстрации использовал ровный пол. На самом деле следует осваивать «свечу» и «плуг» только с такой искусственной площадкой. Почему?

Если внимательно взглянуть на рис. 6, можно увидеть, что грудной отдел позвоночника у Айенгара перпендикулярен полу. Следовательно, Гуруджи в этой позе дышит полными легкими, грудное дыхание не блокируется. В то же время у 99 % начинающих в «Сарванганасане» положение позвоночника бывает, как на рис. 8, что для «чистой» «Сарванганасаны» неприемлемо.



Поэтому следует для сохранения дыхания полным, позвоночника прямым, а для тех, у кого не в порядке щитовидка -для создания необходимого зазора между подбородком и грудной клеткой выполнять позы «свечи» и «плуга» только с подкладкой. По мере возрастания гибкости шейного отдела позвоночника можно со временем уменьшить ее высоту, постепенно сведя ее к нулю. Тогда и позвоночник будет сохранен прямым, и дыхание будет полным, и стоять вы будете, подобно Айенгару, на гладкой поверхности. Но произойдет это нескоро. Еще одна причина требования прямизны позвоночника в этих двух позах необходимость держать расслабленной область солнечного сплетения.

Ход событий в позе «плуга» идентичен «Сарванганасане».

Добавлю лишь следующее: последовательность их всегда одинакова: стойка на голове - «свеча» - «поза плуга». Паузы такой продолжительности, чтобы снимались все ощущения от предыдущей позы, плюс еще минута отдыха в «Шавасане». После «Халасаны» в качестве разгрузки может быть с пользой выполнена «Джатхара падривартанасана» (рис. 9) с ногами, опущенными на пол.



Рис. 8. Нираламба Сарвангасана

Рис. 9. Джатхара Паривартанасана

Одно из определений звучит так: «Йога - это устранение разницы между правым и левым». Отсюда и требование симметричного выполнения асан если они право- и левосторонние, на что следует обратить особое внимание. Например, наполовину удлинять время выдержки в ту сторону, в которую идет хуже.



Рис. 10, 11, 12. Баддха Конасана

И последнее. Начиная ежедневную практику, можно использовать основные, «базовые» асаны: «Пашчимоттанасану» (рис. 1), «Баддха конасану» (рис. 10-12), «Вирасану» (рис. 13) для эффективной настройки тела и сознания и качественного входа в тренировку.





Рис. 13. Вирасана

Для этого также может быть использован цикл «перевернутых» поз. Лично я для этой цели с удовольствием применяю «Пашчимоттанасану». Тем, кто практикует йогу, хорошо известно, что с утра гибкость может значительно варьировать; если вы начали тренировку в шесть утра гибкость одна, в половину седьмого она может быть другой, еще через час - третьей. Поэтому каждый определяет утреннее время занятий, исходя из своей лучшей гибкости. Если же вы по каким-либо обстоятельствам «привязаны» ко времени, которое не является самым лучшим, а также в зависимости от многих причин, не поддающихся учету, фактически каждый сталкивается с одним и тем же: с разным состоянием тела и сознания в одно и то же время. И тогда по тому, как ведет себя тело в первой асане, которая выбрана вами в качестве ключевой, становится ясным, какой способ «входа» в ту же самую «Пашчимоттанасану» следует выбрать. Либо остановиться перед ощущением, либо входить в него, либо пустить развитие асаны на самотек.



Рис. 14. Пашчимоттанасана

Повторить позу можно 2-3 раза. И когда вы полностью сложитесь, вытянувшись вперед без помощи рук (как на рис. 14), и при этом останетесь полностью расслабленными, с ощущением приятного тепла и одновременно легкости во всем теле и покоя в душе, вы готовы к качественной практике Хатха-йоги.

Асаны для начинающих

Опыт говорит мне, что освоение йоги - эволюционный процесс. Не имея базы - тщательной работы с телом и, как результата, приведения его в порядок (с параллельной наработкой обращения с состоянием сознания), без овладения глубокой релаксацией тела и сознания, - все ударные методы "просветления", снятия проблем, катарсиса, "духовного развития" и т.д. - опасны для жизни, и психического здоровья.

Традиционная телесная практика йоги предназначена и должна отвечать одному главному требованию: не научить человека делать что-то эдакое увести на фиксированное время практики - посредством особых воздействий на тело и, следовательно, сознание - от повседневных проблем, и связанного с ними непрерывного напряжения, заикленности на

бизнесе, на неприятностях, на бесконечном "надо", на чем угодно, чего слишком много. Обеспечить полную релаксацию, успокоение тела и ума, сброс избытка симпатического вегетативного преобладания - вот цель (начальная) практики асан и пранаям.

Исходя именно из такой постановки задачи в приложении я дам короткий двухдневный комплекс асан для начинающих. Он рассчитан по своей сложности на очень средний уровень физического развития, фактически эти комплексы способен выполнять любой неподготовленный человек. При условии, что он внимательно прочел всю работу, понял как надо выполнять асаны, для чего их необходимо именно так выполнять и что может развиваться из этого в дальнейшем.

К перевернутым позам следует подходить (Впрочем, как и ко всем остальным) с учетом советов и предостережений, связанных с вашим личным состоянием здоровья и физическими возможностями.

Всегда лучше помнить, что скромное начало не таит в себе опасности. По мере «врастания» в систематическую практику асан, а затем и пранаям (хотя бы «полного дыхания»), не форсируя события, вы начнете получать все более и более выраженный позитивный эффект. Он и есть подтверждение того, что вы верно и творчески усвоили все сказанное как о внутренних принципах общей техники исполнения асан, так и по технике частной, которая будет изложена достаточно подробно по каждой асане комплексов.

Приведенной здесь информации достаточно для самостоятельных успешных занятий в течение примерно двух-трех лет. Затем, если вы хотите идти дальше, следует найти специалиста по тому направлению йогической практики, которая изложена мною в данной книге. Или же продолжать развитие пределов формы базовых асан, которое, будучи грамотно построенным, способно привести к удивительным психофизическим результатам, о чем в предыдущих и последующих главах сказано достаточно подробно. Чтобы добиться феноменальных уровней управления, необязательно выполнять сотни асан или добиваться немыслимой сложности их формы. Управление формой тела только начало. Хотя без качественного начала не может быть успешного продолжения. Тем не менее только одно развитие тела никогда не было целью йоги, являясь уделом факиризма. Другими словами, затянувшееся начало - это тоже не йога, сколь бы выдающимся оно ни было. И как бы его ни называли интегральным тренингом или сетевым. Никакие тренировки не помогут кому-либо стать вторым Пьерри Бюшмином, который занесен в «Книгу рекордов» Гиннеса.

Название и внешняя форма асан приведены по изданной в 1993 году в Москве книге Б.К.С.Айенгара «Прояснение йоги» (издательство МЕДСИ). С точки зрения наглядности эти иллюстрации, на мой взгляд, являются наилучшими.

Итак, названия асан и номер иллюстрации в приведенных ниже комплексах даются по книге «Прояснение йоги». Там же интересующиеся могут найти этимологию названия позы, легенду возникновения и т.д. Однако технику исполнения читать не стоит, потому что в книге Айенгара это чисто внешнее описание, не подкрепленное внутренней технологией. Во избежание путаницы повторю: иллюстрации в исполнении Айенгара привлекаются как наилучший наглядный материал, исполнительскую же технику следует реализовывать на принципах, описанных в главах «Тело» и «Асаны» этой книги, опираясь на технику исполнения, приведенную в данном приложении.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

1. «Пашчимоттанасана» (рис. 1) - три подхода по 3 минуты.
2. «Врикшасана» (рис. 18) - по 30 сек.
3. «Уттхита Триконасана» (рис. 19, 20) - по 1 мин.
4. «Паривритта Триконасана» (рис. 22, 23) - по 1 мин.
5. «Уттхита Парсваконасана» (рис. 24, 25) - по 40 сек.
6. «Паривритта Парсваконасана» (рис. 26, 27) - 15 сек.
7. «Виравхадрасана» I (рис. 29) - по 15 сек.
8. «Виравхадрасана» II (рис. 30) - по 30 сек.
9. «Шавасана» (рис. 31) - 5 мин.

10. «Ардха Чандрасана» (рис. 32) - по 40 сек.
11. «Парсвоттанасана» (рис. 33) - по 1 мин.
12. «Паригхасана» (рис. 34) - по 40 сек.
13. «Уткатасана» (рис. 36) - до 30 сек.
14. «Шавасана» (рис. 31) - 2 мин.
15. «Вирасана» (рис. 13) - до 3 мин.
16. «Джатарга Паривартанасана» (рис. 37, 38) - по 1 мин.

17. «Шавасана» (рис. 31) - 15 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ К КОМПЛЕКСУ А САН ПЕРВОГО ДНЯ

Время выдержки дано максимальное, кому физически трудно держать - может начать с половинного времени.

То, что номера даны через черточку, значит лишь то, что показаны два вида одной и той же позы, и их следует смотреть.

Если же это фазы развития одной и той же асаны, то конечная форма смотрится по последнему номеру.

Слово «по» в отношении времени выдержки указывает, что асана выполняется симметрично, как вправо, так и влево.

Все «стоячие» позы рекомендуется выполнять у вертикальной плоскости. При этом в «прямых» и «обратных» позах (со скручиванием туловища на 180 градусов в верхнем поясе) лучше, чтобы обе лопатки или оба плеча прислонялись к этой вертикальной плоскости. То есть следует стремиться не уйти вниз, опираясь рукой о пол, как делает на иллюстрациях Айенгар, но оставить туловище в плоскости ног, без перекоса. Лучше опереться рукой в ногу (в «треугольниках»).

Вначале, пока тело не привыкнет к асанам, следует выполнять их с поддержками, с опорой о стену, на мебель и т.д. Когда поза освоена - от опоры следует отказаться.

Ступни в «стоячих» позах расположены всегда стандартно (см. иллюстрации).

Ноги не напряжены, но натянуты как бы, что делает обе прямые ноги или одну прямую достаточно твердой, вытянутой, как струна. Тут скрыт в общем тонкий момент: если ноги перенапрячь, то напрягается и все тело. Недонапрячь поза не твердая, нет фиксации в форме. Если же ноги именно фиксированно прямые, но не перенапряжены, тогда туловище от пояса до плеч расслаблено и может свободно крутиться вокруг поясницы.

Время выдержки, фиксации поз обозначено максимальное, в зависимости от наличного уровня здоровья и физических кондиций можно начинать и с половинного времени.

Все «стоячие» асаны энергетизируют организм, поэтому они особо показаны астеникам, гипотоникам.

С первого взгляда «стоячие» позы просты и незатейливы, однако это обманчивое впечатление. Эти асаны дают прекрасную начальную гибкость и выносливость. Что же до степени трудности, то, скажем, «Падмасана» или поза «лотоса» имеет у Айенгара коэффициент трудности «четыре», а «Паривритта Парсваконасана» (рис. 15, 16) - «одиннадцать». Так что простота «стоячих» асан мнимая.

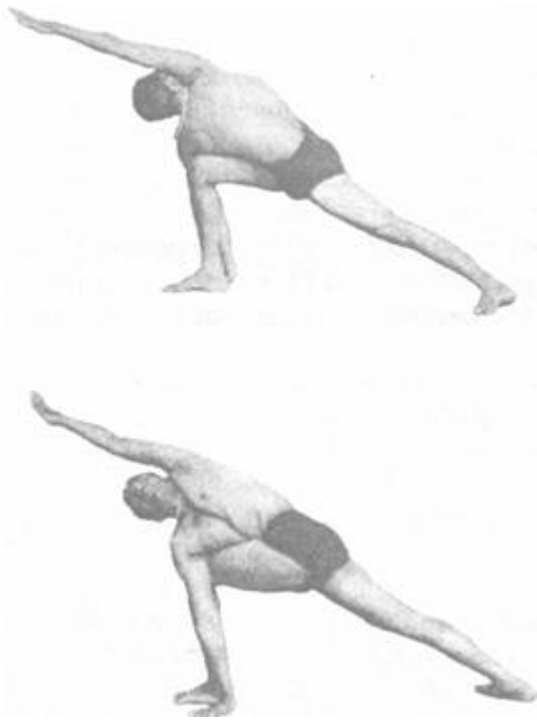


Рис. 15, 16. Паривритта Парсваконасана

Во время практических занятий в октябре 1989 года в спорткомплексе 2-го «Меда» Шри Йогачарья Айенгар рассказал историю из своей богатой практики. Однажды к нему привели очень старого человека, кажется, он был философом. Он в целом был здоров, но настолько ослаб, что не мог передвигаться без помощи своих учеников. Айенгар внимательно осмотрел старца, подробно расспросил, и затем вынес вердикт: ему необходимо делать «стоячие» асаны. В ответ на удивление собственных учеников, которые доподлинно знали, что такое «стоячие» позы, Гуруджи кратко пояснил: «Он будет делать их лежа!» То есть практика старого философа началась с имитации формы «стоячих» поз при минимальной нагрузке.

- Через три месяца, - заключил Гуруджи, - этот человек ушел от меня своими ногами и без всякой поддержки.

В данном случае подчеркнута выносливость и энергия, которые дает регулярная и правильная практика «стоячих» асан.

При возможности все позы стоя могут быть выполнены с закрытыми глазами.

Теперь о дыхании. Как уже отмечалось в главе «Праная-ма», во время практики асан следует неактивно, без ощутимой концентрации внимания на этом, наблюдать за движением воздуха в ноздрях. Причем сохраняя дыхание свободным, не зажатым физическим напряжением удержания позы, расслабленным. Что дает подобный прием, и куда он нацелен?

Прежде всего работа в разовом занятии асанами йоги -это работа в потоке. В потоке чего? В потоке сознания, в определенном его состоянии, этого сознания. Оно, по сравнению с обычным, должно быть измененным. Как? На этот вопрос я ответил в главах «Тело» и «Асаны», а также в главе о дыхании. Но, учитывая многообразие типов и склада человеческой личности, еще раз переформулирую сказанное ранее.

Итак, традиционная работа с телом в традиционной практике асан происходит не в потоке произвольно измененных и удерживаемых в неприродном режиме нужных параметров, скажем - дыхания, - и затемненности сознания, этой волевой регулировкой вызванной.

Когда мы приступаем к работе с телом, внимание и сознание должны по определению быть ограничены его пределами и заполнены телесными ощущениями. То есть всем телесным «материалом», который может быть представлен в сознании, способен быть воспринят сознанием. Восприятие телесного и удерживание внимания и сознания на теле вначале ограничивает объем сознания пределами тела, затем «заполняет» этот объем сигналами, раздражителями только телесного свойства, вытесняя все обычное «заполнение» и устраняя привычную работу сознания и бессознательного, которые заняты «перемалыванием» этих впечатлений, как сознательным, так и неосознанным.

Такое «телесное» наполнение сознания уже есть измененное его состояние. Но, чтобы сменить привычную напряженность сознания на новую, тем более непривычную, мы должны все асаны выполнять как получается, и не более того, делать их неактивно, без привычной атрибутики, которая присутствует в решении повседневных жизненных проблем и задач. Другими словами, определяющим фактором этого измененного, нового состояния сознания, а точнее - его потока (поскольку оно длится во времени),- будет тотальная релаксация. Именно ее выработка, а затем и поддержание, культивирование в асанах и ведет к полному успокоению (спустя какое-то время после начала практики), снижению обычной интерактивности тела и ума, сознания. Мутная вода начинает отстаиваться. Полная, то есть возможная максимально при удержании данной формы тела (асаны) мышечная релаксация ведет к тому, что «накал» внимания и сознания, заполненного телесным приобретает однородность, изотропность. Сознание тела становится телом сознания. Состояние вегетатики из энерготропного становится трофотропным.

Когда тело привыкнет к асанам, произойдет начальная адаптация к новому виду телесной деятельности, можно начинать наблюдение за дыханием в асанах. Наблюдение в каком смысле? В том, что когда мы расслабляемся, когда я расслабляю свое тело в любой асане, то существует субъект и объект расслабления. Но обычно, когда я, допустим, иду куда-то по улице или сижу на диване, читая книгу, внимание не обращено на тело или дыхание. Они для меня как бы не существуют. Сознание занято другим, чем угодно. Когда внимание и сознание заполнены телом и его расслаблением, то за всем этим наблюдает, все это осуществляет Я - сознание. Вопрос: как расслабить того, кто расслабил все остальное? Ответ: через наблюдение за дыханием. Но только через наблюдение на основе полного невмешательства в дыхательный процесс.

Когда я расслабляю тело, суживаю внимание до телесных пределов, то в какой-то точке этой работы утыкаюсь в стену, которая есть не что иное, как структура самого Я-сознания, которую надо снять, чтобы расслабился и тот, кто расслабил все остальное. То есть необходимо устранить «тень» напряжения, отбрасываемую на тело одним только наличием «Я», стандартным уровнем повседневного бодрствующего сознания.

Это можно сделать, обратившись к дыханию. Но к какому? И как обращаться?

Известно, что если я сознательно произвольно меняю параметры дыхания, это немедленно отражается на состоянии сознания. Например, гипервентиляция и задержка дыхания (с мудрами, бандхами или без них). Да, они, подобные действия, подобная регулировка меняют состояние сознания, и очень сильно, вплоть до подавления обычного мыслительного процесса, до «отшибания мозгов». Задержками или гипервентиляцией можно вызвать и потерю сознания. В результате чего автоматика возвращает дыхание к его

обычному рисунку, совместимому со сном или бодрствующим состоянием, «направляя» заигравшегося человека на привычные рельсы.

Для нас же важен другой факт, а именно то, что, хотя изменение дыхания подавляет интеллектуальную часть «Я», оно, будучи волевым изменением, во-первых, не снижает, а активизирует физическое возбуждение тела, во-вторых - «запускает», тревожит, затрагивает механизмы эмоциональной сферы.

Если я хочу «гонять» энергию, да при этом еще задержками дыхания разогреть тело, чтобы ударно работать над гибкостью, - это одно. Это особая работа со своими целями, которая ничего общего не имеет с успокоением, обессточиванием сознания, с традиционной концентрацией внимания и выхода в медитативные состояния.

Нас же интересует вопрос: как, обращаясь к дыханию, достичь в асанах (в том числе и в медитативных) наиболее полного возможного расслабления тела и сознания? Ясно, что волевой контроль за дыханием, управление им здесь не пригодны. Тогда что же? В чем состоит необходимое действие внимания по отношению к дыханию?

Когда мы сидим или лежим в состоянии телесного покоя, находясь, скажем, на отдыхе или в состоянии умственной работы, мы не «видим» и не «слышим» свое дыхание. Однако оно осуществляется автоматически, и процесс его непрерывен. Даже во сне или при потере сознания (если не травмирован головной мозг и структуры, отвечающие за эту часть автоматической регуляции процессов). При этом максимально естественное и свободное дыхание связано с максимальным телесным покоем (обездвиженностью) и расслаблением.

Отсюда: если мы будем в асанах - уже выполнив все необходимое (сознательно расслабив тело, ограничив сознание его объемом и восприятием и т.д., о чем уже шла речь выше) - освобождать при неподвижности тела дыхание, как если бы мы находились в позах отдыха, то это дает возможность нашему центральному пункту Я-сознания раствориться практически без остатка (на время выдержки формы). Как если бы мы были в покое втянуты в какой-нибудь процесс, например - в чтение или слушание музыки, когда Я-сознание настолько втянуто в ощущение или переживание, что временно снято, растворено.

Полностью расслабляется тот, кто расслабил сознание вместе с телом. И тогда в асане - какой бы она ни была по форме наступает максимально возможная физическая релаксация, а сознание входит в предмедитативную фазу. Я обычно говорю об этом так: что бы вы из асан ни делали, в каждой из них необходимо войти в состояние «Шавасаны» - по дыханию и по сознанию.

Что дает нам подобное наблюдение за дыханием в контексте практики «стоячих» асан? Во-первых, когда дыхание полностью освобождено от влияния на него усилий по удержанию формы, мы никогда не будем в асанах этих хоть сколько-нибудь излишне напряжены. Во-вторых: всегда и везде будет полностью расслаблен живот. Дыхательный объем и рисунок дыхания всегда изменен формой позы, эти изменения диктуются ею. Но в этих новых границах, пределах, в этом новом паттерне дыхания оно будет столь же свободным, не стиснутым, произвольным, как если бы мы лежали в «Шавасане»! Мышцы живота при этом расслаблены абсолютно, что является очень важной деталью, которая исключает создание повышенного давления во внутригрудной и внутрибрюшной полостях. Наличие такого давления отнюдь не является полезным.

В-третьих: если у вас все это получается, то дыхание в «стоячих» асанах сбиваться вообще не будет, как будто вы ничего физически не делаете!

В том и фокус: если нам удастся соблюсти в итоге все, о чем шла речь выше, то дыхание в асанах останется естественным и спокойным - что бы вы ни делали с телом!!! Оно остается расслабленным и спокойным в любой телесной форме, при входе и выходе из нее, и между сменой форм асан.

Подобное расслабление дыхания также диктует отсутствие резких или быстрых движений в практике асан, в идеале должно иметь место «перетекание» из позы в позу. Резкость же сбивает однородность спокойного дыхания, следовательно - состояние сознания также оказывается нарушенным.

Итак, мы пришли к тому, что практика асан осуществляется в потоке измененного состояния сознания, которое базируется на полной (возможно полной) мышечной и ментальной релаксации, обеспечиваемой потоком неуправляемого волей естественного дыхания.

Именно такой подход избавляет нас в практике асан от излишних усилий, стремлений, желаний и помогает оптимально развивать гибкость и прорабатывать тело, пользуясь принципом естественности хода событий - «у-вэй». Именно такой подход делает практику асан начальной школой дальнейшей медитационной работы в Антаранга-йоге.

Возвращаясь к «стоячим» асанам, замечу, что освобождение дыхания в них или наблюдение, обеспечивающее эту естественность, кроме прочего приводит к тому, что до необходимой величины возрастает качественная выдержка «стоячих» поз, устойчивость, равновесие и просто комфорт пребывания в них.

Все сказанное о дыхании относится вообще ко всем асанам, а не только к «стоячим». Говоря о последних, можно добавить, что регулярная практика их начинающими дает очень хороший начальный уровень гибкости, устраняет множество мелких дефектов тела. Кроме того, каждая «стоячая» асана обладает собственной терапевтической ценностью, которая будет показана в описании.

Если во время практики «стоячих» поз вы ощутите усталость, утомление - следует на 3-5 минут лечь в «Шавасану» расслабиться.

Иногда напряженность - особенно у людей невротичных или астенического склада - начинает проявляться в том, что они испытывают потребность зевать. Если внимательно проанализировать такое состояние, то вы обнаружите также определенную усталость на «дне» глаз и слабую контрактуру мышц лица. Чтобы устранить такое начальное накапливание утомления, следует со вдохом, не открывая рта, сделать «внутренний зевок», и вы тут же ощутите, что часть напряжения ушла. Можно повторить этот прием несколько раз.

Положение стоп. В «стоячих» асанах ступни ног всегда должны плотно, без каких либо перекосов, прилегать к полу. В начале освоения это, бесспорно, не будет получаться, но со временем вы должны прийти именно к такой опоре ног о поверхность пола.

В практике «стоячих» поз, пока тело не привыкло к ним, не следует по возможности делать лишних усилий, и поэтому кроме вертикальной плоскости можно и нужно прибегать к любым подержкам и опорам. Кроме того, асаны должны быть выполнены симметрично, как вправо, так и влево, поэтому полезным было бы практиковать перед зеркалом.

Для женщин на время месячных «стоячие» асаны, особенно с интенсивным скручиванием, запрещены.

КОМПЛЕКС ВТОРОГО ДНЯ

1. «Пашчимоттанасана» (рис. 1) - три подхода по 3 мин.
2. «Вирасана» (рис. 13) - два раза по 1 мин.
3. «Сиддхасана» (рис. 39) - по 2 мин.
4. «Джатар Паривартанасана» (рис. 38) - по 1 мин.
5. «Ардха Бхуджангасана» - три раза по 1,5 мин.
6. «Бхуджангасана», ноги на ширине плеч (рис. 40) -1-2 мин.
7. То же, нога на ногу - по 1 мин.
- 8.«Трианга мукхаикапада Пашчимоттанасана» (рис. 43, 44) - по 1 мин.

- 9.«Ардха Матсиендрасана» I, сидя на ноге (рис. 45, 46) - по 1 мин.

10. То же, сидя на полу (рис. 47, 48) - по 1 мин.

11. «Маричьясана» III (начало) (рис. 49, 50) - по 1 мин.

12. «Парипурна Навасана» (рис. 3) - 3 подхода по 30 сек.

13. «Ардха Навасана» (рис. 4) - 3 раза по 20 сек.

14. «Пурвоттанасана» (рис. 51) -до 20 сек.

15. «Урдхва Прасарита Падасана» (рис. 52-55) - 10 сек, 10 сек, 30 сек.

16. «Сарвангасана» (рис. 6) - до 3-5 мин.

17. «Халасана» (рис. 7) - до 5 мин.

18. «Шавасана» (рис. 31) - 15 мин.

Асаны следует выполнять, чередуя день за днем два приведенных комплекса. Если вы чувствуете определенную усталость, скорее даже психологического свойства, то практику асан один либо два дня в неделю можно просто пропустить.

ТЕПЕРЬ ПРИВЕДУ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ КАЖДОЙ

АСАНЫ, СЛЕДУЯ ПРИВЕДЕННЫМ ИХ СПИСКАМ, ПО ПЕРВОМУ И ВТОРОМУ ДНЮ.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

1. «Пашчимоттанасана» (иногда пишется как «Пасчимот-танасана») (рис. 1).

В переводе «Хатха-йога Прадипика» Сватмарама Сури (издательство «Аслан», Москва, 1994г., стр. 17) находим:

«28. Вытяните обе ноги и захватите руками большие пальцы ног, положите голову на колени. Это будет Пашчимоттанасана.

29. Являясь лучшей из всех асан, Пашчимоттанасана пропускает поток дыхания через "Сушумну", воспаляет жар желудка, убирает лишние отложения в пояснице и устраняет все болезни».

«Гхеранда-Самхита» {«Путь Шивы», Киев, 1994г., стр.18): «2.22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Это - Пашчимоттанасана».



Рис. 1. Пашчимоттанасана

В работе «Первые ступени высшей йоги» Шри Свами Йогаварананда Сарасвати Махара {Йог Никетан Траст, 1975, Индия, стр. 66-73) приводится двенадцать вариантов Пашчимоттанасаны, начиная с «чистой» позы и кончая комбинированными ее вариантами. Здесь мы видим и Джанубаддха Пашчимоттанасана, и Приштха-Муштибаддха, и многие другие.

Дхирендра Брахмачари в «Йогасана Виджняна» приводит Пашчимоттанасану на стр. 61, но без иллюстрации.

У Б.К.С.Айенгара эта поза и ее варианты занимают значительное место.

Можно перевести «Пашчимоттанасану» как «растягивание ягодиц». Цель позы - сложиться полностью вдвое, как лист бумаги. Существует ли единая, правильная форма этой позы? За основу, видимо, следует принять классические очертания, приведенные Гуруджи Айенгаром. В его исполнении асаны в самой Индии признаны эталонными.

Спина здесь в законченной фазе представляет собой почти плоскую дугу, и отнюдь не является горбом. Выполняя данную позу вовсе не нужно стремиться достать головой ног, утыкаясь в них лбом. Здесь при полном удобстве и расслаблении туловище полностью укладывается на ноги, начиная с живота. Лицо после освоения позы также подходит к ногам и укладывается на них, но далеко за коленями. При этом угол поясницы с полом никогда не бывает большим, чем 45 градусов, а чаще меньшим. Это, впрочем, зависит от формы грудной клетки, при выраженной бочкообразности угол поверхности поясницы к полу растёт, когда грудная клетка уплощена уменьшается. При правильном исполнении нет никаких неприятных ощущений или выраженных физических усилий.

Положение ног следует обсудить, поскольку здесь возникают разночтения. В некоторых пособиях можно увидеть схемы или не слишком качественные рисунки, где ступни ног разведены или развернуты носками в стороны. При этом колени также «разваливаются» кверху, наружу и в стороны, отчего ноги приобретают очертания своеобразного вытянутого ромба. Безусловно, такая позиция неверна. Ступни ног должны быть в «Пашчимоттанасане»: а) плотно сдвинуты вместе; б) следует не вытягивать в позу носки вперед, а напротив - на себя, чтобы подошвы ступней были перпендикулярны полу, при этом задняя поверхность ног максимально растягивается; в) подошвы ступней образуют единую плоскость, а не выворачиваются таким образом, как складываемые вместе ладони. При грамотном исполнении внутренние края подошв как бы «выталкиваются» наружу, а внешние - даже слегка отгибаются назад, к себе, в сторону локтей рук.

Положение головы. Мы помним одно из главных требований в асанах йоги: во всех позах, не требующих специального сгибания позвоночника, он должен быть прямым

насколько это возможно. Поэтому в какой бы стадии входа в «Пашчимотта-насану» вы ни находились, не следует «вешать» голову - сгибать шею так, чтобы подбородок упирался в грудь. «Джаланд-хара Бандха» в «Пашчимоттанасане» не нужна. Шейный отдел позвоночника должен продолжать линию грудного отдела, без какого-либо заметного перегиба.

Спина. Если она выгнута чересчур сильно и к тому же напряжена, то, как говорят некоторые источники, занимающийся получает своеобразный энергетический «прокол» со стороны спины в районе «Манипуры» и теряет энергию. В то время как задача Хатха-йоги - приобретение энергии и правильное ее распределение. Конечно, это нужно понимать правильно: не волевое распределение, а создание условий для совершенного функционирования единой энергетической системы тела, воссоздания присущего данной личности от природы баланса симпатки и парасимпатки.

Глаза. Во всех позах, которые не требуют участия зрения в удержании формы, глаза следует закрывать. Впрочем, кому-то может быть легче расслабиться с открытыми глазами. Есть и третье, промежуточное положение глаз - полузакрытые, когда веки полуопущены и глазные яблоки полурасслаблены. Для некоторых людей такое положение является наиболее выгодным, поскольку выражение тормозит обычный ход мыслей.

Теперь мы подошли к описанию самой техники исполнения «Пашчимоттанасаны». Собственно говоря таких техник несколько, или это можно назвать вариантами единого алгоритма выполнения данной позы. Итак, цель позы - сложиться вдвое, «прокрутив» таз вперед в суставах бедер.

Вопрос грамотного выполнения асаны напрямую связан со временем входа, выдержки и выхода из позы.

«Пашчимоттанасана» относится к позам, предполагающим или допускающим ограниченное движение в процессе выдержки. Каков предел движения? Полная складка тела, когда вы «расстилаете» туловище по ногам.

Первый способ. Сесть, согнувшись вперед, взяться руками снаружи за края стоп, закрыть глаза, расслабиться. Смотреть на свободное течение дыхания в ноздрях, расслабляя тело. Проходит минута, вторая, третья. Можно выдерживать один подход от 2 до 5 минут. Задняя поверхность ног прижата к полу, ноги в коленях прямые, но не напряжены. Если вам больше тридцати лет и свободный угол сгибания тела вперед сидя с вытянутыми перед собой ногами таков, что вы не достаете руками до стоп, следует перебросить через них ремешок, шарф - что угодно, чтобы вы могли сидеть свободно и без напряжения. Если Вы не можете согнуться вперед меньше прямого угла, либо спина составляет тупой угол с ногами, «Пашчимоттанасану» сидя следует исключить, заменив ее «Уттанасаной» (рис. 17) со свободным свисанием туловища вниз.



Рис. 17. Уттанасана

Когда сознание при наблюдении за дыханием (наблюдение мягкое, не следует «тарашиться» внутренним взором на движение воздуха в ноздрях, тогда незаметно ваше пристальное наблюдение начнет отягощать дыхание, оно станет тяжелым, это будет помехой его свободе) начнет приобретать однородность опустошенности, тело расслабитя до состояния текучести. Начнется движение туловища вперед и вниз без каких-либо Ваших сознательных усилий - вы просто следуете возможности движения, которая возникает и обозначается сама. Если наблюдение за свободой дыхания верное, то живот снаружи мышцы брюшной стенки и внутри диафрагма полностью отпущены и расслаблены. Никакого напряжения внутри не возникает - полный комфорт спокойствия. Безусловно, это относится и к ощущениям. Как я уже говорил в главах «Тело» и «Асаны», безопаснее всего не входить в ощущение, оставаться в положении легкого прикосновения к ощущению, даже не касания, а ощущения, что вот оно, еще немного, миллиметр изменения формы произвольным движением и ощущение проявится в теле. Где - неважно, у каждого по-разному.

Итак, расслабляясь, мы уходим вниз, оставаясь все время полностью расслабленными как телом, так и сознанием. Ощущения могут возникнуть в таком режиме работы от превышения допустимой формы или допустимого времени. В любом случае, когда ощущения какие-либо! - появляются из полной «пустоты» в восприятии, из удобной, теплой, комфортной уюта позы, надо или «отодвинуться» назад, проверить, не «нажал» ли ты случайно на форму, потеряв себя, либо медленно выйти из позы, если время выдержки исчерпано. Это субъективно определяется в виде догоняющих вас при отступлении в форме назад ощущениях. Причем речь идет не о неприятных ощущениях или боли, мы говорим об ощущениях вообще. Известно и об этом упоминает в своих работах Свами Сатьянанда Сарасвати (Бихарская школа йоги), - что концентрация внимания возникает только спонтанно, в результате глубокой одновременной мышечной и ментальной релаксации, и не может быть создана или вызвана волевым усилием. Отсюда концентрация внимания как предметивное состояние может быть реализована в любой асане при достаточном уровне упомянутой двойной релаксации и достаточном времени выдержки этой позы. Тогда необходимым условием удовлетворяет именно этот первый способ выполнения «Пашчимоттанасаны» (как, впрочем, и любой другой позы на развитие гибкости и растяжки). Именно поэтому мастерство в любой позе (в том числе и в позах чисто силовых) определяется достигаемой глубиной расслабления, которая (при известном привыкании к практике вообще) делает существующее мышечное напряжение минимальным. И не ведет к возникновению текущей либо отложенной усталости при любом времени выдержки позы, когда сохраняется «пустотность» сознания и отсутствие любых ощущений в теле.

При таком построении занятий, работе в потоке однородного, отрелаксированного сознания и тела, усталость не возникает ни в процессе тренировки, ни после - какой бы длинной по времени она ни была.

Выдерживать «Пашчимоттанасану» в данном случае можно 2, 3, 5 или все 10 минут. Или же разбить на 3-5 подходов по 2-3 минуты.

Через «Пашчимоттанасану» хорошо входить в рабочее состояние тела и сознания. Такое начало рекомендовал в «Йогических телесных упражнениях» еще Борис Аров (Сахаров). Кроме того, «Пашчимоттанасана» относится к небольшому количеству базовых поз, которые должны быть освоены в совершенстве.

При таком варианте исполнения мы можем прийти к полной «складке», так и не получив никаких ощущений в теле, сохранив полную незамутненность гомогенно отрелаксированного сознания. Выходить из позы, разгибаться, следует также в темпе, не вызывающем возникновения ощущений. Итак, в первом варианте практики «Пашчимоттанасаны» мы не имеем дела с ощущениями в какой-либо форме.

Второй вариант состоит в том, что мы сгибаемся вперед произвольно, а затем начинаем, расслабляясь, «растворять» появившиеся ощущения таким образом, чтобы прийти к их отсутствию - той же самой «пустотности».

Если устранить ощущения не удалось - возможности превышены, вы не способны эффективно пребывать в данной форме, следует отступить назад, облегчить форму. Этот способ хуже первого тем, что, войдя в ощущение, некоторым бывает трудно или почти невозможно от него избавиться. Потому что ощущения, особенно неприятные, часто «цепляют» эмоции, незаметно проникающие в сознание, а от них избавиться достаточно трудно. Иными словами, расслабление не всегда достигает необходимого качества, и «заноза» ощущений оказывается неустранимой. Впрочем, этот способ для некоторых достаточно пригоден, ведь спектр психологических и физических типов склада невероятно широк.

Вообще, данный классический вариант технологии йоги-ческой практики предлагается мною людям, идущим через тело к глубинной работе с сознанием. Здесь происходит энергетическая саморегулировка, в отличие от методов активного управления энергетикой. Кроме того, эта технология пригодна и выгодна для людей зрелых, немолодых, нездоровых, негибких, перенапряженных, у которых запас свободной энергии в значительной мере исчерпан.

При подобном исполнении «Пашчимоттанасаны» нет места для желаний, стремлений «достичь», «согнуться», «сделать как на картинке» и т.д. Есть или должно быть только одно поставленное перед входом в позу намерение: полностью расслабиться и забыть о внешнем мире, где у нас и так слишком много желаний и стремлений.

Если вы находитесь в позе с мыслями из внешнего мира - это не «Пашчимоттанасана» и вообще не йога. Сознание должно быть реверсировано на внутренний объем тела и опустошено, что достигается пассивной фиксацией свободного дыхания в ноздрях, о чем уже говорилось выше.

При первом варианте исполнения любая релаксационная поза, в том числе «Пашчимоттанасана», может быть использована для получения определенных медитативных эффектов. Точнее, они придут сами, и это будет признаком правильной работы.

Теперь следует обратиться к физиологическим и терапевтическим эффектам практики «Пашчимоттанасаны».

Грамотная практика этой позы при многократных повторениях и достаточно большом времени выдержки способна устранить облитерирующий эндартериит, не зашедший в своем развитии слишком далеко. Но необходимо помнить, что сосудистый выраженный эффект возникает начиная с определенной степени сгибания, скажем тогда, когда угол между полом и поясницей становится меньше 50 градусов.

Поясничные лордозы поддаются воздействию «Пашчимоттанасаны». В комплексе со скручивающими позами и прогибами назад «растягивание ягодиц» устраняет возможность прострелов, радикулитов, а также способствует предотвращению выкидышей, т.к. поясничный отдел позвоночника напрямую связан с органами репродуктивной сферы как у женщин, так и у мужчин (для которых состояние поясничного отдела позвоночника сказывается на потенции).

Исчезает скованность в спине, растягивается задняя поверхность ног, что делает тело гибким в пояснице. Асана стимулирует работу кишечника, желудка и в целом - всех абдоминальных органов.

Противопоказаниями к «Пашчимоттанасане» являются: излишний вес, жировые отложения на животе, беременность после четвертого месяца, а также паховые грыжи или грыжи позвоночника. На этом описание «Пашчимоттанасаны» завершено.

2. «Врикшасана» - «поза дерева» (рис. 18).



Рис.18. Врикшасана

Здесь, стоя на обеих ногах, следует взять согнутую в колене одну из них и поместить ее ступню на внутреннюю поверхность бедра той ноги, на которой стоишь. При этом нужно учесть, что пятка должна располагаться как можно ближе к лобковой кости, а сама ступня и поверхность голенистопа - быть заподлицо с передней поверхностью бедра опорной ноги. Мышцы бедра последней должны быть так напряжены, «собраны», чтобы ступня не «тонула» в них, а стояла как бы на достаточно твердой мышечной поверхности. Опорная нога прямая в колене, чашечка подтянута кверху. При этом руки следует вытянуть вверх так, чтобы

внутренняя их поверхность прикасалась к ушам, и в локтях они были выпрямлены. Ладони рук соединены. Все тело вытянуть вверх струной, но без напряжения и прогиба в пояснице. Внимание обращено на две вещи: опорную ступню и движение воздуха в ноздрях. По мере освоения позы движение в ступне будет исчезать. Когда наступит полная неподвижность - можно закрыть глаза. Но этот момент наступит не скоро. А до этого можно фиксировать «Врикшасану», «уцепившись» взором за какую-то точку в интерьере.

Что до дыхания, то вместе с ним полностью освобождается живот, диафрагма и все «потроха», так что внутри ничего не стесняет, и становится очень удобно и хорошо.

«Врикшасана», как и все «стоячие» позы, со временем устраняет плоскостопие, или, по крайней мере, вы перестаете ощущать дискомфорт от него. Исправляется осанка, скованность суставов плеча.

Противопоказаний для «позы дерева» практически нет. Замечание: все позы «стоя» следует практиковать с босыми ногами, но так, чтобы они не мерзли и не остывали до явного дискомфорта. Вообще проблема температурного режима для практики йоги в наших условиях должна быть учтена полностью. Оптимальная температура воздуха в помещении - не менее 20°C. Если холоднее - следует утепляться. Во время практики асан не должно быть сквозняков, и тело не должно остывать. Если температура такова, что ноги мерзнут, можно периодически отогревать их горячей водой, протирая затем насухо. Если же настолько холодно, что приходится заниматься в носках, то идеальным будет делать «стоячие» позы в тапочках на резиновой подошве. Главное - чтобы ноги не скользили и не разъезжались; если это имеет место, то практика теряет смысл.

3. «Уттхита Триконасана» - поза «треугольника» (рис. 19,20).



Рис. 19, 20. Уттхита Триконасана

Исходное положение ног в этой асане требует специального внимания. Дело в том, что у всех людей различные телесные пропорции, к этому добавляется разница в росте. И сразу возникает вопрос: какова в каждом конкретном случае ширина установки ног? Ответ такой: исходным положением для любого человека будет такое, когда - склонившись вбок с позвоночником, параллельным полу (в грудной его части) - рука, опущенная вниз перпендикулярно полу, пройдет посередине участка одноименной ноги - от колена до голеностопа. Или рука коснется середины проекции этого отрезка на пол.

В отличие от технологии Айенгара, где все делается резко, рвано, быстро, я не рекомендую в «стоячих» асанах ставить ноги в исходное положение прыжком, как и не советую прыжком возвращаться в исходную стойку «Тадасана» (рис. 21). Резкие движения возбуждают сознание, а нам необходимо уравновесить его.



Рис. 21. Тадасана

Итак, обратимся к постановке ступней. Во всех позах «стоя» ступни всегда ориентированы таким образом, чтобы ступня ноги, к которой мы наклоняемся (или в сторону которой делаем выпад, то есть сгибаем колено) располагалась в плоскости туловища, то есть была направлена вбок, параллельно стене, если мы стоим к ней спиной. Другая же стопа должна составлять с первой острый угол от 45° до примерно 70° . Но не прямой и не тупой угол! Во время выполнения каждой «стоячей» позы подошвы ступней - обеих! - должны быть плотно прижаты к полу, что достигается далеко не сразу.

Более того, в школе Айенгара настаивают на том, чтобы подошвы ступней были настолько полно прижаты к полу, чтобы вес тела распределялся на всю площадь ступни равномерно, а не различался по ее участкам. Только тогда точка, которую они называют «глазом бога Бургу», будет иметь плотный контакт с поверхностью, что означает необходимое состояние ног. Это, безусловно, «высший пилотаж», потому что перед начинающим сразу встает несколько взаимоисключающих проблем: кроме удержания ступней в полном контакте с полом в «Уттхита Триконасане» ноги должны быть прямыми в коленях (чашечки обеих ног четко подтянуты вверх), а туловище, опустившись вбок, должно располагаться в плоскости ног, то есть - быть параллельным стене, к которой вы расположены спиной.

Обычно средняя гибкость человека, не знакомого с йогой, весьма посредственна. Мало того, что не достать рукой пола, но еще и ступня ноги, от которой мы уходим вниз и вбок, отрывается от пола. И под коленями тянет. И туловище не разворачивается. Что же делать?

Во-первых: все «стоячие» асаны следует выполнять у стены, как я уже говорил, у вертикальной плоскости. Йогачарья Айенгар в 1989 году на занятиях прямо сказал, что в «стоячих» позах стенка - лучший учитель.

Итак, мы расположились у стены так, чтобы ступня той ноги, к которой мы будем наклоняться, была на расстоянии 10-15 см от стены и ей параллельна. Тогда ступня противоположной ноги пяткой - при развороте до необходимого угла будет касаться стены. Установив ноги таким образом на определенную заранее ширину, с выдохом я начинаю опускаться туловищем вбок, скажем - вправо. При этом обе моих лопатки должны касаться стены. Верхняя, левая, лопатка не должна отрываться от стены ни на сантиметр. И я буду опускаться туловищем вбок до тех пор, пока не почувствую сопротивление в боках или в ноге, к которой опускаюсь. Как только сопротивление возникло и ощущения - не важно где! - стали явными, я должен упираться правой рукой в прямую в колене правую ногу (и с прижатыми к стене лопатками) остаться в таком положении. Верхняя рука уходит в зенит, нижняя в надир. То есть хотя она и упирается в ногу, но она перпендикулярна полу. Одновременно я разворачиваю голову влево так, чтобы без особого напряжения глядеть на большой палец левой руки, которая уходит вверх.

В таком положении я слежу за дыханием, живот абсолютно расслаблен. Ноги - как жесткие струны, они натянуты, но не перенапряжены. Здесь есть тонкость, на которую я хотел бы особенно обратить внимание читателя. Если ноги недонапряжены, то асана выходит (как и все прочие «стоячие» позы) неустойчивой, расхлябанной. Ведь по мере адаптации к позам вам придется отходить от стены, лишь чуть касаться ее спиной для контроля, - а потом вообще делать без поддержки и опоры. И тогда недонапрягая ноги вы будете стоять в асанах неуверенно и неустойчиво. Перенапряжение ног ведет к тому, что вместе с ними работает и все тело, а это уже не что иное, как лишняя, паразитная работа, которая совершенно не нужна и является искусственно созданной помехой к верному исполнению позы.

Следовательно, нужно «поймать» такой сектор интенсивности натяжения ног, чтобы они оставались достаточно жесткой, неизменяемой конструкцией, а туловище при этом можно было максимально расслабить, и оно свободно «крутилось» в поясе.

Следует с выдохом входить в «Триконасану», держать в ней дыхание свободным и подниматься в исходное положение со вдохом так, чтобы скорость сгибания-разгибания не сбивала размеренность и покой дыхания. Это диктует определенную замедленность движений по входу в позы и выходу из них.

Переформулирую. Мы стоим в исходном положении, с естественным и спокойным рисунком дыхания, и «смотрим» вниманием на его непринужденное течение. Затем, с выдохом, плавно входим в доступную нам на сегодня форму «Уттхита Триконасана» (или любой другой позы). Выдох, вдох и мы снова дышим нормально, спокойно, расслабленно и непринужденно, но уже находясь в данной позе. Рисунок дыхания и его параметры (объем, глубина вдоха-выдоха, их соотношение, частота и т.д.) стали другими, присущими данной форме тела (форме асаны), но, с другой стороны, дыхание осталось столь же расслабленным но уже в новых пределах и свободным как если бы мы не меняли формы!

Вот в чем суть. Это главный момент, его надо понять. Как если бы я спокойно расхаживал взад-вперед по площади определенной конфигурации. Затем эта конфигурация плавно изменилась, а я все так же неспешно двигаюсь уже в новых границах. Все это сопровождается полным расслаблением как мышц живота, так и диафрагмы «потрохов», - что субъективно оценивается как легкость и комфорт внутри, в абдоминальной области.

Затем, когда я сделал очередной выдох и со вдохом плавно и не напрягаясь! - поднялся в исходное положение - выдох-вдох, снова прежний дыхательный рисунок (потеря дыхания для положения стоя) восстановился, и я дышу, словно ничего и не делал.

Если же после возвращения в исходное положение рисунок спокойного дыхания нарушился, возник его сбой, то значит я или слишком быстро вышел из формы, или продержал ее дольше необходимого и возможного. Отсюда именно сохранение рисунка дыхания покоя после выхода из позы или нарушение этого рисунка может быть показателем правильности нашей практики.

Нужно ли прилагать сознательное усилие, с тем чтобы улучшить форму позы, уже находясь в ней? Ну конечно нет. Делая так, мы нарушаем принципы «действия недействием».

Вообще на первых порах «стоячие» позы лучше выполнять с разнообразными опорами и поддержками. Тело и сознание должны немного привыкнуть к этим асанам. Но все это условно. Главное и самое трудное - это выполнять асаны йоги без примеси себя. Тело делает, а то, что есть «Я», - просто равнодушно смотрит на это. Или даже не смотрит. Сделать асану хорошо - это значит сделать ее так, как она сегодня может получиться. И этого должно хватить, чтобы вы ничего больше сегодня не хотели и ни к чему не стремились. Делать асаны - значит уравнивать сознание через специфическую работу с телом. Йога, как и политика, - это искусство возможного.

Противопоказания к «Уттхита Триконасане» немногочисленны: это период месячных для женщин, обострение расстройств или заболеваний внутренних органов, хотя в гораздо большей степени этот запрет относится к следующей асане, которую мы рассмотрим, а именно:

4. «Паривритта Триконасана» - поза «перевернутого треугольника» (рис. 22, 23).



Рис. 22. Паривритта Триконасана



Рис. 23. Паривритта Триконасана

Ее выгоднее делать вначале также у стены, но разместившись к ней лицом. Тогда, с выдохом скрутив тело на 180° в поясе и направив левую, скажем, руку к правой стопе, мы должны разместить ее ладонь на полу у наружного края стопы. Так, чтобы соприкасались наружные края левой руки и правой стопы, причем пальцы левой руки и правой ноги - их кончики - находятся рядом и на одном уровне. Если до пола достать по каким-либо причинам нельзя, следует упереть левую руку в правую ногу. Спина при этом лопатками и всем своим верхом опять-таки прижата к стене. Правая рука уходит по стене в зенит. В этой асане

необходимо с достаточной силой упираться ладонью в пол (или рукой - в ногу), чтобы развернуть туловище опять же в плоскость ног, только теперь верхний пояс скручен на 180°.

Наклоняться, как обычно, с выдохом. Затем дышать свободно, следя за тем, чтобы усилие в опоре на руку не нарушало свободу и амплитуду дыхания. Живот абсолютно расслаблен и скручен. В идеале - он прижат к правому бедру так, чтобы между ними не было просвета. Лицо развернуто снова вверх, и мы смотрим на большой палец правой руки.

Вообще можно применять в «стоячих» асанах половинный принцип. Суть его в том, что, войдя в позу, вы - даже прилично владея ее формой - не пытаетесь сразу «влиться» в окончательную ипостась. Половину времени выдержки можно провести в черновой форме, следя за дыханием и расслабляясь, а когда тело «потекло», стало пластичным, следует «добрать» форму до возможной на сегодня. Излишне напоминать, что положение стоп ног и их (ног) состояние в обоих «Триконасане» практически идентичны. Включая тот момент, что чуть больше нагружена та нога, к которой именно осуществляется наклон. Впрочем, работа суставов бедра в «прямом» и «обратном» «треугольниках» полностью различна.

Эффект верной практики обеих выполненных поз для тела следующий: они хорошо влияют при сколиозах и артритах нижней части спины, артрите плечевых суставов, слабом смещении позвонков, ишиасе, плоскостопии всех видов, повышенной кислотности. Эти позы с успехом применяются для ликвидации последствий перенесенного полиомиелита, но лишь при достаточно умеренно выраженных остаточных явлениях и под руководством опытного специалиста по йоге тела.

5. «Уттхита Парсваконасана» - «прямой боковой угол» (рис. 24, 25).



Рис. 24. Уттхита Парсваконасана



Рис. 25. Уттхита Парсваконасана

Эта поза принадлежит к разновидности «стоячих» асан с выпадом, когда одна нога остается прямой, а другая - в сторону которой, собственно, и выполняется упражнение - согнута под прямым углом в колене. При этом верхняя часть бедра строго параллельна полу, а

участок ноги от колена до голеностопа -перпендикулярен. Положение стоп - стандартное. Туловище склоняется в сторону выпада, при этом обе лопатки опять же прислонены к вертикальной плоскости, то есть тело, туловище развернуто в плоскость ног. Нижняя рука опирается о пол ладонью или пальцами, будучи установлена за ногой, а не впереди нее. Бок при этом почти ложится на ногу, но не совсем, потому как при опоре прямой рукой о пол обычно ее длина такова, что бок касается наружной поверхности бедра, но не лежит на ней всем весом туловища.

Нюанс: мы должны сохранять выпад усилием согнутой ноги, особенно - мышц бедра. У тех, кто имеет хорошие суставы и неплохую растяжку, иногда возникает непроизвольная возможность увильнуть от необходимой в этой асане работы. И они провисают ниже прямого угла в выпаде. При этом схема позы как будто весьма похожа на требуемую, но это лишь для неискущенного взгляда. Когда человек, стоя в данной асане, «проваливает» вниз таз, согнутая в колене нога сгибается под острым углом - бедро по отношению к перпендикулярной полу лодыжке. И тогда мышцы ноги, которая в выпаде, выключаются, они не работают так, как надо, вес тела «повисает» на коленном суставе. Это ошибка. «Стоячие» позы предназначены не для того, чтобы уйти от нагрузки, а напротив чтобы отыскать и сполна выдержать усилие, предложенное данной формой.

В асанах, выполняемых с выпадом, есть одна маленькая хитрость, о которой нам рассказал во время практики директор парижского Айенгарцентра, один из секретарей Айенгара доктор фаек Биреа. Чтобы нагрузка на мышцы согнутой ноги не чувствовалась и не нарушала состояние сознания, необходимо соблюдать так называемый «хинч». Если мы поглядим на стопу стоящей на полу свободно ноги, то видно: там, где кончается подъем, и больше к внутренней «границе» заметно выступает сухожилие, которое затем уходит вверх, по берцовой кости. «Хинч» - это участок этого сухожилия от конца подъема до того момента или места, где нога становится сугубо вертикальной. Собственно, «хинч» или «инч» не что иное, как «дюйм», то есть примерно 2,5 сантиметра длины упомянутого отрезка сухожилия. И вот если мы поднимем с силой, но без перенапряжения вверх пальцы стопы, то этот участок сухожилия напрягается и как бы становится «железным». При этом работа согнутой ноги перестает чувствоваться - при выдержке «хинча» - и можно держать совершенно без усилий.

Рука, которая сверху, вытянута и тоже касается стены, одновременно являясь продолжением линии верхнего бока. Из-под руки следует, повернув голову вверх, смотреть в потолок. Когда я говорю «смотреть в потолок» или «на большой палец руки, которая вверх» - это не значит, что надо стараться, выворачивая шею и глаза. Нужно просто обозначить положение головы, насколько это возможно, без напряжения в мышцах шеи и глазах.

Противопоказаний к данной асане нет, кроме изложенных ранее в главе «Асаны». Эффект тот же, что и от «треугольников», с той лишь разницей, что меняются диапазоны работы суставов. Но обратный ее вариант доставляет начинающим незабываемые ощущения и называется

6. «Паривритта Парсваконасана» - «поза перевернутого бокового угла» (рис. 26, 27).

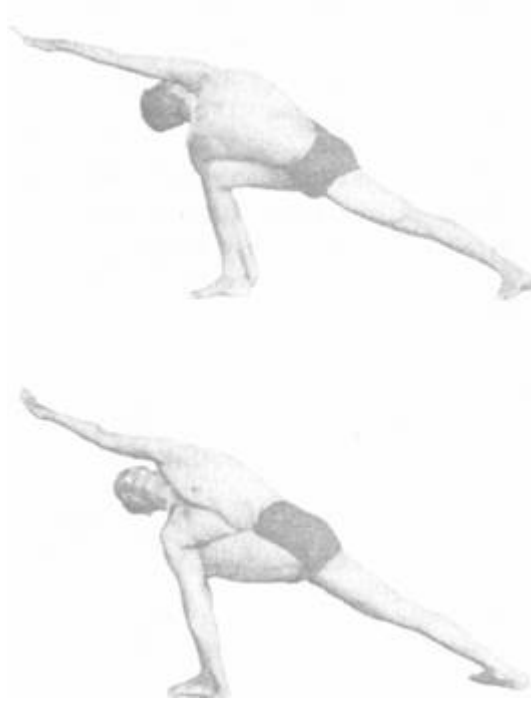


Рис. 26, 27. Паривритта Парсваконасана

Отметим сразу, что в классификации по трудности выполнения «Падмасана» («поза лотоса») имеет у Айенгара коэффициент «4», а «Паривритта Парсваконасана» - коэффициент «9», - уже одно это говорит о том, что по исполнению эта асана отнюдь не простая. Начинать эту асану лучше встав на какое-то одно колено, допустим, на правое. Это будет выпад левой ногой, только мы не висим в воздухе, а стоим на правом колене. С выдохом следует развернуть туловище и заложить за левую ногу правую руку так, чтобы она была параллельна части левой ноги от колена до голеностопа. Эта рука упирается в пол, ладонью или пальцами - как кому позволяют пропорции и комплекция, то есть жировой слой на животе.

Затем необходимо «докрутить», расслабляясь, плечевой пояс так, чтобы левое плечо ушло дальше вверх (когда оно пройдет верхнюю точку своей «траектории» в этом положении, то фактически после или при развороте больше 180° плечо уже будет двигаться вниз и назад), а левую руку заложить за спину. Контролируя свободу дыхания, постоять так половину времени выдержки. Затем оторвать правое колено от пола, выпрямить ногу в колене и поставить ее полной стопой на пол. Одновременно левую руку вынуть из-за спины и вытянуть ее вперед вверх так, чтобы она была продолжением линии бока. Дышать свободно, хотя сектор дыхания значительно сузится. Живот абсолютно расслаблен. Тело скручено в поясе, но напряжение от выдержки формы позы «не бьет в голову» и под ложечку. Дыхание, повторяю, спокойное и не сбивается. Продержав вторую половину времени - медленно со вдохом опуститься на правое колено, раскрутить туловище и сесть удобно.

Если трудно, то лучше проделывать все это рядом, например, с диваном и не вытягивать ту руку, что вверх, чтобы она продолжала линию бока, а опираться ею о диван или что угодно еще. Если прямая нога не ставится на полную ступню - стоять на носке. Основной момент в том, чтобы выпад был в необходимом виде прямого угла (а не тупого или острого) и чтобы рука не выходила из-за колена разноименной ноги.

Асана достаточно сложная для негибких людей, но в результате регулярной практики она станет - как и все «стоячие» - любимой позой.

Противопоказания к «Паривритта Парсваконасане»: плохая поясница, острые состояния внутренних органов, невроз кишечника, грыжа паховая.

Поза весьма полезна при неприятностях с перевариванием пищи и работой кишечника.

Регулярная практика «стоячих» асан полностью снимает проблему запоров.

7. «Вирахадрасана I» - «поза героя Виры» (рис. 28, 29).



Рис. 28, 29. Вирахадрасана I

Я рекомендовал бы начинающим сначала овладеть предварительной стадией этой асаны (рис. 28). Для некоторых даже эта начальная фаза оказывается проблемной из-за отсутствия гибкости в бедрах и поясничном отделе позвоночника. В общем эта форма асаны крайне проста, хотя есть одно «но», а именно: таз должен быть повернут перпендикулярно плоскости ног. Или: прямая, условно проведенная через головки обоих бедренных суставов, должна быть перпендикулярной плоскости ног. При этом нога, которая находится сзади, должна быть прямой в колене и плотно, всей ступней стоять на полу. Спина умеренно прогнута в пояснице. Затем, когда вы освоите эту форму, можно до 30 секунд находиться в форме на рис. 28, затем медленно опуститься в окончательную форму «Вирахадрасаны I». При этом туловище - по крайней мере в плечах и грудной клетке - следует оставлять перпендикулярным плоскости ног, выпад при этом соблюдается стандартный.

Данная асана развивает подвижность грудной клетки относительно поясничного отдела позвоночника. При наблюдении за дыханием и соблюдая «хинч» в этой позе чувствуется комфорт и устойчивость. С другой стороны, даже Айенгар не советует выдерживать ее долго, потому что с таким положением головы форма создает достаточно большое напряжение для сердца. Особых противопоказаний к позе нет; тем, у кого были проблемы с радикулитом, прострелом, следует особенно медленно входить в позу и подниматься из нее. В результате овладения позой грудная клетка приобретает способность быть раскрытой, расправленной, эластичной.

8. «Вирахадрасана II» - вариант той же «позы ге-оя» (рис. 30).

По форме это, если можно так выразиться, самая тупая или простая из «стоячих» асан. Единственное, что здесь необходимо, - сделать правильный выпад, соблюсти «хинч» и тщательно «глядеть» на дыхание, расслабляя живот и диафрагму.



Рис. 30. Вирахадрасана II

Тело в данном случае - туловище - находится в плоскости ног, но позвоночник в общем перпендикулярен полу - нет наклона туловища вперед, назад или в какую-либо сторону. Очень активно работают мышцы бедра, находящегося в выпаде. В этой асане при передержке экспозиции можно ощутить сбой в дыхании или появление в нем затрудненности уже после выхода из позы и пребывании в исходном положении. Наличие подобного последствия должно побудить вас к корректированию выполнения этой позы.

Казалось бы, что могут дать такие простейшие положения, как «Вирахадрасана II»? Нам вообще-то приходится опускаться на пол, садиться куда-то, вставать. Ноги проходят через положение «Вирахадрасаны II», но оно, как промежуточная форма какого-то нашего движения, длится доли секунды. Выдерживая же эту позу 30 или 60 секунд, мы в десятки раз усиливаем воздействие, нагрузку на мышцы, связки, суставы. Этот временной коэффициент и обуславливает «оглушительное» воздействие всех асан йоги (и «стоячих» в частности) на тело, ЦНС и вегетатику.

Однажды ко мне обратилась женщина средних лет, которая чуть ли не полжизни самостоятельно занималась практикой асан и психорегулировкой. Когда-то она прочла или услышала, что цель асан - развитие гибкости. Этим она и занималась долгие годы, сполна прочувствовав в опыте роль и необходимость тотальной релаксации тела и сознания. Гибкость эта женщина развила очень высокую - поразительный результат для самостоятельной практики. Тем не менее, кое-что она упустила, практикуя асаны исключительно в ключе расслабления, развития гибкости и растяжки.

Сгибаясь как угодно, она пребывала в сильнейшем гипо-тонусе, совершенно дискомфортном, астеническом состоянии. Пониженное давление, вялость, быстрая утомляемость и одновременно высокая нервная возбудимость, бессонница, физическая слабость. И все это - несмотря на регулярную многолетнюю практику, упорядоченную жизнь, вегетарианское питание.

Упомянутая дама совершенно не делала силовых асан. Я сразу ей сказал:

- Вам необходима ежедневная практика «стоячих» поз по Айенгару!

Она ответила:

- Но ведь они до безобразия примитивны! Зачем это мне?!

Первый же месяц практики «стоячих» в корне изменил ее мнение. Она сначала просто порозовела. Раньше с работы она буквально приползала, с зеленоватым цветом лица, теперь же ни работа, ни передвижение по Москве ее не трогали. Произшедшая перемена страшно поразила ее:

- Надо же! Такие тупые позы, но какой эффект!

В данном случае человек почувствовал, что такое вогнать себя в гипотонус и получить все плоды и следствия этого состояния. У нее было гибкости на двоих, силы же не доставало. И асан, которые воздействовали не только на парасимпатическую, но и на симпатическую часть вегетатики.

Есть люди разного психофизического склада. У одних преобладает активность симпатии. У них много силы, энергии, Движения, но не хватает гибкости и способностей к отдыху и восстановлению. Такие люди отлично работают, но плохо расслабляются. Их телесная практика йоги должна быть ориентированной в целом на развитие гибкости и способности релаксироваться. Силовые и «стоячие» асаны проходят в их практике без акцента, как средство для развития необходимой мобильности суставов, работы над растяжкой и гибкостью позвоночника.

Людам с пониженной энергетикой - это чаще относится к женщинам - необходимы силовые позы, иногда - их преобладание в практике. Это позволяет энергетизировать организм до необходимого уровня, или - как говорят тексты - сбалансировать интенсивность Иды и Пингалы, симпатии или парасимпатии. У каждого свой оптимальный баланс, свое значение такого равновесия, и йога - правильно построенная ее практика (асаны, пранаяма, медитативные техники) - помогает найти этот устойчивый оптимум и сохранять его.

С точки зрения тела правильно построенная практика йоги дает каждому то, чего ему не хватает, - именно в психофизическом смысле. Но все дело в том, что мало в йоге знать, что делать, надо знать еще - как? И делать это. Если что-то из триады выпадает - деятельность бессмысленна.

9 (17 по первому дню комплекса). «Шавасана» - «поза мертвого тела» (рис. 31).



Рис. 31. Шавасана

Эта поза должна быть описана досконально, потому что правильное ее исполнение обеспечивает позитивный эффект всей практики в целом, а неверное способно даже нанести ущерб.

Итак, цель «Шавасаны» - отдых и расслабление после работы тела в асанах. Отдых чего - тела? Но если мы правильно делаем позы, то тело особо не устает. Тогда что же?

Лет пятнадцать назад мне довелось обучать практике асан мастера спорта по акробатике. Он, особенно разогревшись, мог делать достаточно сложные асаны, особенно со сгибанием вперед и назад. Суставы в йоге требуют специфического развития. Самое интересное, что он был не способен фиксировать их хоть какое-то время! Согнулся-разогнулся - и все. Когда я просил его фиксировать форму хоть ненадолго, он мгновенно уставал, причем не физически. На мои вопросы о том, что именно устает, он отвечал:

- Кажется, что сейчас голова лопнет, как будто ее изнутри напряжение давит...

В этом суть. Поскольку новички в йоге делают простые позы, то, казалось бы, тело не устает, особенно при релаксационном подходе. Но есть несколько моментов. Первый - человек выходит на пределы личной гибкости. Второе - он пребывает там какое-то время, чего никогда в жизни не делал. Все это создает поток незнакомых сигналов - раздражителей, которые мощным потоком идут с периферии в двигательные структуры мозга, создавая очаги или зоны, мозаику непривычного возбуждения. Это не знакомая ни телу, ни нервным структурам деятельность, к которой человек абсолютно не адаптирован, тем более если он - начинающий. Эти новые паттерны нервного возбуждения, имеющие двигательную природу, имеют и позитивный эффект - они «смазывают», «стирают», подавляют предыдущие виды и формы нервной возбудимости, спродуцированные в ЦНС и мозгу событиями обычной жизни. В результате этого человек расслабляется, полностью уходит от «давивших» его до начала практики асан проблем. Но практика закончена. И теперь следует дать отдых телу, а главное - мозгу, чтобы «следы» специфического воздействия асан «растворились», погасли. Чтобы когда мы встанем из «Шавасаны» и снова включимся в поток повседневности, «новые» рисунки возбуждений, наложившись на неустраненные «старые», не напрягали нас еще больше. Именно в этом соль «Шавасаны»: устранить

тренировочное возбуждение двигательных структур, с тем чтобы они, растворившись, оставили наше сознание очищенным от бывшего «до того», свежим и отдохнувшим. По мере роста мастерства в практике асан они уже не влияют до такой степени на ЦНС и мозг - в смысле накопления незнакомых напряжений. Поэтому время «Шавасаны» может укоротиться. Хотя традиционно считается, что после работы с телом свыше часа она необходима.

Для тех же новичков, кто «Шавасаной» пренебрегает или делает ее некачественно, последствия подобной халтуры могут быть весьма ощутимы. Может усилиться общая невротизация, возникнуть нарушение сна и т.д.

Каким состоянием является «Шавасана», что происходит в ней с телом и сознанием? Что должно быть, а чего быть не должно?

Если вы лежите с полностью (как вам кажется) расслабленным телом и прозрачным, как стеклышко, сознанием, которое произвольно «жует» впечатления обыденной жизни, и с тоской ожидаете, когда же, наконец, закончатся эти проклятые четверть часа - вы глубоко не правы. Это не «Шавасана». Это, как говорил Венечка Ерофеев, душеубийство и сокрушение сердца.

Одна из последовательностей «Шавасаны» может быть следующей (вообще-то их множество). Расслабить последовательно: шею, горло, нижнюю челюсть. Щеки, скулы, губы. Подчелюстную мышцу, подбородок, верхнюю губу, уголки рта, язык, нижнюю губу, нос. Ощутить, что кожа носа как бы расправляется, при этом в ней появляется какое-то скрытое движение, покалывание, ощущение давления, тяжести тепла, которое уходит куда-то в глубину. Отпустить глаза. Когда они расслаблены, то сами находят удобное положение и становятся неподвижными, перестают дергаться. Когда глаза расслаблены - им удобно, им не хочется двигаться. Расслабить веки глаз, брови. В коже бровей появляется тяжесть, тепло, они как бы «съезжают» к вискам. Расслабить лоб. Ощутить кожу лба. Почувствовать в ней давление, покалывание, тепло, словно кто-то положил вам на лоб горячую ладонь. Расслабить виски. Ощутить кожу всей головы. Расслабить затылок, шею, горло.

Таким образом, вы замкнули круг «голова - лицо - шея».

Эту последовательность можно записать на аудиокассету и включать на время «Шавасаны». С паузами, без спешки, грамотно, с соответствующими интонациями. Желательно, чтобы это был не собственный голос, а голос человека, который вам знаком и к которому вы позитивно относитесь.

Слушая команды, не следует повторять их про себя. Не должно быть промежуточных действий между ощущениями и словами. «Расслабить шею, горло...» - как только вы перевели внимание на упомянутую часть тела, его область - без каких либо внутренних слов: «Моя шея расслаблена...», - как только «луч» внутреннего внимания «осветил» шею - в ее коже, мышцах должен возникнуть «ответ» - ощущение тяжести, тепла, расслабления, давления и т.д. Только внимание «высветило» что-то, это «что-то» реагирует, отвечает ощущениями. Никаких посредников, особенно вербальных, никаких промежуточных звеньев. Внимание - реакция. Но без всякого напряжения, без силового вызывания этой реакции!

Расслабляя тело с помощью сознания, мы оперируем вниманием, которое - об этом уже шла речь - является активной частью сознания. Но расслабление - это процесс отдыха, успокоения, поэтому дезактивация остаточных напряжений тела должна совпадать с понижением активности и сознания, и внимания. Ни к чему ворочать вниманием так, словно ворочаешь камни. Одновременно с расширением зоны расслабления и тепла и тело исчезает из восприятия (то, что расслаблено, остается в виде приятного, теплого и однородного фона), и само сознание «тает», как бы уменьшаясь до «размеров» еще не охваченного релаксацией тела. Затем, когда тело целиком «затоплено» релаксацией, от сознания остается только один фрагмент - «сторожевой участок», тот, кто все расслабил, а затем, какое-то время спустя, гаснет и он. Заметьте, я не говорю, что сознание исчезает. Оно просто перестает быть бодрствующим и переходит ^в промежуточное между сном и бодрствованием - просоночное состояние. В главе «Асаны», где речь идет о «Йога-нидре», йоге психического сна, говорилось о фазовых состояниях клеток коры мозга, которые характеризуют различную степень торможения

коры. «Шавасана» - это сокращенный вариант «Йога-нидры», где вы «уходите» сознанием до грани между сном и бодрствованием, путем процесса расслабления тела, а затем возвращаетесь обратно. Если же «Шавасана» проходит в неизменном, бодрствующем состоянии сознания, значит, она не удалась.

Должен сказать, что овладеть в совершенстве «Шаваса-ной» человеку западной формации не так просто. Это серьезная задача, от которой зависит эффективность практики йоги вообще. Как начальной, так и дальнейшей. Нередко бывает так, что, овладев произвольной релаксацией, человек одним этим решает ряд существующих проблем своей жизни.

Следует сказать далее, что каждый человек, у которого «не идет» «Шавасана», имеет какую-то свою проблемную точку, место контрактуры в лице или в теле, место, которое «держит» все, не давая расслабиться так, как это необходимо. Этим местом может быть что угодно, любая точка. Если удастся заметить ее и «отпустить» - все будет как надо. Но не мешает знать, что в области головы есть несколько мышц, которые, не участвуя в работе тела, тем не менее оказывают решающее влияние на его напряженность, и должны быть сознательно расслаблены в любом случае. Это мышцы, идущие от затылка вниз по задней поверхности шеи; подчелюстная мышца и лобная мышца. И еще глаза. Если они не «отпущены» и не спокойны - сознание не расслабляется.

Продолжим, однако, последовательность релаксации. После горла следует расслабить кисти рук. Расслабить пальцы, ладони, тыльную сторону кистей. Кисти рук тяжелеют. Приятная тяжесть в кистях рук.

Ощутить кожу ладоней, вслушаться в ощущения в центре ладоней, обратить туда внимание. Тут же вы чувствуете в коже смутное движение, покалывание, пощипывание, давление, распирающее, горячие мурашки, покалывание тепла в коже ладоней. Ладони теплеют.

Кисти рук тяжелые. Расслабить запястья. Локти. Предплечья, плечи. Руки - тяжелые, ладони рук горячие. Расслабить лопатки, ключицы. Расслабить спину, бока, грудную клетку. Расслабить поясницу и живот. Расслабить ягодицы и бедра. Расслабить колени, икры. Расслабить голеностопы, ступни ног. Ощутить тяжесть в ступнях ног. Почувствовать в коже ступней то, что и в ладонях. Вы полностью расслаблены.

После этого пауза 2-3 минуты - и «Шавасана» окончена. Затем следует, не открывая глаз, потянуться, расправить тело, повернувшись на правый бок, - затем подниматься.

У всех - при достаточно стандартной схеме - «Шавасана» проходит по-разному. Когда человек засыпает в завершающем расслаблении, то либо он переутомлен, либо «Шавасана» у него не получается.

При угасании сознания могут возникать феномены, хорошо известные по аутогенной тренировке Шульца, - чувство парения, падения, разрастания отдельных частей тела, изменение его формы и т.д. Отвлекаться на это не следует. Бывает, что сознание то гаснет, то проясняется, то есть релаксация имеет волнообразный, колебательный характер. Это нормально.

Если вы достаточно долго слушаете словесную формулировку «Шавасаны» в какой-то определенной форме, то со временем она запоминается, и вы можете осуществлять ее самостоятельно. При этом (как и при нормальном слушании последовательности) посторонние мысли не возникают, им просто нет места в сознании.

Ну и, наконец, предварительные условия для «Шавасаны», которые мы должны здесь перечислить. Они таковы: положение лежа на спине. Ноги - на ширине плеч. Руки отведены от тела так, чтобы они не прикасались к бокам и подмышки были раскрыты. Кисти развернуты ладонями вверх - насколько это возможно, обычно они лежат наискось, а не целиком к потолку своей поверхностью. Днем на глаза лучше положить что-нибудь вроде шарфика, чтобы свет не проходил сквозь веки. Одежда нестесняющая, желательно - не синтетика. Часы, очки, кольца, броши, ожерелья, цепочки, металл, пластик, стекло - все снять. Допустимо оставлять - как, впрочем, и на практику асан - только деревянные украшения, но и они не должны мешать. Вокруг должна быть обес-

печена тишина, никаких резких звуков - телефон, например, лучше выключить. Еще одна существенная для России проблема - температура воздуха в помещении. Так же, как нельзя заниматься асанами и прочим в йоге при температуре ниже +20°C (не утепляясь), к «Шавасане» требования аналогичны. Вы не должны лежать на холодной поверхности, но нельзя лежать и на мягком, спина должна быть прямой. Ни в коем случае нельзя мерзнуть во время «Шавасаны». Лучше укрыться легким и теплым пледом, надеть носки и т.д., то есть утеплиться соответственно температуре.

Со временем определяется личное время «Шавасаны» у каждого. У гипотоников по окончании расслабления может возникнуть озноб, надо энергично подвигаться, впрочем - не слишком энергично.

Еще раз напомним: «Шавасана» - это не сон! Конечно, в середине комплекса первого дня в течение указанных пяти минут выполнить приведенную последовательность невозможно, следует ограничиться каким-то ее фрагментом. А указанную технологию применять для завершающего 15-минутного расслабления.

10. «Ардха Чандрасана» - «поза половины луны» (рис. 32).



ис. 32. Ардха Чандрасана

Для этой позы в общем нет противопоказаний, и она достаточно проста. В то же время свободное ее выполнение возможно только при хорошем уровне релаксации тела и сознания (что подразумевает наблюдение за освобожденным дыханием), работе вестибулярного аппарата и определенной степени эластичности тела. Входить в асану и выходить из нее следует медленно. Можно использовать технологию входа по Айенгару, но в общем это не так важно. Нога, являющаяся опорной (как и та, что в воздухе), должна быть прямой в колене и твердо вытянутой. Тело развернуто - насколько это возможно - параллельно стене, как и ступня опорной ноги. При желании позу можно выдерживать по минуте в каждую сторону, или даже больше, если это является для вас комфортным.

Кстати о комфорте. Некоторые считают, что практика асан должна быть приятной в физическом или эмоциональном плане или приятной вообще. Как известно, есть и такие, кто должен непременно преодолевать несовершенство своего тела в асанах. Такой человек считает, что, не стараясь, нельзя ничего получить от тела, если не принуждать его. Ясно, что такой подход неверен, поскольку он нарушает принцип «действия недействием». Сознательное усилие, личное управление процессом от начала до конца в йоге - неверный путь. Кроме того, самопринуждение вызывает телесный и психологический дискомфорт и напряг. Но если любой вид дискомфорта в практике асан плох и неверен, то, быть может, правильным будет пребывание в комфортном состоянии и ощущениях? Ответ прозвучит, пожалуй, странно: переживание явного комфорта и удовольствия в практике асан - неправильное состояние. Стремление к тому, чтобы телесная практика доставляла наслаждение - опасно и неверно. О том, что во время самопознания не следует заикливаться на приятных переживаниях, говорил еще Будда.

Я знаю одного любителя йоги из Балашихи, который начал заниматься ею много лет назад. В каких-то мутных перепе-

чатках он прочел, что практика асан должна быть ориентирована на переживание удовольствия.

И он научился переживать такое удовольствие. С помощью самостоятельно найденных приемов он впал в эйфорию и в таком состоянии практиковал асаны. Он мог заниматься по 4-6-8 часов подряд, не помня себя - и делал это будучи студентом, потом аспирантом, потом научным сотрудником. Специальность - философия, свободного времени у таких людей при социализме было немереное количество. Я видел этого человека после двух с лишним десятков лет его подобной практики. Это зрелище не для слабонервных. Единственное его достижение - это то, что он не стал полным калекой и не сошел с ума. Очень крепкое здоровье дала природа этому человеку, но к тому времени от его запасов - а человеку не было еще и пятидесяти лет - мало что осталось. В своих эйфорических занятиях он рвал связки, повреждал суставы, не ощущая боли. Он напрочь исковеркал тело и психику, находясь в этом своеобразном наркотическом состоянии ежедневно, много лет и по много часов. Он деградировал как личность, и единственное, к чему был способен, «замаливать грехи» перед родными и близкими, жизнь которых своим поведением превратил в ад. В сущности, он

совсем неплохой, добрый человек, но эйфория разрушила его подобно алкоголю или наркотикам. Тело и психика оказались раздавленными, выжженными непроходящим эмоциональным пожаром. Когда он выходил из этого состояния в обычный мир, ему было тяжело, больно и неудобно, он, теряя управление, постоянно ошибался и просто в конце концов выпал из потока жизни.

Состояние сознания, требуемое в асанах, - это прозрачность, пустотность при уменьшении активности и в целом - безэмоциональность, успокоение.

Следующей позой, которая должна быть рассмотрена, будет

11. «Парсвоттанасана» - «поза "голова-колени"» (рис. 33).



Рис. 33. Парсвоттанасана

Противопоказаний нет, кроме повышенного кровяного давления и отслоения сетчатки.

Ноги расположены традиционно. Развернувшись в какую-либо одну сторону (как на рис. 28), с выдохом медленно наклоняться вперед и вниз, «нацеливаясь» на ногу не боком, но серединой грудной клетки. Туловище здесь не перекошено, а перпендикулярно плоскости ног. Следует свободно свисать вниз от пояса, наблюдая за расслабленным дыханием в ноздрях и расслаблением живота. Если возникает неприятное напряжение под коленом той ноги, к которой делается наклон, можно вынуть одну руку из-за спины и опереться ею в пол. Суть позы в том, чтобы, подобно «Пашчимоттанасане», лечь на ногу туловищем и расслабиться. Выходить из позы можно или со вдохом, или на выдохе - кому как больше подходит. Нагрузка больше распределена на ту ногу, к которой идет наклон, но другая ступня должна не скользить и плотно стоять.

Если все сделано правильно, то туловище вытягивается по ноге и подбородок уходит намного ниже колена. Асану следует выполнять на обе стороны - к правой и левой ноге - симметрично.

12. «Паригхасана» - «поза бруса для запираания ворот» (рис. 34).



Рис. 34, 35. Паригхасана

Противопоказания - паховая грыжа и межреберная невралгия. Исходное положение - рис. 35, одна нога согнута в колене, и мы на нем стоим. При этом туловище и опорное бедро находятся в вертикальном положении. Противоположная нога отставлена в плоскости туловища вбок, оставаясь прямой в колене. Ступня наискось стоит на полу. Затем опустить одноименную руку на прямую в колене ногу, вторую поднять вверх. Сохраняя туловище в плоскости ног с минимальным его перекосом, опускаться в сторону прямой ноги. Одноименная рука скользит по ноге к ступне. Другая рука из верхнего положения опускается на ту же ступню прямой в колене ноги. В результате тело приобретает странную форму, которая тем не менее задействует мышцы и связки низа спины и тазовых сочленений так, как они не работают никогда и нигде. Наблюдение за дыханием и полную релаксацию его на входе, выходе и фиксации асаны соблюдать неукоснительно.

13. «Уткатасана» - «поза удержания энергии» (рис. 36).



Рис. 36. Уткатасана

Противопоказаний нет. В этой асане мы опускаемся в сед с учетом двух моментов: 1) подошвы ступней сдвинуты вместе и плотно стоят на полу; 2) вытянутые и соединенные ладонями, прямые в локтях руки составляют со спиной одну прямую линию. Сделать это не так-то легко, особенно тем, у кого плохо растянуты, закрепощены плечи. Асана максимально нагружает лодыжки, голеностоп, мышцы бедер, спины, ягодиц. Дыхание непрерывное, живот расслаблен.

15. «Вирасана» - «поза героя» (рис. 13).



Рис. 13. Вирасана

Противопоказания для длительной фиксации этой позы -варикозное расширение вен на ногах, особенно нижней их части. В этом случае максимальное время выдержки не более 40 секунд, но можно сделать два-три повторения.

Спина в «Вирасане» должна быть полностью выпрямленной, как на участке крестца до начала ребер, так и в шейнолопаточном отделе. Грудная клетка полностью развернута.

Раньше уже шла речь о том, что в любой классически исполненной асане возникает состояние сознания предмедитативное, промежуточное между сном и бодрствованием, напоминающее «Шавасану» (конечно, в основном это касается поз на растяжку, сгибание, работу суставов). «Вирасана» весьма показательна в отношении осанки, прямизны

позвоночника. Если суставы голеностопа и коленей позволяют вам находиться в этой позе достаточно долгое время, то к исходу восьмойдесятой минуты - если положение позвоночника неверное - возникают одышка и сердцебиение. Если с осанкой все в порядке, но позвоночник под наклоном, хотя и прямой, расслабившись, вы начнете «клевать», падая вперед или назад.

Если голеностопы не растянуты, то следует какое-то время просто сидеть на пятках. С ощущениями тут следующая картина. Как бы вы сразу ни могли сесть - на пятки или на пол между раздвинутыми стопами, - нужно глядеть на ощущения. Если они есть - не важно где и не важно как, исключая неприятные и боль, - следует выпрямить спину и расслабиться так, чтобы все ощущения исчезли, растаяли, чтобы не осталось ничего, - пустотность и удобство пребывания в позе. Затем, когда из этой пустоты начнет проявляться нечто - все равно где, - следует, опираясь руками о пол, медленно снять нагрузку с ног и выйти из позы. Затем вытянуть ноги вперед и расслабить их. Если ощущения не уходят, но и не усиливаются, можно сидеть в «Вирасане» до тех пор, пока вы не заметите усиление интенсивности ощущений или тот факт, что они становятся неприятными. Если колени или голеностопы совсем плохи, то следует подложить под «пятую точку» пару-тройку книг или не слишком мягкую подушку. Идея остается той же: принимать допустимую на сегодня форму позы с минимальными ощущениями, которые затем на какое-то время уходят в результате сознательной релаксации тела и сознания.

Ступни должны в этой позе располагаться так, чтобы голеностопы никуда не поворачивались ни внутрь, ни наружу, -и стопа должна быть подобно стоящей на ребре ладони.

Тем, кто вообще не может сесть даже на пятки, следует делать «Ардха Вирасана», то есть половину позы, с одной ногой, выпрямленной вперед. Если сидеть в «Вирасане» достаточно долго (конечно, без неприятных ощущений в пустотности и «Шавасане»), то возникают любопытные ощущения и эффекты. Скажем, после десяти и более минут возникают движения в теле, ты куда-то еще проседаешь - в бедрах, в коленях, - хотя, кажется, двигаться уже некуда.

А если выдерживать позу еще дольше... Частный эффект воздействия «Вирасаны» с временной выдержкой порядка 20-25 минут подряд (без какого-либо напряжения и без неприятных ощущений) заключается в том, что это снимает головную боль, от которой не в состоянии избавиться никакие лекарства. Это функциональные, но достаточно злокачественные головные боли, типа мигреней, они могут быть и кластерными, пучковыми. Повидимому, их происхождение связано с сосудистой системой мозга. Возникновение эффекта таково: при долгой выдержке позы кровотоков в нижней части ног ограничивается. Возникает застой крови, который длится и постепенно нарастает. Поскольку кровообращение полностью не прекращено, то застойная, бедная кислородом кровь попадает в кровяное русло и доходит до хеморецепторов мозга, которые «дают команду» на выброс сосудорасширяющих веществ в кровь для ликвидации возникшего на периферии острого стеноза (сужение сосудов). И головная боль исчезает. Вообще, время выдержки, как я уже говорил, это громадный коэффициент усиления эффекта асан йоги, пренебрегать которым нельзя. Мне известны два ярко выраженных случая потери контроля времени в асанах, с далеко идущими последствиями, вернее три. Однажды женщина, назовем ее И., обнаружила у себя предгриппозное состояние и температуру 37,2°C. Она огорчилась, поскольку при температуре тела выше 37°C асаны практиковать нельзя. С горя она решила посидеть в «Вирасане» подольше, хотя бы хорошо расслабиться, забыв о щекотании в носу и царапании в горле. Отмечу, что И. отличалась высокой природной гибкостью суставов, которая, собственно, граничила с гипермобильностью. Она удобно села в «Вирасану», расслабилась и

«выключилась». Очнувшись через полчаса с лишком, она с удивлением обнаружила, что температура и все симптомы простуды исчезли.

Мой знакомый однажды аналогичным образом заснул в «Пад-масане», правда, он был в нормальном самочувствии. Проснувшись почти через час, он был сильно озадачен начавшейся сердечной аритмией, которая затем не отпускала его целый месяц.

Маньяк йоги из города Озерска, о котором я уже упоминал, по два часа и больше в сутки стоял на голове, в результате чего получил микроинсульт и начал заикаться. Он просто стоял на голове столько, сколько ему хотелось.

Резюме будет таким: в практике йоги необходимо думать, анализировать, а не действовать тупо, на основании голой логики или желаний.

Еще замечание: тем, кому мешают нормально сесть в «Вирасану» мышцы икр, следует взять их руками и отвести в стороны, наружу, с тем чтобы потом сесть на пол.

Эта поза дает великолепную растяжку голеностопам, устраняет (в совокупности со «стоячими» асанами) хронические подвывихи, исключая возможность дальнейших травм, спровоцированных плохим качеством связочного аппарата этих суставов.

16. «Джатар Паривартанасана» (рис. 37, 38).



Рис. 37. Паривартанасана



Рис. 38. Джатара Паривартанасана

Эта скручивающая поза имеет два варианта: рис. 37, когда ноги всем своим весом лежат на полу, и рис. 38, когда они удерживаются в воздухе силой мышц туловища.

Как основной, рассмотрим первый вариант. Он подходит даже для негибких и излишне полных людей, потому что в нем можно положить ноги на пол как под прямым углом к туловищу так и под острым. Можно держаться рукой за оба больших пальца ног - если хватает гибкости. Если ее не хватает, то ноги просто расположены параллельно одной из рук, руки же лежат «крестом»

Данная скручивающая поза пригодна для людей с плохой гибкостью позвоночника, если не получается обычная «Матсиендрасана», то можно начинать именно с позы на рис. 37. Более того, если в пояснице трудности, либо имели раньше место радикулиты и прострелы, то лучше опускать вбок, лежа на спине не прямые в коленях ноги, а согнутые.

Итак, необходимо лежать свободно на спине, расслабив шею, горло, лицо обращено вверх. Плечо, противоположное ногам, вначале будет висеть в воздухе, его не следует стараться опустить на пол, со временем оно ляжет само. Живот в этой асане полностью расслаблен, внимание на дыхании.

Когда противоположное плечо будет свободно ложиться на пол, следует обратить внимание на то, что ступни ног находятся не на одном уровне, верхняя ступня как бы ближе, нижняя - дальше. Если плечи четко лежат на полу, то следует, расслабившись и следя за тем, чтобы они не отрывались, повернуть таз так, чтобы верхняя ступня дотянулась до нижней, и подошвы ног составили единую плоскость. Если удобно - можно держаться, повторяю, пальцами руки за большие пальцы обеих ступней.

Держать позу в обе стороны следует в пределах не более 30 секунд, но главное в этом положении - не задерживать дыхание. Затем ноги не следует поднимать в исходное положение, а лучше положить их на пол, после чего согнуть в коленях и лечь на спину, в положение «Шавасана».

На этом заканчивается описание асан комплекса первого дня.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Будут рассматриваться только асаны, не вошедшие в комплекс первого дня.

3. «Сиддхасана» - «совершенная поза» (рис. 39).

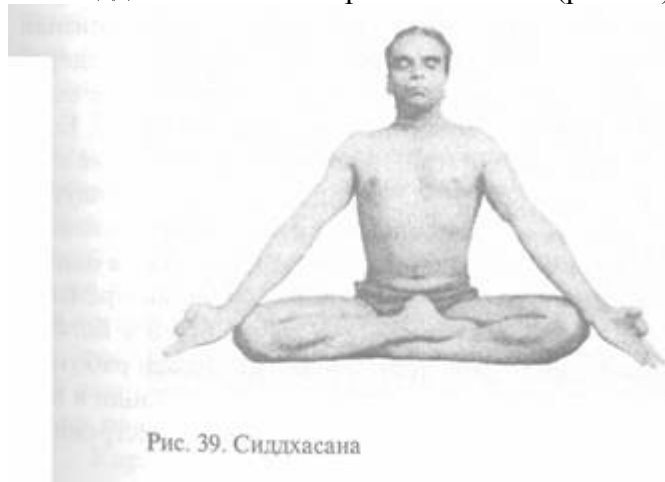


Рис. 39. Сиддхасана

Это медитационная поза, и, несмотря на кажущуюся простоту, пройдет много времени, прежде чем нога у вас развернется вот так непринужденно пяткой вверх. При долгой и упорной практике эта поза прежде всего воздействует на суставы коленей и бедер. Конечно, не стоит пытаться сразу сесть «как на картинке», можно просто сидеть, как получается,

положив одну ногу сверху другой, - это будет нечто среднее между «Суххасаной» (облегченной позой) и «Падмасаной» - «позой лотоса». Устраивать ноги в подобие «Сиддхасаны» нужно таким образом, чтобы испытывать минимум дискомфорта, не говоря уже о боли или явном неудобстве. Если позволяют сесть суставы, но отбрасывает назад спина, можно устроиться у стены или какойнибудь мебели, чтоб разгрузить спинные мышцы. Для практики пранаям и психотехник необходимо свободно находиться в «Сиддхасане» до получаса или более. Чтобы ноги привыкли к этой позе, надо пребывать в похожей форме в повседневности, например во время чтения, у телевизора, а то и за письменным столом.

При чрезмерном усердии можно перегрузить суставы, что выражается в ощущениях при повседневном передвижении. Поэтому есть такой закон: какие бы и сколько асан ты вчера ни сделал, сегодня в теле не должно быть ничего нового и непривычного. О боли или неприятных ощущениях я даже не говорю! Наличие ощущений, которых раньше не было, - четкий признак перегрузки. Почему? Приведу аналог: когда вы, будучи здоровым, идете, сидите, лежите - есть ли где-то непривычные ощущения в теле? Нет. Тело не представлено в сознании явно. Если же оно начинает «высовываться» в восприятие, значит, уже что-то неладно с ним. Если в каких-то определенных местах ощущения сделались стойкими и сопровождают вас в повседневности - берегитесь! Неверной практикой асан вы перегружаете одни и те же звенья тела, и тогда получение травмы - вопрос времени.

В «Гхеранда-самхите» сказано: «Начинающий в йоге не должен спать мало, не должен спать много, не должен работать мало, не должен работать много..» На период адаптации к асанам следует устранить из своей жизни и нагрузок экстремальные проявления.

Если вернуться к ощущениям, то мы, продолжая линию анализа, свободно приходим к заключению, что как в обычной жизни мы не чувствуем ничего нового и непривычного при действиях тела, так и в асанах не должно быть ощущений, которые бы привлекали наше внимание или мешали бы расслабиться. Если я правильно во всех смыслах выполняю асану, то ярких, особых или даже сколько-нибудь неприятных ощущений в ней быть не может.

А что тогда значит - растворять ощущения? Это значит, что нервный импульс обратной связи, называемый нами ощущением, имеет такой уровень, что, когда мы неподвижны и расслаблены, этот импульс или сигнал с периферии в центр, который сообщает о наличии работы в конкретном месте, способен исчезнуть из восприятия. Работа идет, происходит, но она не «вылезает» на сознательный уровень восприятия. Значит, такая работа не даст ни травм, ни перегрузки, она происходит в границах адаптации!

Подобно работе, которая имеет место во всем теле при повседневных его перемещениях, мы ее не замечаем, когда имеем дело с собственным весом. Но в асанах тоже работает лишь вес тела или его частей, нет перегрузки извне. Если работа была избыточной для тела, то завтра это отзовется болью и контрактурой. И если мы станем давать снова такую же нагрузку день за днем, будет хуже, потом совсем плохо, и мы не сможем больше делать то, что делали.

Почему же тогда в практике йоги, получая необычные ощущения через нее в повседневности, переживая их в асанах, мы снова и снова преодолеваем себя, вплоть до получения стойкого отрицательного результата? Более того, уже имея этот результат, человек преодолевает себя, терпит боль, неудобство, и все же делает снова и снова, надеясь, по какой-то непостижимой логике, что в один прекрасный момент уйдет все то, что не так, и асана вдруг получится. В то время как самый примитивный логический анализ говорит: нет, не получится никогда при таком подходе!

Короче говоря - и это особенно касается работы со связками и суставами, да и позвоночник, пожалуй, следует отнести сюда же, - ощущения в асанах должны быть такой интенсивности, что при релаксации они должны практически исчезать из «поля зрения», то есть - из восприятия. Если же ощущения «торчат», как рифы, сквозь поверхность сознания и не исчезают, то величина этих «рифов» должна не возмущать релаксацию, покой, погруженность.

5. «Ардха Бхуджасана», или «половинная поза кобры».

У Айенгара этой позы нет, она представлена в практике и книгах его болгарских учеников (*Асен Миланов и Миланка Борисова, «Упражнения йоги» - «Вправи на йогите», книга издана в семидесятых годах в Софии*). В частности, тщательно представлял эту позу Веселии Лучанский, известный по фильму «Индийские йоги. Кто они?».

Итак - «половинная поза кобры». Лечь на коврик, на живот, как на пляже, оперев локти в пол, подбородок - на кисти рук. Предплечья чуть вынесены вперед, локти не стоят точно по вертикали, под подбородком. Угол между полом и предплечьями - от локтей - градусов 60?. Из этого приятного положения, побыв в нем некоторое время, провисая и расслабляясь, опустим кисти рук на пол, вперед, так, чтобы они легли на пол ладонями вниз и всей поверхностью - от локтей до кончиков пальцев. При этом руки параллельны друг другу, а кисти и локти - на ширине плеч. Таким образом, верхняя часть туловища приподнята, лицо смотрит вверх, живот и боковые края реберной дуги лежат на полу - не отрываясь! Спереди или сбоку человек напоминает в таком положении лежащего сфинкса. Это и будет положение «Ардха Бхуджангасана».

Дальше следует не лежать просто, утопив шею в плечах, а вытащить ее оттуда, одновременно опустив плечи. Голова, насколько возможно, но без осязаемого напряжения, запрокидывается лицом вверх и назад. Руками нужно сделать гомеопатическое по величине усилие, как бы пытаясь ими «вдвинуть» под себя всю плоскость пола. От этого движения в верхней части туловища «выберется слабина», тело окажется натянутым, пребывающим в алертном изгибе. Края ребер не отрываются от пола!

Все тело расслаблено, работают только руки, и то не сильно. При выдержке вы можете ощутить, что позвоночник при этом гнется не в пояснице, а выше, там, где начинаются ребра.

Ноги держать вместе.

Будучи регулярно исполняемой раз или два в день, эта поза устраняет со временем сутулость, разгибая весь «крючок» от лопаток до верха шеи. Устранив сутулость, вы улучшите работу верхних долей легких, диафрагмы, сердца.

Достаточно приличный «крючок» можно убрать за полтора-два года. Причем в какой-то момент наступает крайне неудобное для человека состояние - он не находит себе места, потому что ему неудобно сидеть сутулясь, но он еще не привык сидеть прямо.

Веселии Лучанский довел эту асану до такого совершенства, что в ней участок позвоночника от начала ребер доверху, включая шею, полностью перпендикулярен полу. И это при том, что низ живота лежит на полу!

Противопоказаний против этой позы нет, кроме некоторых видов пупочной грыжи и грыжи диафрагмы. С точки зрения воздействия на позвоночник и внутренние органы поза обладает великолепным функциональным полезным многоплановым воздействием.

6. «Бхуджангасана» - «поза кобры» (рис. 40).



Рис. 40. Бхуджангасана

Эта асана является одной из базовых, допуская сильнейшее развитие формы. Тем не менее, предложу маленькую виньясу (последовательность) в рамках «Бхуджангасаны», цикл прогибов назад.



Рис. 41. Бхуджангасана

Первый элемент: ставим руки так, что когда мы поднимем туловище и обопремся на них - они будут на ширине плеч и полностью перпендикулярны полу. И нужно теперь провиснуть в плечах, провалиться, насколько это возможно, вниз. Позвоночник при этом вывешивается, как шнурок. Снять любые усилия и контрактуры мышц - расслабить все тело, работают только руки. Это похоже на форму на рис. 41, но только похоже. Время выдержки - минута или полторы, в зависимости от отсутствия ощущений. Что лежит на полу? Вообще-то, должна лежать лобковая кость, но пусть будет так, как получается: допустим, вы опираетесь на верхнюю или даже среднюю часть бедер. В пояснице не должно быть неприятных ощущений. Бывает так, что человек, расслабляя мышцы спины, уже прогнувшись, начинает ощущать неудобство в пояснице. В таком случае какое-то время следует держать прогиб с напряженными мышцами, со временем позвоночник адаптируется, и вы сможете полностью расслабить мышцы, поясница будет провисать без боли.

Опустившись и отдохнув, можно выполнить форму на рис. 40, но положение ног не такое, как на фото, а следует положить ногу на ногу (ступню на ступню), скрестить ноги. И в таком состоянии подняться в «Бхуджангасану». Нюансы тут те же, что и в первом прогибе, но кое-что добавляется. А именно: положение «нога на ногу» придает осевую подкрутку позвоночнику, и когда эта асана выполняется второй раз с изменением положения ног, то люди со сколиозами обязательно чувствуют разницу в ощущениях, иногда весьма существенную. Итак - два подхода по одной минуте в «Бхуджангасану» со сменой положения ног, и отдых.

Следующая форма последовательности - рис. 42, до 20 секунд, и с перенесением рук вперед - не опуская туловище - поднимаемся в форму на рис. 40 (ноги на ширине плеч), выдержка до 60 секунд. Все это время дыхание непрерывно, свободно и расслаблено.



Рис. 42. Шалабхасана

В последних трех вариантах: поза на рис. 40 - дважды и поза на рис. 40 из позы на рис. 42 - следует или возможно -поднявшись в конечное положение, - выполнить кроме того «Ардха Бхуджангасану». Это любопытный момент: в одной

позе мы делаем другую, по сути почти не меняя положение туловища и вовсе не трогая рук. Делается это так: когда, поднявшись в конечную форму «Бхуджангасаны», мы пробыли в ней, допустим, половину времени выдержки, то затем, нажимая прямыми руками на пол, мы дополнительно «подкручиваем» вперед и вверх верхнюю часть грудной клетки. Это будет выполнение «Ардха Бхуджангасаны» в «Бхуджангасане». Веселии Лучанский довел эту комбинированную форму до крайних пределов возможного. Если у Айенгара на рис. 40 спина представляет собой прямую линию, наклоненную уже за прямым углом - градусов под 75 к

полу, - то в исполнении Лучанского тело согнуто назад так, что две трети верха грудной клетки параллельны потолку, лицо смотрит, будучи опрокинутым, полностью назад на собственные пятки, а верх спины от лопаток и до начала шеи тоже параллелен потолку или полу, что одно и то же. Тело выгнуто параболой, голова повисает под серединой голеней. И при всем этом - опора на руки, которые здесь работают достаточно сильно, находясь под углом 45°?

Воздействие «Бхуджангасаны» и всех ее вариантов на позвоночник и внутренние органы - неоценимо. Гибкость позвоночника, ее степень - есть не что иное, как показатель молодости тела. Перечислить все позитивные эффекты не представляется возможным ввиду их многочисленности. Отмечу только одно - потенция мужчин и тонус мышц половой сферы женщин определяется состоянием поясничного отдела позвоночника.

Противопоказания: ущемление дисков, грыжи дисков, смещение позвонков, патологические лордозы, острые стадии радикулитов, прострелов и т.д.

8. «Трианга Мукхаикапада Пашчимоттанасана» - «трех-астная поза сгибания вперед» (рис. 43, 44).

Противопоказаний нет. На самом деле эта поза не что иное, как смесь «Пашчимоттанасаны» с «Вирасаной», или «Ардха Вирасана» со сгибанием вперед - комбинированная поза.



Рис. 43, 44. Трианга Мукхаикапада Пашчимоттанасана

Сесть на пол, ноги вперед. Одну из ног согнуть в положение «Вирасаны», вторая вытянута, прямая в колене. Затем с выдохом медленно, используя принципы исполнения «Пашчимоттанасаны», уходить вперед туловищем, складываясь в поясе пополам, серединой живота и грудной клетки на прямую ногу. Цель - лечь телом на ноги. Неважно, что одна из них прямая, а другая согнута в колене, лечь без какого-либо перекоса туловища по отношению к плоскости пола. Положение рук уже вторично: можно сцепить их за ступней прямой ноги или просто положить на пол. Колени согнутой и прямой ног держатся вместе, не разъезжаются. Если вы свободно делаете «Вирасану» и «Пашчимоттанасану», то эта поза получится у вас с легкостью, если нет - трудности обеих поз будут проявлены одновременно.

Если - когда вы сгибаетесь вперед - туловище перекашивает (при некачественном сгибании колена), следует упираться противоположной от согнутой ноги рукой в пол, чтобы фиксировать тело с минимумом трудности. Эффект: комбинированное воздействие на связки, суставы и позвоночник.

9. «Ардха Матсиендрасана I» - «половинная поза Матси-ендры», основателя «Хатха-Видьи» (рис. 45, 46).



Рис. 45, 46. Ардха Матсиендрасана I

Противопоказания: острые состояния кишечника и неудовлетворительное поясничных позвонков.

Эта поза дает позвоночнику осевое скручивание, которого человек почти никогда не получает в повседневной жизни. Приводится в движение хрящевая ткань межпозвоночных дисков - сгибание вперед, назад, скручивание вправо-влево. Опишу позу с выполнением разворота вправо.

Сядь на левую ногу, согнув ее в колене. Собственно - нужно устроиться на голеностопном суставе этой ноги, положенном на пол плоско, боком. При этом не следует тянуть носок левой ноги, превращая подъем в продолжение линии ноги. Напротив, следует согнуть левую стопу «крючком», в положение, как если бы она стояла на полу. И уже в таком ее виде нужно сесть на нее сверху. Такое положение левой стопы позволяет ею регулировать равновесие.

Затем перенести за левую ногу и поставить стопой на пол ногу правую, согнутую в колене. Итак - левая, согнутая в колене, лежит на полу и мы на ней сидим (именно на ней, а не на полу рядом с ногой!), правая, точно так же согнутая в колене, стоит вертикально, заходя за левое бедро и снаружи его, полной стопой на полу. Правое колено расположено в согнутом виде перед нами. Разворачиваем туловище вправо, занося за это правое колено левую руку,

которая почти полностью должна соприкоснуться с лодыжкой правой ноги, в то время как кисть левой руки берется за колено правой, лежащей на полу. В результате туловище в поясе скрутилось вправо. Правую руку или можно заложить за спину, или опереться ею в пол. При этом мы должны подать правое плечо еще больше вправо, но не сгибать туловище, помня, что позвоночник должен быть прямым. Поэтому в этой позе не следует сутулиться. Промежуток между правой ногой и левым боком быть не должно. Лицо и шея повернуты в сторону скручивания, то есть вправо. Спокойно смотрим на свое свободное дыхание. После того как прошла половина времени выдержки и тело расслабилось, можно чуть докрутить вправо,

как бы вытаскивая расслабленный живот из-за ноги. Если можно - следует закрыть глаза.

Кроме поясничного отдела, эта поза сильнейшим образом действует на абдоминальные органы, являясь в комплексе с другими позами именно тем средством, которое при регулярной практике устраняет хронические холециститы и последствия заболеваний, травм печени, почек и т.д.

10. «Ардха Матсиендрасана II» (рис. 47, 48) - то же самое, что и предыдущая поза, но она предназначена для немного другой работы позвоночника, поясницы и живота, так как здесь мы сидим не на ноге, а как раз на полу рядом с ней. Все остальное -аналогично. Сильней, чем в предыдущей асане, задействуется сустав бедра ноги, которая стоит на полу.

Кроме того, этот вариант «Матсиендрасаны» показан для людей с такими пропорциями тела, при которых в форме «Матсиендрасана I» колено «проскакивает» под рукой, и, чтобы удержать этот вариант скручивания, им приходится сутулить спину.



Рис. 48. Ардха Матсиендрасана II

11. «Маричьясана» - III (рис. 49, 50 - начальный вариант этой позы).



Рис. 47. Ардха Матсиендрасана II



Рис. 49. Маричьясана



Рис. 50. Маричьясана

Противопоказания и эффекты те же самые, что и в предыдущих двух асанах, с той лишь разницей, что здесь скручивающая работа имеет другой оттенок, она проще, но одновременно и более жесткая.

Опишем скручивание вправо.

Сесть, вытянуть левую ногу вперед по полу, правую согнуть в колене так, чтобы икра и поверхность бедра были плотно соединены, то есть нога сложена вдвое. Пятка касается ягодицы. Затем надо развернуться вправо и занести левую руку за согнутую и стоящую правую ногу. Причем она стоит у прямой ноги, а не за ногой, то есть пятка правая касается правой же ягодицы. Прямая в локте рука - левая - отжимает влево согнутую правую ногу, и ее кисть зацепляется за прямую левую ногу с наружной стороны ниже ее колена. При этом

согнутая вверх нога стоит более или менее вертикально, не заваливаясь слишком влево, иначе теряется смысл и форма скручивания.

12. «Парипурна Навасана» - «поза лодки» (рис. 3).

Рис. 3. Парипурна Навасана

Сесть на пол, ноги вытянуты вперед. Поднять вверх от пола прямые ноги, одновременно откинувшись туловищем назад. Сидеть, опираясь на копчик таким образом: между полом и ногами - 45° ; между ногами и позвоночником - 90° , между позвоночником и полом - 45° . Поскольку мы сидим только на «пятой точке», опираясь на копчик.

Что касается ощущений и подробностей работы в «Парипурна» (рис. 3) и «Ардха Навасане» (рис. 4), то они изложены в главе «Асаны», к которой я и отсылаю читателя.



Рис. 4. Ардха Навасана

Замечу только, что очень осторожно следует подходить к упражнениям для пресса людям с диагнозом «поясничный лордоз». Обычно им советуют «закачивать» мышцы спины и пресса, чтобы устранить патологический прогиб вперед в пояснице. Но это невозможно правильно сделать ни через йогу, ни как-нибудь еще. Выполняете ли вы «Парипурна Навасану» или поднимаете прямые ноги к перекладине, к шведской стенке - вес ног является рычагом, еще больше выгибающим поясницу вперед.

Поэтому при лордозе грамотно укреплять пресс с помощью перекладины - значит, повиснув, сворачиваться клубком, поднимая ноги вверх. Сначала согнуть их в коленях. Затем подтянуть колени к животу. И уже в таком «сложенном» виде подтягивать ноги к перекладине, чтобы спина в пояснице в каждый момент времени была выпуклой, но не вогнутой или даже прямой. «Ардха Навасану» можно делать тогда и только тогда, если хватает физической возможности, сохраняя форму этой позы с прямыми ногами, не проваливать поясницу вперед, в лордозовый прогиб. Причем держать ведь позу надо довольно свободно, без трясушки и экстраординарных усилий.

Поэтому лучше все-таки при лордозах начинать с «Ардха Навасаны» (рис. 4). Вся разница между этими позами заключена в точке опоры - в форме на рис. 3 опора на копчик, в форме на рис. 4 - на крестец. Если в позе на рис. 4 трудно закладывать руки за голову, то можно вытянуть их вперед. Если спина в позе на рис. 3 по возможности прямая, то на рис. 4 - максимально ссутулена. Если в позе на рис. 3 руки держать параллельно полу (хотя допустимо опираться, скажем, рукой о пол, если не хватает равновесия), то на рис. 4 - руки закладываются за голову. В форме на рис. 3 работает прямая парная мышца пресса, на рис. 4 - косые мышцы.

Если пресс слабый, то начинать следует с минимального времени выдержки и ни в коем случае не форсировать развитие силы. Пресс - дело тонкое. Перетянешь эти мышцы - омерзительные ощущения будут тебе наградой.

14. «Пурвоттанасана» (рис. 51).



Рис. 51. Пурвоттанасана

«Пурва» значит «запад или передняя сторона тела» по терминологии йоги. Все об этимологии названий мы находим в книге Айенгара. Поза не имеет противопоказаний, крайне проста. Она укрепляет руки и служит для контрнагрузки после работы мышц пресса и всей фронтальной стороны туловища. Единственную трудность могут доставить нерастянутые плечи, они мешают выгнуть туловище дугой с постановкой ступней ног целиком на пол (чему еще препятствует недостаточная гибкость голеностопов). Со временем все эти трудности уходят.

15. «Урдхва Прасарита Падасана» (рис. 52-55).



Рис. 52. Урдхва Прасарита Падасана



Рис. 53, 54, 55. Урдхва Прасарита Падасана

Особых противопоказаний нет, кроме, опять же, поясничного лордоза и выраженной слабости мышц живота. Если она имеет место, то следует поднимать вверх ноги, согнутые в коленях.

Если пресс «средней паршивости», то техника такова. Лечь на пол навзничь, вытянуть прямые в локтях руки вверх и положить их на пол за головой параллельно друг другу. Ноги свести вместе, слегка напрячь и вытянуть так, чтобы мы могли поднимать их вверх прямые в коленях.

Асана выполняется как бы в три взаимосвязанных этапа. С выдохом поднимаем вверх ноги примерно на 15° от пола и держим, свободно дыша и наблюдая за дыханием, 10 секунд. Затем поднимаем ноги дальше, примерно до угла в 45° , и фиксируем еще на 10 секунд. Затем, подняв ноги под прямым углом к полу, держать так около 30 секунд.

Все это просто, особенно глядя со стороны. Есть, однако, своя тонкость и в этой асане, простой и незатейливой. Дело в том, что, поднимая ноги, вы должны - вне зависимости от угла - держать спину в области поясницы плотно прижатой к полу. Этим обеспечивается максимальная и правильная работа мышц живота, и, кроме того, имеет место соблюдение техники безопасности для поясничного отдела позвоночника. Как мы помним, и в «Парипурна Навасане», и в «Ардха Навасане» выгибать поясницу вперед запрещено. То же самое требование необходимо соблюдать в «Урдхва Прасарита Падасане».

16. «Сарвангасана» - «поза свечи» (рис. 6).

Особенности ее выполнения (как и «Халасаны») приведены в общих чертах в главе «Асаны».

Противопоказания: все перевернутые позы запрещено выполнять тем, у кого есть какие-либо проблемы с шейным отделом позвоночника, а также людям просто со слабой шеей. Обычно это относится к женщинам. Как подготовить шею к перевернутым позам? По многолетнему опыту могу сказать, что полностью детренированные физически люди получают необходимое качество для выполнения всех трех перевернутых поз (в том числе и женщины старше сорока лет) и могут приступить к их освоению не раньше, чем через полтора года систематической практики асан, в том числе обязательно «стоячих».



Рис. 6. Сарвангасана

Есть способ для укрепления мышц шеи, который, кроме того, весьма действенен при нестабильности шейных позвонков. Эта патология встречается достаточно часто у детей, реже у взрослых, но достаточно мучительна и не лечится методами ЛФК. Там говорят: укрепляйте мышцы шеи. Для этого надо двигать головой, создавать нагрузку на шейные мышцы. Любые же движения головой ведут к самотравматизации, позвонки снова сдвигаются, «выскакивают», со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому движение головой исключено. Как же укрепить мышцы? Статикой. Голова имеет вес, его и следует пассивно использовать, не двигая ею и не затрагивая шею движением. Лечь на пол на живот лицом вниз. Голову положить, допустим, лбом на кисти рук. Оторвать лоб от рук так, чтобы голова повисла в воздухе строго лицом вниз. Убрать руки, чтобы кончик носа почти касался пола. И держать. И все. По истечении какого-то времени, когда мышцы шеи начнут уставать, снова подставить руки и осторожно опустить на них лоб. Это упражнение первое. Второе: лечь навзничь и оторвать на сантиметр два затылок от пола, лицо смотрит вверх. И так держать, пока не почувствуете усталость в мышцах шеи. Третье упражнение - лечь на правый бок, поднять голову в параллель шеи полу и так держать, чтобы работали мышцы левой стороны шеи. Затем четвертое упражнение, лежа на левом боку, аналогичное третьему. Таким образом, мы укрепляем шею без движения. В нескольких случаях удавалось за три-четыре месяца добиться полной стабилизации позвонков у детей до 13 лет. Эти же простейшие приемы укрепления шеи пригодны для приведения ее качеству, обеспечивающему возможность освоения перевернутых поз.

Затем, как уже было показано в главе «Асаны», «позу свечи», как и «позу плуга», следует выполнять исключительно с подкладкой под шею и руки, когда создана опорная плоскость, которая выше поверхности пола на 5-15 сантиметров. Величина перепада высоты диктуется гибкостью и длиной шеи. Высота площадки должна быть такой, чтобы позвоночник был при выдержке «Сарвангасаны» прямым, грудная клетка не стиснута, а раскрыта, чтобы дыхание осуществлялось по естественному рисунку - как животом, так и грудной клеткой. Как мы видим на рис. 6, тело у Айенгара вертикально полу, а на рис. 56 грудная клетка стиснута,

что обусловлено подниманием рук вверх. У подавляющего большинства начинающих в положении на рис. 6 грудная клетка будет даже хуже, чем на рис. 8.

Время выдержки должно определяться отсутствием усталости в теле, а также ненарушенностью дыхания. Как только появились первые признаки его отяжеления, стал меняться рисунок, позу следует заканчивать.



Рис. 56. Нираламба Сарвангасана II

В контексте «Сарвангасаны» обратимся еще раз к проблеме ощущений в позах йоги. Если взять группу асан, где происходит преимущественная работа на гибкость и растяжку, а также разработку суставов, то резюме по ощущениям в них будет следующим. Если мы приходим в форму с ощущениями, то, релаксируясь, мы должны их «растворить», убрать. Если ощущения «растворимы», и, при неподвижности тела плюс релаксация, они уходят «за горизонт» восприятия, значит, это та форма, в которой можно находиться. Отсутствие ощущений вовсе не значит, что в теле не происходит работы по адаптации к данной форме. Работа идет непрерывная и многоуровневая - форма влияет, действует на «содержимое», - но она не воспринимается сознанием, будучи не проявленной в ощущениях, и только такая работа, в такой форме - без ощущений, - говорит нам о том, что перегрузки в этой работе не происходит, так же, как нет перегрузки по форме, которая наличие и интенсивность работы определяет.

В повседневности ощущения также могут быть вызваны нагрузкой, движением, интенсивностью их, скоростью, повторяемостью. В йоге - только неподвижной формой (при развитии гибкости) или равномерным усилием при неподвижной форме (в силовых статических асанах).

И в том, и в другом случае наличие ощущений - сигнал начавшейся перегрузки. Как только в асанах на гибкость, растяжку, появляется ощущение, следует выходить из асаны.

Можно повторить ее от трех до пяти раз, работая в том же ключе - до ощущений, - причем каждый последующий раз время «пустотной» выдержки должно возрасти само собой. Но искушению не следует поддаваться, особенно для начинающих. Лучше засесть время от начала выдержки позы (с того момента, как вы вошли в нее, расслабились, устранили ощущения, остались в «пустоте», а затем они появились - и тут асана завершилась), и затем в последующих повторениях выходить из асаны через такое же время - даже если по его истечении ощущений, бывших в первом подходе, не возникло.

Теперь об асанах, которые допускают движение. Возьмем, к примеру, «Пашчимоттанасану». Допустим, вы начинаете выполнять ее. И обнаруживаете, что

ощущение где то, неважно где, возникло, но оно совершенно движению не мешает, тело проседает вниз. Как быть с этими ощущениями? Эчень просто: если в любой момент времени вы можете остановить движение формы и ощущения тут же исчезают из восприятия, значит, это движение допустимо. Если же ощущения усиливаются или не исчезают при остановке и релаксации -это неверное выполнение позы.

В целом ощущения при движении - входе и выходе из асаны - должны быть минимальными по своей выраженности или интенсивности. И если бы мы располагали временем, то можно было бы вообще всегда, даже в простой работе на гибкость «стоять» перед ощущением, не входя в него.

Различная конституция людей делает для одних актуальным первый метод - входить в окончательную форму асаны (на границу между подвижным и неподвижным объемами тела), двигаясь перед ощущением, едва касаясь его, когда форма отступает к своему пределу, движется, течет, меняется. Для других можно идти «сквозь» ощущения, чтобы на границе «подвижностьнеподвижность» также прийти к пустотности в ощущениях, точнее - в их восприятии.

Мне могут возразить, что релаксация сознания влияет на порог восприятия, и ощущения в теле при обычном состоянии его и сознания должны быть одного уровня, чтобы восприниматься или исчезать из восприятия, а при предельной релаксации этот уровень меняется.

Согласиться с подобным утверждением нельзя уже по той причине, что при переключении сознания на телесный объем восприятие тела становится гораздо чувствительней и острее, нежели в обычном состоянии сознания. И уж если при таком внутреннем внимании ощущения растворились в результате релаксации и не беспокоят - значит, все идет как надо. Спланированное и осуществленное вами грамотно действие перешло в скрытую фазу, исчезло из восприятия, осуществляется естественным путем, уже без вас, превратившись в «действие недействием».

Ясно, что вся эта работа с ощущениями подразумевает полную релаксацию тела и сознания, что тело почти до конца расслабляется волей, а затем, сводя внимание к дыханию и соблюдая его естественность и непринужденность, мы привязываем сознание к ритмическому процессу организма. С помощью чего сознание опустошается, превращаясь в экран телесного восприятия, устраняется избыток «я», его воля и отвечающее наличию этого центра воли остаточное напряжение в теле.

Все это должно иметь место одновременно и является школой начального обучения работы с сознанием через практику асан.

Посмотрим теперь, как обстоит дело с силовыми, или, как я их называю для удобства, статическими асанами, где безотносительно к гибкости (или параллельно с умеренным ее «использованием») идет чисто силовая, энергозатратная работа, действующая напрямую на симпатический отдел вегетативной нервной системы.

В этой группе асан есть три критерия отсутствия перегрузки: дыхание и ощущения от усилий. Есть смысл держать позу до тех пор, пока сохраняется спокойным и естественным дыханием. Лимитировать время при спокойном дыхании могут мышцы, их усталость. Третий компонент - давление крови в лице, глазах, ушах или начало ее прилива к лицу. Как только вы замечаете это - время позы подошло к концу.

Когда я говорю об ограничивающем ощущении от усилий, то имею в виду, что в этих позах усилия как раз воспринимаются сознанием, но при соответствующем уровне релаксации дыхания и сознания не напрягают «нутро», не зажигают эмоции и нервную реакцию. Критерий отсутствия такого «зажигания» - расслабленные в глубине глаза, полный покой и расслабление в районе солнечного сплетения, под «ложечкой» и внутри живота. Мышечное, телесное усилие при этом (как ни странно) почти не затрагивает, не «взвинчивает» частоту сердечных сокращений, 80 в минуту - потолок, в пределе - 85.

Ощущения есть, скажем, в «стоячих» - натяжение подколенных сухожилий, работа мышц ног и т.д., но они со временем переходят в разряд привычных и почти «исчезают из виду».

Пресс, спина, руки в «стоячих» - вся эта статика выполняется абсолютно непринужденно, хотя и в ином, нежели на гибкость и растяжку, состоянии сознания.

И теперь - перевернутые позы: «Сиршасана», «Сарванга-сана», «Халасана». В них два критерия, признака, что время выдержки подошло к концу: нарушение естественности дыхания и потеря неподвижности (к этому могут в отдельных случаях присоединиться ощущения, связанные с кровообращением, например, неприятный холод ступней и тянущая боль в «Сиршасане» или «Сарвангасане»).

Итак, разобравшись с ощущениями, вернемся к выполнению «Сарвангасаны». Лечь на пол спиной, создав импровизированную площадку из одеял или чего-нибудь другого. С таким расчетом, чтобы при «вставании» на плечи задняя сторона шеи оказалась на грани перепада от более высокой плоскости к полу (голова затылком лежит на полу). Низ шеи и руки, подпирающие поясницу, должны располагаться на этом искусственном возвышении. Повторяю, что, подобрав соответствующую состоянию вашей шеи высоту перепада, вы сможете выпрямить туловище (включая грудной отдел позвоночника) в вертикаль, чем обеспечатся требование прямизны спины и свободное, естественное недеформированное формой позы дыхание.

Если локти разъезжаются, что характерно для начинающих осваивать эту позу и людей со слабыми руками, следует применить облегчающее приспособление - «пропс». Взять ремень, сделать из него кольцо, которое в сложенном вдвое виде равно полной ширине плеч, и, перевернувшись в «Сарвангасану», надеть его на руки, опустив до локтей или даже за локти. Это кольцо не дает возможности локтям разъезжаться.

Хотя, при наличии искусственной площадки, можно поднять туловище в «свечу» достаточно быстро, не следует этого делать. Выпрямляйтесь вверх не спеша, чтобы не ощущать в лице, ушах, глазах ощутимого перепада давления крови. Какое-то время можно побыть в форме на рис. 57, несколько секунд, затем - на рис. 58, потом - на рис. 59 (все это промежуточные фазы «Сарвангасаны») и уже затем полностью выпрямиться в позу на рис. 6.



Рис. 57



Рис. 58.



Рис. 59.



Рис. 60. Саламба Сарвангасана II

Неприятных ощущений или боли в шее быть не должно. Если это есть, необходимо менять высоту подкладки, хотя больше 10-15 сантиметров быть она не может. Если и при этом шея мешает, то вам просто рано делать «Сарвангасану» и «позу плуга», следует предварительно разрабатывать шею.

По мере привыкания тела, шеи, рук следует постепенно уменьшать высоту подкладки, и со временем, через год-полтора регулярной практики, вы будете так же прямо стоять на полу, как раньше это было с подкладкой. Только после того, как вы будете непринужденно и качественно (в смысле вертикальности тела) делать «свечу» на полу (на обычном коврике), можно начать осваивать вариации «Сарвангасаны», которые дает Б.К.С Айенгар - рис. 60, 8, 56.

17. «Халасана» - «поза плуга» (рис. 7).



Рис. 7. Халасана Противопоказания в ней те же, что и к первым двум перевернутым позам, но, кроме того, весьма существенно влияет на саму возможность выполнения этой позы состояние спины. Тому, кто плохо выполняет «Пашчимоттанасану», будет трудно иметь дело с позой плуга. Шейный отдел позвоночника может быть загружен в этой асане значительно сильнее, нежели в чем-то еще.

Для начинающих техника будет такова, что и для начала «Сарвангасаны». Приняв форму, показанную на рис. 61, 62 или 58, вы должны оценить степень напряжения в шее, спине и пояснице. Если возможно опустить на пол только согнутые в коленях ноги - пусть будет так. Главное - чтобы в этом положении вы могли расслабить тело и свободно дышать, то есть иметь возможность расслабить сознание, опустошить его, распределить, находясь пусть в «испорченной» «Халасане», но без ощущений.



Рис. 61.

Как только возникнут ощущения, надо выходить из позы, сильно опираясь в пол руками, лежащими на нем. Опускать на пол спину в таком темпе, чтобы ощущения не усиливались. Если позвоночник в каком-либо из своих сегментов слишком «деревянный», то следует не опускать ноги вниз, а положить их на что-то, скажем, на сидение стула.



Рис. 62.

Некоторым приходится начинать «Халасану» именно с этого. Затем, по мере того как ноги начнут опускаться ниже, можно приспособить для опоры что-нибудь другое, например -

стопу достаточно массивных книг. Затем, удаляя их одну за другой, следуя естественному темпу растяжки, вы постепенно дойдете пальцами ног до пола. Во всех промежуточных стадиях приближения к «Халасане» цель одна: никогда не держать вес тела на мышцах спины и позвоночника, которые должны быть формой «Халасаны», но только нагружены пассивно. Особое внимание необходимо обратить на отсутствие телесных ощущений в повседневности, которые вызваны практикой «Халасаны» (впрочем, это относится ко всем трем перевернутым позам). Если такие ощущения есть, следует немедленно прекратить практику тех асан, которые их вызывают, и сделать четкий вывод: практика неверна, она перегрузочная.

Это уже потом, когда вы освоите эти позы, то время выдержки будет регулироваться кровообращением, а пока надежней ориентироваться именно на отсутствие непривычных телесных эффектов. Я не говорю, что следует исключить из практики эти позы, если после их выполнения где-то начало болеть. Если болит, вы уже травмировались. Я имею в виду хоть какие-то едва заметные необычные ощущения в теле, спине, шее - где угодно. Часто бывает, что травма в мышцах и связках при неверном подходе к позам «свечи» и «плуга» наступает внезапно,

без предварительной болевой фазы. День-другой неприятные ощущения в шее, между лопаток, а потом, при каком-то безобидном движении посреди дня боль втыкается в вас, как нож. Особенно скверно проявляют себя в этом отношении межлопаточные связки, стоит их «стронуть» - и это надолго. Кроме того, начинающие делают стандартную ошибку. Как только болевые ощущения проходят, пусть они даже отличались и остротой, и длительностью (а чаще - не дожидаясь, пока боль исчезнет совершенно), ученик йоги снова начинает практику перевернутых поз. И, конечно, боль снова возвращается, причем нередко в более усиленном виде. Прекращение боли еще не означает окончательное выздоровление. Например, срастаясь, сломанная рука уже не болит, но кому придет в голову задействовать ее только из-за отсутствия боли!

Поэтому, прежде чем приступить к практике после травмы, необходимо прожить какое-то время без боли - неделю, две или даже больше. Все зависит от интенсивности боли, которая имела место. Иногда не грех повременить и месяц.

Повторю еще раз, что людям с гиперфункцией щитовидки можно выполнять и «Сарвангасану», и «Халасану», но лишь в том варианте, когда высота подкладки дает возможность не прижимать подбородок к груди, а оставлять зазор, при котором нет ни малейшего сдавливания щитовидной железы.

После выполнения всех перевернутых поз (в основном виде или с вариантами) необходимо соблюдать следующие рекомендации: никогда резко не вставать после каждой из них, а лучше спокойно полежать в «Шавасане» полторы-две минуты после каждой позы (последовательность всегда такая: «Сиршасана», «Сарвангасана», «Халасана»). Если была выдержка, скажем, стойки на голове от 10 до 15 минут, отдых перед «Сарвангасаной» должен быть не менее 3 минут. Если «свеча» длилась 10 минут, отдых перед «Халасаной» - 3 минуты. «Поза плуга» - 5 минут, отдых - 2 минуты с последовательной обязательной нагрузкой, которая заключается в выполнении «Джатары Паривартанасаны» (рис. 37, 38, с опусканием ног на пол и расслаблением тела) по 2 минуты в каждую сторону.

Если вы хотите выполнить по каким-то соображениям «стойку на голове» после «свечи» и «плуга», то между ними должно быть по крайней мере 15 минут времени, заполненного другими асанами.

Вот, пожалуй, и все, что можно сказать об этом двухдневном комплексе асан вкратце, потому что углублять тему можно долго даже по каждой отдельно взятой позе.

Теперь некоторые общие замечания по практике. Что в ней главное?

Когда мне довелось в 1989 году пригласить в гости Айенгара, я задал тогда ему много вопросов, благо, такая возможность была. Он говорил так:

- Самое трудное в йоге - это расстелить коврик и сесть.

Все наши действия, обеспечивающие поддержание жизни, цикличны, они повторяются через определенные промежутки времени. Если взглянуть с философской точки зрения, то

цель действий человека - создание условий для того, чтобы эти действия можно было повторить. Мы едим для получения энергии телом, которое часть этой энергии тратит всегда и на добывание еды. Мы отдыхаем для того, чтобы получить возможность осмысленно и нацеленно двигаться. Мы двигаемся, чтобы получить возможность отдохнуть. Есть физиологические потребности первого ранга, без которых существование человека невозможно: дыхание, вода, еда, сон, движение. Все действия, связанные с перечисленным, постоянно повторяются. Человек - «клубок» различных взаимосвязанных процессов, конгломерат биоритмов. Живет только то, что повторяется. Почему женщины живут дольше мужчин? При всех прочих факторах у них есть лишний биоритм - месячные - лишняя ниточка, которой природа привязала их к вечности. И если мы практикуем йогу каждый день, каждый раз заново, как дыхание, мы обречены на успех. Не говорю же я себе: вчера уже дышал, можно и отдохнуть... этом суть и кардинальное противоречие практики йоги: ее нужно делать каждый день. Но ее необходимо сделать так, чтобы это не было исполненным в ключе наших повседневных человеческих усилий. Есть то, что всегда. Как говорил за кадром

Андрей Тарковский в фильме «Жертвоприношение»: «Мне кажется, что если каждый день делать что-то одно, этим можно изменить мир». Есть два способа взаимодействия с миром. Первый - мы воздействуем на него, вкладывая силы, энергию. Меняем что-то в мире, чтобы он стал таким, как нам нужно. Есть второй путь: изменить себя, и тогда мир сам начнет относиться к тебе так, как нужно. Это путь йоги.

Практика йоги - регулярная! - еще одна ниточка, жизненный процесс, который, будучи возобновляем, длит и наше существование в этом мире.

Итак, первый признак истинности йоги регулярная практика. Помните фильм «Индийские йоги. Кто они?»? Те, кто делает это всегда.

Не следует понимать меня буквально. Всегда - это не означает именно практику без исключения. Они неотвратимы и должны быть! Бывает раз в год или реже у меня такое состояние, что я просыпаюсь утром и мне не хочется заниматься йогой. Как говорил Жванецкий в одной из миниатюр: «Сидеть, лежать, ходить - невозможно. Организм любую позу отвергает. Конфликтует тело с организмом. Не на кого рассчитывать». Так вот, если я ощущаю такое состояние - я не занимаюсь йогой в этот день. Я сачкую, ленюсь и чувствую себя абсолютно правым. Не делаю с телом ничего и живу с чувством исполненного долга. Бывают такие дни, редко, но бывают. Если в это время заставить себя сделать йогу - это будет ошибка, подобная той, которую делает японец, второй раз в жизни поднявшийся на священную для японцев гору Фудзи. У них есть пословица: «Кто ни разу в своей жизни не поднимался на Фудзи, тот дурак, но тот, кто сделал это дважды, тот дважды дурак». (Конечно, это справедливо только в отношении японцев.)

Если подобное отвращение к занятиям появляется у вас каждый месяц, следует хорошенько задуматься, стоит ли вообще вам делать это?

Теперь, как мы уже установили, «железная» систематичность должна сочетаться со столь же тщательным исполнением разовой практики, которая есть не что иное, как избавление на время занятий телом, пранаямой, медитацией от всех шаблонов и стереотипов поведения, решения задач, действия и т.д. О сути такого подхода я достаточно подробно говорю в разных местах этой книги. Если вы вникли в то, о чем шла речь - «действие недействием», релаксация сознания, тела и все прочее, - то получите главный и самый важный результат - уравнивание. При достижении его практика асан превращается в перцептуально-моторный шаблон, и эффект практики становится максимальным.

Асаны - это только начало. Но если вы хотите понять, узнать и почувствовать, что такое йога, - без этой ступеньки никуда не подняться. Качество начала пути определяет все, что случится в дальнейшем.

ПРАНАЯМА

"При нахождении в ней (асане - В.Б.) практикуется пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха" (Йога-сутра, 8.49, стр. 144].

Комментарий Вьясы: "При овладении асаной практикуется пранаяма, то есть регулирование дыхания: вдох - это введение внутрь внешнего воздуха, выдох вывод находящегося в легких воздуха наружу. Прекращение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, то есть отсутствие и того, и другого, и есть пранаяма" (там же).

Она, однако, "проявляется как внешняя, внутренняя или как задержка дыхания, регулируется по месту, времени и числу, и благодаря практике становится длительной и тонкой" ("Йога-Сутра", 2.50, стр. 144).

Вьяса: "Пранаяма называется внешней, когда отсутствует движение воздуха, предшествующее выдоху. Она внутренняя, когда отсутствует движение воздуха, предшествующее вдоху. Третий вид пранаямы функционирует как задержка дыхания, когда вследствие единого усилия прекращается и одно, и другое.

Четвертый вид пранаямы превосходит внутреннюю и внешнюю сферы" ("Йога-Сутра", 2.51, стр. 145).

Вьяса: "Четвертая пранаяма есть отсутствие движения праны обеих сфер... постепенного преодоления обеих стадий благодаря ограничению... вдоха и выдоха. В этом состоит ее отличие от третьей пранаямы" (там же, стр. 145).

"Именно благодаря использованию практики пранаямы интеллект становится способным к концентрации и, как было сказано выше, достигает стабильности благодаря выдоху и задержке праны" ("Йога-Сутра", 2.53, стр. 145).

Представление о Пране как о едином источнике жизни уже существовало в Ведах. В Брахманах говорится о Пранах, числом семь и более, которые объединены главной Праной. Много внимания уделяется Пране в ранних Упанишадах. Главной Праной там было признано дыхание. Аналогичные высказывания можно найти в философских текстах «Махабхараты».

Пранаяма есть четвертый этап восьмиступенной Раджа-йоги Патанджали. В буквальном смысле термин переводится как «задержка дыхания». «Но пранаяма не есть простая тренировка в дыхательных движениях; пранаяма есть нечто большее, это есть тренировка в управлении жизненно важными кортиковисцеральными функциями организма, тренировка и управление нервными токами, идущими от коры, как от органа высшей нервной деятельности, ко всем внутренним органам и прежде всего - к сердечнососудистому аппарату» (Б.Л. Смирнов «Книга о Бхшме», стр. 223). Автор отмечает, что в текстах «Махабхараты» пранаяме уделяется мало внимания. И только в одном месте мимоходом сказано, что пранаяма всегда относится к «сампраджнята самадхи», то есть к высшей степени самоуглубления.

Индийская традиция различает три типа «упорядоченного дыхания». Тип первый: вдох - единица, выдох - две единицы, задержка - четыре. Тип второй - 1:2:1. Тип третий - 1:1:1.

Пранаяма состоит из трех фаз: выдох - «речака», вдох - «пурака», задержка - «кумбхака». Задержка бывает после вдоха - «антара кумбхака», после выдоха - «бахья кумбхака».

Кроме того, «кумбхака» делится на «сахита» - связанную со вдохом и выдохом, и «кевала» - абсолютную или полную.

В Энциклопедии йоги («Йога-кама», ч. 2, т. 1, стр. 93) говорится: «Прана - сила, которая поддерживает жизнь».

Поздние Упанишады, а также «Мокшадхарма» приводят названия и описывают функции пяти пран («Мокшадхарма», гл. 185, 5-14): самана, апана, удана, व्याна и собственно прана. Далее к пяти перечисленным добавляются еще пять. Но именно в поздних Упанишадах осуществлен смысловой переход от учения о пране как универсальном жизненном принципе к понятию пран как специальных токов тела.

Считается, что прана циркулирует по энергетическим каналам, являясь разновидностью энергии. Есть аналогия с понятием праны в китайской чжэньцзю терапии. Там по «меридианам» тела движется энергия - «ци».

Дыхательные упражнения играют решающую роль в «Кундалини-йоге», а также в генерировании внутреннего телесного жара - «тумо», чем прославились гималайские святые, не поддающиеся холоду - «респы». Один из них изображен Н.Рерихом в известной картине «На вершинах». Не так давно биоэнергетики открыли так называемый «второй путь окисления», когда энергия, полученная в результате химического расщепления пищи, не «складируется» в клетках организма в виде АТФ, а может быть немедленно брошена на покрытие энергетических потребностей тела в экстремальных ситуациях. Конечно, человеку не так просто научиться «включать» энергию «тумо».

С давних времен людей неизменно поражал трюк с закапыванием йогов в землю на длительное время с последующим «оживлением». В состоянии своеобразного йогического «анабиоза», как было установлено, замирают все функции организма, переходя в какой-то иной режим деятельности. Но что это за режим - пока загадка. Хотя в 1989 году в журнале «Наука и жизнь» (№ 7, 1989) была опубликована статья А. Маленкова, Б.Сарбаша «В чем секрет зомби?». Там идет речь о существовании и включении (опять же, в рамках экстремальных воздействий) механизма «портального сердца». Этот режим обеспечивает сохранение жизни человека практически без дыхания, в атмосфере, почти полностью лишенной кислорода, и запускается он при кислородном голодании тканей, достигшем определенного уровня.

Итак, «пранаяма» - это сознательное управление дыханием. Есть два типа дыхания в йоге, или две группы пранаям - гипервентиляционная, где дыхание интенсифицируется, убыстряется по сравнению с состоянием покоя, и гиповентиляционная, где дыхание замедлено. Последняя группа пранаям считается главной.

Цель пранаямы - растягивание дыхательного цикла во времени, или временное прекращение дыхательного процесса полностью.

Дыхание - единственная жизненно важная функция организма, допускающая волевое вмешательство в достаточно широких пределах. Кроме того, дыхание - процесс, которым одновременно осуществляется регуляция содержания двух газов в организме - кислорода и углекислого газа. В то же время, благодаря сильнейшей загрязненности воздуха, дыхательная система у современного человека стала самым слабым звеном в механизме автоматической регуляции тела.

Все известные издавна, пришедшие из глубины веков дыхательные гимнастики или упражнения имеют следующие общие признаки:

-искусственные затруднения дыхания;

- искусственные задержки;
- искусственное замедление;
- поверхностность (хотя это «качество» под большим вопросом).

Все приведенные действия исчерпывают любые мыслительные вмешательства в естественный процесс дыхания.

Как ни странно, техник фиксированного дыхания история ним не оставила - за исключением йоги, где они являются дополнительными к основным. Отсюда вытекает, что лечебное воздействие имели техники только с замедлением дыхания, и люди знали это тысячи лет назад. Также ясно, что если половине людей показана одна группа дыхательных упражнений, то другой половине она может быть противопоказана. И всегда необходимо выяснять, какой тип дыхания нужен именно этому человеку - «гипер-» или «гиповентиляционный». А быть может, и оба.

Из известных в нашем веке дыхательных практик, которые были изобретены именно с лечебнопрофилактическими целями, можно отметить следующие.

Система Лео Кофлера. Он разработал ее в конце прошлого века и преподавал в «Школах правильного дыхания». В нашем веке у него училась О.Г.Лобанова, которая на основе его упражнений разработала собственную дыхательную технику. Суть ее системы - паузы после выдоха до 2-3 сек, после вдоха -1 сек, выдох не до конца, дыхание поверхностное.

И. Мюллер изложил свою концепцию развития дыхания в книге «Моя система», вышедшей в 1904 году. У Мюллера было две группы дыхательных упражнений. При одной ритм движений совпадал с ритмом дыхания, в другой - за время одного дыхания выполняется несколько быстрых движений. Часть из них при этом совпадала с дыханием, часть выполнялась в противофазе. Тут наблюдается затрудненность дыхания и его поверхностность.

Парадоксальное дыхание создала А.Н. Стрельникова, которая в молодости была певицей и от перенапряжения потеряла голос. Суть ее гимнастики такова: быстрые вдохи носом, ежесекундно и активноростное «принюхивание» - сильно, с шумом. Выдох пассивный, мягкий, как бы сам собой. Самое главное, что здесь дыхание соединяется с движением «наоборот». То есть мы и здесь имеем искусственные затруднения и поверхностное дыхание. Стрельникова добивалась очень хороших результатов.

Метод К.П.Бутейко, о котором написано множество книг. В общем, науке и практике известно, что и систематическое глубокое, и систематическое поверхностное дыхание являются отклонениями от нормы. Бутейко учит именно поверхностному дыханию, которое должно сделаться у человека постоянным на основе непрерывного волевого усилия и контроля. Суть метода: урежение дыхания до 6-8 в минуту, уменьшение глубины, а также задержки. В чистом виде метод предусматривает трехчасовые ежедневные занятия, до 5 серий, с перерывами в 1-2 минуты. Кстати, приемы применения поверхностного дыхания в лечении некоторых болезней описаны еще Платоном, позже им пользовался С.П.Боткин и другие врачи.

Теперь обратимся к теме задержек дыхания. Жак Майоль в своей известной книге «Человекдельфин» характеризует «апноэ» как «сознательную или непроизвольную задержку дыхания...» Он пишет также, что врачи наблюдали у профессиональных йогов двадцатиминутные задержки дыхания. Интересно, что Гераклит дал название «skaphe andres»

человеку-лягушке, что буквально означает «человек-лодка» и указывает на ныряльщика, а также происхождение слова «скафандр».

Японские ныряльщики - ама - задерживают дыхание до двух минут. В Полинезии ныряльщики остаются под водой до 2,5 минут.

Знаменитый ловец губок из порта Сими в Греции Хаджи Статти оставался под водой до 7 минут (1913 год). Жак Майоль с тренировкой «апноэ» до 4 минут 15 секунд достиг глубины в 100 метров. Интересно, что задержку он тренировал именно пранаямой йоги.

Теперь немного из личного опыта. В 1980 году ко мне обратилась женщина, которая сказала, что хотела бы с помощью человека, знающего йогу, помочь своей сестре. Она рассказала следующее. Ее сестра была певицей средних данных. Года три назад она нашла некую перепечатку, где шла речь о дыхательных упражнениях йоги и тех эффектах, которые они могут дать, в частности - увеличение объема легких. Девушка с энтузиазмом начала практиковать дыхание по описаниям, с задержками. Эффект появился довольно быстро, уже через год ее данные по вокалу заметно повысились, и способность задерживать дыхание значительно возросла. Но однажды перед очередным концертом (в течение дня она ничего не ела) задержки «пошли» особенно хорошо. Вдруг девушка ощутила в теле нечто странное. Сначала она не придавала этому значения, но ощущение усиливалось и распространялось. Выполняя очередную задержку, она оглядела себя, подняв рубашку: от уровня лобка до половины туловища вверх тело приобрело ярко-алый цвет. Причем граница разделения между красным и белым цветами выглядела словно нитка, поразительно четкая. И эта опоясывающая краснота медленно ползла вверх. Когда верхняя граница добралась до солнечного сплетения, стало неприятно, и она прекратила дышать. Краснота медленно отступила вниз, стала узкой полосой и исчезла. Девушка в прекрасном самочувствии уехала на концерт, где внезапно, прямо посреди выступления, потеряла сознание. Ее увезли на «скорой», и три дня она не приходила в себя. Никаких симптомов. Но затем - месяц нервной горячки, и в итоге - вторая группа инвалидности. Не то что петь и быстро ходить - жить нельзя. Аритмия, сильнейшие невротические проявления, страх смерти, ночные кошмары... Что можно сделать?

Ясно, что ничего, когда напроць «сорван» ритм дыхания и механизмы его регуляции. Единственное, что можно было посоветовать, - долгие и ритмичные прогулки, затем, может быть, бег, только это могло гипотетически «поставить» ритм на место. Девушке повезло, что она не умерла и не сошла с ума. Непосильный темп увеличения задержек вызвал «замыкание» и полный разлад дыхательной автоматики.

Нечто подобное возникло у Ирины З. в 1992 году, в Киеве, при энергетических экспериментах. У нее пошла неуправляемая дыхательная «раскачка» с произвольным и неконтролируемым усилением вдоха. Субъективно это сопровождалось обморочным состоянием, причем она «видела» развертывающуюся от основания позвоночника вверх пульсирующую голубую спираль, с последующей потерей сознания и выходом из тела. Тогда ей удалось «вернуться» по чистой случайности, которой могло и не быть.

Давно, еще в 1972 году, когда мы только начинали заниматься йогой, мой друг Борис вычитал у «йога Рамачараки» (он же широко известный английский джентльмен Уильям Аткинсон), что следует контролировать дыхание в повседневной жизни - при ходьбе, сидении и т.д. Через месяц контроля он начал задыхаться, даже сидя на лекциях в институте, и с трудом восстановил ритм дыхания, начав систематически бегать утром и вечером.

Я не хочу никого пугать, но если в асанах свидетельством неправильности исполнения является нормальная физическая боль, то в пранаяме, когда человек начинает чувствовать

«нечто», и тем более нечто неприятное конкретно, то ожидаемые неприятности могут быть очень большими. И потому в пранаяме ошибаться крайне нежелательно, слишком велика цена ошибки.

Теперь о задержках дыхания. Как известно, основная дыхательная пропорция выглядит так: 1:4:2:4, где «1» - продолжительность вдоха, «4» - задержка после вдоха (антара кумбхака), «2» - продолжительность выдоха, «4» - задержка после выдоха (бахья кумбхака). Есть облегченная пропорция - 1:2:2:2, и есть вообще начальная - 1:1:1:1. Конечно же, энтузиасты стремятся к главной пропорции!

Допустим, величина вдоха или его продолжительность (что то же самое) составит 10 секунд. Тогда по времени пропорция будет выглядеть так: 10:40:20:40, то есть одно дыхание в сто десять секунд, почти в две минуты. Но ведь подобной суммарной величины можно достичь и без задержек! Пусть будет вдох - 40 секунд, выдох - 80, вот одно дыхание в две минуты, и без задержек. У людей слишком легкое отношение к пранаяме, что далеко не всегда оправдано. Следует сделать некоторые замечания для наиболее безрассудных.

Первое: задержки надо выполнять на полном расслаблении тела и сознания.

Второе: собственно, их «выполнять» не надо, они должны выполняться сами собой.

Третье: при задержке на вдохе запрещено создавать положительное давление в грудной клетке. Другими словами, закрывать дыхательное горло и делать легкие замкнутым пространством. Голосовая щель всегда должна быть открытой - и при задержке на вдохе, и, желательно, на выдохе, хотя в отношении вреда, который может быть причинен незнанием, задержка на выдохе гораздо менее опасна.

Четвертое: никакого усилия в теле и в сознании при начале задержки возникать не должно, как и при ее продолжении и окончании. Задержка должна быть комфортной!

Пятое: задержка на выдохе, как и на вдохе, никогда не должна быть предельной. Особенно на вдохе.

Шестое: при окончании задержки на вдохе, перед выдохом, следует «довдохнуть» немного воздуха, и лишь после этого начать выдох. Аналогично, выходя из задержки после выдоха, перед началом вдоха, следует немного «довыдохнуть» и лишь после этого начинать вдох. Это физиологично.

Седьмое: факт выполнения задержек никак не должен отражаться на плавности и темпе (скорости) вдоха и выдоха после задержек.

Если вы все это знаете и способны учесть в дыхательной практике, то задержки будут, по крайней мере, не так опасны.

Далее хочу сказать тем, кто собирается практиковать йогу всерьез: не пытайтесь руководствоваться в чем-либо писаниями Рамачараки. Это не та информация, на основе которой можно достичь успеха. Совсем недавно вышла книга «Освещение пранаямы» Б.К.С.Айенгара, здесь другая крайность - все изложено на высшем уровне, но чересчур сложно. Это, скорее, для учителей йоги, но никак не для начинающих. Айенгар дает горизонт, как и большинство асан «Йога дипики».

Я попытаюсь показать здесь самое простое и выгодное -«полное дыхание йоги». Без всяких задержек, элементарное по своей сути. И действие этой пранаямы столь же эффективно, с условием, что практика освоена до конца и без ошибок.

Вначале общие рекомендации, советы и предупреждения.

Профессиональные, «настоящие» йоги выполняют пранаяму утром, вечером, в полдень и в полночь. Обычным же людям достаточно одного занятия в сутки, при этом их цели будут достигнуты.

Запрещено выполнять дыхательные упражнения йоги людям с органическими поражениями сердца, с заболеваниями крови (лейкемия, тромбозы и тромбофлебиты, гемофилия, нарушение кислотнощелочного равновесия), после тяжелых черепно-мозговых травм, перенесшим воспаление мозга, тяжелые сотрясения и ушибы, при повышенном внутричерепном глазном давлении, дефектах диафрагмы, отслоении сетчатки, хроническом воспалении среднего уха, при воспалении легких, острых состояниях органов брюшины, после полостных и торакальных операций - до полного устранения спаек, при сильных нарушениях схемы тела, при острых невротических состояниях и срывах адаптации, при выраженной вегетососудистой дистонии или «нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу», при повышенном кровяном давлении - эти противопоказания более или менее постоянные или, по крайней мере, «долгоиграющие». После смены состояния (допустим, воспаление легких прошло) через месяц можно с осторожностью приступить к полному дыханию.

Противопоказания временные почти те же, что и для асан: нельзя практиковать пранаяму при сильной физической усталости, перегреве и переохлаждении, при выраженной лекарственной интоксикации, одновременно с курсом шиацу или чжэньцзю терапии, после приема алкоголя (48 часов после стакана вина), после бани или сауны должно пройти не менее 6 часов, при температуре больше 37, детям до 14 лет, после второго месяца беременности, при сильных или болезненных месячных.

Курение и наркотики не совместимы с пранаямой. После плотной еды должно пройти 4-5 часов.

Без грамотного руководства не следует браться за пранаяму при органических поражениях ЦНС - рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, а также при злокачественных новообразованиях.

Категорически запрещены всякие занятия йогой - пранаямой в том числе - при психических расстройствах.

Запрещена практика дыхания йоги при установленном диагнозе расстройства.

При хронических процессах в легких и при астме должен быть обеспечен контроль опытным специалистом по йоге.

Время: пранаяму следует практиковать в одно и то же время; если нет, то должна быть хоть какая-то периодичность, по принципу «безобразно, но однообразно». Лучше практиковать полное дыхание вечером, после работы, используя его и как средство восстановления.

Асана: если занятие состоит преимущественно из поз на растяжку, гибкость, расслабление - можно практиковать сразу же после асан и пяти минут расслабления -

«шавасаны». Если асаны нагрузочные - «стоячие», пресс, руки, - то лучше делать полное дыхание или до асан, или в другое время.

Место: должно быть чистым, тихим (тишина желательна гарантированная), без избытка света, без резких запахов и загрязненного воздуха. Кстати, о воздухе: некоторые утверждают, что пранаяму, дескать, следует выполнять не в городе, в противном случае от городского воздуха будет один вред. Что можно на это ответить? Гималаев на всех не хватит. Мы вынуждены иметь дело с теми условиями, которые есть. Перед пранаямой необходимо промыть или прочистить нос, проветрить комнату, сделать влажную уборку, зажечь «легкую» ароматическую палочку. Этого достаточно для минимальной пригодности воздуха, если только вы не расположились непосредственно под выхлопной трубой.

Поза: должна применяться одна и та же, по выбору из следующих: шавасана, падмасана, сиддхасана, поза «свастики». В данном случае для полного дыхания наиболее подходит шавасана. Глаза в пранаяме всегда закрыты. Дыхание осуществляется только через нос (кроме дыхания «сигали»). В йоге говорится, что дышать ртом - то же самое, что есть носом.

Если нос забит - промыть его, допустимо закапывание какими-то каплями, за исключением тех, которые сушат слизистую.

Учитывая климат России, в холодное время года следует непременно укрываться чем-то легким, чтобы ни в коем случае не мерзнуть.

Если дыхание выполняется днем, то на глаза следует положить легкую повязку, чтобы не проникал свет.

Одежда не стесняющая, желательно обойтись без синтетики. Из украшений на теле можно оставить лишь сделанное из дерева. Очки также следует снять. Отвлечения внимания быть не должно, необходимо отключить телефон и обеспечить нейтрализацию родных и близких, а также домашней живности на время практики полного дыхания.

Я рекомендую начинающим и тем, кто использует пранаяму в лечебных целях, выполнять полное дыхание в шавасане. Дело в том, что мало людей, способных без подготовки 10-15-30 минут свободно находиться в падмасане. Остальные позы для дыхания и медитации проще, но это лишь с виду. А ведь в них как раз и нужно сидеть непринужденно, без лишних напряжений и достаточно долго, да еще обязательно с прямой спиной. Тем, кто вообще не знаком с йогой, как правило, в рекомендованные позы просто не сесть, а если и сесть, то ненадолго и с напряжением. Поэтому шавасана - самая выгодная поза для начинающих. Насколько это вообще возможно, в ней сохраняется расслабление. А это - главное.

О расслаблении следует сказать отдельно. Без релаксации тела и сознания пранаяма не может быть правильно освоена. Вне зависимости от позы, в которой вы дышите. Поэтому, если вы практикуете не с утра, всегда лучше начинать с шавасаны. Примчаться с работы аллюром «три креста», упасть и начать дышать полным дыханием - не выйдет. Более того, релаксацию следует сохранять все время дыхания. Достаточный уровень расслабления обеспечивает правильное выполнение дыхания, а оно, в свою очередь, усиливает релаксацию. Любой другой ход событий для полного дыхания будет неверным.

Шавасана выгодна еще и тем, что здесь происходит циркуляция воздуха в более полном объеме легких. Но для астматиков лучше дышать сидя. В случае невозможности принять соответствующие асаны, можно обойтись стулом, сидя с прямой спиной.

Итак, техника полного дыхания. Начинается этот процесс с полного выдоха. Затем, лежа в шавасане, мы начинаем вдох. Он производится животом, с учетом того, что мы лежим, брюшная стенка выпячивается вверх. Собственно говоря, эта фаза и есть то, что «йог» Рамачарака называет «нижним дыханием». Второй этап вдоха - живот завершает движение, и расширяется область солнечного сплетения, слегка расходятся края ребер. При этом воздухом наполняются средние доли легких. Это будет «среднее дыхание». И наконец, расширяется вся грудная клетка, причем это расширение должно происходить вверх (лежа и сидя - вперед), но не в стороны. В завершение слегка приподнимаются ключицы - это «верхнее дыхание».

Отмечу сразу, что эти фазы, конечно же, условны и введены, с тем чтобы можно было описать процесс детально. На самом деле он слитный, единый и неделимый - одна плавная волна, с перетеканием из одного выраженного этапа в другой, без каких-либо толчков и задержек.

Проблема вдоха заключена в последовательности включения в работу трех групп дыхательных мышц. Это мышцы брюшного дыхания, нормального грудного дыхания и добавочные дыхательные мышцы. Работа двух первых групп построена так, что слишком большое напряжение одной из них блокирует полноценную работу другой. Дополнительные же дыхательные мышцы участвуют в работе в основном при экстремальных ситуациях, обеспечивая чрезмерную потребность в воздухе. Самая большая часть легких, их нижний отдел, растягивается сокращением диафрагмы, что приводит к выпячиванию брюшной стенки. Дальше включаются в работу мышцы, которые поднимают «свободные ребра». Предельное выпячивание живота не дает возможности включиться и быть полноценным этапу «среднего дыхания». Иными словами, все этапы вдоха должны чуть-чуть не доводиться до предела, быть выполненными как бы слегка «халтурно».

Следующая особенность всего вдоха в том, что его по мощности (или по глубине - это одно и то же) никогда не следует доводить до предела. Это очень важная деталь техники полного дыхания. С одной стороны, легкие должны заполняться воздухом на 80-85 %, с другой - при этом должно быть чувство полного дыхательного удовлетворения. Вы четко ощущаете, что могли бы вдохнуть еще, но вдыхать до упора вам не хочется. Именно такой ход событий - правильный. Если же постоянно делать вдох с полным напряжением, до отказа - это прямой путь к эмфиземе легких, что частенько и бывает у самодеятельных энтузиастов.

Следующая деталь - повторюсь! - сохранение шаваса-ны на вдохе. Как и на выдохе, и в позах между ними. С непривычки у начинающих при вдохе напрягаются посторонние дыханию группы мышц, иногда поясница прогибается вверх - от усердия. Форма тела в шавасане при полном дыхании не должна меняться. Кроме естественных дыхательных колебаний.

Теперь выдох: он тоже начинается с живота. Но прежде может случиться естественная короткая задержка дыхания на высоте вдоха, перед переходом к выдоху. На этой задержке внимание акцентировать не следует, она естественна и минимальна. Если же вдруг ее время начнет расти, следует перестроить пропорцию или величину вдоха и выдоха, чтобы «выбрать слабинку».

Выдох начинается следующим образом. Удерживая грудную клетку неподвижно, сохраняя ее форму, которую она получила после завершения вдоха, мы «отпускаем» живот, и

брюшная стенка начинает «проваливаться» вниз (мы разбираем вариант полного дыхания лежа). Затем, когда это естественное движение завершилось, начинает двигаться грудная клетка, она как бы «опадает» - это вторая фаза выдоха. И третья - когда движение грудной клетки завершено, легким толчком брюшной стенки вытесняется «остаточный» воздух. В идеале этот толчок следует сочетать с «мула бандхой». Но начинающему это без надобности, из-за сложности и высокой цены ошибок. «Мула бандха» - весьма сложная вещь, и чтобы практиковать ее, да еще совместно с дыханием, нужно сначала хорошо освоить саму эту технику.

Сама же третья фаза выдоха - «толчок» мышцами брюшной стенки должен быть не силовой, а «виртуальный», он скорее обозначен, нежели совершен, интенсивность этого движения должна быть такой, чтобы не нарушалось состояние сознания и релаксация. Естественная пауза после выдоха перед вдохом должна соответствовать характеру паузы перед выдохом, описанной выше.

Когда человек ведет отсчет времени на вдохе и выдохе, ни в коем случае не рекомендуется «дотягивать» вдох или выдох до счета. Дыхание должно быть свободным от каких бы то ни было сознательных усилий.

Теперь обратимся к параметрам дыхания, которые необходимо контролировать до тех пор, пока не сложится новый автоматизм.

Первый параметр - техника - разобран более или менее детально.

Второй - расслабление - также.

Третий - контроль времени дыхательного цикла. Он может быть внешним или внутренним. Внешний - визуальный или слуховой. Визуальный несовершенен, состояние сознания нарушается, даже если изредка глядеть на часы, уже отмечалось, что практически все виды пранаямы делают с закрытыми глазами. Остается слуховой контроль, допустим, с помощью таймера или метронома. Но опять-таки, привязка внимания ко внешнему источнику есть фактор отвлечения сознания, хотя и может применяться с успехом на первых порах, например при освоении техники. Видимо, лучший вариант - отсчет времени в уме, в сознании. Сначала это будет как-то мешать всему остальному процессу, «путаться под ногами», но со временем отсчет «уйдет на дно» сознания и сделается автоматическим. Чтобы удостовериться в соответствии времени вашего отсчета реальному времени, иногда можно использовать контроль контроля - просто взглянуть на часы в начале дыхания и в конце и сравнить фактическое время цикла со счетным.

Четвертый параметр - однородность дыхания, плавность или равномерность, как угодно. Поскольку природный процесс дыхания плавен, не обладает в состоянии покоя толчками и дискретностью, таким же должен быть вырабатываемый новый стереотип дыхательного паттерна (рисунка). Ясно, что когда возникнет новый автоматизм, он будет соответствовать природному. Но как быть в период освоения? Чтобы исключить ступенчатость, мы можем сделать только одно: вывести звук дыхания в сферу собственного восприятия, чтобы он поддавался контролю. Итак, полное дыхание следует выполнять со звуком. Что это за звук и где он возникает? Звук дыхания слышен вовне, когда мы производим в носоглотке некое небольшое усилие, как если бы, выпевая одну ноту на выдохе, отключить голосовые связки. При этом раздается тихое шипение проходящего через носоглотку воздуха, которое воспринимается на слух. При выполнении полного дыхания этот звук следует слушать. Именно он, его плавность, непрерывность, тон показывают нам, мы просто слышим это - каков дыхательный процесс. Мы слышим слитность и непрерывность дыхания. Когда

дыхательная пропорция невелика, звук может быть воспринят вовне. Когда пропорция становится больше минуты, звук дыхания слышен только внутри. Равномерность звука, кроме того, оказывает успокаивающее действие на сознание, способствует его релаксации.

Пятый параметр - подсчет количества циклов. Как это сделать? Ведь и так уже есть четыре переменных, которые сознание должно удерживать одновременно. На фоне отсчета времени запоминать меняющиеся числа не получается, да еще в измененном сознании. Остается один способ - тактильный. Выполнил дыхательный цикл - чуть пошевелил, скажем, большим пальцем левой руки, второй цикл - указательным и т.д. Пройден круг по обеим рукам - десять циклов, два круга - двадцать циклов, это запоминается.

Шестой параметр - сердце. Это важный момент. Когда человек приступает к полному дыханию, то, естественно, он воспринимает работу собственного сердца. Если все идет правильно, то через некоторое время сердце должно «исчезнуть с горизонта», никак не ощущаться ни телом, ни сознанием. Если же вы чувствуете, слышите сердце - что-то здесь не то, события развиваются неверно. Следует прекратить дыхание и больше в этот день не делать пранаяму. Если все было нормально, но вдруг из «небытия» возникло в ощущениях сердце - прекратить полное дыхание. Подчеркиваю - речь идет не о каком-то там сердцебиении, просто вы не должны воспринимать работу сердца, если процесс дыхания выполнен верно.

Седьмой параметр - сознание. На протяжении разовой практики оно претерпевает совершенно четкую последовательность изменений, которая, в общем, стандартна для всех. Хотя у разных людей могут быть поразному выраженными какие-то конкретные проявления.

Когда вы начали полное дыхание, то через некоторое время наступит первая фаза изменения сознания - это нечто вроде наступления релаксации в «шавасане». Сознание вдруг как бы размывается, теряет четкость, и тело становится тяжелым, руки и ноги резко теплеют. Затем вторая стадия: при продолжении дыхания вы начинаете погружаться до грани, разделяющей сон и бодрствование. И как бы остаетесь там, не переходя эту грань. Затем через какое-то время может начаться мерцание сознания - это следующая степень погружения. Субъективно это очень забавный эффект: с выдохом сознание гаснет, как свеча на ветру, на вдохе - зажигается. Выдох - тебя нет, вдох - ты есть. На энцефалограмме это выглядит так: «пила» альфаритма то съезживается на выдохе, то вырастает на вдохе. И последняя стадия - это потеря контроля. Мерцание сознания теряет упорядоченность, начинаются провалы. На выдохе ты ушел, потом вернулся - и нет памяти, неясно, что было перед этим и что надо делать дальше - то ли вдох, то ли выдох... Такое состояние говорит о том, что пора заканчивать практику и просто оставаться в «шавасане». Или засыпать, если вы делаете пранаяму непосредственно перед сном.

Кстати, есть связанный с этим признак правильности исполнения полного дыхания. Если вы дышите, но сознание не меняется - что-то не так, и лучше прекратить дыхание и просто расслабиться, подольше оставаясь в «шавасане». То же самое следует предпринять, если из сферы восприятия не исчезает сердце.

Теперь о дыхательной пропорции и динамике ее изменения. Прежде всего я хочу напомнить, что после привыкания к процессу и алгоритму полного дыхания йоги наступает время, когда это новое дыхание станет автоматическим. Люди это очень четко ощущают, говоря: раньше дышал я, теперь тело дышит само. Когда это происходит, значит, вы получили в свое распоряжение новый дополнительный дыхательный режим. В результате его соблюдения в течении какого-то времени (до 30 минут) организм получает большее, чем обычно, количество углекислоты и недополучает кислород. Это режим гиповентиляции.

Следует всегда помнить, что, занимаясь пранаямой, ничего нового мы не изобрели, а лишь изменяем параметры уже имеющегося процесса. Поэтому усилия воли в полном дыхании не нужны. Тут та же история, что с асанами: действие не действием. Ничего нельзя хотеть либо делать от себя, если просто правильно дышать какое-то (иногда длительное) время, то дыхательная пропорция начнет расти сама. Без всякого вмешательства воли и желания, которое, напротив, нарушает и даже блокирует сам процесс увеличения пропорции.

Рост дыхательной пропорции выглядит примерно так: вы начинаете дышать. Пусть сегодня и завтра, и еще месяц у вас полное дыхание будет составлять 40 циклов за один раз, и вы уже дошли до автоматизма, когда тело «дышит само». Тогда обычно бывает так: скажем, пропорция - 20 секунд вдох, 40 секунд выдох, таково соотношение в начале тренировки. Но к середине или в последней трети она начинает «съезжать». Например, вдох - 20, выдох - 44. Тогда нужно тут же принять вдох 21, выдох - 42. Это так называемый разовый сдвиг дыхательной пропорции. Если так повторяется постоянно, не менее двух недель, то надо взять пропорцию 21:42 или 22:44 и посмотреть, как пойдет. Если все осталось как требуется и выражены те же стадии изменения сознания, и сердце все так же «исчезает» - то есть ничего не изменилось, - значит, новая пропорция имеет место быть. Если же появились хоть какие-то затруднения или, допустим, обратное развитие пропорции: вы начали с 22:44, а в конце практики стало 21:42 - пропорция сменена прежде времени, и следует вернуться к ее прежнему значению.

Следующий момент связан со сном и вообще с состоянием сознания. Если вы «вдышались» и все идет нормально, но затем вдруг без видимой причины прояснилось, если вас вытолкнуло из погруженности, следует прекратить дыхание и выполнить длительную шавасану.

Если вы делаете пранаяму перед сном и спать действительно хочется, но после практики сон исчезает - снова где-то ошибка, перевозбуждения быть не должно.

Бывают такие дни, когда без видимой причины пранаяма «не идет». И не следует тогда пытаться делать ее дальше или повторять еще раз.

С головной болью полное дыхание делать не следует, лучше лечь в шавасану.

Дыхание выполнено неверно, если возникают: зевота, одышка, жар или холод в теле, ощущение распирания в лице или глазах, головокружение, тошнота, потливость, сердцебиение, давление в ушах, общий дискомфорт, неудобство или чувство трудности выполнения.

После полного дыхания желательно пробыть в шавасане не менее 5 минут.

Теперь о дыхании в асанах. Быть может, и нужно регулировать дыхание при выполнении поз йоги, но ни в одном доступном материале сведений о такой регулировке не нашлось. Йогачарья Айенгар говорит в «Йога дипике»: «Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот. ...Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней» (стр. 50). Существуют рекомендации по отдельным асанам: например, сгибание с выдохом, разгибание со вдохом и т.д. - то есть учет общих физиологических требований. Но задержки дыхания в асанах запрещены! И то, что сказано в 49 сутре Патанджали в самом начале главы, следует понимать так, что при полном расслаблении в асане любая поза ведет к состоянию шавасаны, независимо от формы. И в полной релаксации дыхание урежается и замирает, становясь едва заметным. Сознательная или волевая регулировка дыхательного процесса в асанах также запрещена! Единственное правило: дыхание должно оставаться естественным. Пусть в

зависимости от формы оно будет сжатым, стиснутым, редким, учащенным, фрагментарным - неважно! Пусть будет такое, как получается. Главное - не задерживать, следить за тем, чтобы оно ни на секунду не прерывалось.

Существует киевская школа, которая называет себя интегральной тренировкой в стиле «Йога-дхарасадхана». Я уже упоминал о ней в контексте обсуждения проблемы гибкости. Теперь следует обсудить применяемую этой школой регулировку дыхания в асанах.

Суть тренировки в том, что почти все асаны выполняются с задержками дыхания, мудрами и бандхами, причем в позах со сгибанием вперед, а также в комбинированных их вариантах «джаландхара бандха» и «мула бандха» сочетаются с задержкой на вдохе, мудрами и максимальным напряжением тела на 3-5 секунд (по крайней мере, так это выглядело в 1990 году, когда я ознакомился с этим методом и принимал участие в тренировках). В результате такой работы происходит быстрый разогрев тела и выраженные изменения сознания. Нарастает нервное напряжение, и в конце разовой тренировки с помощью форсированного дыхания происходит энергетическая разрядка и обвальная сброс этих накопленных напряжений, сопровождаемый вегетативной бурей с резким успокоением. Это вызывает ощущение беспредметного блаженства с последующей заторможенностью, которая держится от 1 до 24 часов после тренировки.

Стиль «дхара-садханы» отличается следующими моментами:

- задержки дыхания на вдохе;
- сочетание вышеуказанного с различными комбинациями мудр и бандх;
- задержки имеют место на фоне кратковременных, но значительных физических усилий;
- имеет место глубокий разогрев тела;
- полное отсутствие при этом мышечной релаксации и «пустотности» сознания.

На фоне сильного разогрева тело начинает хорошо сгибаться, что позволяет очень быстро - особенно людям до 20 лет - осваивать весьма сложные асаны. Это не что иное, как вариант практики асан с «горячей гибкостью».

Основоположники школы утверждают, что аналогичный метод имеет широкое распространение в Индии, в частности его использует учитель Айенгара, профессор Кришнамачарья из Майсора. Посмотрим, так ли это.

В «Йога-журнале» {1989год, стр. 67-75) опубликована статья Р.С.Миллера о работе с дыханием в практике асан. Он работал с сыном Кришнамачарьи Десикачаром, известным преподавателем йоги в Мадрасе. Кришнамачарья же представлял ряд учителей, восходящих к Натхамуни, который жил, согласно традиции, между VIII и IX веками нашей эры. Считалось, что Натхамуни был автором труда «Йога-рахасья», который передавался изустно в традиции Натхов, и таким образом это наставление было получено Кришнамачарьей.

Опираясь на этот текст, который минимум на тысячу лет «моложе» «Сутры» Патанджали, Кришнамачарья устами Миллера объясняет способы интеграции дыхания в практику Хатха-йоги. Посмотрим, в чем же их смысл. Так называемая «Вини-йога» принимает за основу тот факт, что движения при входе в асану легче выполняются, когда они связаны со

вдохом или выдохом. Речь идет именно о дыхании в движении, но не при выдержке асан. Ясно, что требования скручивания и сгибаний вперед с выдохом физиологичны, так же, как назад - со вдохом, в этом нет ничего нового.

Но далее Миллер пишет: «Патанджали (и Натхамуни в «Йога-рахасья») советовали, чтобы дыхание было долгим, удобным и утонченным, рекомендовали практику выдоха и слабой задержки после выдоха в качестве средства». Затем в статье говорится, что во время практики асан соотношение вдоха и выдоха должно быть 1:1,5. Далее читаем: «По мере того как мы начинаем синхронизировать движение с течением дыхания, мы учимся соблюдать обратную связь, которую мы приобретаем из прислушивания к дыханию». То есть в этом варианте йоги тела внимание занято вовсе не телом, а дыханием, что уже противоречит «Сутре», где сказано: «При прекращении усилия или сосредоточении на бесконечном асана достигается» (2,47). В то же время дальше читаем: «При нахождении в ней практикуется пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха». Неясно, что имел в виду Патанджали, говоря о прекращении дыхания в асане. Видимо, эта неясность открыла дорогу экспериментаторам, которые с явным удовольствием ссылаются на нее.

Неясны также и утверждения Миллера, например: «...Дыхание должно сопровождать все движения в асанах». Но какие в асанах есть движения, когда по определению «асана есть неподвижная и удобная поза»?!

Допустим, с дыханием синхронизируется движение по входу в асану и выходу из нее. Далее Миллер обращает внимание на естественные паузы, которые имеют место в спокойном дыхании в конце каждого вдоха и выдоха, и призывает экспериментировать с этими паузами, не превышая 1-2 секунд.

Автор говорит, что данная пауза является моментом медитативного спокойствия и имеет «концентрирующий эффект» для ума.

Затем читаем: «В конце каждого дыхания (и, следовательно, движения) попытайтесь добавить короткую паузу в 1-2 секунды. Во время паузы приостановите все движение в теле и дыхании и станьте абсолютно спокойным». Понятно все, кроме одного: есть движение по входу и выходу из асаны, в самой асане движения нет. Следовательно, задержки, предлагаемые автором, либо не имеют касательства к асанам, либо асаны превращены в поток движения, вообще без фиксации. Именно в этом потоке движения, непрерывных сгибаний и разгибаний, осуществляется регулировка дыхания с задержками. Что весьма напоминает американскую «трайя-йогу».

Смотрим дальше: «Таким образом, правильная синхронизация дыхания и движения в позах дает нам великолепный путь...»

Если речь не идет об асанах, как о потоке движения, вообще без фиксации (что просто несовместимо с традицией «Сутры»), остается только один вариант: в этой традиции допускается движение в асанах. Такой момент мы находим у Айенгара, когда, принимая сложные позы, он последовательность движений по входу в них «привязывает» к дыханию, в описании техники «випарита шалабхасана», где коэффициент трудности составляет 58 (из 60 возможных), находим в описании (Б.К.С.Айенгар, «Йога дипики», стр. 409):

«3. Выдохнуть, согнуть и поднять колени...

4. Сделать несколько дыханий, а затем с выдохом...

5. Выдохнуть, согнуть колени...

6. Не задерживать дыхание, которое будет очень частым и затрудненным...

7. ... с выдохом проделать «випарита чакрасану» и расслабиться».

Эту сложнейшую асану Айенгар предлагает фиксировать несколько секунд, но (пункт б) дыхание во время выдержки остается естественным, хотя и очень затрудненным. Задержки нет, в таком положении она была бы самоубийством.

К чему же мы пришли? Один из наиболее известных в мире учеников Т.Кришнамачарьи, Б.К.С.Айенгар, категорически утверждает: «Не задерживайте дыхание, входя в позу или находясь в ней» (Б.К. С.Айенгар, «Йога дупика», 15, стр. 50).

Единственное, что он делает, совпадая в этом с автором статьи, это синхронизирует дыхание с фазами выполнения асаны. В основном - усложнение формы, все более предельное, поэтапное движение, связанное с выдохом. Но это ясно и так. Без такого подхода в подобные формы и согнуться нельзя без риска для жизни.

Далее Миллер рекомендует контролировать время выдержки асаны по числу дыханий. В этом нет ничего удивительного. Можно применять этот способ, зная величины своего вдоха и выдоха в состоянии покоя.

Но в предельных или даже средних по сложности позах, если сохранить дыхание спокойным, соотношения вдоха и выдоха по сравнению с состоянием покоя не могут сохраняться! Так что в этом плане рекомендации Миллера весьма туманны.

Вторая часть статьи посвящена «виньяса краме». В «кра-ме» движение связано с дыханием в последовательности различных шагов или стадий, позволяя испытать нашу выносливость в движении или нашу способность поддерживать устойчивое и гармоничное дыхание, несмотря на возрастающее сопротивление. Это то, о чем уже говорилось на примере «випарита ша-лабхасаны» Айенгара - естественный ход событий, к которому ничего не прибавить и не убавить, иначе просто не выйдет. Айенгар описал это как конкретную технику, Миллер называет это «виньяса крамой».

Далее интересней: «В зависимости от вариации, которую мы выбираем, наша физическая работа (очевидно, *васанах* - В.Б) может быть увеличена или уменьшена, добавляя или убирая трудность из задачи поддержания устойчивого, удобного дыхания. Мы можем испытывать себя бесконечно, выбирая многочисленные вариации внутри одной и той же позы, а также изменяя число остановок во время каждого дыхания... Мы можем пожелать добавить разнообразия к нашей обычной практике...»

«Существует разница между позами естественного дыхания и волевыми задержками», - пишет дальше Миллер, и этот факт трудно опровергнуть. Затем он говорит о том, что следует изучить и применить волевою задержку дыхания в асанах сначала без движения, затем в движении, но в любом случае практикующий асаны должен чувствовать себя удобно и устойчиво.

Далее Миллер, излагая «виньяса краму», предлагает нечто, весьма напоминающее практику одной из медитаций Тантры, а именно «аджапа-джапа». Отличие в том, что все это связано с движениями по входу и выходу в асаны, в то время как в Тантре движений тела при циркуляции внимания и энергий нет.

После этого Миллер предлагает выполнить ряд сгибаний вперед с длинными выдохами, сгибаний назад с длинными вдохами и т.д. В результате этих экспериментов мы получим, по утверждению автора, «развитие чувствительности к дыханию», которое «может помочь нам почувствовать большее ощущение Космоса внутри себя».

Резюмируя данную работу, можно отметить основное, а именно: взяв за основу неясность в «Сутре» Патанджали, авторы метода «крамы» развили собственное экспериментальное направление практики асан, совместив их с сознательной регулировкой дыхания, в том числе и с задержками. Обо всем этом у Патанджали нет ни слова.

Кроме того, подобный стиль и направленность работы в асанах активизируют сознание, оставляя его в привычном мо-дусе. Также эти эксперименты не способствуют главной цели практики асан - полному успокоению сознания, что исключает естественный переход к дальнейшим стадиям Раджа-йоги, в частности к самьяме. Подобный стиль работы более близок к регулировке энергий в Кундалини-йоге и навсегда оставляет практикующего в рамках работы с телом, но и не приводя к однозначному управлению энергиями, как это делает Кундалини-йога.

Создатели «Йога-дхарасадханы» пошли в эксперименте еще дальше - они выполняют в асанах задержки дыхания с муд-рами, бандхами и предельным напряжением тела при остановке движения дыхания и формы.

Тот же Миллер приводит сведения из Аюрведы: «Вдох с последующей слабой задержкой возбуждает тело и ум». Что говорить об уровне напряжения тела в «Дхарасадхане»? Если даже слабые задержки на вдохе возбуждают симпатическую часть вегетатики, в практике киевской школы уровень психофизического возбуждения просто громаден. Тут и речи нет о каком-либо успокоении сознания в асанах. Напротив - имеет место бешеная энергетическая и эмоциональная накрутка с последующей резкой разрядкой. Что при этом происходит с психикой, с вегетатикой, с физиологией - не знает никто, как и неизвестно, что будет впоследствии с приверженцами этой практики, которая также именуется классической йогой. А если тренировка не удалась и напряжение с нервной системы не сброшено полностью? Если оно накапливается? Не говоря уже о том, что заниматься подобной экспериментальной йогой способны только очень молодые и здоровые люди. О гибкости, достигаемой через практику «дхара-садханы», я говорил в других частях этой работы.

Резюмируя, я могу лишь сказать, что ни практики, описанные Миллером и принадлежащие Натхамуни и Кришнама-чарье, ни «Йога-дхарасадхана» не имеют отношения к традиционной Хатха-йоге Патанджали и, очевидно, являются экспериментальными. Первое - исторический эксперимент, второе современный. Следовательно, и авторы методов должны нести личную ответственность за последствия того, что не является выверенным тысячами лет практики и эволюционного развития. При любой регулировке мы остаемся на «поверхности» самих себя - если сознательная воля втянута в «соблюдение» процесса. В этом случае сознание не может быть обесточенным, разряженным до степени, необходимой для достижения ментальной пустотности. С одной стороны, в асанах Хатха-йоги это мешает приблизиться к границе гибкости для обеспечения ее естественного «дрейфа», мобильности, которая является функцией правильного процесса исполнения и промежуточной целью практики тела. С другой стороны, исчезает медитативный компонент сознания, который, являясь условием контакта с границей гибкости, в то же время есть и следствие такого контакта.

В книгах коллектива авторов Бихарской школы йоги (выходивших в свет до 1984 года под руководством Свами Сарасвати) существует фундаментальное понятие, называемое осознанностью в работе с телом и дыханием. Суть осознанности в том, что внимание не жестко, но последовательно и непрерывно сцепляется с каким-либо процессом тела или самого сознания, допустим, с собственными мыслями или дыханием. В работе «Крия и Тантра» даже рекомендуется неотрывно наблюдать за дыхательным процессом в повседневности, постоянно осознавать дыхание. Похоже ли это на буддийскую «випассану» на дыхании? Скорее, нет, потому что процесс непрерывного отслеживания касания воздушного потока точек в ноздрях связывается затем в «випассане» с ментальными установками нарастающей сложности, которые и есть программирование собственной психики в процессе дыхания. При осознании же дыхания в методике Бихарской школы йоги лишь какая-то часть общего потока внимания или его поля «пристегивается» к свободному естественному течению дыхания в ноздрях, без каких-либо попыток его регулировки!

Когда мы неподвижны, рисунок свободного дыхания один, стоим на ногах - другой, идем - третий, бежим - четвертый, и т.д. В пределах любого из естественных дыхательных рисунков при осознании дыхания внимание занято не регулировкой, а лишь обеспечением его свободы и непрерывности, которые в большей или меньшей степени ощущаются по движению воздуха в ноздрях и легкому шуму, возникающему при этом.

Что может дать подобное наблюдение за дыханием в повседневности, а также в практике асан йоги?

Создатели технологий НЛП (нейро-лингвистического программирования) обнаружили законы существования ассоциированных и диссоциированных образов. Ассоциированные - человек переключивает в уме образное воспоминание бывшей ситуации, при этом заново эмоционально переживая ее. Диссоциированные - человек видит себя переживающим упомянутую ситуацию, в этом случае эмоциональный компонент ситуации исчезает. И если повторить это несколько раз, он уйдет вовсе, независимо от его окраски, отрицательной или положительной.

В первом случае внимание полностью погружено в воспроизводимое переживание, во втором - расщеплено, раздвоено, это и приводит к погашению эмоционального компонента. Эмоции, в отличие от внимания, не способны раздваиваться, и сам факт «разрыва» целостности внимания делает как припоминаемую, так и реально происходящую ситуацию для человека безэмоциональной. В результате использования такого приема уничтожается как отрицательный балласт п-грамм памяти и в значительной степени понижается эмоциональность моментов текущих переживаний. Иными словами, в жизни человек становится намного спокойней, устраняется навязчивость прошлого. И все это лишь благодаря осознанию дыхания или образных воспоминаний.

Я не уверен, что подобная рекомендация пригодна для всех без исключения - осознавайте собственное дыхание в повседневности. Нет способов саморегулировки, которые были бы одинаково хороши и полезны для любого человека, как нет лекарства, исцеляющего все болезни. Но кого-то это может, без сомнения, привести к решению насущных проблем и дать великолепный эффект. Не следует только пытаться распространять подобный прием туда, где ему просто не место - в ситуации повседневности.

Нас прежде всего интересуют результаты использования осознания дыхания в практике асан, а они заслуживают того, чтобы сказать о них подробно. Обращение внимания на дыхание в асанах может быть оправданным, полезным, а иногда - абсолютно необходимым. Можно ли отождествить подобное внимание с методиками Натхамуни или школы «Йога-

дхара-сад-ханы»? Безусловно, нет. Любые изменения в йоге базируются на принципе действия недействием. Это значит, что сознательная и волевая регуляции производятся с целью создания условий для переключения работы различных процессов жизнеобеспечения на другие режимы деятельности, не имеющие места в обычных условиях. В результате такого переключения эти новые процессы должны:

- не угнетать, а усиливать, облегчать стандартные режимы жизнедеятельности, повышать устойчивость гомеостаза;

- это может иметь место только в случае естественного, автоматического протекания этих изменившихся паттернов

жизненных функций. Пример - полное дыхание йоги. Здесь мы не изобретаем ничего нового, артефакта нет, дыхание остается дыханием, однако его параметры становятся полностью иными, человек дышит медленнее в 30, 40, 50 раз по сравнению с обычным! И тем не менее нет непрерывного сознательного контроля за дыхательным процессом в новом режиме, дыхание в нем также автоматически! Один из основателей киевской «Дхарасадханы» с горячностью говорил мне в сентябре 1997 года: «Ты посмотри, в йоге вообще все искусственно, в ней нет ничего естественного!»

Позволю себе усомниться. Повторяю, мы можем только создавать условия для переструктурирования формы естественных процессов тела (что резко повышает устойчивость стандартного рисунка параметров, характерных для обычной жизни), вплоть до реверсирования некоторых из них, но воля не управляет этими процессами! Они все равно остаются теми же, естественными, автоматическими, хотя и протекают по-иному в границах совместимости с жизнью и без возникновения дезадаптации. Если я свободно дышу в темпе «одно дыхание в три минуты», то это благотворно сказывается на организме как в процессе такого дыхания, так и в обычной жизни. То есть новый режим усиливает жизнедеятельность вообще, расширяет мои возможности в целом, а также придает стандартному процессу то качество, которого раньше не было. Если же я меняю «жанры» неверно, новые режимы функционирования тела (в том числе и сложность его формы в асанах) требуют слишком больших усилий как для самого переключения, так и для пребывания в них. В этом случае энергетика рано или поздно будет подорвана, жизнедеятельность угнетена. Принцип «слабые воздействия не влияют, умеренные - стимулируют, сильные - угнетают, очень сильные - разрушают» остается неизменным. А уж говорить о волевом осуществлении процесса, который в любом случае может быть только автоматическим (в противном случае он несовместим с жизнью, бросил следить за дыханием - оно тут же разладилось, и ты умер) - нонсенс! Воля в йоге - переключатель. Если процесс может заново развиваться в созданных условиях, им можно управлять, просто мы получаем дополнительный режим и новую область управления им - если он способен развиваться! Если нет - никакая воля ничего не сделает.

Есть волевой пневмоторакс одного легкого - количество сердечных сокращений автоматически падает до 20-25 в минуту, меняется вся деятельность сердечно-сосудистой системы. Этим можно пользоваться. Но приказывать волей, где, как и чему измениться конкретно - бред. Это, кстати, относится и к гибкости в асанах.

Итак, волевого вмешательства, подобно бутейковскому методу, быть не должно, нет большей ошибки, нежели навязывание человеческой природе в частности и природе вообще измышлений ограниченного человеческого разума. Внимание по отношению к дыханию в асанах может быть представлено только в виде осознанности, то есть наблюдение и при необходимости коррекция с целью устранения дыхательных возмущений. Что это за возмущения и откуда они возникают?

Есть два источника телесного и нервного напряжения в асанах: предельная форма тела и явные физические усилия. Что мы предпринимаем, чтобы избавиться от них? Метод один: глубокая релаксация тела, ума, сознания в целом. Но в предельных формах, в сложных асанах количество непривычных сигналов от суставов, мышц, связок, органов в соответствующие структуры мозга сильно возрастает, что нарушает однородность сознания. Более того, нервная реакция, нервное «эхо» способно создать утечку эмоций в виде появления эмоционального фона напряжений формы.

Осознание дыхания в ноздрях и соблюдение его непринужденности в рамках дыхательного рисунка, продиктованного формой данной асаны, ведет к облегчению ее экспозиции, она легче выдерживается физически, вход и выход становятся плавными и замедленными, что существенно уменьшает вероятность травм. Обычно человеку кажется, что в силовой позе он полностью расслабился, однако стоит обратить внимание на ноздри, как тут же выясняется, что неосознанное торможение дыхания все равно имеет место. Дыхание может быть зажатым, стесненным, ускоренным из-за самой формы тела, но как только вы перенесете внимание на дыхание в ноздрях, оно освободится настолько, насколько это возможно. Неосознанная часть усилия исчезнет. Это особенно заметно в силовых асанах - «стоячие» позы, асаны для пресса, стойки на руках, комбинированные. Стоит перенести внимание и освободить движение воздуха в ноздрях в любой «стоячей» позе, и вы тут же почувствуете, как расслабился живот, тело сделалось устойчивым, и физически стало проще удерживать позу. Как правило, с «отпусканьем» дыхания в ноздрях расслабляется или живот, или дополнительно к нему межреберные мышцы, но на самом деле напряжения в теле могут «отпустить» где угодно. В «силовых» асанах осознание дыхания должно быть практически непрерывным.

Как же обстоит дело с позами, где физические усилия должны быть по существу полностью устранены, где идет работа на гибкость, растяжку, увеличение диапазона мобильности суставов? Здесь необходима осознанность дыхания на входе в позу, установление необходимого уровня релаксации. Затем, полностью опустошая сознание, можно лишь время от времени производить «контрольные замеры» - обращать внимание на движение воздуха в ноздрях. Осознание можно вновь восстановить при выходе из позы.

К сказанному о релаксационных позах можно добавить следующее: чтобы лишний раз не «дергать» сознание, следует

(если это получается) установить уровень расслабления в начале выдержки через освобождение дыхания, а не через торможение сознания. Тогда уровень релаксации уже будет интегрирован в состояние и станет самоподдерживающимся. Если это состояние нарушается, значит, время выдержки позы исчерпано. На выходе из асаны во внимание непременно попадет движение, и сохранение дыхания свободным и спокойным придаст этому движению плавность. Сам метод использования внимания, для того чтобы с его помощью, одним только обращением к дыханию в ноздрях, сделать это дыхание свободным, со временем дает возможность «отцепить» нервную поддержку от физических усилий в асанах йоги. Это позволяет достичь совершенства как в самой практике, так и в форме исполняемых поз - дойти до оптимального уровня их индивидуальной сложности. Если этот прием «дорасслабляет» тело, то он не может не влиять и на сознание - не в процессе расслабления, но как результат.

Можно сформулировать так: бессознательное торможение дыхательной экскурсии в позах йоги с выраженным силовым компонентом есть не что иное, как незавершенность в процессе расслабления, когда должен расслабиться тот, кто все возможное расслабил - кроме себя самого.

Осознанность дыхания, как это ни парадоксально звучит, позволяет устранить неосознанный компонент физического и волевого усилия, который во всех остальных случаях выпадает из поля зрения и остается неустраняемым. Об этом говорит тот факт, что на протяжении 3-х лет я требовал от изрядного количества практикующих Хатха-йогу людей расслаблять дыхание в асанах, но ни один из них не сумел вникнуть в это требование самостоятельно и сделать надлежащие выводы. Когда же объяснение стало конкретным, как я пишу здесь, эффект применения был мгновенно понят и оказался ошеломляющим. Почему в практической йоге почти невозможно самостоятельно прийти к подобным выводам? Есть вероятность самостоятельно изобрести велосипед, но может не хватить жизни. Отсюда и ценность непосредственной передачи опыта от учителя, пусть он даже не гуру, а только ачарья.

Если принять во внимание, что самопроизвольный и естественный дыхательный процесс - «джапа», то мы имеем все основания предположить, что именно сохранение этой естественности имел в виду Патанджали, говоря о том, что во время нахождения в асане выполняется пранаяма - прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. В самом деле, при полностью освоенной форме асаны (какой бы сложной она ни была), дыхание приходит к абсолютному успокоению и становится почти не воспринимаемым, исчезает из виду. Позднейшие же комментаторы и практики йоги, от Натхамуни до Кришнамачарьи, ошибочно истолковывали это естественное замирание дыхания как следствие волевой задержки, сознательной регулировки. Это было всего лишь ошибкой, из которой впоследствии выросли целые «школы» и направления.

Свами Сатьянанда в своем знаменитом комментарии к «Йога-сутре» («*Четыре главы о свободе*», стр. 218-219) отмечает, что Сутра № 49 третьей главы относится только к медитационным асанам. Далее он говорит: «В Хатха-йоге со всей очевидностью заявляется, что в асанах тела контроль дыхания не должен практиковаться». Замечу, что ни один фундаментально практикующий Хатха-йогу учитель, от Кувалаянанды до Айенгара и сто восьмого Свами, не дает рекомендаций по волевой регулировке дыхания в асанах.

Кому какие пранаямы показаны? Существуют три типовых случая величины кровяного давления в малом, легочном круге кровообращения, разделяющих людей на три большие группы. Первая - гипертоники малого круга кровообращения (при этом общее давление крови может быть в норме). В состоянии покоя частота дыхания у них больше 18 в минуту (тест для людей старше 20 лет, детские параметры совершенно другие, от 15 до 20 лет норма - 20 циклов в минуту, у пятилетних - 26). У нормотоников - 16-17 дыхательных циклов в минуту. У гипотоников - 15 и менее. К гипертоникам относятся люди с такими заболеваниями, как бронхиальная астма, сердечная астма и легочное сердце. Для них показаны только и исключительно гиповентиляционные типы пранаям. Для гипотоников - гипервентиляционные. Для нормотоников - те и другие. Если же нормо-тоник будет делать упор только, допустим, на пранаямы с замедлением дыхания, это может привести к сдвигу кислотнощелочного баланса крови (при больших значениях времени дыхательного цикла). Поэтому здоровые люди обязательно должны практиковать как замедленные, так и убыстренные типы дыхания в качестве взаимодополняющих.

Теперь подбор индивидуальной начальной дыхательной пропорции. Делается это так. Соблюдая все условия, нужно волюнтаристским образом назначить величину вдоха, скажем, 10 секунд. Соответственно, выдох составит 20 секунд. Контрольное количество циклов - 20. И вот я дышу. Сделал эти 20 циклов и не почувствовал ничего особенного, никаких затруднений. Хорошо. На следующий день, в то же время, в том же месте, в той же позе я снова выполняю 20 циклов, с пропорцией, к примеру, 15:30. И чувствую, что где-то к циклу пятнадцатому возникает напряжение. На третий день я выбираю 12:24, одним словом, соль в

том, чтобы подобрать такое время вдоха-выдоха, когда возможно выполнить 20 циклов «под завязку», чтобы не было ни много, ни мало. Это и будет точка отсчета, пещка, от которой следует плясать в освоении полного дыхания.

Вначале можно делать его не каждый день, но не реже, чем раз в два дня. Затем перейти на ежедневную практику - все те же двадцать циклов. И дышать до тех пор, пока не придет автоматизм, не выработается новый стереотип, новый паттерн дыхания. Сколько времени это займет - не знает никто. Может - месяц, может - год. После этого начнет «двигаться» дыхательная пропорция. Одновременно можно начать увеличение количества дыхательных циклов в разовой тренировке - по одному циклу в две недели. Дойти до 40 циклов за один раз. И так дышать дальше. Если все нормально, то пропорция будет расти. Нелинейно, причудливо, с остановками, может быть, даже откатами, которые говорят об ухудшении функционального состояния организма. До каких величин дыхательной пропорции каждый дойдет - не знает даже Господь Бог.

Что же дает человеку, будучи освоенным, полное дыхание йоги?

Сначала о частных эффектах. Когда пропорция вырастет до одного дыхания в две минуты, вы навсегда распрощаетесь с головной болью (если, конечно, она не имеет органического происхождения), бессонницей, простудными заболеваниями, беспокойством, заболеваниями легких и внутренних органов. Механическое воздействие на легочную ткань приводит к тому, что она начинает активно вырабатывать вещества, иммунизирующие организм. Растет жизненная емкость легких, улучшается газообмен, а через него - основной обмен. Повышение содержания углекислоты в крови, тканях, спинномозговой жидкости способствует расширению сосудов, то есть ликвидирует стеноз, конечно, лишь до какой-то степени. Понижается возбудимость, человек становится психологически «непробиваемым». Когда-то, практикуя задержки на выдохе, в качестве эксперимента я довел их без малого до пяти минут. Это было поразительное ощущение. Вот я делаю задержку после выдоха. Через какое-то время приходит желание вдохнуть. В этот момент нужно расслаблять глаза внутри, на самом их дне, отпускать все в теле, в сознании. И наступает мгновение, когда сознание куда-то уходит, ты «проваливаешься», а затем «всплываешь» - и дышать уже не хочется. Минута, вторая, третья, четвертая, пятая... И тут из мертвой тишины тела возникают мерные, набатные удары сердца - пора выходить из задержки.

На фоне таких величин торможения дыхания спокойствие будет просто железным. Ничто не способно вывести человека из себя.

При регулярной практике исчезает одышка. Можно бежать по лестнице хоть на 20 этаж - дыхание почти не сбивается. Мышцы сводит, ноги «не тянут», а дыхание в норме.

Все это частные эффекты, однако, кому что нужно. Полное дыхание весьма успешно справляется с астмой (если нет гормональной зависимости, возникшей при лечении). Возможность подолгу и легко задерживать дыхание делает весьма приятным отдых на море.

Ну, а по большому счету, пранаяма предназначена для последующего успокоения сознания, которое было предварительно достигнуто в асанах. Предельные же величины дыхательных пропорций приносят глубокое успокоение сознания. Когда пропорция переваливает за одно дыхание в три минуты, визуально кажется, что человек лежит словно каменный, дыхание незаметно. Считается, что дыхание в темпе пять минут за один цикл ведет непосредственно к самадхи.

И последнее замечание: пранаяма обеспечивает не управление и регулировку сознания, а в пределе полное его подавление. Настоящая работа с ним начинается уже в самьяме.

ПРАТЬЯХАРА

«Йога-сутра» Патанджали, глава вторая - «О способах осуществления йоги», шлока 54:

«При отсутствии связи со своими объектами органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания - это и есть отвлечение».

Вьяса комментирует, что органы чувств прекращают свою работу, когда сознание перестает функционировать. С обычной точки зрения такая остановка происходит либо во сне, либо при потере сознания. На самом деле, говоря о стадии пратьяхары, мы имеем в виду реверсирование восприятия и сенсорную депривацию.

Работая с асанами в Хатха-йоге, мы уже до какой-то степени осуществляем пратьяхару, - отрыв органов чувств от воспринимаемых объектов.

Полная депривация может быть осуществлена естественным или специальным путем. Естественный - это когда, допустим, йог находится в пещере. Специальный - тогда организуются условия по депривации - тихое место, закрытые глаза, обездвиженность. Запахов нет, либо есть дымок курительных палочек, способствующих расслаблению нервной системы. Вкусовой анализатор также отключен. Начинается какая - либо медитационная практика. Иными словами, пратьяхара не создается и не практикуется сама до себя. Это есть некий необходимый этап.

Сознание уходит от внешнего мира, внимание переключается на тело, на само содержание сознания, на процессы тела; Таким образом, обычный сенсорный поток заменяется иным материалом, способ восприятия которого также иной. Чем мы воспринимаем внутренние ощущения в теле? Мы чувствуем. В связке с вниманием осязание становится как бы глубинным. Слух становится способным улавливать звуки работы органов тела, его процессов. Зрение предоставляет внутренний экран для образов. В определенных состояниях сознания могут сработать обоняние и вкус, но при этом они регистрируют проявления ментального, а не реального мира.

Когда процесс медитации станет достаточно глубоким, то любые воздействия извне окажутся не с состоянием «пробить» торможение восприятия.

Известно, что трансовые состояния возможны как с закрытыми, так и с открытыми глазами. В экспериментах к медитирующему йогу подключали энцефалограф и, регистрируя биотоки мозга, воздействовали на открытые глаза магниевой вспышкой. Энцефалограмма этого не показывала, глаза йога не реагировали на свет. Как это возможно?

Нейрофизиологи около тридцати лет назад в интереснейших исследованиях установили, что мы видим потому, что глазные яблоки «дрожат», причем непрерывно. Частота этих колебаний от 80 до 120 герц. Если движение глаз относительно воспринимаемого объекта остановить, то он исчезает из поля зрения, остается лишь сплошной светло-серый цвет, его назвали «нуль-цветом».

Теперь сопоставим эти данные с одной из психотехник, основанных на базе тантрического метода «Чидакашадхарана» («созерцание внутреннего пространства»). Следует

сесть в одну из традиционных медитативных поз - с прямой спиной, в тишине, закрыть глаза, соблюдая все необходимые условия, - и созерцать внутриспихический экран (подразумевается, что работа по контакту с бессознательным проведена и увенчалась успехом). Наблюдая за плывущими образами в течение достаточно долгого времени, вы заметите, что каждой смене образа соответствует микроскопическое движение глазных яблок. Если через какое-то время вы научитесь замедлять это движение, то течение образов также замедлится. Если вам удастся полностью остановить глаза, образ застынет. И теперь его можно будет созерцать.

Очевидно, глубочайшая мышечная и ментальная релаксация при соответствующем количестве практики дает возможность обеспечить глазам полную физиологическую неподвижность, что при бодрствующем сознании, казалось бы, абсолютно невозможно. Но это - йога. И тогда, если субъект наблюдал какой-то внешний предмет, его образ исчезнет из поля зрения или, может быть, останется видимым в образе мысли об этом предмете. Будет ли йог в этом состоянии видеть «нуль-цвет» или все же в мозгу его запечатлется то, что зрение воспринимало перед полным торможением функции глаз, - неизвестно. Мне не попадались научные данные подобных исследований. Однако различные тексты по медитации утверждают, что у йога в состоянии торможения (нет сомнения, что подобная остановка глаз равносильна полному торможению мыслительной деятельности) все же сохраняется образ воспринятого. Теперь между тем, что он видит, и им самим встать нельзя. Потому что образ видимого - статичный - при «остановленных» глазах находится в его сознании.

При релаксации подобной глубины также не воспринимаются тактильные раздражения, то есть до какого-то рубежа йог может не ощущать тепло или холод поверхностью кожи. Или -не чувствовать вообще ничего, депривация становится абсолютной. Как бы то ни было, пратьяхара осуществляется самим адептом йоги, для того чтобы появилась возможность входа в определенные состояния сознания. А они, в свою очередь, усиливают глубину депривации, ее «качество». Все это теснейшим образом связано с расслаблением тела и может быть осуществлено только на основе овладения расслаблением. Без аномально сильного (в понятиях европейца) расслабления тела и ума, говорит Свами Сатьянанда, йога не может быть осуществлена.

Умение глубоко релаксироваться для йога то же самое, что для математика владение дифференциальным и интегральным исчислением. Если же неумелый йог попытается осуществить депривацию в обычной жизни, то, скорее всего, у него ничего не получится.

В свое время и у нас, и за рубежом проводились опыты по депривации (кстати, Станислав Лем отчасти предвосхитил их результаты описанием «чертовой ванны» в одном из рассказов цикла «Навигатор Пирке»). Результаты их были озадачивающими. Выяснилось, что сознание не может надолго «зависать» в сенсорной пустоте, в вакууме восприятия. Испытатели были людьми западного склада, не имеющими опыта интроспекции. У них не было навыка, который помог бы «услышать» собственное тело, переключить на него сознание и внимание. Если бы для испытуемых это было возможно, то депривация прошла бы «на ура» и без проблем.

На доступном европейцам уровне расслабления и самоуспокоения (двигаться было категорически запрещено, испытатель свободно лежал, плавая в воде такой солености, которая не давала утонуть, глаза закрыты, уши законопачены) человек, сохраняя сознание, сначала «видел» текущий жизненный материал либо не видел ничего особенного, кроме вспышек, мерцаний, световых полей, полос и т.д. Затем образы и мысли начинали менять характер - появлялись воспоминания. Одновременно возникали незнакомые ощущения в теле, которые, усиливаясь, начинали «играть». Это примерно то, что известно по аутогенной тренировке.

Может возникнуть чувство потери тела, изменения его формы, уменьшения или разрастания отдельных его частей. Одновременно появлялась иллюзия перемещения в пространстве - полета, вращения и т.п.

Когда инерция процессов бодрствующего сознания иссякает, начинает показывать зубы бессознательное. И вот это способен вынести далеко не каждый, особенно если человек не знает, что происходит. Начинается неуправляемый выброс «активного» материала из вытесненного слоя напряжений. Приходят соответствующие страхи, образы, ощущения, и человек выскакивает, как пробка, на поверхность самого себя. С помутившимся умом, словно с того света. На этом эксперимент заканчивается. Время выдержки определено устойчивостью нервных процессов, характерной для данной личности. В йоге пребывание сознания в сенсорном вакууме без движения никогда не было целью или даже методом начальных этапов медитации. Напротив, привычный поток раздражителей обязательно замещался.

Федор Ипполитович Щербатской пишет следующее:

«Однако... внезапное просветление не приходит без тщательной подготовки. Будущий святой (*достигший просветления посредством йоги - В.Б.*) проходит длительный курс... тренировки, внимательно изучая все детали соответствующего философского построения; и тогда в момент внезапного озарения то, что он перед этим пытался понять лишь теоретически, возникает перед ним с ясностью жизненной реальности.

В Махаяне перед внутренним взором бодхисаттвы предстает совершенно иная картина, соответствующая теоретическому учению этой религии, нежели в Хинаяне» (*Ф.И.Щербатской «Избранные труды», стр. 215*).

В данном случае Щербатской говорит о йоге буддизма, но это не имеет никакого значения в рамках нашей темы. Для нас главным является тот факт, что созерцатели создают виртуальную реальность, которая предписана мифологией той религиозной доктрины, которая использует данную технику йоги. И четыре дхьяны являются специфическими этапами динамического развертывания буддийской доктринальной иллюзии.

И далее: «Иллюзия нейтрализуется философским прозрением, но решительный и конечный шаг, который останавливает эмпирическую жизнь навсегда и трансформирует индивида в абсолют, осуществляется йогой» (*там же, стр. 256*).

Итак, пратъяхара есть этап переключения сознания «на рельсы» иного восприятия. Или создание возможности сознанию «всматриваться» в себя самого. Или обретение умом возможности неограниченного моделирования иллюзорной действительности, как религиозной направленности, так и любого произвольного содержания.

Пратъяхара - «водораздел» между «внешней» (бахиран-га) и «внутренней» (антаранга) частями восьмиступенной Раджа-йоги Патанджали. Немецкий физиолог Дитрих Эберт, изучающий йогу, говорит следующее: «Древнее санскритское слово "пратъяхара" сегодня можно было бы определить как функциональное прерывание афферентных связей. Такое прерывание, по-видимому, является характерной особенностью концентрирующей медитации. Что же касается раскрывающих медитаций (где объект пассивной концентрации либо находится вовне, либо вообще не определяется), то внимание просто повышено и направлено вовне. Наблюдаемый при этом постоянный альфа-ритм, очевидно, связан со стабилизированным изображением на сетчатке» (*Д.Эберт «Физиологические аспекты йоги», стр. 103-104*).

Как бы то ни было, пратьяхара является специфическим этапом Раджа-йоги, абсолютно необходимым, но почти никогда не предоставленным в «чистом виде». Она воспроизводится каждый раз в каждой конкретной психотехнике, с большим или меньшим акцентом на каком-либо компоненте общего сенсорного потока. Неподвижность тела в асанах или медитации - это блокировка движения и связанного с ним осязания.

Визуализация, все более усугубляющиеся стадии самьямы - это всегда торможение восприятия по зрению и слуху. Любое интровертированное состояние свидетельствует о «наличии» пратьяхары, о том, что она «случилась».

Стадии пратьяхары также могут быть проявлены по-разному. Одно дело, когда вы не чувствуете тела в силу его неподвижности, другое - почти полная потеря болевой чувствительности кожи в глубоких трансных состояниях. Общая полная релаксация тела всегда и однозначно является основой пратьяхары, будь то «чертова ванна» Лема, водная депривация в опытах Джона Лилли или самопогребение индийских йогов.

Предлагаемая схема устройства психики человека остается в рамках концепции аналитической психологии, для удобства и наглядности лишь изменен ее вид.

Учитывая, что тело и психика каким-то образом совпадают, нулевая линия является условной гранью, которая отделяет субъекта, представленного индивидуальным миром как частью материи тела, и объектного мира, который, собственно, в психике и отражен.

Слева в схеме - Макрокосмос, организованный в бесконечную цепь проявлений энергии, справа - устройство психической субстанции, которая устроена так, что в ней определенно представлен фрагмент бесконечности, который отразил в себе как историю человеческого рода, так и всего живого на планете Земля.

Следует уточнить терминологию. В дальнейшем, говоря «сознание», я подразумеваю самоосознающую личность с ее историей, представленной в индивидуальном бессознательном. Все инстинктивное и архетипическое является фундаментом, из которого вырастает Я-сознание - это внеличное бессознательное. Когда система координат - «Эго» - разрушена, у субъекта отсутствует самоосознанность, действия его теряют человеческий характер и упорядоченность. Пространство психики, обычно заполненное Я-сознанием, загромождается обломками человеческого (если оно было) и проявлениями полуживотной, получеловеческой архаики.

В случаях, когда «масса» сознания недостаточна для адекватного отражения техногенного социума, степень диссоциации между сознанием и бессознательным менее выражена. Как отмечал К.Г.Юнг, в этом смысле человек похож на комплексное число в математике, с той лишь разницей, что мнимая часть - это Эго-сознание. Ее может просто не быть. Тогда мы имеем тело и сознание, но не личность.

Йога может быть применима только в случае, когда Эго-сознание достаточно развито и адаптация к действительности произошла, хотя по разным причинам возникли ее нарушения. Только когда человек адаптирован к социуму, возможно направление познавательной активности Я-сознания в глубину собственной психики индивидуума, иными словами, самая совершенная адаптация только ко внешнему всегда является неполной. Как в доступных ей пределах личность действует во внешнем (по отношению к телу) мире, приспособляясь к нему, так с какого-то момента времени возникает (не у всех) острая необходимость сознания познать внутренний мир собственной психики, лишь незначительной, но активной частью которого оно является.

Если путь внутрь себя сознанием (уже без участия тела) будет проделан успешно, то адаптация будет полной, личность - завершенной, достигшей целостности.

Собственно говоря, приспособление человека и ко внешнему, и ко внутреннему миру идет всю жизнь, и с какого-то времени (абсолютно индивидуального) - одновременно. Если личная история развития протекала без особых осложнений, то в зрелом возрасте восприятие человеком внешнего и внутреннего становится до какой-то степени стереотипным. Если нет особенностей внутреннего склада и адаптация ко внешнему удовлетворительная, то при среднем уровне интеллекта человек, как правило, спокойно плывет по течению, не обременяясь задачей самопознания. В подавляющем большинстве случаев именно так и происходит, люди мирно проводят и оканчивают свое существование в вольере относительного психологического благополучия. Но эта благополучная прослойка

неуклонно уменьшается, так как нерешенные человечеством проблемы затрагивают бытие все более широких человеческих масс.

Масштабы одной из этих проблем, которая была отмечена еще К.Г.Юнгом, непрерывно растут. Юнг писал о беспрецедентной угрозе существованию цивилизации со стороны бодрствующего сознания. Как это понимать? Видимо, здесь речь идет о том, что внеприродный путь развития цивилизации вступил в противоречие с поведением отдельной личности, которая не знает и не желает знать ни направления этого пути, ни его издержек, вызванных поведением каждого.

Кроме потребностей, обеспечивающих выживание, у человечества в XX веке особенно проявилось стремление к повышению комфортности личного существования путем удовлетворения желаний. В то же время ясно, что без понимания своей ничтожности как обратной стороны человеческого величия ничего хорошего не получается. Техногенная цивилизация, создав второй, неприродный мир, дала человеку возможность выйти слишком далеко за рамки как необходимости, так и элементарного здравого смысла.

Человек подавил все формы жизни на земле, при все более увеличивающихся возможностях извращенные цивилизованностью инстинкты сделали количество его желаний совершенно безумным. Результатом их удовлетворения стало непрерывное появление новых. Взбесившееся животное, именуемое человеком, ведет себя самоубийственным образом. С одной стороны, оно уничтожает все живое на Земле, называя это неизбежными издержками

своего развития. С другой, отвлекаясь на время от этого деструктивного процесса (в который, кстати, втянуты все без исключения, кто пользуется «плодами» цивилизации, потому что ради рождения единицы какого-либо товара уничтожается не только сегодняшнее живое, но и то, что было живым миллионы лет назад, например - нефть), человек пытается найти смысл жизни. Но, наверное, обретение частного смысла есть не что иное, как поиск такой формы самооправдания, которая позволяла бы сделать укоры совести минимальными, а также дала бы возможность не думать дальше, потому что, во-первых, - «что я один могу?», во-вторых - «на наш век всего как-нибудь хватит», а в-третьих - «это тяжелая работа».

К сожалению, поскольку индивидуальное сознание может «вместить в себя весь мир», то, не имея никаких ограничений, оно желает весь его и присвоить.

Поскольку один в поле не воин, то создаются группы индивидов, которые в силу личных особенностей и способностей объединяются в союзы, корпорации, шайки, банды и т.д. Цель их одна: захватить и удержать как можно больше земли, природы и того, что создано другими людьми сегодня или в прошлом.

Во все это - в «тихую» или «громкую» войну всех против всех - прямо или косвенно втянуты огромные массы людей. Которые в свою очередь и на своем уровне - глядя на тех, кто успел больше, - стараются урвать свою долю комфорта, и как можно большую.

Неимоверное количество желаний и путей их осуществления неминуемо сталкиваются в едином поле социума. Поскольку смыслового разрешения этому найти нельзя, то удовлетворение одних материальных желаний только порождает другие. Соппротивление всех и каждого аналогичным претензиям окружающих регулируется законами, которые, будучи жесткой системой, постоянно нарушаются.

Государства заинтересованы в разобщении людей через обеспечение или достаточного уровня благосостояния, или атмосферы страха. Коллективное существование в социуме породило человека. Обеспечение же коммуникации без непосредственного контакта уничтожает эволюционные формы взаимодействия людей, в результате чего социум выталкивает человека в одиночество.

Комфорт и страх равно разъединяют людей. Но самое поразительное, что именно разобщение через достаток ведет к одиночеству, а уже оно - к страху.

Подобный ход событий требует от человека максимальной в овлеченности во внешние по отношению к телу процессы и ведет к полной выработке личной психической и нервной энергии. Постепенно непрерывная деятельность в состоянии бодрствования сделала спектр сознания жестким, «обрезав» все обертоны и полутона, связывающие сознание с его основой - бессознательным. Сознание оказалось полностью втянутым во второй, неприродный, созданный человеком мир, в искусственную реальность, которая развивается по собственным законам. И эти законы не совпадают с требованиями самой природы человека. У тела есть свои законы, ему иногда просто необходимо быть животной частью природы. То же самое можно сказать об архаичной части психики - иногда сознание нуждается в преобладании инстинктов.

Но вторая действительность считает себя главной. Она подчинила себе окружающую человека природу и желает, чтобы и внутренняя природа проявляла себя только по звонку, свистку или соизволению сознания. Которое считает - исходя из реальности второй природы - проявления первой допустимыми или нет. Поскольку сознание оперирует искусственной реальностью, то самой природой человека, его тела, сознания и психики занимаются специальные отрасли науки и люди, для которых изучение человека также стало абстракцией. Потому что они изучают не себя, как это делали древнеиндийские риши, а человека вообще, с помощью приборов, которых нет в природе.

В итоге та часть бессознательного, которая находится вне индивидуального человеческого и за пределами человеческого вообще, лишена единственного контакта с бодрствующим сознанием. Инстинкты, пробивающиеся в сознание, либо полностью блокируются, либо извращаются желаниями до такой степени, что их удовлетворение приобретает разрушительный характер и для субъекта, и для его окружения.

Поскольку большинство желаний среднего человека не могут быть реализованы просто потому, что все не могут иметь всё, и количество захвативших громадные блага и возможности ограничено, то всё недостигнутое со всеми перенапряжениями, разочарованиями, ударами судьбы, все то, с чем сознание не в силах примириться, вытесняется в личное бессознательное и становится там активным, но скрытым от сознания слоем содержаний, который мешает эффективной адаптации к окружающему. В результате этого дисбаланса подавляющая масса людей в промышленно развитых странах неуравновешенна психически. С одной стороны, общество бесконечно порождает и развивает желания, с другой - не дает и не может дать возможности их неограниченного удовлетворения. Мало того, что человек потерял контакт с собственной природой «в лице» архетипического бессознательного, он утратил возможность полноценной адаптации сознания ко внешнему миру, поскольку цели, провоцируемые обществом, нереальны, но вызывают поток желаний и напрасного поиска путей их удовлетворения. Тотальное перенапряжение психики ведет к неконтролируемому росту агрессивности, отклоняющегося поведения, немотивированных преступлений, алкоголизма и наркомании. Все это извращенные способы достижения внутренней уравновешенности, вернее, ее иллюзии.

Если к фронту «внешнему» прибавляется фронт «внутренний», тогда крах душевного благополучия человека - лишь вопрос времени. Осознание необходимости договориться с тем, «который во мне сидит», проходит через мучения - неврозы, психозы, различные стадии диссоциации личности.

Если контакт с бессознательным - личным и внеличным - не налаживается, и гипертрофированное сознание «гнет свое», рано или поздно наступают расстройства психосоматики, которые в дальнейшем становятся конкретными заболеваниями. Иными словами, к заболеваниям наследственным и имеющим экзогенные причины в наше время присоединяется громадная группа расстройств, вызванных причинами внутренними. Многие заболевания имеют комбинированное происхождение. Только договорившись с собственным бессознательным, человек приобретает целостность восприятия и адекватного отражения внешнего мира. При этом происходит переоценка ценностей, личность начинает осознавать свои истинные масштабы и границы.

Путь самопознания с помощью религиозной веры в сегодняшних условиях труден, а как средство успокоения души религия сегодня вообще не работает. За сотни лет развития техногенной цивилизации человек Запада утратил глубинную связь с бессознательным путем переживания религиозных символов. Без полной вовлеченности в религию нет никакого психотерапевтического эффекта, а формальное соблюдение обрядов так же не способно исцелить душу, как небрежный уход за зубами - предохранить от кариеса.

Поэтому произошел двоякий сдвиг в общественном и личностном сознании людей западного образца развития. С одной стороны, при бессилии религий возникают различные методы достижения внутреннего равновесия и целостности, от Фрейда до Грофа «со товарищи». Некоторые из этих способов предлагаются взамен традиционных религий, что, естественно, вызывает активное противодействие Церкви.

С другой - все большее количество людей обращается к психотехникам Востока, в частности - к йоге, «живучесть» и эффективность которой доказывают многие тысячи лет ее существования и развития. Это также не нравится Церкви в борьбе за души людей и содержимое их кошелька. Церковь, как и коммунистическое государство, всегда будет против йоги, так как она представляет собой путь обретения душевного равновесия без посредников. При социализме, коллективной ориентации масс на эфемерную цель государство не могло позволить инакомыслия, которое ставило под угрозу его существование. Церковь не может поступиться монополией на достижение другой эфемерной цели - Царства Божьего. Поэтому за доступ к Богу надо платить посредникам. Хотя точно известно, что «Царство Божие внутри нас есть», Церковь категорически против индивидуального пути к этому царству. «Душа не чувствует жажды Бога, только если она страшно больна», - вещает дьякон Кураев, бывший борец за атеизм в тоталитарном Советском Союзе. Он беспощадно разоблачает «Живую

этику» Рерихов, попутно оплевывая йогу, возникшую за десятки столетий до появления христианства. Как же вообще существовали «страшно больные души» до появления Церкви и как они существуют там, куда ее влияние не распространяется? Но ведь существуют же! Правда, под опекой других религий, которые тоже твердят, что они - единственно верный путь. И поскольку не может существовать одновременно несколько «единственных» истин и путей, то или единственной истины нет вообще, или, если она есть, путь к ней инвариантен. То есть религии просто взаимозаменяемы, и в силу этого - вторичны. С таким же успехом, как несут пожертвования и платят служителям Церкви за посредничество в общении с Богом, каждый занимающийся йогой может жертвовать самому себе.

Кураев, вполне справедливо изничтожая Рерихов, покусившихся на прерогативы Церкви, констатирует их дьявольское самомнение. Например, буддийские тексты в основном начинаются так: «Буддизм предполагает, что...», а тексты Агни-йоги: «Мы знаем, что...» Сам же диакон выражается даже конкретнее Рерихов: «Христианство знает мир, знает отличие Творца от мира и знает его безмерность. Христианство знает и ощущает, что мир пронизан Божеством» (А.Кураев «Сатанизм для интеллигенции», т.1, стр. 171).

Христианство, по словам диакона, все это «знает». Имея двойной опыт - атеиста и богоборца, - Андрей Кураев строит мысль витиевато, не утверждая в лоб, что остальные, не христиане, не знают и не понимают ничего. Кураев говорит: «Христиане не ставят задачу выведения новой расы людей...» (там же, т. 1, стр. 366) - в отличие от теософов. Ясно, что не ставят, но зато их цель - в интерпретации Кураева - сохранить христианскую Церковь на все времена. Дать ей вечную жизнь - и все тут! Мало ли, что ее когда-то не было! Если возникла - пусть будет вечно, ни больше, ни меньше.

Итак, с точки зрения обеспечения равновесия «христианская цивилизация оказалась удручающе пустой», как заметил К.Г.Юнг. Путь Иисусовой молитвы есть уход от мира, да и само живое искусство, видимо, утеряно.

Люди разные - этот тезис не вызывает сомнения. Степень

целостности психики, которой обладает человек от рождения, является в чем-то лишь ему присущей. Иногда конструкция психики и ее параметры таковы, что человек за всю свою сознательную жизнь не потеряет изначально присущей ему равновесности, и ему никогда не придется задуматься о «внутреннем путешествии». Он либо способен жить без интеграции сознания с бессознательным, либо целостен от рождения.

Для некоторых подобное путешествие превращается в самоцель.

Как бы то ни было, во все времена встречались люди, вынужденные заниматься самопознанием, склонные к этому, интересующиеся этим.

Но что может «увидеть» сознание, расширяя свои границы, погружаясь вглубь айсберга, верхушкой которого оно является? «Пройдя» личный материал, включив в себя все, что может быть познано, сознание способно соприкоснуться с собьтвенной основой и пережить целостность, неотличимость себя от Единого. Это ощущение настолько потрясает, что не может быть интерпретировано человеком иначе, чем прикосновение к окончательной истине. Истина проста: все живое и неживое, кажущееся отдельным, есть формы проявления единой материи, ее модификации. Если человек возьмет песчинку или часть себя, скажем, кусочек ногтя или ткани мозга, и рассмотрит ее в электронный микроскоп, то на каком-то уровне различие между живым и неживым исчезнет.

«Тат твам аси» - «ты есть то». Атман (отдельное) есть Брахман (всеобщее). Физики углубились в материю, которая не была их собственным телом, и увидели единство Сущего. Йоги и мистики, путешественники внутрь собственной психики, это единство пережили. И сегодня стало ясным, что два вида познания научное и мистическое - дополнили друг друга, привели к целостному пониманию единства. Физики, изучив в экспериментах уровни организации материи, «уперлись» в пустоту, названную ими «динамическим вакуумом», который является формой существования энергии или состоянием «смешения» всех непроявленных форм материи.

Мистики в своих переживаниях и откровениях наткнулись на определенную структуру уровня единства, уловили ту размытую грань, где индивидуальное срастается со всеобщим, принадлежащим материи рода человеческого. Это всеобщее получило название Бога, причем частному случаю переживания единства придали универсальный характер. Когда встреча с Единым была пережита человеком в его теле и психике, было бы естественным предположить, что Бог - это единое человеческое. Но разум приписал познанному им в переживании единому статус всеобщности, распространив божественное происхождение на все существующие формы материи, известные человеку.

Еще алхимики заявляли, что субстанция, которая таит божественный секрет, находится повсюду, включая человеческое тело. Ее можно искать и найти в любом месте, даже в самой омерзительной грязи.

Интерпретация прикосновений к единому привела в рамках отдельных культур к возникновению различных религиозных систем. Нередко основателями религий являлись личности, соприкосновение которых с бессознательным было экстраординарным.

Иногда внутреннее путешествие бывает вынужденным, но результаты - блестящими, как это произошло с К.Г.Юнгом. Вся психотерапия является попыткой приспособить человека к его бессознательному, а также заменой воздействия религий, которые в прошлом выполняли аналогичную роль, которая еще раньше осуществлялась мистериями и языческими обрядами.

С точки зрения логики и здравого смысла, для человека знания все религии равно бесплодны, поскольку «переживательная» часть давно «отсечена», а догматическое умствование и механистичность ритуалов оставляют человека на поверхности самого себя. Ницше сказал об этом так: «Бог умер». Энергия жизни и эмоций человека целиком уходит на борьбу всех против всех во внешнем мире.

Чем более односторонним является сознание человека, тем менее он способен понять истинные причины своих действий, тем сильнее человек «ушибается» о ненужную и вредную для себя самую часть результатов своей гонки за желаниями. Свободы надо достигать не от желаний, а от их бессмысленного генерирования. Различение необходимого и возможного появляется, когда личность обретает целостность. «Свободный человек не делает ошибок», он видит не факты, а законы, за ними стоящие. М.К.Мамардашвили отмечал: «Людям часто приходится действовать в ситуациях, когда уже поздно. И по отношению к этим ситуациям есть только одна свобода: свобода знания закона и свобода не ставить себя в такие ситуации, когда уже поздно».

СТРУКТУРА ПСИХИКИ

Мы познаем мир органами чувств, и первым видом восприятия являются, безусловно, ощущения. Они говорят нам, что есть «нечто», оно воспринято. Ощущения - одна из функций сознания.

Поскольку решающую роль в восприятии во многих жизненных ситуациях играет бессознательное, то, уже успев воспринять, но не успев понять что, мы уже как-то относимся к воспринятому, оно окрашено это вторая функция сознания.

Опять же бессознательное может окрасить акт, восприятия интуицией, когда, не успев ничего обдумать, мы уже знаем,

что означает воспринятое и какое оно имеет ^{для нас} значение.

Интуиция - третья функция сознания.

И четвертая, самая медленная, - мышление.

Функции сознания организованы таким образом, что представляют две пары оппозиций: - " мышление - чувство" и «ощущение -интуиция». Почти всегда у человека одна из функций является ведущей, основным способом взаимодействия с миром. Учитывая разделенность людей на две большие группы "экстра" и «интровертов», мы имеем для приблизительной оценки восемь типов личности.

Далее по схеме мы видим, что существует оперативная память, являющаяся общим компонентом сознания и личного бессознательного, а также память склад, содержимым которого сознание оперировать не в состоянии, так как не имеет к нему Доступа. Первые пять условных «слоев» сознания имеют организующее начало - «Эго». Это устойчивая система координат. Я-сознание стоит в центре этого сложного психоконструкта, который отличается самоосознанностью. В «Эго» входит ощущение своего тела, своего существования, данные памяти и внимание, которое является оперативной, управляемой «Эго» частью сознания, способной концентрировать или рассеивать энергию восприятия. Первые пять слоев представляют сознание.

Затем начинается область личного бессознательного, которая скрывает в себе большую часть сознательно воспринятого в течение всей жизни материала - кладовая памяти.

Следующий слой личного бессознательного - вытесненное. В нем содержится тeneвая часть нашего Я-сознания, все содержания, реальность которых сознание принять не в состоянии, а также напряжения, связанные с вытесненным.

Исследования нейрофизиологов, начиная с Дельгадо, показали, что мозг «пишет» все, что находится в пределах восприятия органов чувств. Но этот фиксируемый поток информации разделен на две неравноценные части. Воспринимаемое сознанием составляет примерно тысячную часть всего, что фиксируется мозгом неосознанно.

Очевидно, этот личный материал, который «записывается» бессознательно, является в какой-то степени эмоционально нейтральным, поскольку сознание на его восприятии не останавливается, выбирая наиболее важное. Обширный слой этого материала расположен в пределах личного бессознательного, но его содержание никогда не может быть осознано, так как оно не структурировано по законам сознания. Собственно, этот материал воспринят органами чувств человека, но не является человеческим, так как миновал структуру сознания.

Более глубоко расположены эмоции и инстинкты, вырастающие из коллективного бессознательного. Они вторгаются оттуда в сознание, отвечая констелляциям внешних воздействий. Юнг считает, что именно этот слой доставляет «материал» для неврозов и психозов. Добавлю - эмоциональный материал, так как слой вытесненного находится значительно ближе к «поверхности» сознания.

И затем мы видим на схеме слой архетипического, коллективного бессознательного. При определенных комбинациях внешних воздействий или внутренних состояний, связанных с напряженными «отношениями» между сознанием и бессознательным, архетипическое также способно прорываться в сознание, в виде образов и процессов, разворачивающихся в теле. Обычно это случается при возникновении угрозы существованию тела или Я-сознания.

Любые проявления человеческого базируются на архетипическом, подобно инстинктивным реакциям и формам поведения, основанным на принадлежности его к животной матери. Можно говорить об архетипе как о матрице, согласно которой разворачивается и затем функционирует человеческое существо. Килман (1937) так говорит об архетипах: «Кристаллическая решетка определяет спектр возможных форм; окружающая

среда вызывает какие-то из этих возможностей к реализации». То есть архетипическое - это универсально реагирующая среда бессознательного, в которой запечатлен суммарный опыт развития материи мозга и сумма всех безусловных человеческих реакций. Нечто вроде «абсолютного отражателя» высшего ранга. Когда сознание каким-либо образом с ним сталкивается, то такое взаимодействие (кто бы ни был его инициатором - сознание или само архетипическое бессознательное) в любом случае имеет для личности характер откровения. Или, как говорит Юнг, такие переживания обладают нуминозностью.

Может быть, единая подоснова проявляет себя лишь такой «надстройке», которая способна к такому контакту - с точки зрения его преобразования в некий творческий импульс либо нестандартное поведение. Это можно назвать неким признаком - когда бессознательное само «выбирает» способ контакта. Все, получившие контакт, ведут себя не так, как стандартизированная, усредненная масса. Контактеры вносят нечто новое в мир человеческого, они есть отклонение, они словно получают новые степени свободы и энергию для их использования.

Можно провести параллели между динамическим вакуумом и архетипическим бессознательным. Одно во всем и все в одном. Архетипическое есть вакуум, производящий миллиарды модификаций человеческих сознаний примерно одного «класса». А вакуум Большого космоса производит неизвестное нам количество кластеров материи из недифференцируемой всеобщей энергии. Заметим, что в основе обоих вакуумов, потенциальных сетей или полей лежит именно энергия. В случае человека - претерпевшая сложнейшую трансформацию от обычных физических ее видов к энергии психики и мысли.

В схеме сознания, которой оперирует аналитическая психология, представлены еще две психические структуры - это «маска» и «образ души». Это не что иное, как два демпфера, защищающие сознание от прямого контакта с внешним и внутренним.

«Маска» - система привычных реакций, рисунок реагирования личности на окружающее, проявленный телесно - тон, мимика, подбор словесных клише, манеры действий и т.д. Это реализованная конкретно форма адаптации, индивидуальная, как сама личность. При постоянном контакте с внешним миром «маска» - рабочий орган, от ее совершенства зависит свобода и эффективность контактов с социумом. Отсутствие же эластичности «маски», ее застывание, неизменность говорят или об исключительной силе личности, ресурсы которой позволяют ей «пробивать» мир, оставаясь собой, или об исключительной слабости и потере умения приспособляться. Последнее вызывает постоянное психическое напряжение с тенденцией к накоплению и обычно кончается катастрофой.

Также представляет интерес «образ души» — тыловое прикрытие сознания. Это нечто гораздо более туманное и расплывчатое, чем «маска», что-то вроде смутного представления о собственных глубинах и о том, как они себя «ведут». Знание, например, о том, как приходят эмоции и «накрывают» тебя и что надо делать, чтобы как-то с этим справиться. Или смутное предчувствие, что вот этого делать не надо - так «говорит» что-то внутри. То есть у личности вырабатываются какие-то способы общения с проявлениями непонятого и невидимого в себе.

Вообще сознание, если взглянуть попристальней, странная штука. Эта конструкция призвана своими действиями сохранить жизнь телу и продлить род - нечто вроде универсального преобразователя между бесконечностью внешнего и беспредельностью внутреннего. Воспринятое им «снаружи» частично отражается в действиях личности, отчасти же «проваливается» в не востребованную «соединительную ткань» психики, ничейный слой

зафиксированного внеличным восприятием. Как он связан с остальным, имеет ли какое-то влияние на психические события - неясно.

Но гораздо важнее обратное преломление сознанием той энергии, которая поступает в него из глубин общечеловеческой, но в то же время нечеловеческой и дочеловеческой психики. Все животные инстинкты и побуждения, принадлежащие только и исключительно телу, все укорененные в нем реакции, проходя через личное бессознательное и фильтр сознания, становятся специфическими человеческими чертами, свойствами, способностями, качествами. Порой в экстремальных ситуациях материя через бессознательные каналы нервных связей «перехватывает» управление, опережая разум. Иногда материя спасается ценой распада Я-сознания.

Если сознание обладает какой-то достаточной завершенностью, оптимальной конфигурацией, оно способно успешно адаптироваться и к внешнему миру, и к глубинам психики. Дефекты структуры сознания, ее неполноценность ведут к тому, что, с одной стороны, субъект не в состоянии удовлетворительно отражать не только внешнее, но и то, что бессознательное посылает ему из глубин собственной психики - оно также преломляется уродливо. Когда слой сознания минимален, то оно не в состоянии отразить внешнее, и в то же время животные импульсы изнутри не приобретают человеческой «окраски».

С другой стороны, сознание может обладать феноменальной «наружной» мощью, «хваткой» к пониманию и познанию закономерностей, частных свойств и законов - это ученые, философы и универсальные гении. Когда сознание личности обладает способностями выражения импульсов, воспринимаемых изнутри, - мы имеем гениев искусства. Когда сознание обладает феноменальной способностью восприятия внутреннего - мы видим пророков, основателей религий, великих мистиков, магов и чудотворцев.

Когда сознание искажено непомерным количеством желаний, подавлено ими, то энергия бессознательного усиливает отклонения, девиации и пороки - это вырождение. Со внешним миром, по крайней мере, человек стандартно имеет дело от рождения, что дает ему опыт и навыки адаптации. Худобедно любой, кто жив, уже как-то адаптирован - есть свой опыт. Когда же начинает проявлять себя бессознательное и человек вдруг оказывается перед необходимостью иметь с ним дело, то каждый его шаг внутрь, за пределы скудного опыта «образа собственной души» - это прогулка по минному полю. Конечно, у каждого есть ноги, но надо еще научиться там ходить, узнать законы этой реаль**САМЬЯМА**

В «Таттва-Вайшаради» у Вачаспати Мишры (*IX*век) сказано:

«Самьяма есть совокупность методов работы с сознанием, включающая концентрацию (*дхарана - В.Б.*), дхьяну (*созерцание - В.Б.*) и сосредоточение (*самадхи - В.Б.*). Эти три суть средства реализации паранормальных способностей...» (*«Йога-Сутра», 231, 1.1.*)

Самьяма включает в себя три последних ступени Раджа-йоги Патанджали и является «внутренним средством» пошджен-ия Истины, Антаранга-йогой.

Итак, шестая ступень Раджа-йоги или первый этап самьямы - Дхарана, или концентрация.

«Концентрация есть фиксация сознания на определенном месте» (*«Йога-Сутра», 147, 1*)

«Когда тело закалено асанами, а ум очищен огнем пранаямы, чувства обузданы пратьяхарой, садхака достигает шестой ступени... Здесь он сосредотачивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния, ум должен быть успокоен» (Б.К. Айенгар "Прояснение Йоги", стр. 41)

"Дхарана - фиксирование ума (читты) на определенной точке" (Радхакришна "Индийская философия", т. 2, стр.315).

Один из основателей махаянской школы «йогачаров» («виджнянавада» - буквально «учение йоги») Асанга (IV век н.э.): «Что такое внимание или концентрация? Это способность удержания сознания на определенном объекте, так, чтобы оно не отклонялось в сторону».

«Созерцание (дхьяна) есть сфокусированность однородных состояний сознания на этом месте» («Йога-Сутра», 147, 2).

«Автор (Патанджали) определяет дхьяну как то, что должно быть реализовано с помощью концентрации. Однородность потока (сознания - В.Б.) определяет однонаправленность» («Йога-Сутра», 232).

«Дхьяна является заключительным состоянием равномерного потока, которому не мешают другие. Это - созерцание» (Радхакришнан «Индийская философия», т. 2, стр. 315).

«Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцая объект, принимает форму этого объекта. Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны» (Б.К.С.Айенгар «Прояснение Йоги», стр. 44).

Последняя стадия йоги Патанджали - Самадхи.

«Самадхи - это состояние, которое предшествует достижению освобождения. Так как йога настаивает на достижении освобождения через самадхи, она определяется как самадхи. Это состояние экстаза, в котором связь с внешним миром нарушается. Это - цель дисциплины йоги. Степенями сосредоточения, или самадхи, являются: сампраджнята, или сознание, и асампраджнята, или сверхсознание. В первой сознание остается созерцанием объекта. В нем достигается единство между познающим и познаваемым, в котором познающий познает объект потому, что он им и является. Мысль и объект мысли составляют одно и то же. Различные названия относятся к различным оттенкам, которые принимают формы сампраджнята самадхи, такие, как савитарка, савичара, синанда и сасмита» (Радхакришнан «Индийская философия», т. 2, стр. 316-317).

«Самадхи - это завершение исканий садхаки (ученика йоги - В.Б.). На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи...» (Б.К.С.Айенгар «Прояснение Йоги», стр. 45).

«Самадхи, пока оно сохраняется, представляет не простое воспринимаемое постоянство. Напротив, это последовательность внутренних состояний, которые становятся все более и более простыми, пока не завершаются в бессознательности. Асампраджнята самадхи - это сосредоточение, не имеющее формы мысли, хотя скрытые впечатления могут и оставаться.

Самадхи является состоянием, которого лишь немногие могут достигнуть, и в котором почти никто не может пребывать длительное время, так как соблазны жизни разрушают его.

Поэтому говорят, что это конечное освобождение невозможно до тех пор, пока живет тело» (*Радхакришнан «Индийская философия», т. 2, стр. 318-319*).

«Когда прана и манас (ум) поглощаются и достигается равновесие - это и есть самадхи» («Гхеранда-санхита», 4.6. .)

Итак, сознательное сосредоточение имеет объект, бессознательное - не имеет объекта. Йога сознания продолжается или дополняется йогой бессознательного, то есть бессознательным сосредоточением. При асампраджнята самадхи развертывание сознания останавливается, и его дальнейшая трансформация не есть предмет опыта.

«Остановка или прекращение - ниродха... это не нарушаемая отчетливость (ясность) знания и высшее бесстрашие» (*«Йога-Сутра», 234, 9.4*).

«Прекращение функционирования сознания есть бессознательное состояние психики.

Самадхи, сатори или аналогичные «состояния просветления» могут представлять собой результат переключения в сторону доминирования правого полушария. Таким образом, медитативная практика представляет собой метод временного ограничения левополушарного когнитивного модуса (устранение преобладания левого полушария)» (*Д.Эберт «Физиологические аспекты йоги», стр. 117*).

Итак, если Хатха-йога дает человеку шанс более совершенного приспособления ко внешнему миру, то цель самьямы -адаптация к миру внутреннему. Сознание способно достичь подлинной уравновешенности лишь путем «наведения мостов» между собой и бессознательным.

Когда человек в основном выполнил «мирские» задачи -построена семья и обеспечена жизнь, то за этим, наверное, должно быть что-то другое, какой-то более глобальный смысл. Юнг утверждает, что задача всей жизни - построение целостной личности, и это есть не что иное, как подготовка к смерти. Которая

столь же важна, как и рождение, являясь снова возвращением к природе, всеобъемлющей и не проявленной в формах. Но поскольку человек представлен в своем отдельном проявлении тройко, то материальное возвращение в природу -это распад тела на составляющие вещества. Участок поля коллективного бессознательного, который был занят данной личностью, свертывается и исчезает или, напротив, вливается в некую целостность.

Конечно, Юнг прав. Человеку свойственно стремиться к чему-то большему, чем то, что он есть. Ему нужна какая-то объединяющая, не конкретно материальная цель жизни, которую можно назвать смыслом. Найти ее или хотя бы определить в состоянии только сбалансированная, уравновешенная, целостная личность. Юнг также совершенно прав, говоря об источнике проблем у человека западного склада: «В психике современного человека сознательная сфера гипертрофирована; соответственно, подавленная, словно перекрытая со всех сторон плотинами область бессознательного грозит в любой момент прорвать препятствие и затопить сознательный разум. Вот почему потребность в том, чтобы интегрировать бессознательное в целостную психическую субстанцию, сделалась специфически западной и современной проблемой, имеющей ключевое значение не только для индивидов, но и для целых народов. Что же касается людей Востока и, вероятно, африканцев, то у них мы наблюдаем совершенно иное соотношение между сознанием и бессознательным» (*К.Г.Юнг «Дух и жизнь», стр. 469*).

Чем дольше и сильнее вынужденная сконцентрированность и направленность сознания, тем сильнее разобщенность с бессознательным. Потеряв связь с ним, люди «забыли Бога». У невротиков «перегородка» между сознанием и бессознательным обладает большей проницаемостью, но проявлением этого является также болезненная потеря адаптации. Психика цивилизованного человека не является, по большому счету, саморегулирующейся системой. Вот почему у Данте «земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...»

Почему же «сумрачный лес»? Да потому, что сознание решило: «Главный здесь - Я».

В китайской книге афоризмов «Вкус корней» (XVII век) сказано: «Когда мысли разбросаны, надо знать, как собрать их воедино. Когда мысли сошлись в одной точке, надо знать, как их рассеять. Если не уметь этого, то даже если одолеть помраченность, в сердце поселится беспокойство».

Здесь мы находим параллель с Юнгом: постоянное преобладание логического ума, который без конца перемалывает поток внешних впечатлений сознания - это как полет с одним крылом, долго он невозможен, рано или поздно сорвешься в «штопор».

Помимо чисто социальных причин популярность «духовных» движений типа «Радостей» заключается в мучительной и неосознанной тяге людей к привитому и свойственному коллективизму, хотя бы ко временному упрощению сознания, которое жестко, однозначно и беспощадно сведено к определенному кругу содержаний. Необходимо выживать в новых условиях бытия. Решения не терпят отлагательства. Нельзя существовать рассеянно, расслабленно - как при социализме, когда никто не умирал с голоду. К чисто западному дисбалансу психики, преобладанию сознания, добавлено значительное повышение его напряженности, а также новый фактор - разобщенность.

Вместе с социализмом исчез культ коллективности. Отсюда понятно возникновение множества школ, систем и учений. Взять ту же «Радостею», что она предлагает людям? Мир, покой, некие ритуальные действия, базирующиеся на квазинаучной основе. Простые объяснения, простые действия - все понятно, и быстро, и вместе. И главное - не думать! Хотя бы на какое-то время разгрузить голову, ослабить мыслительный процесс, дать волю эмоциям, вернуть чувство локтя. Сознание людей требует расслабления, утешения, и осуществляется коллективными песнопениями, «духовной» крошкой, не обладающей каким-либо смыслом. Это просто стихийная коллективная компенсация душевного и психического дисбаланса массы брошенных государством людей.

Псевдосмысловая деятельность разгружает сознание, создавая привычную атмосферу комфортного коллективизма.

Есть только одна опасность в такого рода движениях их направленность, настоящие цели отцов или матерей основателей.

У многих сегодня психика перенапряжена, и в этом состоянии для людей характерно, отождествляя себя и группу со «светлым и духовным», проецировать образ зла на тех, кто к этой группе не принадлежит. Если в «движении» возникнет чувство превосходства над прочими - неприобщенными, - а его уже можно наблюдать у лидеров той же «Радостей», то мы видим зарождение новой и, как всегда, «самой правильной и самой истинной» религии.

Временное упрощение сознания, повторяю, это даже психотерапевтически оправдано, в начале века примерно в том же ключе действовали в рабочих кружках марксисты. Им нужно

было вместить очень большой мир в очень маленькие головы, а для этого требовались максимальные упрощения. Например: есть угнетатели - есть угнетенные. Свергнуть, отобрать, разделить - всем будет хорошо. Наступит светлое будущее.

Наш народ как бы более образован, и смешно, когда «технари», профессора, доктора наук одобрительно внимают наукообразной белиберде о «наборе струи по цветам» и «зонах реакции на лике». Чем, собственно, «сгустковод» Евдокии Марченко отличается от «империла» Елены Рерих? И цели доктрины, в общем, тождественны. Разница лишь в том, что Рерихи «разрабатывали жилу» Востока, и йоги в частности. Пока «Радостея» как будто бы безобидна. Но логика развития в таких случаях, как правило, отрицательна. У лидеров подобных движений рано или поздно проявляется жажда власти, стремление к выгоде, реализация себя приданием определенного статуса, людского почитания. Нет понимания главного - «царство Божие внутри нас», - то есть гармония, завершенность каждой уникальной личности не могут быть найдены в толпе, не могут быть достигнуты никакими «наружными» средствами. В толпе можно получить лишь стойкое понижение интеллекта и потерю разумного уровня критичности.

Уже сейчас достаточно большое количество людей, втянутых в «Радостею», отказавшись от своей предыдущей несовершенной жизни с ее проблемами, беспрестанно курсируют следом за Евдокией Марченко в бесконечном калейдоскопе ее «школ», семинаров и мероприятий. Теперь они оказались во власти другой проблемы: где взять деньги на совершенствование, которое не имеет предела? Кроме того, постоянное вычитывание ритмов отбирает массу времени и тормозит обычную сообразительность. Возможные реальные действия по решению жизненных задач заменены иллюзорными - это не что иное, как элементы магического культа. Что же до первоначальной вдохновенности адептов «Радостей», то через год многие начинают замечать: что-то не то в этих бесконечных песнопениях и эйфории. Затем многие тихо отходят в сторону, но звон уже пошел по Руси Великой, и свято место пустым не остается.

Психика русского человека после краха социализма является в высшей степени неуравновешенной системой, которая склонна к «самоповреждению в ходе функционирования» (*К.Г.Юнг «Дух и жизнь», стр. 27*). Сегодня существует и опасность отмены необходимого каждому личного труда самопознания новой волной религиозности, которая навязывается нам Русской Православной Церковью.

Йогический способ интроспекции, называемый самьяма, с одной стороны, есть способ духовного развития или самопознания. С другой - спектр средств исцеления души, нервной системы и психики в целом. Однако сам метод подразумевает личное понимание и личное прохождение пути, без посредников, которые претендуют на срастание с вами, как делает это лиана, срастающаяся с деревом, которое стремится к солнцу. Лиана вытягивает столько соков, что дереву уже не до света и не до роста. В том и сила, и слабость йоги сознания, что человек проводит путь в себе сам и встречается со своей целью, а не с тем шучшим» или «высшим», которое для него определил кто-то, оудь то церковь или великие посвященные и достигшие.

Конечно, мы должны с неизбежностью опираться на уже имеющийся опыт. Но дело в том, что повторить с точностью чей-то путь духовного развития нельзя. Пройти к Богу тропой Иоанна Златоуста возможно, только будучи им самим. То же самое можно сказать и о всех достигших. Крайне важно понимать это различие: использование чужого опыта или его воспроизведение. Использовать - значит учитывать информацию применительно к своему личному пути развития.

Нельзя также, чтобы кто-то взял тебя под руку и привел к нужному тебе результату - путешествовать по дорогам самопознания приходится только в одиночку. У Данте был Вергилий, но что скрыто за этим образом? Вергилий - это часть тебя самого, твой внутренний проводник, часть тебя, которая является знающей, активной, движущей, способной к самообучению в процессе действия.

Толпой к Богу не приходят, это знали уже Отцы Церкви. Поэтому они давали индивидуальные средства - Иисусову молитву. Однако в ней, быть может, слишком большую долю усилий поглощала у многих сама неистовость веры и желание непременно воссоединиться с Богом. Слишком многие души перегорали в этом огне, не добираясь до цели.

Древняя технология йоги - это искусство прохождения личностного пути развития без впадения в крайности при сохранении равновесия после достижения личной завершенности. В своей практической части - в работе с сознанием и телом - йога едина и неделима. Она опирается на голую, эволюционно постигнутую за многие тысячелетия эмпирику, на единство устройства человеческого тела, психики и законов их функционирования. Это универсальный способ прохождения пути человека к себе самому.

Но йога не может быть объяснена на языке «Радостей», «Живой этики» или «лептонных полей». Единая технология йоги должна быть лично понята и усвоена человеком, но для этого ему должен кто-то грамотно ее разъяснить. Не претендуя на звание учителя, но будучи тем, кто прошел упомянутым способом определенную часть пути собственного развития, я могу обратиться лишь к старинному определению: «Учитель не тот, кто сохранил других, а тот, кто с помощью других сумел сохранить себя». То есть не изменился, идя путем йоги даже достаточно долго. Тот факт, что кто-то стал называть тебя учителем, не должен оказывать влияния ни на твое самосознание, ни на твое поведение. За исключением, пожалуй, возрастающего чувства ответственности. Японцы говорят, что существует два типа учителей: одни учат, у других учатся. Первые часто оказываются так называемыми теоретиками, которые знают все, но не владеют знанием в реальном применении.

Кроме того, сегодня йога является областью интереса громадного множества разнообразных людей - одиноких, потерянных, неуравновешенных, беспокойных, не нашедших себя, потерпевших жизненный крах, больных, которым не в силах помочь медицина. Болезненный интерес к йоге, к сожалению, проявляют люди с отклонениями психики. О них можно лишь сказать словами из толкования гексограмм «И-цзин»: «Пути не будет».

Йогу нельзя передать на языке примитива; чтобы владеть этим искусством, личность должна состояться во внешнем мире. Тот, кто в социуме остался «ничем», никогда не станет «все» на внутреннем фронте.

Еще Яшомитра утверждал: «Все содержание сознания есть контакт». Столкновение личности с внешним миром происходит в социуме. Контакт с бессознательной частью психики может быть осуществлен только единолично.

«Углубление и расширение сознания через обогащение его содержанием сферы бессознательного есть "просветление"» (К.Г.Юнг «Дух и жизнь», стр. 518).

«Бхагавадгита» утверждает, что йога - это равновесие. Самопознание, самореализация, индивидуация (по Юнгу), достижение недвойственности, самадхи, сатори - все это обозначает одно и то же. С той лишь разницей, что достижение начального равновесия, личной

завершенности является условием к дальнейшему развитию и окончательному самопознанию. Если индивидуация Юнга есть не что иное, как осознание человеком своей «тени», то йога идет дальше. И тут абсолютно необходим учитель либо (на худой случай) точное знание цели и технологий работы с состояниями. Кроме того, человек должен располагать достоверными описаниями переживаний подобного рода.

Последовательность движения в глубину психики всегда начинается с осознания личного бессознательного.

Прежде чем обратиться к его топологии, определимся с понятием «медитация». На самом деле под этим термином чаще всего подразумевают созерцание. Сам же термин «медитация» - это нечто вроде понятия «коммунизм»: никто толком не знает, что это такое. Существуют конкретные техники, приемы, алгоритмы действий. Скажем, в Тантре - это «чидакашадхарана», «аджапа-джапа», «таттвашуддхи», «йога-нидра», «нада-йога» и т.д. В буддизме - «випассана» на дыхании, движении.

Гоулман выпустил в 1972 году книгу, где классифицировал различные техники медитации, он описал их 126, причем опирался только на один буддийский источник V века нашей эры - «Вишуддхамагу».

В начальных стадиях любой психотехники человеку должен быть привит навык глубокой мышечной и ментальной релаксации, лишь на ее основе возникает спонтанная концентрация внимания. Иногда говорят, что такой концентрации предшествует остановка внутреннего диалога.

Можно считать медитацию выходом в измененное состояние сознания (что отчасти соответствует смещению точки сборки у Кастанеды).

Сегодня известно, что подобные состояния могут иметь место при любых экстраординарных условиях, влияющих на психосоматику: подъем на большие высоты, спуск под воду, экстремальные физические нагрузки, эмоциональные удары, травмы, интоксикации и т.д. Медитация отличается от прочих ИСС тем, что это не случайный, а преднамеренный, тщательно организованный и управляемый процесс взаимодействия сознания с бессознательным.

«Медитация - хорошо отработанный метод созерцания, позволяющий входить в измененное состояние сознания, не утрачивая при этом сбалансированности психики». Иными словами, дело не в том, что человек в медитации «увидел», пережил или почувствовал, а как его сознание сумело приспособиться к пережитому.

Во всем своем многообразии медитативные практики, как известно, делятся на две основные группы, которые отличаются по способу перестройки сознания - концентрация или инсайт, путь «единого» или «ничто».

«Единое» - это самадхи, способ, представленный классической Раджа-йогой Патанджали. Это полное слияние сознания и ума с предметом медитации, с последующим выходом за его пределы, где продолжается бессознательное сосредоточение, ведущее к состоянию «джняна» - сверхсознанию.

Путь «ничто» - это достижение нирваны через инсайт: ум наблюдает свою собственную деятельность, отслеживая свои собственные модификации, вплоть до полного их затухания. Ф.И.Щербатской приводит точный синоним слова «нирвана» - «уничтожение».

Есть третий метод, который как бы объединяет обе древние традиции, - это буддийская «випассана». Здесь практика начинается с концентрации, но переходит в инсайт, одно усиливает другое. В итоге достигается нирваническое состояние.

Иногда медитация определяется как простое присутствие, безличное существование. В Веданте есть формула: «Ом шак-шин ахам» - «я - свидетель».

Итак, по сути дела, способ самопознания, хотя он и подразделяется на три пути, является единым: сознание движется вглубь психики.

Когда-то Петрарка в поисках смысла и спасаясь от неразделенной любви отправился на поиски загадочной страны Туле. Когда он вернулся, то сказал, что можно было бы и не ездить, потому что путешествие за смыслом не есть передвижение в реальном мире.

Знаменитая «Божественная комедия» Данте дает начальные условия возникновения потребности в таком путешествии, когда человек оказывается перед необходимостью разобраться в самом себе.

В своей топологии пути и в вышедших отдельно «Лекциях о Прусте» Мераб Константинович Мамардашвили дает блестящую философскую интерпретацию дантовской символики, но поскольку символ всегда есть инвариант, то и Данте, и М.К.Мамардашвили, говоря о глубинном смысле пути познания, безусловно, обращаются и к тому, что является сутью йоги, потому что путь к истине может быть начат в любой точке.

На двери Ада была надпись: «Оставь надежду, всяк сюда входящий», - и Вергилий говорит Данте: «Здесь страх не должен подавать совета».

К. Г. Юнг отмечает (что хорошо известно и тем, кто успешно практикует медитацию), что большинство людей панически боятся собственного бессознательного. С древнейших времен оно инстинктивно считается областью табу. Требование отсутствия страха в процессе самопознания - это необходимость быть мужественным. Залог мужества - временное устранение чувства самосохранения, отказ от надежды на позитивный результат своих действий и благоприятный исход.

М.Мамардашвили отмечает, что существует два психологических механизма, которые напрочь перекрывают возможности самопознания. Первый - это лень, которая проявляется в стремлении перенести что-то на завтра, не делать самому или понять умом, не участвуя в этом лично. Все это полностью несовместимо с практикой йоги, которую можно характеризовать кратко: каждый день сам, каждый день заново, каждый раз «от и до». Если кто-то думает, что, хорошо выполнив йогу вчера, сегодня можно уже не так стараться, он ошибается. Это то же самое, что сказать себе: я уже хорошо дышал вчера, сегодня можно и отдохнуть.

С точки зрения полной самореализации, йога - это жизнь, и меньшую цену за самопознание не платят. Йога - это то, что ты должен сделать сейчас и здесь, потому что «вчера» нет уже, а «завтра» - еще.

Второе препятствие к самопознанию - надежда. Суть ее в том, что человек надеется, что станет лучше, не предпринимая для этого ничего реального. Поэтому условием начала действий, в том числе и в йоге, является отказ от надежды. Такой отказ тоже связан со страхом, в частности, узнать про себя самого нечто такое, что никогда не осознавалось ранее, увидеть свою «изнанку», «обратную сторону луны».

Для многих самопознание является весьма неприятной процедурой еще и потому, что при этом приходится расставаться с образом идеального и всегда уважаемого себя, со всеми возвышенными о себе представлениями. А такого расставания, как отмечал Мамардашвили, человек хронически избегает.

Вообще, углубление в собственную психику, интроспекция - печальное занятие. Всякий, кто преодолевает в медитации препятствие страха, получает возможность встретиться с самим собой без прикрас, а это одна из самых неприятных встреч в жизни человека.

Когда Вергилий выманивает из бездны чудовище, Гериона, которое является символом обмана, он говорит: «Мы истину, похожую на ложь, должны хранить сомкнутыми устами». В данном случае истина - это заблуждение, которое предстало перед нами в ином свете после перестройки сознания. Часть истины, которая была неясной, поскольку была представлена в бодрствующем сознании лишь фрагментарно, при расширении его границ приобретает завершенность. Таким образом, то, что ранее представлялось заблуждением, обманом, ложью, является лишь иллюзией, проистекающей от нашего незнания. В случае обретения завершенности личности, напротив, ложным, неистинным, является то, что мы знаем о себе сами, то есть представления о себе.

Итак, в случае расширения сознания процесс является обоюдоострым. С одной стороны, что касается личности, мы теряем иллюзорную целостность, приходя к настоящей, в отношении же картины мира мы получаем дополнительную информацию из собственной психики, благодаря чему информационная «незавершенка» приобретает смысл.

Как отмечал еще Фрейд, «сознание навязывает свои ограничения (*которые он называл цензурой* - Б.Б.) всему несовместимому с ним материалу, в результате чего этот материал тонет в бессознательном». Здесь мы имеем дело с механизмом вытеснения, который полученную нами информацию делает усеченной или недоступной сознанию, что влечет за собой нежелательные последствия для существования личности. Нередко вытесненным является такой материал, осознавая который человек не способен жить и успешно адаптироваться к миру.

Поэтому знаменитый лозунг основоположников «Живой этики»: «Расширяйте сознание!» - при незнании закономерностей и последствий такого расширения является опасным с точки зрения психического благополучия человека.

Понятно, что расширение сознания - это «процесс духовный», но что делать в том случае, когда вытесненные содержания, заново введенные в сознание, абсолютно с ним несовместимы? Оно просто неспособно признать связь себя самого с информацией подобного свойства, и тогда «расширение» масштабов личности может привести к психозам, шизофрении или безумию.

Кроме того, существует проблема скорости «сброса» отрицательных содержаний или темпа индивидуального духовного развития.

Когда сознание расширяется и все идет правильно, человек осознает свою «тень», неизвестную ранее сторону своей личности, и, безусловно, приобретает целостность. Да, его знание о себе становится завершенным, человек знает истину о самом себе. Но эта истина не дает, а отбирает весь мир, которым личность располагала до того. Рушатся многолетние представления о самом себе. Ты начинаешь понимать, что все позитивные свойства твоей личности имеют в твоей собственной тьме, мягко говоря, не слишком красивое продолжение. Что и ты сам, и многие близкие тебе люди являются совсем не тем, чем они всегда казались.

Что твои стремления и помыслы далеко не всегда чисты и соответствуют усвоенной тобой морали.

Объединение двух «половинок» личности всегда является процессом крайне болезненным, это не что иное, как душевный кризис, зачастую сопровождаемый кризисом мировоззрения. Процесс духовной трансформации всегда является далеко не таким быстрым, как хотелось бы. Но, не опустившись в собственную темноту, не пройдя ее сполна, мы никогда не получим истинной глубины знания себя самих. Путь интеграции личности - это дорога от себя, сквозь себя, до себя. «Чтобы дерево доросло до рая, корни его должны достать до ада». «Высокое стоит на глубоком», или «Высшее не стоит без низшего».

«Тень представляет собой моральную проблему, бросающую вызов личностному эго в целом... Ее осознание предполагает признание реального присутствия темных аспектов личности. Самопознание как терапевтическая процедура требует большого, тяжелого труда, растянутого на весьма долгое время» (К.Г.Юнг «Айон», стр. 18).

«В скрытой части личности, как показывает опыт, присутствуют те или иные черты, демонстрирующие крайне упорное сопротивление моральному контролю. Сопротивление такого рода обычно связано с проекциями, которые не признаются таковыми, и их признание есть некое необычное моральное свершение» (там же, стр. 19).

Речь идет о том, что человек готов признать лишь некоторые свои негативные черты, и лишь до какой-то степени. Те из них, в которые отказывается «поверить» сознание, проецируются на окружающее, находя мишень в комто или в чемто. Проблема признания каждым наличествующего в самом себе зла - проблема нашего века, но не только нашего времени. Своей осознанной, «светлой», контролируемой «половине» человек приписывает достоинства и совершенства, а свое зло всегда видит вне себя. Во врагах, скверном устройстве общества и т.д.

Поскольку проекции бессознательны, то они, прежде всего, имеют эмоциональную природу, провоцируя в ответ эмоции той же окраски. Другими словами, бессознательно вытесняя наружу собственный мрак, человек сталкивается с его обличьями во внешнем мире. Собственное, непонятое и неузнанное зло искажает все представления человека об окружающем его, ведет наступление на тебя по всему фронту. Зато ты остаешься светлым и чистым, уважающим себя непримиримым борцом против зла, желчным мизантропом, проклинающим несовершенство этого мира.

Многие проигрывают в итоге этот бессмысленный бой с собою, наращивая внутри ненависть и напряжение, которое, соответственно, усиливает конфронтацию с окружающим. Рано или поздно наступает истощение и крах психосоматики, который сопровождается душевным кризисом. Субъект становится изолированным от мира и от своего окружения. Бывают люди, которые полностью запутывают и собственную, и чужую жизнь, абсолютно не понимающие, до какой степени весь этот ужас бессознательно исходит от них самих.

Рассмотрим медитационную технику Тантры «Чидака-шадхарана». Древняя формула Упанишад звучит так: «Тат твам аси» - «ты есть то», или Атман есть Брахман, то есть душа индивидуальная тождественна Абсолюту. «Акаша» в переводе с санскрита значит «эфир». В Космосе - «Махакаше» - мы наблюдаем бесчисленные формы материального мира. «Чид» («чит») - сознание, «чидакаша» - космос сознания, внутреннее его пространство. Если в большом Космосе мы видим множество форм материи, то во внутреннем - такое же количество форм сознания, психических событий. Наблюдать эти формы, выводя в сознание глубинные слои психики - цель техники «Чидакашадхарана». Она тесно связана с другими

практиками, так как последовательность этапов интроспекции всегда одна и та же. Разные техники - это подходящие для разных людей способы входа в процесс медитации. «Чидакашадхарана» предназначена для тех, кто способен «видеть» образы на экране ума.

«Дхарана» - концентрация, или осознание. Таким образом, «чидакашадхарана» - осознание внутреннего пространства сознания (пространства «аджначакры»).

При достаточной и грамотной практике на экране ума можно увидеть удивительные психические формы и события. Людей можно условно разделить на две группы. Одни «видят» с закрытыми глазами «кино», образы обычного мира, людей, вещи, события. Другие способны лишь наблюдать световые пятна, полосы неопределенного мерцания, что-то неподдающееся описанию. В принципе, «чидакашадхарану» могут реализовать обе группы, но для первой существенно легче, потому что эмоциональную нагрузку несут образы более «понятные». У второй же группы эмоции будут сбрасываться в той же практике, но, в основном, через тело.

И те, и другие могут ничего не увидеть в течение долгих месяцев. В случае первой группы «ничего не увидеть» - значит наблюдать привычное мелькание перед внутренним взором дневного «мусора» в лишенной смысла калейдоскопичности. Для вторых - та же бесформенная неопределенность. Впрочем, у какого-то числа людей могут появиться «из ничего» образы, все это будет обычной продукцией бодрствующего сознания.

Наступит время, когда амбразура откроется и бессознательное покажет себя во всем своем блеске и ужасе. Его образы подлинны в сознании не спутать ни с чем. Для начала меняются краски того, что видишь, они становятся невообразимо сочными, таких цветов даже нет в природе. Вместе с цветом и формой могут появиться запах и вкус, хотя это и достаточно редкие явления. Кроме того - главный момент! - эти образы будут предельно эмоциональны! Даже у тех, кто не видит связных форм, цветовая мозаика становится похожей на потрясающей красоты витражи. Если это есть, значит, Бессознательное показало себя. Но ваше желание здесь ни при чем. Следует быть прежде всего готовым к тому, что во мраке, который вдруг разверзся, окажется огромное количество образноэмоционального мусора. То, что вам в конце концов «покажет» бессознательное, всегда в каком-то виде было внутри вашей психики, но никогда не было известно сознанию. Постепенно перед вашим внутренним взором откроется такая «кухня» событий, о наличии которых вы не имели представления.

Первый этап - выполнение практики «кайястхарьям» - «осознание тела», - при этом на него должен быть направлен непрерывный поток внимания. Не узкий луч, рыскающий по закоулкам организма, а именно поток - внимание, как в любой асане, равномерно растворено во всем объеме тела. Чем полней вы его осознаете, тем больше успокаивается ум, он как бы привязан к телесной неподвижности, которая достигается только при полном расслаблении. Словом, здесь имеет место тот же процесс, что и в практике асан, с той лишь разницей, что нет выхода к пределам гибкости; поза - медитационная (одна из четырех: «Падмасана», «Сиддхасана», «Сукхасана» или «поза свастики»; в «Шавасане» практикуется только «йога психического сна»).

Сохраняя целостное осознание, ощутите свою неподвижность, почувствуйте себя как бы каменной статуей. Следует практиковать до тех пор, пока в этих предварительных действиях вы не достигнете успеха. Этап длится, будучи освоенным, 5-7 минут. Глаза закрыты. Собственно, это будет начальное осуществление пратьяхары.

Второй этап - произнесение мантры «АУМ».

Оставаясь в выбранной позе, семь раз, медленно, с полной отдачей произнести «АУМ». Ощутить резонанс и реверберацию, которые проходят через все тело от носоглотки. Нужно быть полностью поглощенным звучанием мантры. В это время для вас не должно существовать ничего, кроме «АУМ». Затем переходим к этапу три - осознанию дыхания. Нужно перенести внимание на его естественный процесс. Допускается выполнить «пранашуддхи» или «ануломавилома» пранаямы. Либо просто наблюдать за дыханием в ноздрях, как в «Випассане». Наблюдать - но не контролировать. Ни в коем случае никакого контроля!

Так дышать около пяти минут. Затем попытайтесь ощутить, что воздух входит отдельно в каждую ноздрю. И с каждым вдохом эти два потока воздуха движутся в носу вверх, под углом друг к другу, и сходятся в точке «третьего глаза» - «бхрумадхье». С выдохом касание потоков исчезает, и они расходятся. Выполнять это также около пяти минут.

И вот когда все описанные этапы будут освоены в совершенстве, можно переходить к самой практике «чидакашадхараны». Владение предварительными этапами - необходимое и достаточное условие, при четком знании того, что необходимо делать дальше.

Когда все необходимое будет стабильно получаться, значит, вы в достаточной мере расслабились и сконцентрировали внимание, а также реверсировали восприятие на внутреннее пространство сознания, успешно осуществив этап «пратьяхара».

Следующих два этапа - дхарана и дхьяна - происходят совместно, их нельзя четко разделить. Собственно, и на предварительном этапе элементы пратьяхары сочетаются с элементами дхараны. Скажем, нельзя качественно ощутить саму точку «третьего глаза» и касание дыхания в ней, если внимание не сосредоточено с необходимым качеством.

Итак, созерцание. Тишина (гарантированная!) вокруг, желательно не слишком много света, глаза закрыты, спина прямая, тело и сознание полностью расслаблены, и в результате спонтанной концентрации внимания вы находитесь в приятном, теплом и невесомом состоянии внутри себя самого, перед пустым или наполненным текущим материалом экраном ума.

Вся техника «чидакашадхараны» заключается в том, что (в достигнутом на предварительных этапах состоянии) на этот экран нужно «смотреть» не глазами, а внутренним зрением, ни в коем случае не напрягая расслабленных глазных яблок, не двигая ими сознательно. Но вот вопрос: как нужно смотреть? Здесь множество весьма тонких моментов. Поскольку мы находимся в состоянии бодрствующего сознания, то оно обладает нестабильностью, то есть подвижностью внимания. Оно имеет тенденцию суживаться в «пучок», чтобы переходить от точки к точке. Заметьте, здесь такой же ход событий, что и в асанах. Только объектом внимания становится не тело и его форма, а экран ума. Так же, как в асанах, вы не должны «глядеть» на какую-то точку или часть экрана, луч внимания следует расширить до границ экрана, чтобы видеть его целиком. Тогда внимание потеряет способность двигаться, перестанет быть острием луча сознания. Соответственно застынет и движение сознания - оно застынет. И это будет началом «чистой» дхьяны - созерцания.

Теперь вновь вернемся к вопросу «как смотреть?», но с точки зрения не процесса, а наблюдателя. Вопрос приобретет такую окраску: кто смотрит? Необходимо быть только наблюдателем, но ни в коем случае не участником того, что происходит на внутрипсихическом экране! Только свидетель, незаинтересованный регистратор происходящего. Теперь следует обсудить то, что называется техникой безопасности при контакте с материалом бессознательного. Эти условия абсолютно незыблемы, их соблюдение

является гарантией вашего успеха, психического здоровья и самой жизни. Нарушать эти правила нельзя! Потому что в данном случае - ставка больше, чем жизнь. Они таковы:

1. Не отождествлять себя с тем, что ты видишь, слышишь и чувствуешь. То, что наблюдается, - это просто неосознанная, мрачная, незнакомая часть тебя. Ты - не то, что тебе «показывают», но и оно твое тоже. Чтобы все уравнилось и ты достиг цели - это надо «просмотреть» и пережить. Это мусор, свалка сознания, двор которого содержался в чистоте и порядке, чтобы нравиться и тебе, и другим. А все остальное - грязное, стыдное, неудобное, жуткое - складировалось в темном подвале. Ворочалось и шипело там, источая яд. Это - твое, но ты не виноват, что оно такое, ты и сам об этом не знал.

2. Не втягиваться в него, когда этот поток ментальноэмоционального мусора начнет выходить наружу, в сознание.

Твое дело - созерцать это, и только. Поглядел равнодушно и забыл, когда медитация закончилась, вышел из состояния таким же спокойным и бесстрастным, каким был на «входе» в медитацию.

3. Правило третье - не должно быть испуга! Как говорил Толстой: «Он пугает, а мне не страшно!»

Что есть «вход» в созерцание в данном случае, если вы там никогда в жизни не были? Это такое состояние, когда в результате неоднократно создаваемых условий бессознательное начало «показывает себя». И первым делом, всегда, в любой психотехнике начнется «сброс» содержаний личного бессознательного из слоя вытесненного (см. главу «Структура психики»). Это неизбежная последовательность проникновения внутрь собственной психики, это закон, сформулированный и Данте, и многими как до него, так и после. На пути «в себя» последовательность переживаний едина: ад, чистилище, рай.

Нет такого способа, такой техники медитации, которая могла бы обойти этот слой, избавившись от бессознательной «грязи». Кроме, разве что, многолетней грамотной практики Хатха-йоги, когда напряжения перерабатываются через специальную работу тела, гомеопатическими дозами. Все пути к равновесию ведут через ад. Но для незнающих все пути и заканчиваются в аду.

Болтовня дилетантов о том, что медитация - это просветленное состояние, это переживание духовности... «Расширяйте сознание - и вам будет хорошо!» Будет. Но далеко не сразу. И сначала будет плохо. И быть может - очень плохо. И не все могут это выдержать, а значит, далеко не каждому показаны такие вещи. Особенно люди перенапряженные, «пограничники», невротики - там и так «перегретый пар» рвется наружу, ломая психосматику. И ежели играть в эти игры, не зная их сути...

Да, сознание расширяется, если вам удалось добиться этого. Но, расширившись, вы сразу попадаете в зону ада, она - первое, что включается в сферу расширяемого сознания. Увидеть все зло, скопившееся в тебе и, быть может, тебе присущее, - это не подарок. Другое дело, что такое переживание есть необходимый этап любого пути духовного развития, а также условие нервнопсихического выздоровления и достижения целостности и гармонизации личности. И устранение однобокости сознания. И осознание корней своих проекций, и, как следствие, понимание того, что причина всех неприятностей в твоей жизни - ты сам. И так далее. То есть этот этап - неотъемлемый компонент духовного развития, и один из самых важных. Поэтому первый шаг должен быть сделан верно.

Итак, страх. Повторяю - сюсюканье и восторженные охи о благостности тех, кто «занимается» медитацией, - вранье. Если вы двигаетесь в верном направлении, то вместе с настоящим видением (а чаще и до него) появляется страх. Он не что иное, как защитная реакция сознания, которое никогда не соприкасалось с собственным «подвалом», но инстинктивно чувствует, что эта встреча не сулит ничего хорошего. На страх не нужно обращать внимания! Как и на то, что этот страх вызывает. Представьте, что в какой-то заурядный день вы практикуете «чида-кашадхарасану», не стараясь ничего увидеть, - вдруг «амбразура» открылась, и процесс пошел. Невероятные цвета, быть может - звук и запах, но почему все это напрягает?! Образы, бывшие до того мутными (впрочем, и характер образов может измениться), вдруг стали пугающими. И вот очень существенный момент: то, что когда-то было вытеснено в бессознательное в виде определенной конфигурации событий, их образов, форм и эмоций, с этим связанных, вовсе не обязательно будет «выходить», отрабатываться в том же виде и в той же последовательности. Это в теле при воздействии йоготерапией болезнь может остановиться, четко показать поэтапное обратное развитие. Психика живет по иным законам. В «перегретом» слое вытесненного все микшируется, и при «сравлинии перегретого пара» может быть проявлено как угодно. И все это надо пережить и перетерпеть, оставаясь только созерцателем, не втягивающимся эмоционально.

Допустим, в «поле зрения» появился образ какой-нибудь табуретки. Но почему-то он пробуждает в вас ужас или отвращение, которые никак не могут принадлежать такому добропорядочному предмету, как табуретка. У людей с хорошим зрительным воображением могут быть целые последовательности разворачивающихся событий, с отрицательными сюжетами и эмоциональной окраской, что пугает, и сильно. Так вот, вы можете увидеть самого себя в качестве участника адских сцен и действий, ваших друзей, знакомых, это могут быть вещи, животные, природные явления - что угодно. И все это будет пугающим, отвратительным и тяжелым. Будут вспышки вообще непереносимого. Повторяю - на все это не следует реагировать! Если на экране появилось нечто, свергшее вас в шок, и вы на самом деле испугались, дернулись внутри - последствия могут быть самыми печальными. Вас может «выбросить» из медитации, и вы застрянете в этом отрицательном эмоциональном состоянии. Тексты говорят: если человекотреагирует, он сцепится с потоком, и поток унесет его с собой. Это главная опасность медитации на стадии отработки вытесненных напряжений.

Если же мы остаемся «на обочине», пассивными созерцателями, то напряжения в каком-либо виде - пусть в образах и ощущениях тела - проходят сквозь опустошенное сознание, не сталкиваясь с его материалом и присутствием «я». Нет опасности смешивания. Мы не стоим на дороге посреди самих себя на пути безумной орды, «парада уродов», который способен смести и затоптать, либо смыть и унести с собою в своем бешеном потоке. Оставаясь невозмутимыми, бесстрастными, мы лишь наблюдаем и ощущаем, как по направлению к «выходу» проносятся ужас, бессилие, ненависть и прочие персонажи дантовских глубин личного бессознательного.

Однако есть вероятность, что из-за ликов ваших напряжений может подняться из тьмы нечто более глубинное и несравненно более опасное. Поэтому когда изменяющиеся «терминаторские» черты выходящих эмоций начинают приобретать знакомый символический характер или градус накала делается таким, что невозмутимость созерцания начнет нарушаться, - следует сознательно прервать медитативный процесс и выйти из него.

С архетипическим «шлейфом» во время «пережигания» личностных напряжений дело иметь запрещено. Здесь медитативные средства опасны. Больше того, сам факт появления такого «шлейфа» указывает на то, что следует сменить психотехнику либо идти безопасным путем Хатха-йоги и глубокой релаксации.

Вернемся к типовому сбросу. Допустим, появился говорящий образ, или просто голос, который пытается установить с вами контакт изнутри. Вам задают вопросы, советуют, чаще - поносят, ругают. Если вы мысленно ответите голосу, то от него уже не отвяжется, он станет навязчивой галлюцинацией. Эта ситуация немного похожа на сюжет гоголевского Вия. Только здесь, если ты «поглядел», обратил внимание на то, что внутри, - оно «поглядит» на тебя. Ваши «взгляды» сцепятся, и расцепить это будет очень сложно.

Итак, что же из отрицательного можно увидеть и почувствовать? Это может быть что угодно. Может возникнуть боль в теле - если человек не видит образов, то отрицательная энергия сбрасывается через ощущения. Боль - локальная, пульсирующая, мигрирующая, общая, судороги в мышцах, игра вазомоторики. Движения тела могут быть при этом самопроизвольными. Как ни странно, но в то время как полная и совершенная релаксация есть непереносимое условие погружения в медитативное состояние, затем, при выработке «отрицаловки», могут иметь место как напряжения, так и спонтанные движения тела. Этого не следует бояться! В данном случае все верно, что случается без вашего участия. Все, что вам необходимо, - полная отстраненность, невмешательство, отсутствие каких-либо реакций.

В начале это не получится. Будет существовать дискомфорт, напряжение «под ложечкой»; возникающие образы, ассоциации неминуемо проецируют возникновение страха, но, постоянно отрешаясь, заранее решив для себя, что данная операция сродни вскрытию нарыва, вы научитесь стойко переносить эти флуктуации бессознательной части собственной психики. И, отгримасничав, как растворяемый в кипящем металле Терминатор, монстр внутренних напряжений исчезнет, лик бессознательного «разгладится». С этого момента вы приобретаете целостность личности, это и есть первая стадия уравнивания и первый этап успешного контакта с глубинами собственной психики.

Итак, то, что мы «видим», когда стадия дхьяны в технике «чидакашадхарана» реализована, может быть любым образом, ощущением, переживанием или еще чем-нибудь, чему нельзя подобрать никакого названия.

Необходимо только «смотреть» на это, переживать это, оставаясь неподвижным, расслабленным, отрешенным, - и ничего больше. В процессе практики не пытаться ни толковать, ни анализировать, не пытаться понять переживаемое. Наблюдать себя безразлично. Что бы ни происходило перед внутренним взором, вы должны оставаться бесстрастным свидетелем этого.

Если медитация сопряжена с визуализацией, то правильным будет, как и в «чидакашадхаране», смотреть на весь экран ума в целом, ни в коем случае не фокусируя восприятие на каком-либо отдельном образе, ощущении или эмоции. Следует дать произойти тому, что должно случиться в этом процессе. Подготавливаясь к медитации или выйдя из нее, помните, что вы сознательно изменили параметры сознания, дав возможность бессознательному проявить себя в нем, что в данном случае был всего лишь включен естественный процесс саморегуляции верхних слоев психики - сознания и личного бессознательного, - которые ранее никогда не вступали в непосредственный контакт друг с другом. И единственное, чем можно способствовать естественному и правильному протеканию этого процесса, - это не мешать ему. Все, что способна предпринять личность в такой ситуации, будет неверным. То, что с нами происходит, может быть неприятным, как и ощущения, ему сопутствующие. Но если сделать все как надо, никакой опасности нет. Если страх непреодолим, значит, вам просто нельзя заниматься медитацией, необходимо сначала какими-то другими методами снизить уровень внутреннего напряжения. Это достигается упорядочиванием жизни, регулярной практикой Хатха-йоги и глубокой релаксацией.

Если «видения», ощущения, эмоции на сегодня иссякли, начали терять устойчивость, значит, медитация окончена. Не следует пытаться продлить ее. Если переживания или ощущения стали нестерпимыми, следует глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, и, сохраняя неподвижность тела, без паники, медленно открыть глаза.

В редких случаях при медитативной отработке внутренних напряжений могут возникнуть произвольные движения тела или рук. Этого бояться не следует.

С успешным началом медитации резко меняется характер сновидений и общее эмоциональное состояние. Окружающая действительность становится иной. В ней могут происходить странные вещи, которые будут далее описаны в главе «Сиддхи». Пугаться этого также не следует. Для сравнения можно отметить, что тот же самый эффект, который гуру обеспечивает индивидуальным подбором психотехник для каждого человека, К. Г. Юнг решает следующими способами:

- свободное фантазирование, для чего нужны систематические упражнения по созданию вакуума в сознании;
- запись снов или упомянутых уже фантазий;
- спонтанное рисование;
- слушание внутреннего голоса;
- движения тела и рук, также спонтанные;
- метод свободных ассоциаций (который ведет свое начало от Фрейда);
- индивидуальная работа аналитика с пациентом в рамках личностного процесса индивидуации.

Безусловно, все это - достижения гениального человека, но нельзя не отметить единственный изъян: сам Юнг был первым и, скорее всего, единственным человеком, который мог использовать созданный им метод со стопроцентной эффективностью.

Второй недостаток метода возник уже после Юнга, когда его ученики объявили аналитическую психологию не более и не менее, как очередным путем всеобщего спасения, забывая о том, что подобный статус любое учение может получить только в веках. Оно лишь само по себе может стать путем спасения, но не может быть им назначено.

Большая неудача заключается в том, что К.Г.Юнг не был в достаточной степени знаком с практической йогой, впрочем, он сам открыто признавался в этом - единственный из представителей науки нашего века. Если бы его знания соединить с опытом йоги... К сожалению, они не повстречались во времени, это безмерная потеря для нас всех.

После того как медитация «чидакашадхараны» пошла, можно сократить или вовсе исключить предварительные ее этапы. Чаще бывает так, что от общих подготовительных действий каждый оставляет то, что помогает кратчайшим путем войти в искомое состояние именно ему.

Никогда не следует забывать: главное - удержание полной релаксации тела и ума! Без этого вам никогда не удастся войти в контакт с бессознательным. Поэтому тем, кто плохо

расслабляется, пробовать себя в любых разновидностях медитативной практики - пустая трата времени.

Считается, что в любых формах медитации иметь дело с образами следует не просто в состоянии полного расслабления, но лишь когда оно соединено с полной осознанностью. Если вы теряете себя, впадаете в ошеломление, забываетесь - это не то. Невзирая на всю опустошенность сознания, на понижение его энергетике (что активизирует бессознательное), какая-то часть Эго, какой-то его процент всегда остается в виде некоего «сторожевого пункта». Когда имеешь дело с проявлениями бессознательного, отсутствовать или засыпать нельзя!

Существует ошибочное убеждение, что «отработка» вытесненного материала - процесс, обратный тому, посредством которого эта информация попала в бессознательное. Это представление неверное. Как в свое время человек не понял и не уловил погружения судороги, «островка тьмы» в глубинах собственной психики, так он может и не отдавать себе отчета в том, как эти содержания покидают его.

Рассмотрим достаточно опасный случай, когда отрицательное содержание и напряжение проявляются на экране ума в позитивной оболочке или фабрикуются самим умом в виде своеобразной подделки искомого процесса. Для этого обратимся к созерцательной практике «исихазма» («исихия» - значит покой, безмолвие, по смыслу это схоже с йоговской практикой «анта-рамоуны»).

Самое интересное заключается в том, что традиция «исихазма», отнюдь не одобряемая Русской Православной церковью, в полуподпольной форме дожила чуть ли не до наших дней, в таких разновидностях русского монашества, как старчество и схимничество. После собора 1504 года, когда иосифляне добились осуждения нестяжательской ереси, Нил Сорский удалился в пустыню, где и продолжил обучение способных и ревностных последователей Иисусовой молитве.

Для нас, однако, наибольший интерес представляют параллели между «умным деланием» и образной медитацией, которые мы попытаемся здесь проследить.

Итак, согласно Евангелию, «Царство Божие внутри вас есть» (*«Ев. от Луки», 17, 21*).

Молитва Иисусова - это есть призывание Бога нашего Иисуса Христа во всякое время, при всяком занятии и во всяком месте.

Неправильное и опасное развитие внутренних и внешних процессов психики при практике «умного делания» отцы Церкви называли «прелестью».

Когда разбирались практика асан, шла речь о принципе «у-вэй», о «действии недействием». Собственно говоря, этот принцип реализуется в любой медитативной технике, будь это «чидакашадхарана» или Иисусова молитва. Человек создает условия для того, чтобы включился и пошел естественный процесс. Создание таких условий, как и выбор метода, - прерогатива человека. Но когда процесс начался, человеку и его желаниям больше здесь делать нечего.

Вот как говорит об этом святой Игнатий Брянчанинов: «В молитве Иисусовой есть два главнейших периода. В первом молишься при одном собственном усилии. Божья благодать несомненно присутствует, но не обнаруживает себя. Во втором периоде благодать обнаруживает свое присутствие и действие, соединяя ум с сердцем, доставляя возможность

молиться непарительно (*безусилия, как бы само собой- В.Б.*). Молитва первого периода - трудовая, деятельная, второго - благодатная и самодвижная».

Святые отцы категорически настаивают на том, что высшее состояние и благодать Божия не приобретаются собственным усилием! Они указывают также, что «пребывать в мире с Богом нельзя без непрерывного покаяния».

Понятно, что ощущение покаяния есть прежде всего осознание своей ничтожности перед лицом Бога или мироздания, что ведет к необходимому уменьшению масштаба самооценки. Только в этом случае человек не станет пытаться пройти самостоятельно от начала до конца весь путь, надеясь исключительно на самого себя. Недаром на латыни слово «сатана» пишется как «IPSE», что означает «сам». Любой переход, в медитации ли Тантры или в Иисусовой молитве, за ту грань, где человеческие полномочия кончаются, аннулирует все достижения, затраченные усилия и ведет к неприятностям. Поэтому самыми страшными грехами отцы Церкви считали самомнение и самочиние. Они настаивали на том, что гораздо предпочтительнее падающий и встающий, нежели стоящий и не кающийся. С одной стороны, понятна и естественна человеческая гордость с ее вопросом: «Тварь я дрожащая или право имею?», с другой стороны, как уже отмечалось, аналитический разум привык брать на себя слишком многое.

Конечно, не слишком большое число людей только из чистого интереса и по собственному желанию приходят к йоге, чтобы выполнить огромный труд самопознания и самореализации, гораздо чаще к этому подталкивают насущные проблемы бытия и собственного здоровья. Но можно сказать иначе: лишь тот, кто желает, быть может, сумеет самореализоваться.

«Людам часто приходится жить и действовать в ситуациях, когда уже поздно. И по отношению к этим ситуациям есть только одна свобода - свобода знания закона и свобода не ставить себя в такое положение, когда уже поздно», - говорил М.К. Мамардашвили.

В связи с этим я вспоминаю печальный случай, когда женщина средних лет, назовем ее Т., попала на один из семинаров нашего центра в 1992 году. Ее нервнопсихическое состояние было достаточно скверным. В силу ряда травмирующих ситуаций детства и периода взрослой жизни ей была показана только йога тела. Это быстро дало эффект - ей удалось расслабиться и получить ощущение устойчивости, хотя до полного вывода напряжений из личного бессознательного предстоял еще долгий путь. Однако в промежутках между нашими семинарами она, к сожалению, посещала некие йоговские «предприятия» в г. Тула, где ее учили медитировать. Когда появился внутренний голос, ей порекомендовали слушать его и говорить с ним. Увидев ее год спустя, мы были потрясены ее выраженной неадекватностью и заторможенностью. На мой вопрос по поводу «голосов» она лишь слабо улыбнулась: «Я теперь все время с ними говорю...» Она выбросилась из окна 8-го этажа, оставив без матери троих детей.

Закон - это точное знание того, что делать нельзя. Это было хорошо известно отцам Церкви. Симеон Новый Богослов объясняет две неправильные разновидности образа внимания и молитвы в «умном делании». В первом неправильном образе преобладает воображение. Святой Феофан говорит об этом так: «В естественном порядке наших сил на переходе извне внутрь стоит воображение. Надо благополучно миновать его, чтобы попасть на настоящее место внутри. По неосторожности можно застрять на воображении и думать по незнанию, что ты вошел внутрь, тогда как это - преддверие, и застреванию всегда сопутствует самопрельщение...

Самый простой закон для молитвы - ничего не воображать! До тех пор, пока наше помышление о Боге несовершенно, оно связано с какой-либо формой (*в ранних памятниках буддизма место Будды всегда оставалось пустым - В.Б.*). Всячески надо стараться о том, чтобы молиться без образов Божьих. Стой в сердце с верою, что Бог есть тут же, а как есть - не соображай!»

Как мы видим, отцы христианской Церкви вообще были против созерцания образов, очевидно, не отдавая себе полностью отчета, что стоит за этим, и лишь по опыту зная, что контакт неискушенного человека с образным материалом бессознательного чрезвычайно опасен - без соответствующих знаний и навыков.

«Некоторые, - говорит Симеон Новый Богослов, - предстоя на молитве, возводят очи на небо и ум, и воображают в уме своем Божественное промышление, небесные блага, чины, святых ангелов и обители святых - все, что говорится в Писании об этих предметах, вызывают их из памяти и перебирают воображением во время молитвы, стараясь потрясти этим свои чувства, в чем иногда и успевают... Это многие и считают проявлением подлинного религиозного настроения».

Святой же Феофан говорит: «Представлять предметы Божественные под теми образами, как они представляются в Писании, нет ничего худого и опасного. Мы и рассуждать о них иначе не можем, как облекая понятия в образы, - но не должно никогда думать, что и на деле так есть, как эти образы являются, и тем более останавливаться на этих образах во время молитвы.

Во время благочестивых размышлений это уместно, или при Богомыслии, но во время Иисусовой молитвы - нет! Образы держат внимание вовне, как бы священны они ни были, а во время молитвы вниманию надо быть внутри, в сердце.

Если кто зрит образы в начале практики Иисусовой - он не прав! Но в этой неправости - только начало беды, которое наводит на нечто худшее и опасное.

Созерцание образов этих бывает весьма приятным и разнеживает душу, ей кажется, что это именно то, что надо, человек начинает молить Бога, чтобы он оставил человека в этом состоянии, - а это прелесть!

У такого человека путь пресекается в самом начале, так как искомое считается достигнутым, хотя достижение еще и не начато».

Здесь речь идет об управлении обычным потоком образов, при естественном их течении, что не имеет никакого отношения к контакту с бессознательным. При соответствующей тренировке человек способен достаточно легко оперировать воображением - К.Г.Юнг называл это свободным фантазированием, что не связано с медитацией.

«Далее же самомнение еще более разгорячает воображение и рисует новые картины, вставляя в свои мечтания личность мечтающего и представляя его всегда в привлекательном виде, поблизости к Богу, ангелам и святым, и чем более так мечтает, тем больше укореняется в нем убеждение, что он точно уже друг неба и небожителей, достойный осязательного с ними сближения и особых откровений. На этой степени начинается визионерство {видения, «глюки» - В.Б.), как естественная болезнь душевная.

Таким образом, многие прельстились, видя свет и сияние очами телесными, обоня благоухание обонянием своим, слыша гласы ушами своими и т.п., иные из них повреждались

в уме и переходили с места на место, как помешанные. Иные, приняв беса, являвшегося в образе светлого ангела, до того утверждались в прелести, что до конца оставались неисправимыми, иные, по внушению бесовскому, сами себя убивали, низвергались в стремнины, удавливались. И кто может исчислить прельщения, в какие ввергал таковых враг.

Бывают видения и истинные - опытные умеют их различать от порождений своего воображения и привидений бесовских. Но так как на деле людей больше неопытных, чем опытных, то поставлено вообще законом духовной жизни - не принимать никаких видений и не доверяться им!»

Вот наставления от Григория Синаита: «Если увидишь свет или огонь вне себя, или внутри, или образ какой, Христа, например, или ангела, или иного кого, не принимай это, чтобы не потерпеть вреда. И уму своему не попускай строить в себе такие образы, это внешнее дело ведет к прелести. Если заметишь, что будто тянет кто ум твой таким внешним воображением, не поддавайся, держись внутри, и совершай дело внимания Богу без всяких образов». Мы четко видим здесь, что Святые отцы говорят об опасности неконтролируемой и нецениваемой самим человеком работы воображения, которая является паразитной и не имеет ничего общего с путем к бессознательному. Это не что иное, как фантастический бред, героем которого нередко становится тот, кто молится или «медитирует». Случается и так, что человек сам верит в достоверность этих видений, что произошло, например, с небезызвестной Марией Дэви Христос из «Белого братства».

Хотя Отцы не проводят ощутимого разделения между образами внешней игры воображения и формами, идущими изнутри (которые называются «истинными» видениями), они прямо заявляют: ничего не принимать и ничему не доверяться. А картина весьма опасных последствий контакта с отрицательным материалом бессознательного в комментариях не нуждается.

Второй неправильный образ в Иисусовой молитве - это препятствия ума, рассудка. Это не что иное, как препятствие на пути «ничто», когда ум должен отслеживать собственные модификации вплоть до их полного затухания. Но если в буддийской йоге сохраняется необходимая отрешенность и неподвижность тела, то в практике Иисусовой молитвы подобное состояние втягивало молящегося в противоречие, когда ум собственным усилием пытался себя остановить и запутывался в этих движениях, не понимая, что происходит. Тем не менее, святые Отцы утверждали, что этот вид ошибки не так опасен, как первый.

В третьем же, правильном образе молитвы: «Имея безпопечение о всякой вещи, благословной и неблагословной, совесть чистую во всем, чтоб она тебя не обличала, и беспристрастие ко всему мирскому - сядь в каком-нибудь безмолвном месте, наедине, в углу, затвори дверь, собери ум свой, отвлеки его от всякой привременной и суетной вещи, прижми к груди бороду («джаландхара банндха» - В.Б.), сдерживай немного дыхание, низведи ум свой в сердце свое, обрати туда и чувственные очи и, внимая ему, держи там ум свой, и пробуй умом найти, где находится сердце твое, чтоб и был там совершенно ум твой.

Вначале ты встретишь там тьму и жесткость, но потом, если будешь продолжать это дело внимания день и ночь, найдешь там непрестанное веселие».

Святой Иоанн Лествичник уподобляет дело спасения лестнице о четырех ступенях: одни укрощают и ослабляют страсти (*карма-йога* - В.Б.); другие молятся устами своими и поют (*мантра-йога* - В.Б.); иные упражняются в умной молитве (*что-то среднее между мантра- и карма-йогой* - В.Б.); иные восходят к видению (*самадхи-йога* - В.Б.).

Святой Феофан замечает также: «Когда сия благодать Духа Святого сойдет на кого-либо, то не что-либо обычное показывает ему из вещей чувственного мира сего, но то, чего тот никогда не видел и не воображал» (*мыуже отмечали подобный момент в практике «чидакашадхараны»: если пошли образы «оттуда» - их не спутаешь ни с чем - В.Б.*).

Как мы видим, практика Иисусовой молитвы весьма похожа на то, что в Индии называется «мантра-йогой», происходит по той же схеме, имеет такие же опасности. Другими словами, путь един, независимо от способа его прохождения. Правда - разные цели, вернее, под целью подразумевается различное. Святой Игнатий показывает то, к чему должен стремиться христианин: «От непрестанной молитвы подвижник приходит в нищету духовную (*отсюда: «Блаженны нищие, ибо их есть Царствие Небесное» - В.Б.*). Приучаясь непрестанно просить Божьей помощи, он постепенно теряет упование на себя... Это ощущение мало-помалу может усилиться до такой степени, что око ума яснее будет видеть Бога в промысле Его, нежели видит глаз предметы мира... Непрестанная молитва вводит в святую простоту, отучая ум от разнообразных помыслов (*т.е. торможение мыслительной деятельности становится постоянным - В.Б.*), всегда содержит его в скудости и смирении мыслей... Наконец, молящийся может прийти в состояние младенчества, заповедованное Евангелием, соделаться буим (*сумасшедшим - В.Б.*) ради Христа, т.е. утратить лжеименной разум мира и получить от Бога разум духовный».

Цель классической «Раджа-йоги» Патанджали - какой она была тысячи лет назад - почти такая же: слияние частной души с душой всеобщей - Атман есть Брахман, - интуитивное прозрение ситуации «тат твам аси» - «ты есть то».

Цель этой работы - обсудить пути достижения различных уровней самореализации, начиная с индивидуального уравнивания, с достижения целостности личности. Что же произойдет, если после этого мы захотим продолжить процесс самопознания? Какой вид приобретет этот процесс и как он будет осуществляться? Каковы его последствия?

Если принять как гипотезу, что при самопознании психический «объем» личности растет, то возникает вопрос: до каких пределов? Здесь необходимо отступление.

В своей футурологической работе середины 60-х годов, которую Станислав Лем назвал «Суммой технологии», он характеризовал самадхи как нулевое информационное состояние только потому, что в медитационном процессе якобы нет прироста информации. Сегодня мы знаем, что это утверждение ошибочно. Откуда, скажем, возникают удивительные по глубине знания и суждения у тех великих йогов, которые достигли самореализации, не являясь до этого учеными либо философами? На чем основаны их удивительные способности?

Много лет назад Хосе Дельгадо установил в своих знаменитых опытах, что в субстрате человеческого мозга зафиксировано все, что от момента рождения (*или даже до него - В. Б.*) оказалось в объеме восприятия, охватываемом органами чувств. Раздражение отдельных участков мозга дает возможность с абсолютной идентичностью пережить ситуации, имевшие место далеко в прошлом. Это подтверждает слова известнейшего физиолога, основателя теории функциональных систем П.К.Анохина: «Тщательно изучая реакции мозга, мы забываем, что за пределами фокуса сознания остается огромный багаж, который можно назвать памятью мозга; этот багаж накапливается в течение всей жизни и оказывается, как показывают некоторые гипнотические опыты, поразительно стойким» (*П.К.Анохин «Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности», М., 1963, стр. 453*).

Сегодня отечественные исследователи подразделяют память вообще на целый ряд ее отличающихся, хотя и связанных между собой форм: органическую, физиологическую, двигательную, образную, вербальную - это кроме обычной памяти сознания.

Если суммировать все это, то мы неизбежно приходим к выводу, что «организм несет с собой всю, непрерывно и на разных уровнях фиксируемую историю контакта с тем, что не есть данная личность и ее телесная оболочка. Как увязать между собой эту разнородную информацию и вывести на воспринимаемый сознанием и, значит, контролируемый волей личностный уровень - вот вопрос.

Поскольку йога доводит волевое управление произвольными и непроизвольными процессами тела и сознания до не представимых в обыденности пределов, то, очевидно, профессиональному йогу в процессе пути самореализации приходится напрямую иметь дело со всеми модификациями памяти.

Сенсорный поток воспринимаемых раздражителей делится на две неравномошные части и поступает в психику по разным «епархиям» - в сознание и в бессознательное. Количество материала, воспринимаемого неосознанно, примерно на три порядка больше, чем аналогичная способность сознания. Оно слишком точечно. Процесс осмысления дискретен, требует времени, а сенсорная информация в режиме бодрствования поступает непрерывно, и, обладая направленностью, сознательное восприятие успевает лишь выхватывать из потока самое важное или то, в чем человек участвует непосредственно.

Соответственно и личное бессознательное разделено на два объема, содержащие осознанный и неосознанный материал, количество последнего как минимум в тысячу раз больше, и он обладает странной особенностью - это нечеловеческий материал. Он воспринят без участия Я-сознания, которое, собственно, и есть человек. Это поразительный факт: информация зафиксирована моими органами чувств и все же она неизвестна моему сознанию.

Что же происходит после удачного разрешения начальной двуединой задачи - «выжигания» вытесненного и достижения личностной целостности?

«Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь», - говорил поэт, но это было еще «до исторического материализма». Во второй половине нашего века (особенно в государстве рабочих и крестьян) все обучались всему, много и подолгу. Но лишь малая толика из того, мимо чего школьники и студенты «успешно проходят», оказывается впоследствии востребованным в реальной жизни. Этот материал «складируется» в памяти, со временем теряет энергию и уходит за порог восприятия. Но даже оставаясь там, он является воспринятым осознанно, структурированным по законам сознания. Поэтому, раз за разом погружаясь в медитационный процесс, когда внутренние напряжения устранены и ничто больше не «мутит воду», мы попадаем в область давно забытого материала, постепенно эти подпороговые информационные массивы выводятся в область сознания и могут быть усвоены заново.

Этим и отличается картина происходящего от концепции Лема. Информация действительно не поступает извне, она приходит изнутри, где, как сказал поэт Атилла Йожеф, «все наше прошлое в нас нагромождено». Происходит перераспределение информации посредством интегрирования в сознание данных всего объема его памяти. Конечно, заново получив такое количество информации, человек не может остаться прежним. Он начинает по-иному, нежели раньше, видеть и понимать мир, то есть процесс осознания забытых содержаний памяти имеет познавательный характер и, в свою очередь, является пульсирующим. Первая его фаза - накопление информации до тех пор, пока в имеющейся

структуре представлений не возникают противоречия. Они же в итоге эту структуру и разрушают. Прежнего смысла уже недостаточно, он не объясняет удовлетворительно той суммы данных, которая поступила к текущему моменту. Иными словами, от прежних представлений надо отказаться. Отказ есть переход в нулевое, неустойчивое состояние между уже отброшенным старым и непроясненным новым. Это есть не что иное, как нулевое состояние знания. Мои представления расширились, возникает новая, более совершенная, отвечающая сегодняшним представлениям область структурированного знания. Оно способно как включить прежние представления, так и отбросить их. В медитации новое может возникать изнутри ежедневно, и сознанию все это необходимо переработать. Процесс расширения сознания здесь является постоянным. Это серьезная работа, но результат ее аналогичен тому, что Кастанеда называет «воспоминанием». С какого-то момента времени сознание начинает располагать всей когда-либо осознанно воспринятой информацией. Ясно, что при этом интеллектуальный калибр личности претерпит существенные изменения. По завершении этого процесса личность открывает в себе непосредственный источник способностей, кажущихся для окружающих совершенно необъяснимыми. Например, монахи в тибетских монастырях помнят наизусть сотни томов Канона.

Иными словами, объем действующей памяти многократно возрастает.

К.Г.Юнг говорит о разумных границах Эго, имея в виду, что при диффузии забытых содержаний из бессознательного в сознание критическая масса Я-сознания подвергается опасности быть растворенной громадным количеством ассимилированного материала в случаях его неуправляемого прорыва. Но при длительном и естественном медитационном процессе сознание успевает «переваривать» поступающую изнутри информацию и адаптироваться к ней. Венкатараман Айер и ученики дона Хуана «вспоминали» по-разному, но у каждого из них процесс длился годами. Естественный темп прироста информации в правильно организованном медитационном процессе не способен привести к инфляции структуры Эго. На самом деле каких-либо четких пределов емкости сознания не существует, они лишь могут быть индивидуально определены.

При многократно расширяемом объеме ассоциативного пространства сознания базовые свойства структуры Эго всегда остаются неизменными. Если сознание данной личности располагает возможностями проделать работу по ассимиляции личного бессознательного, то наверняка оно обладает и способностью усвоить эту информацию и оперировать ею. Без каких-либо претензий на свою внезапную гениальность.

Итак, мы решили три задачи: избавились от вытесненного, дополнили свою личность до целого и восстановили в сознании весь полный объем памяти.

Нет сомнений в том, что на время подобной деятельности субъект должен быть полностью исключен из социума, потому что процесс психологической дезориентации и переориентировки не может быть прерван. Недаром Венкатараман пребывал в состоянии перманентного йогического погружения несколько лет, что соизмеримо со временем припоминания прошлого учениками дона Хуана.

Следует отметить важную деталь: если Бахиранга-йогу (*или внешнюю, в том числе и йогу тела, - В.Б.*) можно практиковать, не устранившись из «мирского бытия», то Антаранга-йога такого положения не потерпит. Этому виду деятельности должно быть посвящено все время без остатка, он требует задействования всей человеческой энергии. Когда приходят промежуточные результаты, на которых вы хотели бы остановиться, то на какое-то время процесс может быть прекращен и из него можно выйти. Одному из моих знакомых, востоковеду, который, будучи в индийской командировке, посещал один из центров

Бихарской школы йоги, сказали, что он мог бы уже практиковать созерцание. Он ответил, что займется этим, когда вернется в Россию и приступит к своей работе. В ответ на это востоковеду настоятельно порекомендовали не искушать судьбу. Практика высших стадий йоги для достижения успеха требует всего времени без остатка. Только после достижения самореализации поддержание мастерства обеспечивается часом-двумя практики подлинной самьямы, и тогда такая практика совместима с обычной жизнью. В период же овладения мастерством попытки совмещения есть не что иное, как прямой путь в сумасшедший дом.

По мере самоуглубления растут результаты, но растет и «цена» - величина затрачиваемого времени и усилий - до какого-то момента.

Говоря об интеграции сознанием всех содержаний памяти, мы непременно сталкиваемся с вопросом о ее границах.

Пусть в своем внутреннем путешествии мы добрались до момента возникновения сознания, до той давней младенческой поры, когда оформлялась структура личности, когда ребенок, которым вы были, начал говорить о себе «Я». До этого момента было сознание, но не самосознание. Что вообще происходит с сознанием при развитии индивида?

На первом этапе, от зачатия до родов, очевидно, идет развертывание структуры тела и сознания, когда «изделие» проявляет и отвергает признаки предыдущих этапов телесной истории, пока не «остановится» на человеческом «варианте», который и начинает развиваться. К моменту родов организм ребенка готов к перемене водной среды на воздушную.

Что такое рост тела или сознания? Изменения происходят от точки к точке, по всему объему, но в разное время, непрерывно, микроскопическими шагами. В какой-то момент можно сказать, что тело уже больше «новое», чем «старое», или объем сознания превысил прежний.

Я-сознание развивается только через некоторое время как результат контакта ребенка с окружающим. Сам этот контакт движет развитие мозга в человеческом «направлении». У младенца представлены лишь инстинкты. Личное же бессознательное с момента рождения пополняется нечеловеческим материалом - человека еще нет. Отсюда вопрос к концепциям Грофа: когда люди якобы вспоминают или переживают процесс рождения - кто вспоминает? И что? Во время родов той личности, которая потом вспоминает, не существовало. Был комок материи, с рефлексам и инстинктами, с подосновой сознания. Тело новорожденного и взрослого - тоже разные тела. Как может Я-сознание воспроизвести содержания, состояния, случившиеся до его возникновения? Гроф мог бы привести стопроцентные доводы: взять тех, кто родился с помощью «кесарева сечения», «обойдя» процесс родов, подвергнуть их холотропному дыханию и сравнить с прочими! Чего проще! Либо, для чистоты эксперимента, зафиксировать какое-то число родов - все «от и до», - и когда люди вырастут, лет через 20-25 (а метод Грофа уже и постарше), провести с ними ту же практику. И сравнить их переживания с действительным описанием бывшего процесса. Скептики сразу умолкнут. Но Гроф не делает этих простых ходов. Он предпочитает интерпретировать именно субъективные данные, причем в огромном количестве. Неудивительно, что к нему относится с предубеждением серьезная наука.

Итак, сознание. Оно возникает у ребенка, но почему - вот вопрос вопросов. Можно представить, что запрограммированное развертывание материи индивидуального человеческого существа предусматривается достижением определенной степени сложности мозговых нейронных сетей. И когда она достигнута, происходит - что? Или сознание - по Грегори Бейтсону - это самовозникающее свойство материи, достигнувшей определенной

степени сложности? Или сознание - процесс отражения мира в нейрохимических реакциях мозга? Когда и как оно возникает? Подобно росту кристаллов в насыщенном растворе? Когда образуется некий центр самосборки? Может быть, суммарное давление сенсорных возбуждений инициирует возникновение виртуального центра координат - «Эго»?

Но вернемся к работе с памятью. С какого-то момента животная целостность сознания у ребенка исчезает, и оно раскалывается. Я-сознание со временем приобретает все больший вес и становится главным, полностью отрываясь от основы. У взрослого человека при удержании депривации, пониженном тоне и опустошенности сознания «перегородка», или анамнестический барьер, теряет свои качества, информационные массивы начинают «просачиваться» в сознание. Но здесь мы пока говорим о барьере между человеческим и нечеловеческим. Единственная разница между этими частями информации - один вид материала постоянно находится в обращении, а другой не востребовался, отчего «выбыл из игры». При достижении определенной глубины транса и достаточной его длительности возможности человека меняются. Это обусловлено тем, что, во-первых, достигнута целостность личности, во-вторых, сознание включило в себя такое количество бессознательного прежде материала, который по объему во много раз больше самого сознания. Даже при успешной интеграции «центр тяжести» требовал смещения точки сборки в концепции дона Хуана Матуса. Но если в его доктрине меняются границы спектра восприятия, то при йоговской самореализации - лишь внутренний масштаб личности. Это не связано с органами внешнего восприятия, поэтому здесь ни при чем «фиксация» точки сборки, нужная для того, чтобы воспринимаемый мир не оказался полностью искаженным. Из-за внутреннего перераспределения сознания и бессознательного в йоге меняется сама сознательная личность, меняется количество информации, которой располагает тот, кто воспринимает, а не восприятие. Приходит понимание изнутри того, что Данте называет поворотом «глаз души». То же находим и в дзен: «Когда я не знал дзен, горы были горами, а реки были реками. Когда я начал понимать дзен, горы перестали быть горами, а реки - реками. Когда я узнал дзен - все стало как прежде».

Все осталось прежним, изменяется человек. Лао-цзы так говорил об отсутствии опыта самопознания: «Весь мир ярко освещен, только один я погружен во мрак».

Когда человек становится целостным и, по Юнгу, достигает Самости, то он видит мир таковым, какой он есть, без тени, отбрасываемой самим собой. Внутренний мрак перестает проецироваться вовне, и вы не сталкиваетесь с ним. Таким образом, на индивидуальном уровне проясняется проблема добра и зла. Человек видит зло, являющееся составной частью его собственной природы, и способен в какой-то мере тормозить его. Человеческие проявления подобны взаимодополняемости «инь» и «ян». Всегда преобладает то одно, то другое, равный баланс удержать нельзя. А преобладание только «инь» или только «ян» в древнекитайской традиции означает вообще ничто. Недаром в некоторых древних верованиях сатана считался старшим братом Христа.

Юнг утверждает, что символом Самости является Христос. Гностики считали, что «познание человека есть начало целостности, но познание Бога есть совершенная целостность». Реальность на самом деле невозможна без поляризации.

Итак, процесс самопознания добрался до той границы, где кончается человеческое и начинается нечеловеческое - но свое, личное. Это материал, воспринятый органами моих же чувств, но без участия сознания. И объем его чрезвычайно велик.

Это уже и без того перестало быть центром личности, расширившей свое сознание до пределов человеческого. Что будет, если попытаться пройти дальше? Ведь если мы хотим продолжать развитие, то должны «распредметить» и нечеловеческий информационный слой!

Судя по описаниям и согласно внутренней логике мысли, можно заключить, что ассимиляция внесознательной, но личностной части психики происходит по тем же законам, что и с материалом забытого. Только здесь иная природа фильтра, «перегородки» между двумя видами поразному организованной информации. Если материал внеличного способен пройти фильтр под организованным давлением энергетической «разности» потенциалов, то сознание вряд ли способно соотнести с упорядоченными элементами своей структуры аморфную и неизмеримую массу нечеловеческого.

Есть свидетельства тому, что память, то есть емкость сознания, может быть приведена в состояние отсутствия видимых границ, но...

Как бы то ни было, но неоднократные «погружения» в океан воспринятой когда-то бессознательной информации, с одной стороны, могут еще расширить объем сознания, с другой - быть может, это и есть зона прорывающихся содержаний, о которых говорит Юнг? Этот материал не обладает смыслом, зато он энергетически однороден, потому что воспринятое вне сознания - безэмоционально. Это как бы своеобразный демпфер, энергетически нейтральный слой, разделяющий личное и архетипическое, отдельное и общее, гребень волны и ее основание.

Когда наступает первая стадия самадхи - сосредоточения, - то сначала мы «работаем» в слое содержаний, имеющих «форму мысли». То есть сведенная к минимуму часть «эго-сознания» погружается в анизотропное пространство личного бессознательного, имеющего внешнюю природу происхождения. При многократном воспроизведении процесса остаток «Я» может соприкоснуться с фундаментом, с единой архетипической базой психики всего человеческого рода. Это как мицелий, из которого вырастают отдельные грибы, разница лишь в том, что в каждом из пяти миллиардов типовых случаев развития в отдельной человеческой особи база возникает всякий раз заново. Как, впрочем, и надстройка.

И вот на этом уровне контакта начинается самое интересное. Шри Ауробиндо и Мира Ришар заявили когда-то, что полная индивидуальная трансформация человека невозможна, пока в этом направлении не сдвинется весь человеческий мир в целом. Но он никогда не сдвинется ни в какую сторону, потому что сумма направлений всех движений всех людей (в смысле стремления к совершенству) равна нулю, если вообще не есть величина отрицательная, т.е. регресс - из-за преобладания сознательного модуса бытия.

Скорее всего, основатели Интегральной Веданты не поняли и не устранили корни проекций, отсюда и непреодолимость препятствий, так как идти внутрь можно только в целостности, уравновешенности, а не с преобладанием абстрактных добрых побуждений.

Если Ауробиндо «пытался избавиться от индивидуальности», от Эгосознания, то понятно, чем это могло закончиться, учитывая тот материал, который накопился в вытесненном за период его революционной деятельности.

В конце концов, концепция Ауробиндо есть только личное мнение, сложившееся на основе его личного опыта. Следовательно, она не лучше и не хуже любой другой доктрины. Если бы только все они не претендовали на исключительность! И не назначали себя абсолютной системой координат, единственно правильной точкой отсчета. Если бы...

Впадение в «высшее» и «низшее» - равнозначная бессмыслица.

Резюме юнгианцев по йоге таково: «Подобно алхимии, различные виды йоги также стремятся к освобождению души, к состоянию "отрешенности от предметного мира"..."»

Йога стремится к трансформации посредством физических и духовных упражнений, которые мыслятся как способ непосредственного воздействия на душу. Все шаги и этапы этого процесса предписываются с величайшей тщательностью и требуют от человека исключительной физической выносливости и сосредоточенности. Для йоги «цель духовного бытия состоит в сотворении и увековечении психического неосязаемого тела, обеспечивающего непрерывность внетелесного сознания. Это рождение духовного человека... символа духа, трансцендентного по отношению к преходящему. Здесь также «видение» внутренней «реальности» - то есть интуитивное постижение того мира, в котором царят пары противоположностей, - служит посылкой искомого единства и цельности. Сама последовательность стадий йоги живо напоминает об алхимии и процессе индивидуации, лишний раз свидетельствуя о единстве психической основы всех феноменов.

...Этот проецирующий Будду психический инструмент основывается на том самом активном воображении, которое у юнговских пациентов ведет к аналогичному переживанию символов, и через него - к познанию человеком своего «центра», Самости. Воображение должно пониматься как буквальная способность создавать образы. Это активное воспроизведение внутренних образов... это настоящий подвиг мысли и мышления...» (И. Якоби «Дух и жизнь», стр. 523-524).

Два момента в этой обширной цитате требуют уточнения.

Первый: йога не может напоминать о «сходных процессах алхимии и индивидуации» только потому, что она неизмеримо старше обеих.

Второй: если в буддизме и его йоге последовательности смены форм в медитации созерцания предписаны, то в йоге Патанджали и Тантре - иначе. У Патанджали происходит концентрация на Едином, замыкание сознания на объекте и через это полное его торможение, что выводит на контакт с Абсолютом. В медитациях Тантры - упор на спонтанность, бессознательное идет на контакт с сознанием, а не наоборот. Никакого воображения! Здесь ему нет места. Буддийская медитация - частный случай «перевода» сознания на мифологические «рельсы», что ведет к контакту с персонифицированным, мифологическим же Абсолютом.

Итак, Большой Контакт. «Свидание» с архетипическим - что это? Сколько уже сказано о «высших» состояниях! Хотя деятели науки единодушно сходятся на том, что переживания контакта с Единым - невербализуемы. Только метафора может связать переживание бесконечности с ограниченностью смыслового и словарного запаса. Меня всегда интересовало: почему эти состояния сознания называются только «высшими»? Почему никак иначе?

«Человек купается в неопишемом состоянии истины, причем не анализирует происходящее - оно просто есть» (Сатпрем «Шри Ауробиндо, или путешествие сознания», стр. 187). М.К.Мамардашвили заметил, что «высокие понятия отнюдь не содержат в себе состояний мысли». Так же, как и переживания, потому что подлинное творчество всегда включает в себя спокойствие.

В главе о структуре психики уже обсуждалось происхождение иллюзии истинности, а ярлык «высшего» - это уже от че-людей, которые всегда полагали рай на небе, или за ним.

Есть древнее определение: Бог мыслится как окружность, центр которой везде, а периферия - нигде. Другими словами, неважно, откуда начинать и каким путем идти; если наш путь истинный, мы отовсюду и везде придем к природе Единого. Это подобно наблюдению через электронный микроскоп: что бы мы ни выбрали в качестве препарата, с какого-то уровня будет видна одна и та же атомная структура. Это и есть окончательная истина: основа и материального, и духовного - едина. Если в медитациях мы видим инвариантные образы, то, приходя к своей глубинной основе, мы переживаем одинаковость. Сами эти ощущения и переживания также едины, они - типовые. Правильнее будет сказать - одно и то же переживание, только люди разные, потому и разнятся описания, что их окрашивает личностное. Сколько людей, столько и описаний. Более того - столько интерпретаций переживания контакта. Как правило, оно трактуется в рамках культурных представлений индивида, его религиозной принадлежности и является подтверждением истинности именно тех религиозных представлений, которые исповедует данный субъект. Кто видит факты - не видит законов. Экзюпери говорил: «Человек, будучи не в силах охватить умом многообразие мира, усваивает ряд маленьких, однобоких истин и изо всех сил воюет с другими из-за таких же маленьких однобоких истин».

«Одно во всем и все в одном» - вот, видимо, наиболее компактная формула. Все и всегда видели предметы, падающие на землю. Люди наблюдали факты. А Ньютон увидел закон, и мир - как поле проявления закона.

Физики «шли» вглубь материи с помощью приборов, которые не были их собственным телом. Мистики двигались вглубь своей собственной материи. И те, и другие столкнулись с проблемой наблюдателя и преодолели ее разными способами. Физики сформулировали принципы относительности, дополненности и неопределенности, математики - теорему Геделя. Йоги и мистики нашли возможность сделать наблюдателя временно независимым от своего тела, неподвижным, безучастным, уменьшили его «масштаб», уподобили воспринимающему устройству, временно свободному от человеческого.

И естественно, что результаты или выводы совпали. Только физики «увидели» закон умозрачительно, мистики, кроме того, ощутили и пережили. Физикам и мистикам (лирикам) были предъявлены два лица Единого. Может быть, этих ликов и больше, но за ними сегодня для тех, кто способен это понять, стал различим закон.

Во все времена были те, кто прикасался к Единому, но они не знали, что это и как его назвать. Информационное поле человечества было слишком разрежено, только когда технология нашего времени максимально его уплотнила, единство сделалось очевидным, как и взаимодополняемость путей к нему.

Сегодня мы знаем, что пустота не является противоположностью материи. Динамический вакуум потенциально содержит в себе все непроявленные формы энергии. Проявления материальных форм многообразны, и в нашем мире осуществляются в виде четырех типов взаимодействий, которые на сегодня известны. Мы наблюдаем два типа развития материи - живая и неживая. Какой-то этап усложнения живой - материя мыслящая, человек. Есть общие принципы организации телесной материи как субстрата мыслящей. Один из общих принципов организации сознания - так называемый семантический вакуум, концепция которого сформулирована Налимовым. С таким же успехом можно говорить о вакууме пространства мысли - это поле действий бодрствующего сознания. И так далее. Но нас интересует другой слой, а именно - слой архетипического бессознательного.

Физики, дойдя до возможного на сегодня уровня глубины погружения в микромир, столкнулись с пустотой. Внутриаомные состояния несоизмеримы с размерами ядра и электронов. Но с чем сталкиваются йоги и мистики? Что представляет собой проявление Единого на предельном уровне интроспекции? Если нам удалось ценой бесчисленных потерь состояния равновесия проникнуть до основания, с чем мы сталкиваемся? И кто, собственно, сталкивается?

Тексты и свидетельства великих йогов всех времен утверждают, что в состоянии самадхи нельзя оставаться долго. То же самое мы находим у дона Хуана: сместить точку сборки - не штука, вот зафиксировать ее... Может, поэтому появилась в эпосе Кастанеды абсолютно нелогичная фигура Арендатора?

На вопрос «кто видит то, что происходит в процессе дхья-ны?» следует ответить, видимо, что все же это субъект, тот самый свидетель, который в этот момент не знает сам о себе. В очень своеобразной познавательной форме, но часть Я-сознания. Можно описать этот процесс двояко. В качестве метафоры я говорю, что внутри психики движется - стремясь к контакту с основой духа и материи - не обычное сознание, а, скорее, конгломерат восприятия, структура, которая воспринимает происходящее «без хозяина», стертого почти до конца. Или же, напротив, сколько и чего бы ни было в сознании, но его опустошенность от «Я» при наложенном долговременном процессе медитации приводит к «высвечиванию» базы до ее восприятия остатками Эго-комплекса, который затем должен полностью восстановить свою «конфигурацию».

В определенных условиях или при специфической предрасположенности индивидуальное сознание способно настолько приблизиться к тому, что является его истоком, что появляются ощутимые последствия столкновения взоров человека и «Медузы». Они имеют ментальный (информационный), эмоциональный или вещественный характер, о чем пойдет речь в главе «Сиддхи».

Почему утром каждый из нас просыпается самим собой? В бессознательном существуют механизмы, «включающие» в действие структуру бодрствующего сознания, которое, в свою очередь, укореняется в личном бессознательном, из него сознание восстанавливается после сна, обморока или глубокого торможения. В самадхи же, не имеющем форму мысли, сознание остается в виде «оттиска», минимального объема, который лишен движения и прочих своих качеств, кроме номинального присутствия. Эта точка «Я» является свидетелем, регистрирует, не реагируя, предоставляя возможность объему сознания воспринять проявления родственной ему структуры архетипического. Лишь позволяя переживание, которое является одним и тем же. Все остальное - его интерпретация. Масштабность и ценность ее зависит от калибра личности, достигшей контакта.

Что происходит при возвращении из состояния клинической смерти? Человек становится немного иным, что-то в-нем неуловимо меняется (если мозг не был затронут достаточно сильно). Возникают экстрасенсорные способности. Человека начинают тревожить странные вопросы.

В момент контакта «остаток» воспринимающего сознания ощущает себя абсолютной системой отсчета. Юнг утверждает, что Бог - также архетип бессознательного.

Предел контакта по времени также, видимо, существует, и пересечение этого рубежа называется Махасамадхи или Па-ринирваной. Если сознание «наберет» слишком большой «объем» воздействий архетипического, может случиться «замыкание», конечная структура, подошедшая слишком близко, может быть притянута беспредельностью. И тогда личность

перестает существовать, растворившись в Едином. Во вспышке растворения, как утверждают тексты, субъект одномоментно познает все мировые связи, но исчезает сам. Конечное существование несовместимо с бесконечным знанием. Иногда исчезает только личное - человек не возвращается из самадхи, оставаясь в «священном безумии», иногда вместе с личностью гибнет тело, как это произошло у Вивекананды. Видимо, были и есть такие личности, которые в силу уникальных особенностей имеют свободный доступ к архетипическому «слою». Быть может, такими людьми и были мистики.

По определению, состояние просветления, контакта есть свобода от человеческого. Эта парадоксальная формулировка подчеркивает, что только сильно измененная личность может «войти» в иной, общий слой материи психики, который гораздо ближе к животному сознанию, а быть может, таковым и является.

Переживание всеединства - уход от человеческой обособленности в то полусонное состояние, которое свойственно миру живой природы в краткие мгновения отсутствия потребностей.

Существуют люди с пониженным уровнем интеллекта. Их сознание обладает пониженной энергетикой, слой его тонок. Они лучше и четче обычных людей чувствуют бессознательное, оно довлеет над ними. Казалось бы, это ценное свойство, ведь часто подобные субъекты с детства «видят» и «слышат» необычайное, недоступное людям. В обычных условиях необходим временный сознательный «демонтаж» структуры Я-сознания, а тут все уже готово, бери и пользуйся. Но все не так просто. Оказывается, что те, кто от природы имеет, казалось бы, все возможности самопознания, далеко не всегда располагают средствами их использования. Норму сознательной части психики можно представить как определенную «массу» сознания, «контрольный пакет акций». Если преобладает бессознательное, то нет управления, сознание не является хозяином восприятий и реакций на них. Являясь большей частью личности, бессознательное, можно сказать, недвусмысленно проявляет себя, само «нарывается» на контакт, и можно свободно идти вглубь. Но одновременно и нельзя, нет устойчивости, необходимой автономии, «жесткости» Эго-комплекса.

В любом случае после медитационного транса Эго-сознание должно восстановиться в полном объеме, его целостность сильнее деструктивного влияния бессознательного в бодрствующем модусе существования. Если же «слабее» - восстановится или нет? И с какой степенью целостности?

Американцы пробовали применить виртуальную компьютерную реальность в подготовке пилотов ВВС. Был создан совершеннейший тренажер, в котором на все сенсорные каналы испытуемого подавались согласованные, не противоречащие друг другу сигналы полной виртуальной боевой реальности, которую смоделировала компьютерная система. Пилоту казалось, что он участвует в реальном воздушном бою (подобный эпизод был в одном из рассказов Лема в цикле «Навигатор Пирке»). Но произошел целый ряд «случаев», когда после отключения системы, создающей реальность, участвовавший в ней человек неожиданно впадал в кому (отключение сознания, равносильное психическому шоку), из которой его не удавалось вывести.

Что вообще вызывает потерю сознания здорового человека? Какая-то внезапная катастрофа тела или запредельной силы нервнопсихическое воздействие. При этом в результате нарушения параметров гомеостаза сознание «гаснет», наступает торможение коры. Цепочка такова: развитие катастрофы - прекращение восприятия - потеря сознания. Когда человек втянут в виртуальную реальность, будучи неприродной средой, она, видимо, по

характеру как-то отличается от реальных воздействий. Но даже само резкое отключение восприятия вообще, пусть искусственно, способно вызвать потерю сознания, становящуюся катастрофой для мозга и тела, и она тем опаснее, что не имеет «корней» в физиологическом состоянии, воздействуя на которые можно привести человека в чувство.

Возможно, одной из причин столь печального исхода было то, что люди не имели реального опыта в самопогружении, их сознание не знало иных участков спектра восприятия, кроме состояния бодрствования, что и повлекло за собой обвальное срабатывание типовых реакций.

Возможно, что-то не в порядке с характеристиками компьютерной реальности. Известны опыты, когда испытуемым давали очки, вызывающие перевернутое изображение. Человек переживал сильнейшее головокружение, общий дискомфорт и терял способность к передвижениям и действиям. Однако через некоторое время зрительный анализатор переставался, испытуемый вновь начинал видеть мир правильным. Когда очки снимали, наступала такая же потеря ориентации, и снова необходимо было время, чтобы состоялась обратная адаптация.

Возможно, виртуальная реальность в сенсорном исполнении все же отличается от реальной. Энтузиазм пилотов, их эмоции приводили к тому, что этот диссонанс был сначала не замечен, а затем подавлен напряжением всех сил в процессе виртуального боя. Но перегрузка сразу по всем каналам восприятия могла сказаться в момент резкого «снятия» параметров искусственной реальности, что и вызывало шок с последующей комой.

Кстати, проблема нагвалей, в том числе и дона Хуана Матуса, состояла в том, что они могли произвольно смещать «точку сборки», т.е. так перестраивать восприятие, все его пять каналов, что спектр сознания смещался. Это означало одновременную перестройку зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, которая должна была быть взаимоувязанной и согласованной, чтобы восприятие - пусть новое - не стало какофонией. В результате сам Кастанеда мог в восприятии «встать на точку зрения» койота или любого другого живого существа. Но весь фокус в том, что они не могли сами фиксировать новое положение «точки сборки», то есть сознание «норовило» восстановить обычный спектр восприятия, на который эволюционно запрограммированы человеческие органы чувств. Фиксацию «точки сборки» давал нагвалям Арендатор. Что они вообще могли бы без Арендатора?

Медитация в йоге также отчасти запрограммированная, отчасти спонтанная перестройка спектра сознания при неподвижности тела и при полном или частичном отключении восприятия. После снятия депривации имеет место самовосстановление обычной работы органов чувств. У Кастанеды сложнее: тольтеки имели дело с измененным восприятием во внешнем мире, и они действовали в этом новом восприятии, но и в обычной реальности.

Быть может, с помощью тех же компьютерных систем возможно последовательно, шаг за шагом «сдвигать» согласованное восприятие к новым уровням, характерным для других людей или не людей - главное, чтобы его можно было скопировать. Тогда, подобно нагвалям, человек сумеет - в пределах системы, создающей виртуальную реальность, - воспринимать мир как угодно. Вопрос в другом: как, опять же, зафиксировать это новое восприятие и как без ущерба совершить обратную перестройку? За простым хлопком нагваля по спине может стоять очень многое, о чем Кастанеда не упоминает.

После столь пространного отступления вернемся к типу людей, у которых преобладает бессознательное. Для них любые действия, связанные со специально отклоняющим влиянием

на сознание, подобны «русской рулетке», как и для тех, кто имеет диагноз «пограничное состояние». Именно поэтому при несбалансированной психике любая практика йоги, кроме единственной - Хатха-йоги, - чревата опасными последствиями.

Многие, занимаясь медитацией, ищут или ждут от нее только позитивных переживаний - еще одно заблуждение. Любая трансформация, расширение или сужение сферы сознания даже при здоровой психике несет в себе элементы кризиса. Чтобы стать иным, нужно потерять то, что было. Поэтому специалисты по «благостной» медитации на самом деле в лучшем случае могут дать временное облегчение и успокоение, что не имеет никакого отношения к подлинным проблемам человека.

Можно представить семь путей или способов контакта с Абсолютом, достижения экстраординарных состояний, при которых человек каким-то образом сталкивается с архетипическим бессознательным.

Первое - Карма-йога - самореализация гениальных личностей во всех областях искусства. Гении имеют доступ к архе-типическим образам и переживаниям, они располагают также высшей степенью способности к сублимации, обладая при этом средствами для выражения пережитого. При этом устойчивость сознания максимальна при врожденной способности к контакту. Примерам нет числа, каждый может отыскать их в истории науки и искусства. Юный Рамакришна впадает в транс, увидев журавлиный клин на фоне грозовой тучи. Юный Сальватор Дали падает без чувств перед картинами Эль Греко. Кто-то создает духовные и философские шедевры - Будда, Христос, Магомет, Лао-Цзы; кто-то - произведения материальные - бронза, колесо, лук, купольный свод. Кто-то - картины, музыку, статуи, книги. Ученые - произведения мысли. Некоторые становятся завоевателями, разрушителями социального порядка, вождями масс. В любом случае, этими личностями реализуется огромная энергия архетипического, которой они в состоянии управлять, трансформируя в какие-то смысловые действия. Многие из них проповедуют свой путь к контакту, пытаясь навязать свой смысл понимания духовных проблем всему миру.

Путь следующий - Бхакти-йога - слияние с божеством путем экстаза и веры. К этой группе контактеров относятся верующие люди, и ярчайшие их представители - мистики. Эти люди не вносят в мир того, чего в нем не было с материальной точки зрения, но они влияют своим примером на поведение масс.

То, что разбираем мы - Раджа-йога, - специфически индийское изобретение, безличная технология, ведущая к Контакту. Но этот путь производит также и мастеров виртуальной реальности, «игроков в бисер». Отдельные звенья технологии являются уникальными, имея выдающуюся перспективу применения и теперь, и в будущем.

Путь четвертый - случайный. Это катастрофы тела и сознания (в том числе и «проколы» в обращении с древними средствами и методами). Люди, возвращаясь к нормальному состоянию, получают случайный несвязный опыт, который в какой-то степени может повлиять на их дальнейшую жизнь и развитие.

Пятый путь - Джняна-йога - размышление, создание произведений мысли, но без конкретного материального воплощения. Скорее, это произведения смысла - философские шедевры.

Путь шестой - «изобретение велосипедов». Сюда входит бесконечное число всяческих «терапий», как угодно ориентированных, от «жизни по кайфу» до самоистязания. Видно, Запад и в самом деле отчасти повредился в уме, потому что весь этот мусор не что иное, как

разновидность давно известных в Индии «джет-гуру», «реактивных учителей», у которых скорость обучения зависит от величины гонорара. Йога за две недели? Нет проблем! Мгновенное освобождение от болезней и психических перекосов? Совсем просто. В принципе, все это осознанная или неосознанная фальсификация пути к подлинному Контакт, который легким и простым не бывает. Это всегда личная работа, а не коллективные радения с распеваниями мантр. Кроме фальсификаций предметных методик и способов с хлесткими названиями, - есть фальшивки духовные, больших или меньших масштабов. Начиная от изобретателей всемирно известных «систем» и «доктрин» до мелких шизоидных концептуаторов.

В России парапсихологически-экстрасенсорный бум конца 80-х - начала 90-х годов канул в прошлое, колдуны и астрологи также вязнут в зубах, примелькались с «голубых экранов», в нудной рекламе. Поэтому на сцену жизни выходят другие затейники, призванные потрясти кошельки и сознание масс. Например - «учитель-четвертопутчик», «живущий танцующий», «духовные акушеры» и «техношаманы», а также холонавты, визионеры, интеграторы, гиды трансперсонологи и т.д.

И, наконец, путь седьмой - это серьезные попытки понимания, объяснения и реальных действий. Плеяду этих людей представлять не нужно: Фрейд, Адлер, Райх, Фромм и другие. Особняком здесь, конечно, стоит Карл Густав Юнг, человек абсолютно уникальный, поиски которого вдохновляли и автора этих строк.

Упомянув об «изобретении велосипедов», хотелось бы коснуться методов энергетической «накачки», которые почему-то отождествляют со школой Кастанеды. На самом деле это разновидность энергетического онанизма, когда различными способами (в том числе и извращенной практикой асан) возбуждается нервная система, а затем происходит ошеломляющий одномоментный сброс, который доставляет переживания, сопоставимые с сильным оргазмом и последующим блаженным оцепенением. Эти методы далеко не безопасны для многих по состоянию здоровья и, в общем, являются способами промывания мозгов, специфической разновидностью наркомании, которая не стимулирует, а, скорее, тормозит личностное развитие. Как и систематическая практика грофовской гипервентиляции, в результате которой поведение человека становится более инстинктивным. Но как быть в этих случаях с культурой и этикой личности?

Тем не менее, эти скептические высказывания автора не претендуют на объективность оценок - это мое личное мнение. В конце концов, на то и демократия, чтобы быш представлен весь спектр, и человек мог сделать свободный выбор.

Когда личности удастся выйти на Контакт, и он - плод его деятельности, то полученный результат значим. Дело в том, что естественный ход человеческой жизни не обеспечивает ее смыслом, будь он хоть трижды благополучен. Духовное развитие - когда то, что ты понял или к чему пришел абстрактно личной работой, воплотилось в жизнь.

Лучший учитель - добротная информация, собственные муки и достигнутое равновесие, когда бессознательное становится вашим союзником, «внутренним гуру». Йогу, как и любой другой путь, человек может пройти только лично.

Юнг, кстати, говорит, что конечная цель психического развития - самодостаточность. То есть такая степень уравновешенности, которая не предполагает никаких радикальных действий во внешнем мире. Каждый определяет цель для себя самостоятельно, в том числе и в йоге.

Разница же между просветлением в йоге и, скажем, христианстве, такова:

Святой Павел: «Сейчас уже не я живу, а Христос живет во мне» (т.е. он есть я).

Трактат о медитации Амитабхи, 424 год н.э.: «Узнаешь, что ты и есть Будда» (я есть он).

В первом случае «стакан наполовину пустой», во втором - «наполовину полный». Стоит ли ломать копьё? Тем более в

рамках демократической свободы совести.

Человек выбирает сам, и я снова напомню скептикам-христианам слова Апостола Павла: «Все испытывайте, хорошего держитесь».

Алхимики, например, во все века стремились к уединению - «каждый получает свое по-своему». В йоге следует «лишь»

понять и применить то, что известно тысячи лет.

Но даже если Контакт и быш, то пережитую истину передать нельзя. Каждый получает личный результат. Лживы многие учителя, даже если они узнали Единое. Нет возможности научить, проповедуемый путь бессмыслен, потому что он именно личный. Чтобы пройти путем Гурджиева, надо быть вторым Гурджиевым. Можно научить методу безличному, который применим равно ко всем и каждому в отдельности, - это йога. Нет гарантий достижения Kontakta, равно как и предыдущих ступеней самореализации. И не может быть. Есть вероятность, что у вас это получится. Если ничего не делать, то и такой вероятности нет.

Йога - универсальная вневременная технология контакта с внутренним миром, с собственным бессознательным. Она разработана с немислимой степенью детализации, но все равно не может быть каждому главной и единственной дорогой к Истине. Для всех и каждого она пригодна лишь как метод оздоровления и уравнивания души и тела.

Способы Kontakta с Абсолютом (кроме случайных) не могут быть «лучше» или «хуже», они просто есть. Им тысячи лет. Их можно узнать.

Есть ложное мнение, что, достигнув самореализации, человек на каком-то этапе избавляется от страданий. Конечно, это иллюзия. Любое существование в социуме - источник дисбаланса. Но это и есть жизнь. Выпадение из социума - исчезновение человека. Вообще для обычной реальности практика йоги как бы избыточна. Посредством йоги человек не создает каких-либо материальных ценностей. Йога не из тех вещей, которые нужны для обыденной жизни, скорее, она принадлежит к разряду таких явлений (с учетом сегодняшнего положения человека на земле), без которых ненужной становится сама жизнь, стремительно теряющая качество. С помощью йоги не достигаются реальные цели, поэтому она в акте осуществления не исчерпывается. Сама ее безличная технология является инвариантом, законченной формой трансформации человеческого бытия и личности.

Практикуя йогу, мы на время выходим из пространства фактов действительности, попадаем в «Зазеркалье» самих себя, в область, откуда видны и где действуют законы. Практикой йоги мы создаем как бы особый орган восприятия, не совпадающий с теми, что даны нам от природы. Этим органом мы начинаем воспринимать пространство психики. Мы

чувствуем в одном мире, мыслим в другом, и разрыв между ними непреодолим. Их можно только связать, навести мосты, и йога - один из способов сделать это.

Переменчивость, нестабильность сознания дает возможность воспринимать только факты - проявления того же «ранга» изменчивости, что и оно само. Но когда мы временно уменьшаем «разницу» между телом и сознанием, то вначале сознание понижает свою размерность, а затем может выработать навыки к интроспекции.

Хотя К.Г.Юнг возражал против применения йоги человеком западной формации, я считаю, что как с помощью йоги адаптируются к жизни с максимальным эффектом отдельные личности западного типа культуры, так и сама йога с течением времени через людей адаптируется к человеку Запада. Ведь смогли же усвоить йогу китайцы (в присущей им форме) и вся Юго-Восточная Азия. Это и будет эволюционный вариант собственной, адаптированной йоги Запада. Создавать же ее на христианской основе вряд ли имеет смысл. Юнг говорил о христианстве следующее: «Христианская цивилизация оказалась удручающе пустой: все только оболочка, а внутренний человек остался нетронутым, и потому не претерпел изменений. Душа его осталась закрытой - формальное внешнее формирование не раскрыло ее; душа христианина не успевала следовать за внешними изменениями жизни. Да, все можно найти снаружи - в образе и слове, Церкви и Библии, но ничего этого нет внутри! Внутри царят архаические боги, могущественные, как и в древности. Другими словами, внутреннее соответствие внешнему образу Бога не состоялось из-за отсутствия психологической культуры... Лишь немногие переживали Бога как сокровенный опыт собственной души. Большинство же встречалось с Христом только во внешнем мире и никогда не находило его внутри.

Давно пора понять, что бессмысленно восхвалять свет и проповедовать его, если никто не может видеть этот свет.

Гораздо важнее обучать людей искусству видения».

Сарвепалли Радхакришнан писал: «Йога Патанджали формулирует методы достижения наших более глубоких функциональных уровней. Многие из нас проходят через жизнь с полужакрытыми глазами, с затемненным разумом и тяжелым сердцем, и даже те немногие, которые когда-то имели редкие моменты прозрения и пробуждения, снова быстро впадали в дремотное состояние. Приятно узнать, что древние мыслители призывали нас остаться наедине с самими собой, в молчании осознать возможности души и превратить то вспыхивающие, то угасающие моменты прозрения в равномерный свет, который мог бы осветить долгие годы нашей жизни».

СИДДХИ

Мы вкратце затронули различные практические аспекты восьмиступенной Раджа-йоги Патанджали. Осталась фундаментальная тема, о которой до сих пор не говорилось впрямую. Это тема паранормальных способностей, "вибхути" или "сиддхи", с которыми так или иначе приходится сталкиваться тем, кто достаточно регулярно и серьезно практикует йогу. Выводы, которые предлагает в этой главе, могут показаться рискованными, однако, она сделаны с неизбежностью поскольку к ним привел многолетний личный опыт, изучение всей доступной литературы, а также сотни встреч с энтузиастами йоги и наблюдения за их практикой, жизнью и судьбой.

Предлагаемые гипотезы - не данная автору кем-то из великих "завершенная истина". Заглянуть хоть немного за горизонт можно, лишь опираясь на плечи гигантов, таких, как отцы Церкви, Мейстер Экхарт и Силезский, К. Г. Юнг Альберт Швейцер, Шарден и Экзюпери,

Бехтерев и Анохин, Пригожий и Бейтсон, и многих других. И само собой - учителя и знатоки йоги всех времени народов, от Патанджали до Свами Сатьянанды Сарасвати.

Все, что я понимаю в этой теме сегодня, предлагаю читателю, и - "не стреляйте в пианиста он играет, как может".

Вачаспати Мишра комментирует Вьясу так: "Самьяма есть совокупность методов работы с сознанием, включающая концентрацию, дхьяну и сосредоточение. Эти три суть средства реализации паранормальных способностей" ("Йога-Сутра", 231).

Или: "Благодаря самьяме на трех изменениях (дхарана, дхьяна, самадхи - В.Б.) возникает знание прошлого и будущего" ("Йога-Сутра", III, 16).

И далее: "Благодаря непосредственному восприятию содержания познавательного акта возникает знание чужой мен-тальности» («Йога-Сутра», III, 19).

«Благодаря самьяме на свете в голове возникает видение сиддхов» («Йога-Сутра», III, 32).

«Благодаря интуитивному озарению наступает всеведение» («Йога-Сутра», III, 33).

Вследствие подлинной практики самьямы возникают сиддхи, как отмечает Вьяса. Но в то же время: «Они являются препятствиями при йогическом сосредоточении, и магическими совершенствами при "пробужденном" состоянии сознания» («Йога-Сутра», III, 37).

Откуда эти препятствия и чему именно сиддхи препятствуют? Радхакришнан говорит об этом так: «Мы добиваемся полного интуитивного знания о том, на чем мы сосредотачиваемся. Высшие способности чувств (гиперстезия), благодаря которым йогин может видеть и слышать на расстоянии, появляются как результат сосредоточенности. Мы может достигнуть также непосредственного знания подсознательных впечатлений и благодаря им познания наших прошлых жизней. Йогин может сделать свое тело невидимым.

Сверхъестественные силы в действительности препятствуют самадхи, хотя они рассматриваются как совершенства, когда кто-нибудь достигнет их. Они - побочный продукт высшей жизни» (Радхакришнан «Индийская философия», т. 2, стр. 323-324).

Иными словами, отвлечение на сиддхи или поглощенность их эффектами отвлекало религиозного йога от достижения конечной доктринальной цели - личного спасения.

Зачем Рэд Шухарт, сталкер, водил людей в «зону»? А они, вместо того, на что он надеялся, искали богатства или хотели свести счеты...

Ранее, разбирая йогу тела, мы упоминали об исключительных телесных способностях, достигаемых факирами, одним из которых является наш современник Свами Рама. За этой категорией чудес стоит развитое до немислимых пределов восприятие сознанием внутреннего объема тела и происходящих в нем

процессов, с последующим подчинением их волевому вмешательству. Эти чудеса вполне материальные и бесспорные, подтвержденные современной наукой. Суть их в не представимом обычным опытом уровне проникновения произвольного контроля во внесознательную работу организма, в его автоматику. Однако эти чудеса локальны, ограничены телом факира. Хотя не исключено, что при подобном уровне владения телом могут возникнуть и сиддхи.

Отметив, что человеческий материал, как и законы его функционирования, везде един, обратимся вначале к информации чисто европейского свойства, памятуя о том, что истины можно достичь любым путем, с любого места и в любой точке -если путь действительно тот, который ведет, а не уводит.

В 1982 году я жил в Москве, мои родители - в Судаке, в Крыму. В этот год у мамы случился инфаркт, который они от меня скрыли, отговорившись ее тяжелой простудой. В это время и приснился сон, который настолько напугал меня, что я среди ночи бросился звонить родителям и успокоился, лишь услышав, что все хорошо и дело идет на поправку. Суть сна была в том, что мама умерла, но почему-то в Москве. Позвонил на работу отец, я в ужасе выскакиваю из здания института, ловлю машину, чтобы успеть, еду, но знаю, что - все, опоздал... Одним словом, это был тяжелый сон, с неделю я ходил оглушенный, настолько сильным и ярким было переживание в его безысходности. Постепенно, со временем

воспоминание поблекло, я забыл об этом вовсе. Прошло шесть лет. За это время мои родители перебрались из Судака в Харьков, затем в Изюм и уже в 1987 году поменялись на Москву.

Поскольку с 1942 года, с фронта мать жила с сердцем, которое убил ревматизм, то летом 1988 произошло то, что рано или поздно должно было случиться. С утра я чувствовал себя настолько не в своей тарелке, что решил - заболеваю. Но тут позвонил отец и сказал, чтобы я быстрее приезжал, потому что...

И когда я, не помня себя, голосовал проходящим машинам у институтского вестибюля - словно упала штора, и вспомнился сон шестилетней давности. Я ничего не сказал шоферу, кроме адреса и «Поскорее!», и лишь узнавал тот путь, которым ехал во сне и в конце которого, как и тогда, я не успевал. Все, что я видел за шесть лет до реальных событий, совпало полностью, вплоть до цвета автомобиля.

В работе «Синхронистичность» К. Г. Юнг рассказывает о сне своего друга, который, впервые в жизни отправившись в Испанию, гулял по улицам одного из ее городов, руководствуясь виденным незадолго до этого сном. Реальный город оказался идентичным городу из сна. Другим примером, который приводит Юнг, является факт из биографии Сведенборга, когда он увидел горящий Стокгольм в то же самое время, когда огонь действительно уничтожал город. Сведенборг находился достаточно далеко от Стокгольма.

Известны сотни и тысячи случаев, когда, находясь в разных местах земного шара, люди видят во сне (или даже наяву) несчастные случаи со своими близкими или их смерть.

Итак, здесь мы повстречаемся с двумя типами событий. Первый - когда происходит некий «прокол» времени и пространства и приоткрываются события, которые должны произойти в будущем. В зависимости от выбора точки отсчета мы можем сказать, что переживаем будущее заранее, в настоящем, или узнаем пережитое в прошлом. В случае со Сведенборгом событие переживается в одном срезе времени, исчезает лишь пространство.

Будучи обычным, типовым человеком, думаю, что случай с моим сном также является достаточно распространенным явлением, тем более, что к тому времени я лишь десять лет практиковал йогу и находился еще на полностью физическом уровне саморазвития.

В нейрохирургии хорошо известны эффекты, возникающие на различных стадиях тяжелой патологии мозга, как правило - опухолевого происхождения. На каких-то этапах развития заболевания у больных проявляются совершенно необычные способности, весьма напоминающие сиддхи, как то: видение через материальные препятствия, знание будущего в каких-то его аспектах, способность определять вкус и цвет на ощупь и

т.д. Часто проявление этих феноменов коррелирует со снижением в результате болезни общего умственного «потолка» и масштаба личности.

В данном случае проявление паранормальных способностей связано с конкретным физическим состоянием мозга - нарушением его целостности и структуры, - а также обусловленными этим функциональными проявлениями.

Итак, с одной стороны, в результате патологии мозг человека способен выходить на режимы необычного функционирования, с другой - на те же экстраординарные формы способен «самовыводиться» мозг йога в самьяме - без органической патологии. И, наконец, обычные люди также могут быть втянуты в поле действия вневременных и внепространственных сил вследствие случайного стечения обстоятельств.

Обратимся к другому классу явлений, которые принято называть случайными. Юнг подразумевает под истинно случайными событиями не те, причину которых мы можем не знать или не видеть в силу точечности человека и необозримости мира как поля событий, но такие, отсутствие причины у которых полностью доказано.

Ясно, что в случае предвидения будущего или переживания человеком того, что разнесено с ним на десятки и сотни тысяч километров в пространстве, у случившегося восприятия никаких причин нет. Эти события акаузальны, они выпадают из причинно-следственной связи.

Если ты переживаешь сейчас, видишь то, что произойдет с тобой только через несколько лет, то понятно, что в нормальном человеческом опыте и понимании причин этому

нет. Две упомянутые группы событий, связанных со снами, можно целиком отнести к беспричинным.

К другой группе случайных явлений К.Г.Юнг относит беспричинные совпадения. Это хорошо знакомо тем, кто практикует психотехники йоги. Когда произошел контакт с бессознательным, начинают происходить совершенно невероятные вещи: то, что приходит в образах, медитациях, материализуется в нормальной жизни, и ты с этим сталкиваешься. Примеры К.Г.Юнга таковы: «Женщина сфотографировала своего маленького сына, оставив пленку в Страсбурге. Началась война 1914 года, и попасть в этот город, чтобы забрать готовую пленку, женщине больше не довелось. Три года спустя, во Франкфурте, она опять купила фотопленку, на которую сняли ее новорожденную дочь. Когда пленку проявили, оказалось, что изображение дочери получилось поверх фото сына, которое было сделано три года назад».

Пример с самим Юнгом: 1 апреля 1949 года он занес в свой блокнот надпись, содержащую образец полурыбы-получеловека. На завтрак ему подали рыбу. Днем пациентка показала ему гобелен с изображением рыб и морских чудовищ. Вечером другая пациентка - картины с изображениями рыб. На другой день пациентка, бывшая последний раз на приеме десять лет назад, рассказала о сне с рыбой. Несколько месяцев спустя, заканчивая тему с описанием данного случая, Юнг вышел из дому к озеру, где несколько раз за утро уже побывал, и посреди безлюдного волнолома обнаружил довольно большую рыбу.

Приводя примеры множества подобных событий, Юнг называет их синхронистическими, то есть такими, которые основаны на одновременном существовании двух психических состояний. Когда мы, находясь в нормальном текущем рабочем состоянии сна или бодрствования, вдруг переживаем какие-то психические или материальные проявления, никак причинно не связанные с состояниями обычными, стандартными. В этих случаях в нашу повседневную реальность, в ее типовой материал вторгается что-то несоответствующее ему, инородное. Или с состоянием нашего обыденного сознания вдруг начинают без всякой связи совпадать внешние объективные, материальные проявления, причем неоднократно.

Например, тот феномен с электричеством, который я описал в главе «Почему йога?», повторился два года спустя в еще более смешной форме. Гуляя вечером по набережной у моря, я заметил вслух: «До чего же нелеп здесь электрический свет этих кабаков и забегаловок! Без него было бы так хорошо». Через пару минут погасли огни по всей набережной. После возвращения в домик я сказал: «Теперь лучше бы свет включили, надо поработать немного...» Почти тут же лампы вспыхнули. Таких мелких эффектов можно припомнить множество.

Можно вспомнить сон, приснившийся весной 1993 года. В нем я увидел школьного друга Валеру Арсентьева, о котором не имел никаких сведений больше 15 лет. Мне так и не удалось во сне заговорить с ним, обратить на себя его внимание. Три месяца спустя в Симферополе я встретил одноклассницу, которую не видел ровно 30 лет. Когда мы, перебирая друзей, добрались до Валеры, она сказала, что весной он повесился - белая горячка. Дату я уточнять не стал.

Следующая группа случайных событий - парапсихологические опыты. Юнг в своей статистике пользовался опытами Дж.Б.Рейна, когда карты с символами тасовались машиной. Затем они раскладывались сериями по пять штук. Испытуемый или перципиент, угадывая, называл карту, и она переворачивалась для проверки. Один молодой человек, который показывал в угадывании результаты гораздо выше прогнозируемых, угадал однажды подряд серию из 25 карт, вероятность чего составила 1 : 298023876953. Другими словами, при одной попытке в секунду подобное могло иметь место один раз за восемь тысяч лет.

О ясновидении, телепатии, «выходе в астрал» сказано на сегодняшний день немереное количество слов, однако никому еще не удалось построить или выявить причинную связь между элементами ситуации, которая названа «смысловым совпадением». Все эти феномены К.Г.Юнг подразделяет на три группы.

Первая: совпадение психического состояния наблюдателя с происходящим в момент этого состояния объективным внешним событием в ближайшем окружении наблюдателя, которое соответствует состоянию и его содержанию. При этом причинная связь между состоянием и событием не прослеживается (синхронистические феномены).

Вторая: совпадение психического состояния с внешним событием, происходящим примерно в то же самое время, но отдаленного от наблюдателя пространством.

Третья: совпадение психического состояния с еще не существующим будущим событием, которое значительно удалено во времени и реальность которого может быть установлена только впоследствии.

У всех этих событий общим моментом является только эквивалентность, смысловая или материальная.

Из всего сказанного следуют два вывода: или психика расположена вне пространства и времени, либо пространство и время по своим свойствам родственны с психикой.

Итак, в поле нашего зрения попала проблема общего и частного, закономерного и случайного.

Рассмотрим человеческое тело. С одной стороны, оно представляет собой типовой «механизм», устройство и принципы работы которого совершенно одинаковы. То есть в нем, в его материи, форме, устройстве представлено общее, одинаковое для всего человеческого рода. С другой стороны, и в теле, и, тем более, в сознании существуют уникальные черты и особенности, которые в своих сочетаниях и делают тело и психику неповторимыми.

Попробуем поставить вопрос таким образом:

-что в этом общем есть абсолютно неповторимое?

-что в этой уникальности есть абсолютно общее?

Американцы, подобрав статистику, выявили, что всего среди жителей земного шара существует около ста тысяч типов человеческих лиц. Это значит, что среди пяти миллиардов населения планеты у каждого из нас есть пятьдесят тысяч двойников или очень похожих обликом личностей.

Пусть мы будем характеризовать тело отдельного человека тысячей признаков или измерений. В таком случае среди пяти миллиардов человеческих особей обладатели суммы этих признаков неминуемо повторятся.

То есть, кроме двойников по лицам неминуемо существуют двойники по телосложению более или менее подходящего возраста. По лицу и телосложению - значит, полные двойники. Возможно ли такое?

Вспомним, что в истории двойники, причем полные, совсем нередки. Мало того, что диктаторам подбирали двойников, нередко они находились сами. Например, двойник Гитлера, которому запрещали носить усы, делающие его копией фюрера. Сталин и Гия Чиаурели. Эпизод, приведенный Паустовским в автобиографическом цикле. Здесь мы говорим о двойниках, которые существуют в одном срезе времени, не имея в виду близнецов. Человеческая материя демонстрирует случайные повторения, одинаковые модификации, живущие в одном времени. Из человеческого мицелия возникают одинаковые экземпляры, дубли, у которых различен лишь жизненный опыт.

Изучая проблему наследственности, генетики проанализировали генеалогию ряда древних королевских и просто знатных родов Европы, опираясь на описания и сохранившиеся за сотни лет галереи портретов. Эти исторические свидетельства показали, что зачастую дети рождаются не «в родителей», не «в бабушек и дедушек», а повторяют - от портретного сходства до одинаковости личных свойств и качеств - людей, живших многие поколения назад. Это и есть генетические двойники. В этом слое человеческая материя порождает одинаковые модификации - по телу и психике - в пределах линии рода.

В первом случае мы имеем двойников в пространстве, во втором - еще и во времени.

Но если направленность времени в нашем мире едина, то можно сделать заключение, что двойники - это феномен, распространяющийся как на прошлое, так и на будущее. «Не

говорите, что это уже когда-то было, ибо оно еще когда-то будет, и не говорите, что это когда-то будет, ибо все это уже когда-то было».

Итак, анализируя аспект уникальности и неповторимости форм тела и личностных свойств человека, мы наталкиваемся на неожиданность: оказывается, индивидуальное в человеке весьма относительно. Особенно если учесть, что род насчитывает, опять же по западным данным, 85 миллиардов человек типа «гомо сапиенс», живших на Земле с момента появления этой человеческой разновидности.

Следовательно, человеческая материя в большей степени воспроизводит единообразие, чем уникальность, которая больше присуща психике.

Есть также множество прекрасных творений, возникших совершенно независимо, но удивительно сходных, а то и совершенно однотипных, по своим структурным особенностям. Это относится, в первую очередь, к постройкам и к орнаментам. «Однако ссылки на сходства материалов, орудий и внешних условий все же не вполне убедительны. Они не позволяют полностью объяснить сходство и совпадения особенностей упомянутых выше произведений искусства» (*Бернштейн «Красота и мозг», стр. 23-24*).

Очевидно, в этом случае единая материя через идентичность человеческих модификаций (впрочем, кто занимался вопросом телесного или психического сходства безымянных создателей одинакового? и возможно ли вообще прояснить этот вопрос?) показывает и единые проявления в индивидуальном. Конечно, когда они относительно просты. Создать одинаковые орнаменты - проще, чем повторить несколько раз теорию относительности. Тем не менее, подобный факт укладывается в гипотезу о том, что отдельные проявления единого поля человеческой материи способны порождать типовые объекты, как первого порядка - сами человеческие существа, так и второго - одинаковые результаты деятельности этих существ.

Более того, можно предположить, что, начиная с какого-то количественного предела, каждый отдельный человек является или повторением уже бывшего, или будет повторен в будущем. Это подтверждается выводом ученых о том, что род «гомо сапиенс» тысячи лет назад возник от одной пары пралюдей.

Отсюда можно сделать вывод, что «слою» человеческой материи соответствует аналогичное поле досознательной психики, в которой отражена история развития всего рода.

Эта самовоспроизводящаяся «река» движется во времени, перемешиваясь в пространстве, захватывая все новые области обитания, вплоть до космоса. Во временном срезе существующих одновременно человеческих модификаций возникает какое-то количество копий - возможно, согласно закону больших чисел, их дублирует сама материя. Они отличаются лишь тем, что, возникая в различных точках пространства (а также и времени), проживают разную жизнь. В самом деле, учитывая цикличность всех природных процессов, было бы абсурдным считать, что в миллиардах человеческих модификаций непрерывно возникает только новое.

Конечно, говоря об одинаковости, я не имею в виду полную и абсолютную идентичность (которую, скажем, может обеспечить клонирование). По форме тела и строению лица возможно почти полное сходство или подобие, которое трудно отличимо. По складу личности, конечно, различия могут быть гораздо большими, так как они зависят от жизненного опыта, который, повидимому, уникален и неповторим.

В определенном смысле можно сказать, что человечество - это единый организм, состоящий из пяти миллиардов тел и разных по содержанию голов. И дублирование здесь неотвратимо. Чем больше будет рождаться людей, тем более вероятно увеличение количества одинаковых модификаций. Когда население Земли превысит цифру 15 миллиардов человек, теоретически возможно возникновение людей с абсолютно идентичной структурой мозга.

Следовательно, мы имеем три уровня существования материи, эволюционно представленной как человеческий род.

Первый: человек, оформленный в виде жизнеспособного тела, функции которого - взаимодействие с окружающей средой для успешной адаптации и выживания в ней. Здесь мы

видим поглощение энергии и информации из окружающего мира. После индивидуальной смерти материальная структура, называемая телом, используется другими видами жизни. Тело воспроизводит себя в потомстве и принимает участие в создании «второй природы» - цивилизации со всей ее атрибутикой.

Второй уровень - это Я-сознание, обладающее самоосознанностью и представленное в каждом здоровом человеке. Оно обеспечивает (когда необходимо уступать дорогу инстинктам) все задачи, решаемые с помощью тела для продолжения собственной жизни и существования рода. А также - процесса познания и накопления информации с помощью языка - второй сигнальной системы. Эта функция сознания - главнейшая, так как язык порождает и само сознание, а следовательно, и то, что является личностью. Сознание обеспечивает также проявление всех видов избыточности, как то: создание произведений искусства, досуг и т.д.

Язык создает особое семантическое поле, с помощью которого «зажигается» индивидуальное сознание в каждой человеческой особи.

И наконец, уровень третий - бессознательное. Не личное, связанное с историей жизни каждого человека и проистекающее из нее, а общее, коллективное, имеющее такую же единую природу, как и человеческое тело. Это то, что К.Г.Юнг называет архетипическим. При обычных условиях оно напрямую никогда не наблюдается сознанием и может быть проявлено лишь косвенно. Например, в снах, символика которых нам по большей части неизвестна и непонятна, в видениях, галлюцинациях и всем том, о чем уже шла речь раньше. Так же бессознательное показывает себя через сиддхи - феномены синхроничности, коллективное реагирование на явления природы: мистраль, хамсин, «афганец», сирокко, инфразвуки приближающихся ураганов, изменения фазы луны, солнечной активности и т.д. Все сказанное ранее приводит нас к заключению, что, в отличие от тела и Я-сознания, архетипическая основа не дискретна по своей сути, хотя на самом деле она отдельно представлена в каждом индивидуальном мозге.

Здесь возникает несколько интересных моментов. Один из них состоит в том, что без наличия индивидуального сознания мы имеем лишь тело и его животное существование, в котором архетипическое представлено лишь в виде инстинктов и простых реакций.

Для того чтобы архетипическое могло проявиться во всех ранее упомянутых феноменах, необходимо, чтобы человек располагал завершенным Я-сознанием. Только в таком полном сознании в символической форме может быть проявлено всеобщее. В данном случае сознание является зеркалом, в котором

отражается адекватно как внешний мир, так и то, что может быть различимым нами в глубинах психики. Если зеркало несовершенно, то пропорционально его «усеченности» проявления архетипического не могут быть правильно отражены и поняты, как, впрочем, и явления внешнего мира.

Способом жизни является подвижность тела и психики. Целью движения - направленное и упорядоченное (как нам кажется или, по крайней мере, мы хотим этого) взаимодействие со внешним и внутренним. Только такое взаимодействие, сопровождающееся адаптацией, обеспечивает продолжение человеческой жизни.

Итак, на первом уровне существования с окружающим миром контактирует человеческая материя - тело. Одновременно на втором уровне этот контакт обеспечивается Я-сознанием, которое обладает также массой избыточных движений. Логично предположить, что подобный контакт, который является основой существования рода, осуществлен и по архетипическому бессознательному. Тем более, что он имел место задолго до того, как человек обособился от остального животного мира планеты Земля. Очевидно, активность самоорганизующейся системы, именуемой человеком, в каждый момент времени и сознательна, и бессознательна, подобно межполушарному взаимодействию, где ведущую роль, в зависимости от требований момента, играет то или иное полушарие. Мозг функционирует в двойном режиме - дискретном, словесно-логическом, и полевом, бессознательно-эмоциональном. При этом следует иметь в виду, что влияние архетипического

бессознательного также является особым видом нелинейных интеллектуальных проявлений, несопоставимых с логикой обычного мышления, но при наличии адекватного сознания - ни в чем ей не уступающих, а на самом деле - намного более мощных, нежели интеллект бодрствующего сознания.

На физическом уровне взаимодействуют отдельные материальные тела. На уровне сознания - отдельные личности, обладающие разумом и волей. Архетипическое бессознательное не проявлено в видимых отличиях, хотя оно имеет дискретную локализацию.

Возникает вопрос: является ли индивидуальный мозг в большей степени автономной структурой, способной к отдельному существованию, или это устройство, работающее больше в полевом, коммуникативном режиме взаимодействия? То есть не является ли - во всех смыслах - индивидуум с его телом, мозгом, речью и всеми видами бессознательного лишь участком сети разумно организованной человеческой материи?

Такая точка зрения далеко не нова. Американский нейрохирург К.Прибрам в книге «Языки мозга» отмечает в послесловии: «Таким образом, ученые приходят к мысли о том, что внешний мир построен по голографическому и структурному принципу, подобно тому как мы пришли в этой книге к выводу о голографической и структурной организации нервной системы. Следовательно... между мозгом и другими физическими устройствами существует известный изоморфизм».

Концепция «бутстрапа», созданная Джеффри Чу, в своей основе также содержит гипотезу наличия многомерной сети мировых взаимосвязей. Каждая точка ее содержит в себе информацию о всех других точках пространства и времени.

Отсюда можно сделать вывод, что существует единое поле архетипического бессознательного - «банк данных» всего, что было, есть и будет с человеческим родом, хотя неясно, насколько все это может простираться в будущее.

«Взаимодействие мозга с голографически организованной материей вне мозга основывается на том, что он имеет возможность обращаться к памяти, емкостная система которой находится вне самого мозга. В данном случае мозг выполняет роль интерфейса, соединительной системы вычислительной машины, а сама информация находится где-то в другом месте. Мозг помнит лишь параметры множественных каналов информации, по которым можно обратиться в регистр памяти, лежащей в окружающем пространстве» (Л.Гримак «Гипноз и преступность», стр. 228).

Различные теории энергоинформационных взаимодействий, имеющиеся на сегодняшний день, достаточно спорны, в то время как феномены сиддхи в йоге дают более реальную почву для умозаключений.

По-видимому, индивидуальный человеческий мозг до какой-то степени явление космического порядка, поскольку на время своего существования он становится приемопередающим элементом сети. Но вот насчет его космической значимости... Есть вопрос к теоретикам человеческой «космичности»: на какой объем пространства, соизмеримый с большим Космосом, распространяется влияние одного человека? Ответ прост: это объем нулевой. Многочисленные же рассуждения о решающей роли человека в космосе - не более чем проявление антропоцентризма.

В зависимости от случайной суммы факторов влияние единичной человеческой личности распространяется на сравнимый с ее размерами больший или меньший объем пространства - в пределах условий, где жизнь, в том числе и человеческая, когда-то возникла. Если бы полевые способы контакта были реализованы в ходе эволюции, вряд ли бы она пошла статистическим путем естественного отбора. Волки не подыхали бы с голоду где-нибудь в снегах Юкона, если бы могли экстрасенсорно «пеленговать» добычу. Именно органы чувств дают животному и человеку информацию о внешнем мире. Но человек - особая статья. В его сознании существуют полевые проявления, и сам контакт с полем происходит исключительно благодаря наличию и самоосознанию (которым никто больше из животного мира планеты не располагает).

Абстрактные рассуждения об этом не имеют смысла, если только мы в контексте йоги не переводим разговор в практическую плоскость, не с точки зрения механизмов осуществления, но действий, необходимых для возникновения контакта.

Мы знаем историю Робинзона Крузо, который сохранил сознание и остался человеком лишь потому, что постоянно воспроизводил реально отсутствующие условия контакта с другими людьми. На самом же деле заброшенный в подобные условия реальный цивилизованный человек либо дичал, становясь «несовершенным зверем», либо сходил с ума и погибал.

В «варианте Маугли» у детей, вскормленных животными, на самом деле человеческое сознание не возникало. На соответствующем этапе развития и усложнения мозговых структур они не были включены в поле человеческого общения, в том числе и в первую очередь - в семантическое поле.

Говоря о структуре психики, мы отметили, что аналитическая психология К.Г.Юнга с ее шкалой функций сознания показывает, что некоторые личности, в силу своих особенностей, ближе к «использованию» (если так можно выразиться) бессознательного, нежели осознанных способов существования.

Но в целом в нашей цивилизации довлеет слой бытия, созданный сознанием, которое, увязнув в действительности, им же и созданной, ведет себя самоубийственно. Юнг предлагает Я-сознанию каждого цивилизованного человека восстановить утерянную связь со своей собственной природой, со слоем личного бессознательного и с архетипической частью сети. Другими словами, экологического, внешнего осознания единства всего живого (как, например, «Гринпис») недостаточно. Должно быть и внутреннее подкрепление, исходящее из четкого знания единства собственной природы со всеми видами земной жизни.

Если «движение зеленых» может быть для отдельного человека формой искупления причиняемого человеком природе зла или бегством (пусть и полезным) от собственных проблем, то главной задачей для личности остается построить экологию своей психики. Пока внутри каждого не наступит мир, разрушительных «выбросов» по отношению к природе в человеческой массе будет гораздо больше, нежели случайных попаданий к «зеленым». Конечно, среди «зеленых» больше пропорция психически сбалансированных людей, потому что их путь осознан. Но много ли вообще в мире уравновешенных личностей? И разве они определяют тенденции его развития?

С точки зрения Г. Бэйтсона, «разум - это необходимое и неизбежное следствие определенной сложности, возникающее

задолго до того, как в организме складывается мозг и центральная нервная система».

Бэйтсон также подчеркивал, что «ментальные характеристики свойственны не только индивидуальным организмам, но также социальным и экологическим системам, этот разум присущ не только телу, но также проводящим путям и сообщениям вне тела» (*Ф.Капра «Уроки мудрости», стр. 74*).

Если мы суммируем множество проявлений бессознательного в доступном на сегодня для нас объеме анализа, то картина возникает следующая.

Человеческая материя в своем развитии устремлена неизвестно куда, оно просто осуществляется во времени и пространстве. Поле ее раздроблено на миллиарды отдельных тел, обладающих автономной самоосознанностью. Объединяют человечество созданные им в рамках «второй природы» средства коммуникации. В громадном количестве человеческой массы, во времени и пространстве возникает множество дублей. В то время как прочие виды жизни воспроизводят только самих себя, человек создал то, что он изменяет, производит или уничтожает по своему желанию, одновременно со всем остальным живым или мертвым на планете, - особые условия своего существования.

То, что называется личным сознанием субъекта, выделилось из архетипического бессознательного и существует в договорной реальности, которая обеспечивается семантическим вакуумом. Поле бессознательного существует скрыто и автономно и проявляет себя вне человеческого желания. Непредсказуемость подобных проявлений во все времена

давала человеку ощущение присутствия в мире чего-то действенного, громадного, непонятого, не воспринимаемого - это было названо Богом, или Высшим принципом.

Поле бессознательной психики расположено вне воспринимаемого бодрствующим сознанием времени и пространства. Если сознание чересчур искажено желаниями, возникающими из «второй природы», то инстинкты, прорываясь туда, приобретают разрушительный характер, вызывая дезорганизованное агрессивное поведение, придавая самим этим желаниям бессмысленную и маниакальную направленность.

Знаменитое изречение «Люди забыли Бога» говорит о том, что человек оторвался от своих корней, а то, что сегодня называется культурой, должно включать в себя как первейшее необходимое действие достижение психической целостности.

Обучение этому сегодня, быть может, не менее важно, чем овладение речью для ребенка. Достижение целостности психики - это и есть «второе рождение» человека, которое дает глубоко экологичное понимание того, что он является частью живой природы.

Существование и проявление единого поля архетипического бессознательного во все времена (а в XX веке особенно) напоминает человеку, во-первых, о существовании Единого, во-вторых, о насущнейшей необходимости установления контакта с ним.

В былые времена такой контакт достигался с помощью веры, но человек сегодняшнего индустриального образца может обрести целостность психики, видимо, только на основе психотехник йоги и понимания их смысла.

Еще раз подчеркнем, что когда личность овладевает языком и всей накопленной ранее суммой знаний (в актуальных для каждого пределах), личное бессознательное начинает заполняться. Как раз оно является тем слоем, который, с одной стороны, защищает сознание от прямого влияния животных импульсов, с другой - трансформирует их в сугубо человеческие качества при условии сбалансированности сознания.

Возникает вопрос: как работает мозг - больше в автономном режиме или как приемник поля? Когда структура мозга повреждена, что следует за повреждением? Неспособность обладать адаптивной структурой сознания или быть включенным в поле?

Даже с обычным человеческим существованием в режиме бодрствующего сознания не все до конца ясно. Сознание, «переваривая» информацию (для построения адекватных действий), как бы игнорирует ту ее часть, которая находится за пределами поля восприятия. Может статься, что наиболее значимая доля информации как раз и не подлежит обработке сознания. Но поскольку мозг фиксирует вообще все, то есть сознательное восприятие прибавляется к периферийному, то, очевидно, бессознательное незримо «поправляет» сознание в его логических умозаключениях. В противном случае, всегда действуя на основе только неполной информации, человек ошибался бы и не мог выжить.

«Поправка» к логическим умозаключениям - интуиция, но насколько «долю» ее участия в процессе мышления осознает сам человек?

Чем больше субъект концентрируется на какой-либо цели или задаче - особенно в действии, в движении, - тем сильнее сужается сознание. Тем больше остается периферийной динамической «неуценки». Это хорошо известно по феномену спешки: чем сильнее спешишь, тем больше опаздываешь. Возникает такое количество ошибок на периферии, которое тормозит еще сильнее, нежели прямые препятствия или неправильный выбор пути.

Очевидно, архетипическое бессознательное активнейшим образом влияет на поведение человека, корректируя процесс отражения действительности мозгом.

Именно поэтому грамотный врач или психотерапевт должен строить речь, обращенную к больному, так, чтобы она воздействовала как на сознание, так и на бессознательное, которое способно либо тормозить, либо усиливать сознательные установки личности.

Несомненно, что человеческий мозг по архетипическому бессознательному является компонентом сети, но насколько он автономен или зависим от нее? Что определяет длительность и качество жизни - степень автономности или вовлеченности в сеть? Как влияет на саму жизнь человека четкое осознание того, что он является неотъемлемой частью целого?

Тот, кто не знает ничего, считает, что все возможно. Тот, кто является творцом своего счастья, думает, что всего возможно достичь личными усилиями. Конечно, всегда есть такие, которые достигают желаемого. Остается открытым вопрос личного удовлетворения от достигнутого, а также позитивного эффекта этого для окружающих.

Если тело - вещь для рода типовая, а бессознательное едино, то в чем состоит уникальность сознания? Видимо, в том, что объем пространства, занятый материальным телом, конкретен и, пока данное тело существует, не может быть ничем замещен, следовательно - неповторим. Отсюда сознание, как и личный опыт, имеет особую степень автономности, что является как его преимуществом, так и слабостью. Если в этих двух параметрах человек дискретен и телесная обособленность имеет место всегда, то язык делает поле коммуникации непрерывным, как и наличие архетипического поля является постоянно действующим фактором, представленным в конкретных феноменах.

Банк информации, созданный человечеством вне собственной материи, пока никак не отразился благотворно на его развитии, вероятно, именно потому, что здесь нет ограничений, наложенных самой природой, которые призваны сохранять равновесие. Или же оторванный от своей природы разум, создавая неприродный порядок, вызывает попутное увеличение энтропии вокруг острова этого порядка, которое неминуемо должно вызвать исчезновение условий, в которых возникла человеческая жизнь.

Если не будет соблюдена экология сознания, то есть «превращение» его из неограниченного властителя (если не сказать - тотального дестроера) в индивидуальность, чувствующую, пережившую единство со всем живым, а следовательно, осознающую ограничения, на самом деле являющиеся взаимозависимостью, то, по-видимому, цивилизация рухнет. Все зависит от всего. Нельзя «выдернуть коврик» из-под другого, не вытаскивая его одновременно из-под себя самого.

Вернемся к мозгу. Все же является ли он органом, «производящим» сознание, или тем устройством, которое включает индивида в поле человеческого бессознательного?

Мозг и продуцируемое им (или возникающее в нем благодаря «подсоединению» к языку) сознание есть средство адаптации человека в природе «первого» и «второго» порядка. У животных также есть сознание, но нет Я-сознания, самоосознанности, рефлексии. Поэтому их адаптационные возможности ограничены, хотя в неизменных условиях существования они могут быть совершенными. К.Г.Юнг отмечает, что, например, муравьи и пчелы передают друг другу информацию, причем достаточно разнообразную, а их сообщества ведут себя настолько упорядоченно, что выглядят сознательными. И в этом случае передача информации происходит вообще при отсутствии мозга, потому что нервная система насекомого представляет собой лишь цепочку нервных узлов.

Реаниматологам, а также врачам «скорой» известно, что состояния шока, комы, потери сознания не являются факторами, всегда и полностью отключающими восприятие. Более того, восприятие внешнего мира иногда имеет место и в состоянии клинической смерти.

Юнг говорит: «Не существует ли в нас наряду с корой головного мозга какой-нибудь другой нервной основы, способной к мышлению, или процессы, происходящие во время потери сознания, являются феноменами синхронистичности? То есть не связаны с органическими процессами?» (К.Г.Юнг «Синхро-нистичность», стр. 290).

И далее: «У человека кома не парализует вегетатику. Может, в это время она становится носителем психических функций? Не являются ли сны порождением не столько спящей коры (*сознание «выключено», оно отсутствует во время сна-В.Б.*), сколько продуктом не спящей вегетатики? То есть не обладают ли сны трансцендентальной природой?» (там же, стр. 297).

Возникает вопрос: не берет ли в каких-то ситуациях на себя поле, частью которого является наше бессознательное, функции восприятия, которые обычно считаются атрибутами сознания? Не вегетатика, а именно бессознательное, представленное в каждом из нас? Когда в результате катастрофы материи тела внезапно обесточивается сознание, не подхватывает ли бессознательное обычный ход восприятия? В этом смысле и сны могут обладать именно

трансцеребральной природой, являясь проявлением всеобщей истории рода людского. А в некоторых случаях - при соответствующих состояниях сознания, - быть может, поле «показывает» нам (как в медитации) конкретные вещи, которые относятся к нашей собственной линии в истории? Которая тысячи и тысячи раз пересекалась с другими линиями, и по «пересечениям» которых можно забраться куда угодно. Не самостоятельно, конечно, а с помощью полевых связей. И постановки намерения, как о том говорил дон Хуан Матус.

Что первично - поле или мозг? Быть может, при каком-то количестве человеческих особей или при определенной плотности их расселения по планете поле возникло и стало проявлять себя? Или оно стало присуще человеку на каком-то уровне развития мозга и обособления сознания? Или именно обособление сознания сделало возможным проявление поля и его фиксацию? Быть может, поле - более позднее приобретение человечества, второй этап развития «после языка», проявление складывающейся третьей сигнальной системы, и овладение способами сознательного подключения к ней у основной массы человечества еще впереди? Я далек от мысли, что уже сегодня такой способностью обладают лишь некие «избранные». В процессе эволюции все происходит спонтанно. Гипотезу же существования того, кто создал само поле, отсекает принцип Оккама.

В книге «Красота и мозг» (*стр. 13*) находим: «...Если проследить эволюцию мозга различных существ вплоть до уровня человека... нетрудно заметить, что каждая психическая функция (или каждый тип поведения) зависит от существования определенных структур и соответствующих нервных механизмов. Стало быть, для того чтобы прийти к пониманию природы психической деятельности, мы должны исследовать нейронные процессы». Как здесь не привести слова Канта: «Возможно логически часто неверно отождествляется "BOWV"VM на самом деле».

Мозг есть орган опережающего отражения действительности, орган взаимодействия с ней. Сам он и его структура сформированы взаимодействием с окружающей средой, более того - структура этой среды определила наличную структуру мозга. Как возможно изучить структуру психики, изучая только «готовый результат» взаимодействия?!

Коллективное бессознательное представляет собой «отпечаток» всей истории взаимодействия рода человеческого с действительностью, основанный на его животной природе. Когда возник и укрепился язык - человек стал элементом информационного поля, где главным (как и в плане телесной материи) является контакт одного сознания с другим. Человек есть взаимодействие с себе подобными, а уже потом - с окружающим миром. И пока неясно, когда и как мозг решает частные задачи в индивидуальном «порядке», опираясь на лично полученную, нажитую информацию, а когда он переходит в режим приемника поля. И вообще насколько полевой компонент присутствует во всех человеческих, казалось бы, вполне автономных волевых решениях и действиях. Или, выражаясь словами К.Г.Юнга, непонятно, когда, как и где бессознательное «вставляет свои две копейки». И две ли это копейки, а не девяносто восемь на самом деле? Хотя для «маленькой, но гордой птички» - человеческого сознания - было бы унижительным даже думать о том, что бессознательному может принадлежать пятьдесят один процент «акций» в принятии решений самим человеком. На самом деле, как отмечает Юнг, сознание слишком много на себя взяло, и с этим не справилось, последствия чего мы сегодня и пожинаем в виде надвигающейся многоуровневой катастрофы цивилизации. Поле не контролирует «взбесившееся» сознание, подобно тому как организм не может справиться с раковыми клетками, что наводит на грустную аналогию.

Человек всегда двояк и в том, что тело имеет тенденцию к самосохранению, удержанию в определенных пределах, а душа, дух, сознание - к развитию, выходу из них. Сознание, слишком развиваясь, обособливается. Тем самым оно «выходит» из полевой целостности, в которой человек бессознательно ведет себя больше как элемент, а не космократор. Не исключена возможность того, что «работая» или существуя преимущественно в полевом режиме, сознание становится «непригодным» для тотальной переделки мира по своему разумению. Может быть, поэтому индийская цивилизация не стала

праматерью цивилизации технологической, несмотря на потрясающие прозрения древних йогов?

То есть мы видим «двойное смущение», как говорили отцы Церкви. Если сознание «отрывается» и «залетает» слишком высоко, то цивилизация в целом начинает вести себя самоубийственно. Если же индивидуальное сознание «живет» больше полевым компонентом, то сообщество таких индивидов тяготеет к ультрастабильности, без нарушения гармонии со средой и самой среды, но с ограничением по развитию - наподобие муравьев или пчел. Первый путь ведет к самоуничтожению, второй - к остановке развития. Следовательно, оба они неприемлемы. Это два края спектра, смыкающиеся в своей бессмысленности. С одной стороны, «мы не можем ждать милостей от природы», человек должен переделать и улучшить ее по своему усмотрению. С другой - жить в полной гармонии с природой, в том числе и со своей собственной, потому что абсолютно непонятно, куда может завести «усмотрение».

Где же выход? Видимо, оптимальным будет такое положение вещей, когда каждый человек планеты станет настолько образованным, что будет отдавать себе отчет обо всем сказанном в этой и подобной ей работах, как о само собой разумеющемся. Тогда отдельные, опасные в своей простоте ячейки сети не будут сплываться в опухоли, саму эту сеть разрушающие. Сплываться лозунгами и идеями, светскими или религиозными. Каждый будет осознавать разницу между пределами личной свободы и личных действий. Для этого, видимо, каждому необходимо, с одной стороны, понять, с другой - пережить единство, которое так настойчиво показывает себя в тысячах и тысячах полевых феноменов, в так называемых «чудесах», о которых столько говорит человечество. Но - «кто видит факты, тот не видит законов», незнание которых, как известно, не освобождает от ответственности, в том числе и коллективной, за тупое преобладание авторитарического модуса бодрствующего сознания. Об этой опасности в нашем веке первым сказал К.Г.Юнг, чародей, чудак и колдун, которого боялись, не понимали и не слишком любили даже соплеменники, не говоря уже о современниках.

Вернемся к теме.

В пределах этой рабочей гипотезы мозг является носителем следующих функций:

-обеспечение жизнедеятельности тела;

-адаптация к природе и социуму;

-обеспечение коммуникации животного с социальным,

сознания с бессознательным, «частного» сознания с единым полем бессознательного.

Орган сознания - неокортекс. Или же он есть то, с помощью чего отдельная человеческая единица включается в мировую сеть. Или орган, осуществляющий и то, и другое.

Интересно, что сегодня посредством создания глобальной компьютерной сети человечество пытается создать внешнее, управляемое, подконтрольное ему поле информации, массивы которой составляет история самореализации сознания. И, как и при контакте с бессознательным, главной становится постановка вопроса: нужно знать, что спросить и как.

И теперь мы пришли к условиям контакта с бессознательным, но как бы уже с другой стороны, определив, чем именно является это бессознательное.

Итак, сознание субъекта - Я-сознание является одновременно и условием контакта, и препятствием к нему. Чтобы контакт был возможен, сознание индивида должно быть полным и четким, без наследственных дефектов и текущих перенапряжений. То есть оно должно быть сбалансированным, это первое. И второе - на контакт можно выйти лишь при максимальном отсутствии самого себя, то есть того самого сознания, наличие которого и является первым условием контакта! Кажется, что эти требования взаимоисключающие. Попробуем, однако, присмотреться к ним повнимательней.

Л.Гримак отмечает: «Особые состояния психики заключаются в достижении и удерживании некоторых минимальных уровней бодрствования с целью стимулирования психофизиологических процессов, ответственных за проявление биополевых явлений» (Л.Гримак *«Гипноз и преступность»*, стр. 226).

Чем более полно и грамотно «обесточено» сознание, тем -при выработке навыков в депривации - больше возрастает чувствительность нервной системы.

Далее находим у Гримака: «По И.Р.Пригожину, система, функционирующая в таком режиме, находится в "точке бифуркации", что в теории колебаний означает крайне неустойчивое состояние. Энергия, способная вывести определенный элемент системы из "точки бифуркации", может быть крайне слабой и находиться в зоне идеальных стимулов. Результаты исследований подтвердили, что неустойчивость системы - одно из главных условий ее высокой чувствительности к биополевым (энерго-информационным) влияниям» (там же, стр. 226-227).

Юнг констатировал, что определенное ослабление умственных способностей облегчает доступ бессознательного в сознание. Значит, если «понижена» мощность сознания, то, согласно закону сохранения энергии, активизируется бессознательное. И вся «хитрость» медитационных состояний в том, что необходимо сохранить бодрствующее сознание, но оно должно быть заторможено, опустошено, обесточено. Лишенное собственного содержания и направленности, сознание превращается как бы в экран, в нейтральный слой, сквозь который начинает проступать то, что находится под ним. Не прожектор сознания «вспучивает» фигуры, которые сам же и видит на основании прошлого опыта, а выключенный экран сознания становится «пригодным» для проецирования на него содержаний изнутри, из глубин психики, сначала личных, затем полевых, архетипических.

Можно условно вычлнить некоторые характерные группы людей, имеющих или не имеющих доступ к полевой форме существования и получению информации этим способом.

1. Люди, не обладающие сознанием, безумцы, слабоумные - некому контактировать с полем.

2. Люди с выраженным ослаблением умственных способностей, юродивые, блаженные. Контакт есть, но он преимущественно бессмысленный, так как воспринимающее его сознание дефектно, - это гримаса контакта, фантасмагория. Так же спонтанно и поведение этих людей.

3. Люди, которые в силу каких-то неясных причин (быть может, это и есть «данное от Бога»), сохраняя структуру и масштаб своей личности, каким-то образом получают доступ к полю (в случае Ванги это были личные качества, сопряженные с катастрофой тела и потерей зрения). Такие люди способны входить в полевой режим бытия и «считывать» информацию, но не могут управлять проявлениями сиддх, они, так сказать, пассивно обращаются с ними.

4. Обычные, нормальные субъекты, среднестатистическая масса. Они понятия не имеют о теме данной главы, отнюдь не страдая от этого. Им не нужно устранять непонятные следствия проявлений такого контакта или результаты его отсутствия - неврозы, пограничные состояния, шизофрению. Тем не менее, полевые феномены спонтанно вторгаются и в их жизнь в виде беспричинных случайностей, которые считаются чудесами, случайностями или дьявольским наваждением.

5. Люди, обладающие такой энергией сознания и тела, которая позволяет подавить или игнорировать любые проявления бессознательного в их жизни. Это первопроходцы, революционеры, разрушители и ниспровергатели, завоеватели и авантюристы. Они реализуют только свои устремления, в том числе идеальные, и не контактируют с полем.

6. Те, у кого при сохранении определенной ясности ума бессознательное преобладает в виде желаний, замешанных именно на животных инстинктах. Пример - один из персонажей эпохи Возрождения - Сигизмунд Малатеста.

7. Люди, выключающие сознание посредством переживания религиозных экстазов или просто безоговорочно верящие. Вера - сильное чувство, эмоция, переживание, испытываемое именно Я-сознанием. Но когда наступает момент «выгорания» эмоций, то может возникнуть состояние сознания, способствующее полемому контакту. А поскольку намерение остается соответствующим желанию, то полученный ответ соответствует вопросу - откровение подтверждается. Однако этот путь чреват громадным расходом энергии при малом коэффициенте «попадания» на искомую реакцию контакта.

8. Люди, которые в силу личных особенностей имеют контакт с полем, и он, согласно их свойствам, дает толчок к

созданию произведений искусства или мысли. Такие личности бывают выразителями сути поля в различных вариантах человеческого воплощения, создавая из современного им материала завершённые, гармоничные вневременные композиции.

9. Йоги - те, кто способен входить в контакт путем знания технологии по созданию условий для его возникновения и способности эти знания воплотить в практике медитации различных видов, свойственной их складу. Как правило, только великие йоги способны управлять сиддхами, а не просто получать их. Это - распорядители полем, имеющие неограниченный доступ и возможность получения любых феноменов. Именно эта неограниченность имеет следствием понимание полной невозможности сколько-нибудь значительного вмешательства в мировой (сетевой, полевой) порядок. Потому что даже вмешательство средней силы «перекашивает» сеть, вызывая непредсказуемые последствия. В том числе и для того, кто вмешивается. Поэтому самое большее, что может позволить себе контактер «просто так» - это нечто вроде получения безделушек ниоткуда, что и демонстрирует Саи Баба.

Устранять же «перекосы» участков поля, занятого чужой жизнью, - значит, нарушать структуру своего, и нужна исключительная сила, чтобы выдержать это без ущерба для себя самого. Или же подобный человек должен получать осознанную или неосознанную «подпитку», поддержку других людей за счет предоставления ими ему какой-то доли их энергии, распорядителем которой он становится. Но это путь, чреватый энергетическим вампиризмом неосознанного толка, хотя, в принципе, с безупречным сознанием этого произойти не должно. Однако же история донесла до нас имена и образы могущественных «черных» магов, так что вопрос о том, может ли существовать безупречность с отрицательным знаком, остается открытым. Хотя, по логике, безупречность не имеет знака.

Итак, у тех, кто каким-то образом достиг контакта с полем, могут сбываться желания и происходить в жизни самые удивительные вещи. Когда я употребляю слово «желание», то имеется в виду, что у сбалансированной личности желания являются скорее тем, что не выходит за пределы ее действительных потребностей. При выходе за этот круг, когда желание становится «любимым», реакция поля или перестает проявляться, или человек теряет саму возможность контакта - его «отключают» от сети. Это весьма тонкий момент, который каждый, кто интересуется излагаемым материалом, должен учесть. Об этом есть у Стругацких в «Понедельнике...», когда щука жалуется обалдевшему программисту Саше Привалову, что, дескать, извели, проклятые, - выловят, и нет чтобы попросить обычный коверсамолет или скатерть самобранку, так ведь что говорят: «Выполни за меня годовой план на лесопилке...»

Вернемся к мозгу и сознанию. Материя телесная воспроизводит себя в определенной форме. Затем, чтобы человек стал человеком, в нем должно быть «зажжено» сознание, оно вызвано наличием и поведением окружающих людей, прежде всего родителей. Затем в сознание должно быть внесено определенное количество информации рода. И только тогда, развившись и достигнув зрелости (полной автономности в результате адаптации), целиком обособившись, сознание может приступить к задаче интеграции психики, достигнув первой стадии завершенности - возрастной. До этого момента Я-сознание не имеет полной автономии. Продолжается привлечение и усваивание типовых содержаний извне и изнутри, «монтаж», самосборка Эго-сознания. У женщин возрастная целостность Эго-комплекса приходит в среднем к 20 годам, у мужчин - к 25. До этого времени всякие попытки интеграции каких-либо глубинных слоев психики в сознание бесполезны и опасны. Исключения здесь лишь подтверждают правило. Чтобы возник вопрос - проблема необходимости единства, - нужно сполна прочувствовать разобщенность, раскол внутри себя, который является результатом не заболеваний или расстройств нервной системы либо психики, а именно - понятой и оцененной проблемы жизни. «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» То есть перед необходимостью понять, даже на фоне полного

благополучия (или тем более на его фоне!): а зачем это все? И я здесь - зачем? В чем смысл жизни? Ведь все это миллиарды раз уже было и люди, и слова, и, быть может, то, что есть я, тоже уже случилось?

Действительная, зрелая попытка проникновения внутрь себя к завершенности и далее к контакту - может быть полноценно начата лишь тогда, когда пройдена определенная часть обычного земного пути - до появления внутренней неудовлетворенности и упомянутых выше вопросов.

Попытки глубоко медитировать в детском или незрелом возрасте приводят к искажению формирования личности в том виде, какой она должна быть от природы. Чтобы быть способным к чему-то тебе свойственному, прежде надо вырасти и созреть, стать самим собой. Слишком раннее втягивание в «духовность» (так же, как и в веру) мешает человеку стать личностью, искажая его естественное развитие.

Итак, под полем коллективного бессознательного подразумевается внепространственная и вневременная субстанция, которая, словно эфир, содержит в себе весь человеческий зрелый материал рода (за исключением тех, кто «выключен» из поля в результате выраженного недоразвития мозга, его повреждений или громадной концентрации Я-сознания).

Возвращаясь к органическим поражениям мозга, в частности к опухолевым, можно отметить, что на определенных стадиях развития болезни мозг теоретически может войти в такой режим функционирования, когда воспринимаются именно полевые проявления. Именно болезнь дает такую степень неустойчивости и ослабления энергетики сознания, когда поле спонтанно проявляет себя. Но эти сиддхи болезненны и патологичны, это форма информационной агонии.

Юнг отмечал, что когда архетипическое бессознательное начинает без видимой причины резко проявлять себя у совершенно обыденных людей - это может быть знаком крайнего неблагополучия тела или психики, которое пока не заметно самому человеку. Это же относится и к детям. Хотя они являются - вскоре после возникновения Я-сознания (1,5 - 2,5 года) - в большей степени частью поля, но оно не может быть проявлено в сознании ребенка, которое находится в зачаточном состоянии. И у детей поле проявляет себя в снах, которые в норме должны забываться и не останавливать на себе внимание. Если же сны приобретают «вещий», серийный, необычный характер, то, повидимому, этой жизни продолжаться не суждено (см. пример анализа снов девочки у К.Г.Юнга).

Где в психике человека заканчивается личное и начинается общее? На это вопрос, повидимому, так же нельзя ответить точно, как и указать ту грань, где материя переходит в дух, или наоборот.

Когда человек своими состояниями сознания и действиями случайно «задевает» поле, возникает его резонансная реакция в виде серий случайных совпадений, необычных событий, которые называют чудесами. Кстати, об экспериментах по ясновидению, упомянутых Юнгом. Он отметил, что наиболее эффективное угадывание идет вначале, когда испытуемые эмоционально «подогреты». У них есть желание угадать карту, но желание не конкретное, не нацеленное. Это похоже на намерение, потому что бессознательное как-то проявляет себя в нарушениях величины математического ожидания событий, порой довольно существенных. Когда беспричинного становится в нашей жизни так много, что оно начинает ощутимо искривлять ее, мы замечаем это. Я имею в виду случай изменения судьбы под «давлением» поля в результате неосознанных или осознанных контактов с ним, но не болезненное влияние автономных комплексов в случае психозов, неврозов и прочих стадий диссоциации личности.

Как отличить полевые проявления от чего-либо еще, чтобы «не принять стук своего сердца за стук копыт коня друга, которого вы ожидаете в гости»? Во-первых, существенные проявления видимы и ощутимы, что называется, невооруженным глазом. Они бьют по нервам и сознанию. Вначале речь идет о мелких, почти неосознаваемых вещах, с которых начинает обозначаться контакт с полем для тех, кто, скажем, регулярно практикует йогу.

Это те самые непонятные события, о которых я упоминал, говоря о теле. И о том, как может происходить, например, изменение качества гибкости. Входя уже в асаны в предмедитативные состояния сознания, регулярно и правильно мы «зацепляем поле», работая с телом. Поэтому и феномены, получаемые нами, в большей степени материальны в нашем же теле или событиях, с ним происходящих.

Когда мы говорим о поле и достижении контакта с ним методами йоги, всегда лучше помнить, что любые частные проявления есть не что иное, как индивидуальный облик общего. Когда речь заходит о человеке, то знать можно только общее, например, устройство и принципы функционирования тела. Частное же - саму личность человека - можно попытаться понять, только забыв об общем. Это касается и тела, и психики. Знание общего не есть залог понимания частного, и наоборот. «Кто видит факты - не видит законов» (М.Ма-мардашвили). Но кто знает только законы - никогда не уловит смысла в фактах. Допустим, я читаю лучшие книги по йоге и теоретически знаю о ней чуть ли не все. Но на время практики я должен отойти от всякой теории и делать это так, словно я все забыл. По мере накопления собственного опыта, узнавания предмета в процессе практики возникает возможность истинного понимания и применения теории. В какой-то момент теорию (ян) дополняет практика (инь), и знание приобретает полноту, признаки завершенности. Не совершенства! Совершенство - это то, что человек находит вне себя самого, и то, к чему он принципиально не может прийти. Существуют феномены: Айенгар или Поль Брэгг. Чтобы выполнять такие асаны, как Айенгар, им нужно родиться, с его гипермобильностью суставов, с его удивительными пропорциями тела. Родиться в Индии, и в силу сцепления обстоятельств попасть в ученики к Шри Кришнамачарье. Поэтому сам Айенгар, его книги и практика - горизонт. Повторить это может лишь второй Айенгар или кто-то чрезвычайно на него похожий. Но и то повторить приблизительно. Сиддхи же, которые человек способен получить благодаря практике Хатха-йоги, могут в корне изменить всю его жизнь.

Как уже было отмечено ранее в анализе работы с телом, первичное уравнивание может произойти через длительную практику асан. В связи с этим можно вспомнить слова Чжуан-Цзы: «Состояние, в котором Эго и не-Эго больше не противоречат друг другу, является осью Дао».

Контакт с полем - состояние «внутреннего гуру». Видимо, Дао - это символ поля. Следовать Дао - жить в контакте с полем, тогда «линия» судьбы становится естественной.

Что такое временное опустошение сознания для выхода на контакт с полем? Неоднократно отмечалось, что снятие оппозиции «сознание - бессознательное» есть временное устранение Эго. Можно сравнить приведенное ранее изречение Чжуан-Цзы с цитатой из апокрифа «Евангелие от Филиппа»: «Невозможно, чтобы кто-то видел что-то из вечного, если он не станет подобным этому».

Прикоснуться к вечному можно лишь намерением свернутого Я-сознания.

Еще Чжуан-Цзы: «Просветление - это когда ты используешь свое внутреннее зрение, свой внутренний слух, чтобы проникнуть в сердце вещей, и тебе не нужно никакое знание, даваемое разумом».

Юнг говорит: «Абсолютное знание при синхронистичности, которое нельзя получить с помощью органов чувств, говорит о трансцендентальной форме существования смысла» (К.Г.Юнг «Синхронистичность», стр. 292). Примерно то же утверждает и Налимов, выдвигая концепцию семантического вакуума, в котором потенциально содержатся все смыслы, нуждающиеся лишь в извлечении из непроявленного. Можно сказать, что материя человеческого рода с помощью направленного хода времени извлекает из себя самой бесконечное количество модификаций человеческих существ. В чем же тогда смысл этого? Наверное, в том, что материя может воспроизводить и воспроизводит тождественные по устройству и форме человеческие существа, но время и место не повторяются.

Теперь вернемся к оставленному «на потом» вопросу о последствиях вмешательства в ход событий, при знании будущего через контакт с полем. Единственное, что возможно предпринять в данном случае, - это приготовиться к «отражению» негативной ситуации, если

только она не «предельна». Саму же ситуацию предотвратить невозможно, а если попытаться сделать это, то она либо просто изменит «сценарий», либо ударит по тому, кто пытается изменить ход событий. Если субъект пробует без достаточной силы взаимодействовать с той ситуацией, в которую «перебросило» его поле, или той, которую поле предъявило ему, может произойти аннигиляция субъекта, психическая или материальная. Ситуация же восстанавливается в том же виде, что и до вмешательства, и все идет своим чередом.

«Психика существует в материальном теле и сливается с информационным полем через бессознательное» (К.Г.Юнг «Синхронистичность», стр.8).

Опять же Юнг заметил, что, установив посредством сознания контакт с информационным полем рода, психика человека становится бессмертной. Это утверждение многозначно. Я понимаю его так, что человек, контактировавший с полем, получает шанс быть воспроизведенным когда-то в виде ответной реакции - поле «отражает» того, кто сумел заглянуть в собственную природу.

По мере практики проявления экстраординарного могут меняться. Вообще, у любого человека после 2-3 лет регулярной практики йоги жизнь начинает упорядочиваться. Все стабилизируется, в том числе здоровье собственное, родных и близких. Снимаются проблемы быта, многие «узлы» развязываются сами собой, если только они не были намертво затянуты много лет назад. Жизнь становится прекрасной и удивительной. Это и есть первое и несомненное чудо, которое обеспечивает йога. Равновесие - один из признаков совершенства, свидетельство того, что вы стали на путь. Но он всегда к каким бы заоблачным высотам ни вел начинается с йоги тела, действия телом, работы в теле.

О ДУХОВНОСТИ

Что говорят о духовности классики? В Новом Завете это слово повторяется много раз и означает "причастный к святому духу". Но в Церкви обычно "духовное" противопоставляется "животному" или "телесному". Во всех религиях считалось, что есть духовное благо и есть духовное зло. Церковь утверждает, что худшие наши грехи - духовные. Вообще, христианство полагает, что в душе человеческой высшее все время борется с низшим. Есть плотские низшие видения человека - чувственность, аппетит и т.д., - а есть высшие - дух, нравственность, мысль.

Декарт в трактате "О страстях" подчеркивал, что нет высших и низших частей души. Мераб Мамардашвили говорил, что душа не более духовна, чем материя материальна. И что вопреки дешевым обыденным представлениям массового христианства никакой борьбы между высшим и низшим в человеке не существует, человек целостен в своей природе и своих проявлениях. Воротить нос от грязи, от навоза - этой дикой смеси из бывшего живого и самой земли - значит поощрять небытие, так считал Экзюпери. Он приводил образ прекрасного кедра, который есть не что иное, как грязь, достигшая совершенства. Благодаря собственной работе, труду роста - очистившаяся до высокой добродетели грязь. Экзюпери был глубоко верующим человеком, и тем знаменательнее его мнение о бескомпромиссных "борцах" за духовность: "Нельзя требовать, чтобы человек перестал потеть. Вместе с потом ты уничтожаешь людскую силу. Кастраты уничтожают пороки, и грязь, и пот, которые являются признаками силы - силы без доброго применения. Они уничтожат силу - низшее, и вместе с этим жизнь". Чтобы вырасти ближе к свету, кедр должен врасти корнями глубоко в темноту. Ларошфуко отмечает: «Наши недостатки - это продолжение наших достоинств».

Если в душе есть борьба - значит, что-то расколело душу. В цельной душе нет борьбы между «высшим» и «низшим», если есть - это война на самоистребление. Должна быть борьба за рост - работа познания и понимания сути происходящего посредством своего активного в нем участия. Это будет духовная работа человека, собственное движение к духовности, а не заклинания. Душа едина, поэтому ее чувственная часть также является разумной. Люди не

могут, к сожалению, различать душу и тело, а также степень их единства и смешивают телесные желания с потребностями души.

Еще Ницше отметил, что у крещеного меньше шансов стать настоящим христианином. Потому что крещение по своему смыслу не должно быть обрядом, который священнослужитель совершает без промедления за определенную плату. На самом деле крещение призвано быть завершающим, итоговым актом длительного личного развития. Сейчас же «записываются» в христиане, как в 20-е годы - в партию. Как вы понимаете, здесь я касаюсь приобщения к духовности через веру, и наше время и крутые перемены ставят множество препятствий к этому. Раньше люди были «охвачены» партией, теперь, когда все рассыпалось, им по привычке надо где-то быть, в каких-то рядах. Им предлагается традиционная религия русского человека - христианство. Но что и кто в массах знает о христианстве, его происхождении, развитии, ересь, борьбе? Просто верить? Для этого все слишком долго не верили. Креститься? Сколько угодно, но смысл? У Ницше есть работа, которая называется «Философствование с молотком». Ходит человек и ударяет по красивым статуям богов, в ответ - гулкий звук - они пустые. Как пусты и свободны от истинной веры души тех, кто дешево и быстро стал христианином, выполняя только внешние знаки веры. Отсюда Ницше констатировал, что цивилизация - тонкая пленка над морем мрака, океаном инстинктов, и в любую минуту все это может рухнуть, потому что ни на чем не основано. Правоту философа подтвердили два прецедента: нацизм и коммунизм. Вера не спасла никого, потому что массовый христианин - статуя, он не прошел путь личного развития. То же самое можно сказать о сегодняшней ситуации в России, и не только в ней.

Кант говорил, что самое трудное - это движение в сознании. Оно в корне отличается от ритуала, который есть движение внешнее. Можно неистово выполнять ритуал без единого движения души.

Духовность и моральность - две стороны медали. Первая форма, в которой возникла философско-религиозная мысль, как говорил М.К.Мамардашвили, это философия личного спасения. Уже в древности считалось, что мир, в котором мы случайно родились, устроен так, что приходится спасаться. Прodelывать какой-то специальный путь, чтобы выйти из бессмысленного круговорота обычной жизни, ведущего к бесконечному перерождению - повторениям одного и того же.

«Всегда считалось, что есть другой мир - справедливости, счастья, свободы, он где-то там, быть может, на небе. Религии обещали это в виде рая после смерти, если ты будешь соответственно вести себя на этой земле, не сомневаясь в самой религии, ее представителях и не выступая против них и власть имущих. Тем не менее, людям всегда хотелось сделать совершенным именно этот реальный мир. Иногда казалось, что второй, нереальный мир вообще раньше был человеческим, а в грубый люди угодили за какие-то прегрешения, собственные или человечества в целом. Похоже, что мы одновременно являемся обитателями двух различных, взаимоисключающих миров, высшего - чьим законам иногда подчиняемся на этой земле, проявляя то, что является человеческими духовными ценностями и свойствами, и низшего, всем слишком хорошо известного, грубого и суетного. И попадаем мы в состояния души, характерные для "второго" мира, неуправляемо, случайно, вдруг - по "закону перебоя сердца"» (М.Мамардашвили). Существует следующее философское определение: у атрибута субстанции нет второго момента. Древние греки более понятно говорили об этом же: «Нельзя лечь спать на вчерашней добродетели». То, что ты сегодня, сейчас вдруг совестлив, добр, сострадателен, это не означает, что ты будешь таковым завтра. Тому, что сейчас ты проявил что-то слишком человеческое, избыточное по этой жизни, нелогичное, - нет причины! Ты добр только потому, что добр. Ни «вчера», ни «завтра» не имеют к этому никакого отношения. Скорее всего, завтра, втянутый в поток беспощадной борьбы за денежные знаки, ты будешь

соответствовать правилам этой борьбы, а значит - быть вне всяких высших человеческих правил. Но «что же тогда присуще мне, как феномену?» - вопрошал Веничка Ерофеев. Как феномену мне, видимо, при условии какой-то сохранности внутри меня человеческого, присуще вот так и жить в двух мирах. Я не в силах своим произволом создать «высший мир» и только в нем существовать. Мне необходимо выжить как человеку и телесному, и духовному в условиях, когда «зло рождается само по себе, а добро каждый раз надо делать заново».

Есть представления, которые сложились у людей об этом высшем мире, - например, он совершенен, в отличие от нашего. И во все времена у бесчисленного количества канувших в Лету людей, кроме веры в этот лучший мир, была сильнейшая надежда, безумное стремление построить его здесь, на нашей грешной земле.

Но для идеального мира нужен идеальный человек. Утописты - Мор, Кампанелла, большевики не могли ответить на вопрос «откуда взять такого человека?». Большевики, отвергая религию и лишив себя и народ культурного наследия предков, «до основания разрушили» и начали строить свой мир. Как основной принцип построения общества справедливости и счастья, был выдвинут лозунг: «Свобода, равенство, братство», - который, по мысли политических престоиджитаторов, автоматически вел к невиданному процветанию. При этом была упущена маленькая деталь, о которой не догадывались те, кто был ничем, но поверил обещаниям, - на самом деле лозунг Великой французской революции звучал так: «Свобода, равенство, братство или смерть». Уже в ходе победоносного развития революции выяснилось, что вместо «или» можно успешно поставить тире. Потому что равенство не совместимо со свободой и может быть реализовано только на кладбище, ибо даже деревья в лесу и те разные.

Исследователи давно заметили, что идея социализма - «выковать нового человека» - есть не что иное, как продолжение и развитие алхимических устремлений. Человеку давно были ясны мучительные противоречия между идеальным и материальным в человеке, и потому одной из целей алхимии было создание человека в пробирке, «гомункулуса», существа, в котором тело и есть дух.

Итак, мы видим два исторически сложившихся пути решения проблемы несоответствия реального и идеального в человеке и обществе. Первое - построение царства справедливости и счастья на земле, которое предполагалось установить и держать силой. Неясно было, правда, на основании каких законов оно сможет функционировать. Это внешний путь, который можно проиллюстрировать Мюнстеровской коммуной 1534 г., где впервые дьявольскую кашу заварили анабаптисты во главе с Иоганном Лейденским.

Второй путь - внутренний - вывести соответствующего человека, а стало быть, впоследствии и породу людей, которая составит это самое общество идеального мира. Большевики попробовали сочетать оба пути - силой переделать общество и человека. Поскольку в ограничителях своих действий они не были заинтересованы, Церковь была упразднена. На самом деле, конечно, декларируемый коммунизм был чистой утопией. Сутью эксперимента, который затянулся почти на век и охватил одну шестую часть суши, была фраза вождя: «Надо ввязаться в драку, а там посмотрим». Теперь мы посмотрели на себя, весь мир на нас, и всем стало ясно: эксперимент не удался. Коммунизм даже не сумел сделаться верой, он оставался лишь верой в обещания светлого будущего. Мир остался реальным, и царство счастья на земле в очередной раз не получилось.

Дело в том, что алхимия и социализм - явления окологкультурные, они построены на желаниях, а не на знании законов реальности. Если алхимики были фанатиками, тщетно пытавшимися создать новые законы, то вожди социализма были еще и фальсификаторами.

По-настоящему культурные люди всегда понимали и понимают только и исключительно символический смысл различия между двумя мирами - реальным и идеальным. Понятно, что царство Божие - это идеал, который не может быть осуществлен в реальных условиях реальными людьми!

«Царство Божие внутри вас есть», но снаружи его быть не может. Каждый отдельно взятый человек собственными усилиями внутри себя может прийти к Человеку в себе. Это и есть то, что называют «вторым рождением», потому что Человек - это нечто не совпадающее с тем существом, которое рождается биологическим способом. Личное прохождение этого пути есть не что иное, как духовная работа. Многие не доходят, но нельзя упрекать их в этом, они стали людьми ровно настолько, насколько смогли. Недаром дон Хуан Матус говорит Кастанеде: «Ты думаешь, в этой толпе все люди?!»

Различие между двумя мирами чисто метафизическое. Нельзя, невозможно придать высшей реальности статус того мира, в котором мы способны жить как реальные физические существа, обладающие телом.

Нельзя захотеть - и поменять реальность, назначить царство Божие на земле декретом или указом. Эта высшая реальность физически нереальна. Если мы иногда «по закону перебоя сердца» ей подчиняемся, то это не значит, что в то же самое время в этом же состоянии находятся наши соседи по квартире, дому, городу, стране, планете. Жить по законам обычной реальности, пребывая душой и сознанием одновременно в высоком, могут единицы, мы называем их святыми. Но они сами понимают, что они - такие, а мир людей остается обычным. Те же, кто не осознают этого и действуют в земной реальности по законам высшей, долго не протянут. Эта реальность - только символ нашей подлинной жизни, которая с их помощью организуется к лучшему. Я не имею в виду бессмысленное стремление к полному уничтожению зла, которое нельзя уничтожить только потому, что причина его - в самом человеке, в его животной природе. Сделать человека идеальным - значит сделать его бестелесным, то есть уничтожить как материальный объект, что является абсурдом. Можно лишь попытаться изменить пропорцию добра и зла в этом мире своими личными реальными и духовными усилиями.

Безусловно, идеальный мир может быть вполне достоверен, например, для людей искусства, которые вообще могут пребывать в нем большую часть своей жизни, являющейся творческим процессом. Но этим людям также известно, что приходится участвовать в обыденности и строить свое действительное существование, в котором физическая жизнь должна быть как-то гарантирована. Но даже для них смешение реальностей не проходит даром. Мы можем привести пример Блока, который решил всегда - и в поэзии, и в повседневности - относиться к своей жене как к Прекрасной Даме, чем сломал и ее жизнь, и собственную, уничтожив при этом и любовь.

Сегодня, когда снято силовое поле идеологии коммунизма, массы людей потеряли ориентировку - то однородное состояние, когда они были упорядочены, как железные опилки под воздействием магнита. Роль духовного лидера пытается взять на себя Русская православная церковь. По ряду причин ее влияние охватывает незначительную часть населения. Поскольку западное общество в силу издержек собственного пути развития переполнено представителями множества «истинных» и «единственных» путей «спасения», то многие из них ринулись на бескрайние российские просторы, где мечутся не охваченные «духовностью» стада российских аборигенов. По данным Л.Гримака, сегодня в России орудует более двухсот религиозных сект, хотя мне кажется, что на самом деле их гораздо больше. Что же обещают эти «просветленные» и «продвинутые», включая и неойогу, то есть «Живую этику»? Как ни странно, они предлагают тот же «товар», что и утописты всех времен,

включая большевиков, суля брошенным, одиноким и несчастным снова то, чего никогда и никто не достигал, - царство Божие на земле!

Если раньше это обещали, требуя веры в коммунизм или в рай, то теперь необходимо верить в медитацию, Абсолют, Брахмана, единого с Атманом и т.д. и т.п. Снова нужно верить тем, кто говорит, что он знает истину или обрел ее. Но почему-то никто из обещающих не действует честно. Ведь можно сказать: «Люди, вот мы пришли к истине, воплотили ее понимание здесь, в своей жизни. Посмотрите, как чудесно мы живем, как у нас все красиво, душевно и спокойно. Побудьте с нами, сколько хотите, если понравится - оставайтесь, если нет - никто вас не держит, спасибо, что зашли в гости».

Однако все проводники «лучшего & истинного» требуют непрременной веры и признания их единственности - это первое. Второе - они добиваются от каждого примкнувшего полного вовлечения в свое «правое дело», отказа от предыдущего образа жизни и передачи себя и своей собственности в полное распоряжение «достигших», лишая человека возможности к отступлению. И третий момент: стремление к «высшему» и образ жизни, предлагаемый проповедниками, почему-то всегда отрицает уже существующие, клеймит и отвергает как ложь и наваждение. Гарантий же того, что если мне не понравится, то я смогу свободно покинуть эти общины, секты или учения, не существует.

Можно было бы еще многое сказать об этом, поражаясь невероятной изворотливости «обладающих истиной», но суть одна: царство Божие на земле недостижимо, и те, кто зовет под свое «крыло», обещая именно это, - не кто иной, как торговцы «духовным товаром», мошенники, продавцы миражей. Нет места на земле, где можно осуществить идеальные законы, это несовместимо с действительностью и разумом человеческим.

Для многих «идеалистов», в первую очередь для большевиков, верящие массы были только сырьем для извлечения личной выгоды и поддержания такого положения вещей, которое закрепляет это на вечные времена. То же относится к сегодняшним руководителям бесчисленных «школ», «обществ», «систем», «традиций», а в общем, таких структур, где людскую глупость, доверчивость, веру и саму жизнь кто-то перерабатывает в звонкую монету.

Тот шквал «духовной» и эзотерической литературы, что обрушился сейчас на разобщенные людские массы России, это в подавляющем случае мутная волна обмана. Люди разучились, а многие и не хотят думать. Поэтому они пользуются уже препарированной, отфильтрованной кем-то информацией. Это суррогатное блюдо весьма часто подается в яркой йогической упаковке, не подразумевающей труда по личному усилию понимания при работе с первоисточниками. Безграничная вера русского человека печатному слову есть не что иное, как симптом интеллектуальной несостоятельности.

«Пророки и учителя» безбожно врут, но спрос рождает предложение. Чем меньше смысла, тем сильнее вера. Обещание того, что является дефицитом сегодняшней жизни - истины, доброты, сострадания, наконец смысла, - неудержимо влечет людей. Из непривычного сегодняшнего мира, где нужны постоянные усилия для выживания, из распада межличностных отношений, разброда и одичания хочется к свету. И вам предлагают этот свет! И вы верите, потому что вы приучены верить и вам этого хочется. А потом - «что с ними делать, если они все терпят!?» Недостаток культуры, незнание истории, неспособность к систематическому мышлению сделали постсоветского человека восприимчивым к любому бреду, в который входит непрременное рассуждение о духовности, обещание решения насущных проблем и постижения истины.

Люди забыли, каков должен быть итог деятельности врачей, родителей и учителей, включая духовных. А он один, единый и неделимый: люди, получив то, что им нужно, должны обходиться без поводырей. Все мои усилия направлены на то, чтобы кто-то, взяв от меня, как от учителя йоги, все, что я могу ему дать, сумел успешно развиваться без меня, дальше меня, быстрее меня. Если же мои действия построены так, чтобы люди попадали в максимальную зависимость, не имеющую временных пределов, тогда родители, доверяющие мне своих детей, - идиоты, а «врачи» или «учителя» подобного рода, похожие на меня, - мошенники, те же, кто доверился мне, - глупцы.

Можно пережить высшее, но в нем невозможно остаться. Те, кто пытается это сделать сами или с чьей-то помощью, попадают в ловушку. Как пела Алла Борисовна: «Ты покинул берег свой родной, а к другому так и не пристал». Но если есть возможность покинуть свой, подлинный берег, то причаливать просто не к чему. Те, кто во имя высшего отказывается от реального, как правило, теряют себя и не в состоянии вернуться. Это не что иное, как потеря психической адаптации в результате целенаправленного промывания мозгов.

М.К.Мамардашвили говорил, что со словами «высокая духовность» следует обращаться с большой опаской, потому что она может быть очень низко расположена. Он особенно подчеркивал, что локализовать духовность практически невозможно. Людям приятно оперировать красивыми и высокими словами и понятиями - это очень большое искушение. Кажется, что сам факт обращения к высоким понятиям возвышает тебя самого. Вот мы хорошо сидим и толкуем о махатмах, о духовности, о медитации, и ведь это как бы очень значимо и приятно. А если с толком и расстановкой, то вообще похоже на чайную церемонию - по успокаивающему эффекту. Хотя, как известно, при слове «халва» во рту ничего ни происходит. Никакие понятия, в том числе и предельно высокие - пусть мы выговариваем их с придыханием и пишем только с большой буквы, - аналитически не содержат в себе состояний мысли! Откуда вообще берется мысль? Это, для начала, твой личный, искренний интерес, затем сбор информации и ее переработка, сопоставление ее источников между собой и с тем, что тебе уже известно. Затем сведение разноречивых данных вместе - напряжением ума, - и удержание этого конгломерата некоторое время. И тогда может случиться мысль. Это тяжелая работа - продуктивно думать. Но она, и только она идет параллельно с развитием духовным, которое также случается во мне вместе со значением понятий, в том числе и высоких. А сам факт переживания возвышенных понятий еще не делает душу возвышенной, так же как стигматы, возникающие на теле фанатика, не превращают его в реального Иисуса Христа.

Состояние, когда человек пережил высокое, отнюдь не обязательно подразумевает, что он это еще и понял, более того, переживание или понимание высокого, к сожалению, неотлично от пустых слов об этом. Высокие красивые слова похожи на правду, но они есть лишь название состояний, простые понятия, состояниями не являющиеся. Можно сколько угодно говорить о медитации, но действительное пребывание человека в ней можно установить лишь по энцефалограмме: если есть устойчивый альфа-ритм при открытых глазах - значит, медитативное состояние реализовано.

Но кто, кого и когда будет проверять? И на самом деле никакое «высшее» не войдет в сознание человека через слова, пусть он даже выучит наизусть все 13 томов «Живой этики». Духовное - среда усилий духа, тела, мысли, а усилия - это всегда расход, трата себя.

Ф. Ницше создал трехчастную формулу: сверхчеловек, человек, последний человек. Он объявил, что цель развития - стремление именно к сверхчеловеку, за что и был предан большевиками анафеме. В чем же суть концепции Ницше? Он утверждал, что, только стремясь выйти за свои пределы, превзойти себя самого, стремясь к сверхчеловеку, ты и

можешь достичь человеческого. Человеком можно быть, лишь постоянно преодолевая себя самого - вот мысль Ницше. Иными словами, необходимо постоянное усилие. Алиса в Зазеркалье говорила об этом так: «Даже для того, чтобы стоять на месте, нужно очень быстро бежать». Лев Толстой, говоря о нравственности, отмечал, что жизнь - как река, и всегда, пытаясь сохранить свое поведение моральным или духовным, нужно править выше, потому что «снесет неминуемо».

Сверхчеловек у Ницше - метафора, символ трансцендентности. Есть и такие, кто не предпринимает никаких усилий к преодолению собственной животной природы - это последний человек. Это люди, «которые и знать не знают, что такое звезда, они только улыбаются и подмигивают, и повторяют: "Мы счастливы, мы счастливы..."».

Только преодолевая себя, мы можем прийти ко второму «духовному рождению».

Духовное - телесно, никто еще не указал в человеке той границы, где начинается материя и кончается дух, и наоборот. Они ненаблюдаемо переплетены, но первый шаг может сделать лишь то, что поддается управлению, то есть тело. И метод движения - йога, которая именно с тела и начинается.

«Нет совершенного человека!» - говорил Ницше. «Человек - это всегда лишь попытка стать человеком». Есть точка зрения, что ограничение передвижения человека в пространстве, и самого пространства его бытия, стимулирует духовный выход за собственные пределы. Нам известны личности, которые прошли этим путем. Это Николай Морозов, Даниил Андреев, отец Павел Флоренский, Ван Гог, Шри Ауробиндо. Но это скорее подчеркивает абсолютную уникальность перечисленных людей, нежели пользу ограничения бытия в развитии творчества этих людей. Их можно пересчитать по пальцам, так как миллионы сгинули без следа, будучи сломанными. Лишь единицы превращали нечеловеческие условия бытия в творческие импульсы, но это не может быть законом.

Йога также ограничивает внешнее пространство и действие человека в нем, но только на время. Использование подобных ограничений, как и их эффекты - совсем иного рода.

«С древних времен известно, что человека можно ввести в гипнотическое состояние пристальным созерцанием блестящей точки. Очень часто такими точками являются провозглашаемые идеалы, высокие понятия, которыми умельцы искусно жонглируют. Блеск "высокого" весьма часто вводит людей в гипнотический сон мысли, глубочайший интеллектуальный обморок. Это сияние обещанного, тайного и далекого знания подавляет мышление и душу. Личность как бы спит с застывшим в вышине взглядом, и самое печальное, что именно с такого паралича иногда наступает разрушение личности» (*М.Мамардашвили*).

Духовное же состояние - это отнюдь не то, что состоит из одних высоких переживаний, это всегда продукт душевной, эмоциональной и мыслительной работы. Недаром было сказано: «Ходите, пока есть свет». Призыв же к духовному - это инсценировка реальных действий вместо работы в самой жизни.

Человек есть личностное начало. Оно вненационально и является основой любой духовности. Суть его в том, что выше Родины всегда стоит истина, это, кстати, и христианская заповедь. Ангелиус Силезский говорил: «Иисус мог тысячу раз родиться в Вифлееме, но если он не родился в твоей душе - ты все равно погиб».

Отметим, что духовность никогда не может быть следствием веры, особенно фанатической, поскольку фанатизм всегда есть признак подавляемого сомнения, содержит элемент ненависти к себе и другим.

Как духовность связана с йогой? Вопрос непростой. Длительная и грамотная практика йоги имеет следствием определенную трансформацию личности. Если исходная позиция была нормальной и путь - соответствующим, то человек неизбежно и заново приходит к общечеловеческим моральным и духовным ценностям. Работа проясняет смысл бытия, а иногда создает или открывает его.

Посредством йоги дурной человек не станет хорошим. Что выросло, то выросло. Никакая практика не создаст во взрослом человеке те свойства натуры, такую конфигурацию характера, которых у него не было. Темный человек, как правило, не в состоянии продуктивно практиковать йогу и получать необходимые эффекты из этого. Если ж в порядке исключения такое произойдет, то способность человека к совершению зла будет расти, отсюда происходят те, кого называют «черными магами». К уже имеющимся качествам личности йога добавляет «лишь» громадные возможности их реализации.

Обратимся теперь к вопросу о духовной литературе есть сегодня в нашей стране такая странная разновидность печатной продукции. Информация о йоге делится на фальшивую и ту, из которой можно извлечь пользу. Примеры первой - «Йог с партнером», «Йога делового человека», а также «Сибирская йога», являющаяся апологетикой метода Бутей-ко. Единственное, что роднит подобные книги с предметом йоги, - это их название. Подлинная литература - это, скажем, «Индийская философия» Радхакришнана, переводы философских текстов Махабхараты под редакцией Б.Л.Смирнова, «Физиология йоги» Дитриха Эберга, работы Виг Бэлы «Йога и наука» и «Высшие ступени йоги», переводы первоисточников - «Йога-сутры», «Хатха-йога прадипики», «Гхеранда-самхиты», а также работы Бихарской школы йоги, созданные под руководством Свами Сатьянанда Сарасвати. Но они никогда не переводились на русский язык, за исключением «Кундалини Тантры», качество перевода которой таково, что пользоваться ею нельзя. Есть классика, которая так или иначе пересекается с темой йоги - это работы К.Г.Юнга, В.В.Налимова или такой памятник философской мысли, как энциклопедия «Абхидхармы».

Лучшие из практических пособий - это книги Айенгара «Прояснение йоги», «Искусство дыхания», а также книга Гиты Айенгар «Йога для женщин».

Есть, однако, громадное количество литературы не по йоге, а о ней. Это «труды» теософов, рериховцев, «Автобиография йога» Йогананды и великое множество других. Это то, что, перефразируя Кастанеду, можно назвать «сказками о йоге». Классические работы таких авторов, как Вивекананда, Рамакришна, Шивананда, стали достоянием истории и в комментариях не нуждаются. Хотя Свами Сатьянанда Сарасвати говорил, когда заходила речь о практической стороне работ его учителя: «Свамиджи был великим йогом и гуру, но на практике нужно поступать вот так...»

Понятное дело, что духовность тем более нельзя постичь по книгам. Необходимо живое общение с теми, кто самореализовался. И могу вас уверить, что даже единственная встреча с таким человеком запоминается на всю жизнь.

Все же прочее «о йоге» - пустая информация, особенно «отечественного производства». За тем, что и о чем пишут, не видно авторов, лишь компиляции и рассуждения. Истинная информация прежде всего должна показывать ограничения, заложенные в природе вещей, то, чего нельзя сделать или добиться. Тот же, кто не знает ничего, утверждает, что все возможно,

вводя тем самым в заблуждение читателей. Приобретая подобную литературу, человек выбрасывает на ветер время, силы и деньги. Кроме того, есть риск навредить здоровью.

Как вообще извлекается смысл из прочитанного? Истинным может быть только то, что требует интерпретации, возникает на ее основе, а не потому, что так сказал кто-то. Это текст, смысл которого складывается в акте его написания, а затем - чтения. Чтобы понять мысль автора, вступить в контакт с ней, необходимо в точке контакта породить свою мысль о том же, о чем говорит автор. И только имея свою мысль на ту же тему, мы можем понять мысль автора. Поверить написанному, принимая его без сомнений - это не конструктивно. Здесь нет своей работы, значит, нет и своего понимания. Теперь в свете изложенного рассмотрим утверждение основателей «Агни-йоги» о том, что они сами ничего не придумывали, а только фиксировали диктуемый высшими силами текст. Итак, «Живая этика» возникла благодаря феномену психографии, то есть непроизвольно осуществляемому письму. Бразильцы Ф.Шавбер и К.Мирабели также явили миру чудеса психографии. Они писали на языках, которых никогда не слышали сами и, естественно, не понимали. Кто-то переводил для них на родной язык написанное ими

же. Мирабели писал даже на китайском - это один из 28 языков, которыми он владел в состоянии психографии, хотя знал всего лишь три (*Л.Гримак «Гипноз и преступность», стр. 245*). Эти феноменальные люди честно признавались, что они не знают, кто им диктует, как они пишут, а также не понимают ни языка, ни смысла написанного.

В случае Рерихов огромный массив информации был зафиксирован именно на русском языке. Если Е.Рерих, по ее словам, только фиксировала «диктанта» свыше, то это также не говорит о том, что она понимала записанное. Следовательно, сразу после записи и во время ее она не могла располагать смыслом текстов. Тем не менее, с самого начала Е.Рерих повела себя как главный посредник, толкователь и распорядитель «космической истины». Одновременно супруги сделали проповедниками нового учения. Неизвестно, было ли понято «откровение», но то, что его присвоили - не вызывает сомнений. Е.Рерих сразу же встала на одну доску с «учителями», начав именовать их и себя коротким словом «мы». Может, она имела в виду Рагозину, Рокотову и Урусвати?

Как справедливо отмечает дьякон Андрей Кураев, великие учителя и пророки прошлого чуть ли не записывались в очередь, чтобы пообщаться с Еленой Ивановной. «Лучшие духи из Астрала мечтают прибегнуть к нашим рабочим кельям». Здесь уместно повторить короткую выдержку из Святого Феофана, уже приведенную в главе «Самьяма»: «Далее же самомнение еще более разгорячает воображение и рисует новые картины, вставляя в свои мечтания личность мечтающего и представляя ее всегда в привлекательном виде, в близости к Богу, ангелам и святым. Чем более так мечтает, тем более укореняется в нем убеждение, что он точно уже друг неба и небожителей, достойный осязательного с ними сближения и особых откровений. На этой степени начинается визионерство как естественная болезнь душевная». Как говорят в Госдепартаменте США - «без комментариев».

Если же Елена Рерих сама (или с «друзьями-ведантами») разработала доктрину «Агни-йоги», что весьма вероятно, то зачем тогда морочить людям головы психографией?

Следующий важнейший момент доктрины - маниакальная борьба с врагами «Агни-йоги». Порой кажется, что читаешь не произведение, претендующее на философскую подоплеку, а постановление ВЧК. Этот момент сильно отразился на сегодняшней деятельности рериховцев - согласно завещанию основателей, они чувствуют себя «духовным островом» в кольце фронтов.

Четверть века сталкиваясь с представителями «Живой этики», мне доводилось подолгу наблюдать некоторых из них. Поразительно то, что, будучи втянутым в эту систему вероисповедания, никто из них не решил свои насущные жизненные проблемы души и тела. Сначала, на первом этапе освоения доктрины, появляется смысл или его обещания - все новое, незнакомое, перспективы блестящие, соратники не жалеют красок - это стадия эйфории. Затем наступает период привыкания, начинается рутина - бесконечные сходки, переливания из пустого в порожнее, сбор средств. И затем начинается вырождение. Постепенно человек выцветает и внешне, и внутренне. Жесткая психологическая ориентировка исключает его из прежних связей и окружения, он остается в кругу лишь духовных братьев. Думать ни о чем не надо, так как система объясняет все. Но разбираться в системе бесполезно, потому что понять в ней все равно толком ничего нельзя, есть только смутное толкование действительности для себя и других с трусливой и злобной оглядкой на бесконечных врагов, а также неиссякаемая борьба с ними. Постепенно личность адепта деградирует, упрощается, он становится даже по виду какимто пришибленным, зачумленным. Мне всегда казалось, что подобный способ душевного зомбирования без явного ущерба могут перенести люди с исключительно крепкой головой. И в отличие от верующей массы - они всегда заняты конкретной работой, например, по сбору материальных средств, их распределению, участию во властной структуре данной ячейки. То есть это прагматики, использующие данную систему в собственных целях.

Основную же массу верующих как нельзя лучше охарактеризовал КТ.Юнг: «...Это отождествление индивида с некоторым числом людей, которые, как группа, переживают коллективный опыт трансформации. Групповой опыт оказывает воздействие на более низких уровнях сознания, чем опыт индивида (*то есть от совместного постижения «доктрины» обалдеваешь гораздо эффективнее, чем в одиночестве - В.Б.*). Это происходит из-за того, что когда много людей собираются вместе, чтобы испытать одну общую эмоцию (*например, приобщения к высшему - В.Б.*), суммарная психика, эманулируемая этой группой, лежит ниже уровня психики индивида. Если группа очень велика, коллективная психика приближается к психике животного, вследствие чего этические достоинства людей большой организации подлежат сомнению. Психика любого большого собрания людей неизбежно опускается до уровня психологии толпы.

Отождествление с группой является простым и легким путем следования, но групповой опыт не простирается глубже, чем мыслительный уровень индивида в этом состоянии. Изменения внутри вас происходят, но сохраняются ненадолго.

Регрессивное отождествление с низменными и наиболее примитивными состояниями сознания неизменно связывается с обретением более высокого смысла жизни» (*КТ.Юнг «Синхроничность», стр. 150-152*).

То же, что сказано о литературной и духовной продукции Рерихов, еще в большей степени относится к Блаватской. С тем лишь отличием, что Е.Рерих не только объявляла свой путь самым истинным и навязывала его окружающим и даже всему миру, она еще грозила анафемой за уклонение от этого пути, чего Блаватская делать не осмеливалась. Видимо потому, что она не была настолько материально обеспечена и находилась среди цивилизации, а не на отшибе в долине Кулу, откуда много лет неслись заклинания о том, что учение «Агни-йоги» всеильно, потому что он верно.

У многих людей и в разное время мне приходилось встречать маниакальное стремление к собиранию книг по эзотерике, в том числе материалов по йоге. Таким людям почему-то кажется, что обладание книгами равносильно владению знаниями, в них имеющимися. Трудом по собиранию они заменяют работу понимания. Уже одно только обладание духовной литературой как бы делает их духовными, возвышает. Безусловно, эти люди отчасти знакомы

с той информацией, которая содержится в их книгах. О таком знакомстве Остап Бендер поведал в рассказе о своих снах: «Отовсюду обо всем, или мировой экран».

Если у человека даже минимум информации, скажем по йоге, и он будет действовать, работать, думать, то он может постичь это искусство. Но обладая горами книг и ничего не делая - йоги никогда не понять. Йога - это практика. Возможно, для людей восточного склада достаточно принципа «делай как я», но человеку Запада необходимо сначала получить информацию, чтобы он мог качественно работать.

Есть четыре составляющих в любой деятельности. Первое - необходимо хотеть, должно быть желание и стремление, то, что называется доминирующей мотивацией. Второе - наличие конкретного предмета стремлений, то есть знать, что делать. Третий момент - знать, как делать то, что тебе необходимо. Четвертое - действие. Если хотя бы одна из этих составляющих выпадает - толку не будет.

В случае йоги понимание складывается из первоначального интеллектуального «схватывания», а затем действия, в результате которого знание обрывает плотью, вырисовывается его подлинный смысл. Действие и только действие переводит абстрактное представление в плоскость практическую, откуда возникает вторая половина знания - опытная, дополняющая теоретическую часть до целого.

Когда ты погружен в йогу четверть века, иногда бывает трудно объяснить начинающим самые простые вещи просто потому, что они не коррелируют с жизненным опытом людей западного склада. Они просты, но их надо знать, а знание приходит только из опыта. Ты объясняешь человеку, он тебя понимает. Но ты видишь, что это только его понимание, и оно имеет мало общего с тем, какого понимания хотел бы от него ты. Слова те же, но ты понимаешь под ними намного больше, чем тот, кто у тебя что-то спрашивает. Слова те же, но «его там не стояло», этого человека, где мне пришлось двигаться и работать. И чтобы ему сполна понять то, что содержится в моих объяснениях, надо стать участником и пройти самому, опираясь на данную мной информацию, какую-то часть пути. Но люди читают умные книги по йоге и считают, что обладают знанием о ней. К сожалению, теория йоги - это лишь поверхностное представление. Интеллект легко улавливает формулировки, создавая иллюзию обладания самой вещью или смыслом. Книги о йоге без практики ничто, «игра в бисер». Интеллект владеет лишь фантомом вещи или процесса. Будучи еще совсем юным, Рене Декарт участвовал в каком-то схоластическом диспуте. Участники его не могли обосновать что-то, и Декарт с блеском произвел нужное обоснование. Окружающие восхитились. Тогда он с таким же блеском доказал прямо противоположное, и снова опровергнуть его никто не сумел. Декарт тогда заметил, что в каждый момент времени в мире есть все слова, из которых можно построить что угодно, и это будет похоже на правду. Тем не менее это будет фикцией, потому что если есть основание - то есть знание законов (а закон всегда показывает ограничения, заложенные в самой природе вещей), - то что угодно из слов уже не построить. Экзюпери так говорил об этом же: «Слова дразнят друг друга, показывая язык». Если человек, говоря о духовности (или йоге, или о чем угодно), понял только ограниченный смысл интеллектуальных фишек, то они легко размениваются, подобно пешкам в шахматах, потому что лишены субстанции и веса. «Они звучат так, будто чем-то наполнены, но на самом деле они внутри пусты» (К. Г. Юнг «Айон», стр. 45).

«У Бога нет отпусков, он не помирует тебя от становления. Ты захотел быть? Бытие - это Бог» (Экзюпери «Цитадель», стр. 104).

Слова о духовности могут быть правильными, но осуществится лишь то, что мы делаем. Пища, в том числе и духовная, необходима, но когда ее слишком много, она гораздо опасней духовного голода, особенно когда она некачественна.

Любая проблема может быть представлена с двух точек зрения. Более того, ее необходимо «вертеть в руках», чтобы рассмотреть со всех сторон. Поэтому я все время переформулирую определение духовности, и это не должно смущать читателя кто-то отчетливо видит проблему под этим углом, кто-то под иным. Ведь слова о жизни, например, далеко не равны тому, о чем говорится. Рассуждая о таком ускользающем предмете, как духовность, и многих связанных с ней вещах, надо помнить, что если остается только один путь, одна идея, и кто-то называет ее самой лучшей и единственно правильной - этот человек лжец, дурак или сумасшедший, иного не дано.

Существует определенная опасность, сопряженная с йогой, и связана она именно с темой духовности. Часто случается так, что когда человек начинает практиковать, особенно сразу с «высшего», с медитаций, то у него появляется иллюзия собственной исключительности. В связи с этим есть два типа людей, которым йога противопоказана. Первый - это люди странные, и по виду, и по сущности. Главным их признаком является выраженная посредственность во всем, которая непостижимым образом соединена с фанатизмом и высоким уровнем притязаний. Эти субъекты прямотаки рвутся в йогу, непосредственно в «учителя», причем любой ценой. Подобный статус придает им недостающий «вес» среди людей, особенно - интересующихся йогой, который как бы скрашивает убожество мышления и тела этих «учителей». Они часто с головой уходят в йогу, превращая ее в главное средство адаптации к социуму, которая по разным причинам оказалась для них непосильной, и как личности они не состоялись. Фанатично действуя в йоге, такие субъекты применяют ее как тапас, самоистязание дает им возможность подчинять себе слабовольных и недалеких, ограниченных, и до какой-то степени водить за нос даже неглупых людей. Фанатизм преподносится в обертке присвоенной духовности, нередко с подчеркнутым бескорыстием, что усиливает эффект. Эти люди никто, но им нужна власть как компенсация за душевное убожество. Парадокс, но это так: подобные духовные полуфабрикаты метят только в учителя. Они не понимают и никогда не поймут сути и смысла йоги, да им это и не нужно, их действиями руководит безумная тяга к самоутверждению. И чем более мелок и ничтожен такой человек, тем эта тяга сильнее. Йога дополняет в глазах окружающих их «образ», имидж до обычного, по крайней мере равного другим, но, как правило, им этого мало. Когда-то и о них в том числе сказал Горький: «Что есть монах? Это человек, который прячет от людей мерзость свою, боясь силы ее». Иногда люди подобного склада становятся руководителями сект - если хватает ума. Они рвутся не только в йогу, их достаточно и в христианстве, и в других религиях, и вообще в эзотерике, где можно великолепно прятаться во мгле «духовности».

Но есть вторая категория апологетов йоги, несравнимо более опасная в силу своей интеллектуальной утонченности и одновременно отсутствия моральной ориентации. При высоком эгоцентризме такие личности также самоутверждаются, и если они находят друг друга, то возникает определенная опасность для окружающих. Двое или трое единомышленников - это уже элита. Потом события приобретают типовое развитие, что можно было не раз наблюдать при прорастании ядовитых семян «Живой этики». Не найдя равных по «пониманию» или считая, что таковых больше нет, активное ядро «призванных» начинает набирать рекрутов и сочувствующих. Те, явно не понимая доктрины, но зачарованные водопадами духовности или телесным трюкачеством (ранее мы уже говорили о категории людей, которые высокий уровень сложности выполняемых асан считают признаком постижения йоги вообще, не смущаясь мыслью, что великие учителя йоги на каком-то этапе оставляли асаны как исчерпавший себя элемент развития), создают круг сочувствующих и

приверженцев. Таким образом складывается структура, которая затем при желании может быть более или менее гибко формализована. Это можно видеть на примерах распространения «Агни-йоги», «Белого братства», «Академии йоги», новосибирской школы «Сатчитананда» и многих других. Складывается внутренний и внешний круги организации, задача которой всегда одна: расширяться и приносить материальную выгоду узкому кругу лиц, стоящих во главе. Все выражается в голой иерархии, так воспетой и духовно обоснованной Е.Рерих. А уже далее мы видим деление на «духовно продвинутых» и «задвинутых», на высших и низших, на своих и чужих. В итоге появляется «самое истинное» - сплошные заглавные буквы и восклицательные знаки. На этой стадии хоть какая-то реальная деятельность с конкретными направлениями переходит на одно - идейное. Начинается борьба за утверждение новой школы. Не правда ли, до боли знакомо из политической истории XX века? Четыреста лет назад Сью Сюэмо писал: «Если вы встретите человека, который смотрит в одну точку, значит, он повредился в уме. Если вы встретите человека, одержимого одной идеей, значит, он способен на подлость».

Духовность - это не то, что может быть открыто кем-то благодаря исключительным личным качествам и роздано как подарок или милостыня. Как известно, к свету можно прийти только из собственной темноты. Путем труда мысли, а не принятием на веру откровений со стороны, пусть им хоть тысячи лет.

Йога, которую я практикую много лет и пытаюсь объяснить интересующимся, вовсе не претендует на обладание духовностью. Если она в каком-либо человеке и проявляется, то причин этого не найти. Единственное, что может быть как-то установлено, и то с большой натяжкой - это причины ее отсутствия. Если удалось проделать определенную работу, то, возможно, духовность во мне проявится. Но никакая йога не может быть причиной или поводом для проявления духовности в большей степени, чем все остальное, йогой не являющееся!

Ни в коем случае не следует путать духовность с силой, которая может быть следствием длительной и интенсивной йо-гической практики. В связи с этим приведу слова дон Хуана Матуса, которые могут быть и полностью отнесены к йоге: «Когда человек начинает учиться, он никогда не имеет представления о препятствиях. Его целеустремленность неустойчива. Его цель расплывчата и иллюзорна. Он ожидает вознаграждение, которое никогда не получит, потому что еще не подозревает о предстоящих испытаниях. Постепенно он начинает учиться, сначала понемногу, потом все успешней. И вскоре он приходит в смятение. То, что он узнает, никогда не совпадает с тем, что он представлял себе, и его охватывает страх. Учение всегда оказывается не тем, что от него ожидают». Далее дон Хуан говорит о врагах, подстерегающих того, кто идет путем учения, - это страх, ясность и сила. Со страхом, его природой и средствами преодоления мы более или менее разобрались. Ясность - это продукт самомнения, которому умный человек почти неподвластен. Но вот сила...

Существует определенное следствие саморазвития: уходя вперед, ты оказываешься там в одиночестве, понятия «впереди» и «позади» становятся равнозначными. Всякое развитие, в том числе и духовное, ведет к обособлению и одиночеству. На свидание с истиной можно прийти лишь одному.

После того как практика стала правильной, с увеличением суммы приложенной к себе работы, начинает расти твой внутренний «вес» - это и есть то, что называется силой. Со временем сила становится заметной для тебя, потом для окружающих. Вне своего желания ты начинаешь оказывать воздействие на людей и события. Если в это не вмешиваться и все происходит само собой, постепенно направленность событий начинает складываться в

нужном тебе направлении. Начинает сбываться то, что тебе действительно необходимо. Но сила продолжает накапливаться. И если ты не понимаешь, что происходит, она начинает мешать. Твоя сила перестает защищать тебя от последствий ее использования тобой самим. Люди, вещи и события приобретают опасную хрупкость, и тогда, чтобы не разрушить окружающее и себя, приходится резко ограничивать свои желания и потребности. Когда величина силы, которой ты располагаешь, превосходит какой-то предел, то можно считать, что ее просто нет. Она перестает быть применимой в личных целях и только тогда быть может! - в ней возникает признак духовности.

Так же своеобразно дон Хуан объясняет Кастанеде тот факт, что не может быть царства Божьего на земле: «Ты думаешь, что для тебя имеется два мира, два пути. На самом деле это один мир и один путь. Единственный доступный тебе мир - это мир людей. И этот мир ты не можешь покинуть по собственному желанию». Также дон Хуан говорит, что «человек знания должен быть легким и текучим». Это то же самое, что «человек без свойств» Музиля. Фиксированные свойства являются препятствиями для самореализации.

И самое основное: «Когда человек становится человеком знания, то это его не меняет. Если все в порядке, то не меняет». Меняются возможности, но не ты сам. Учитель не тот, кто сохранил других, а тот, кто с помощью других сумел сохранить себя. Смысл этого в том, что только сохраняя нормальные отношения с людьми, не подавляя их знаниями, авторитетом, статусом, можно остаться самим собой. Духовность никак не коррелирует с тщеславием, самолюбованием, спесью. Не надо забывать: люди проецируют на тебя свои надежды, свою веру, дополняя твой образ всем тем, чего им так не хватает в жизни. И этому можно лишь попытаться соответствовать, но пользоваться этим...

Есть и третий путь - стать равнодушным. Мне встречались такие люди, обтекаемые и гладкие. Наблюдая однажды за стариком - заслуженным педагогом России, - я был поражен степенью его участия в каждом, с кем он общался, будь то первоклашка или коллега. Для него никого и ничего не существовало, кроме собеседника. Но как только контакт заканчивался, старик мгновенно забывал предыдущего и с такой же увлеченностью общался со следующим. Искусство? Пожалуй, да. После я сам общался с этим учителем, чтобы понять и почувствовать. Он не тратил души на общение, он имитировал его всем слегка преувеличенным комплексом эмоциональных проявлений: участия в собеседнике чуть больше, чем требуется по ощущению, это даже вызывает внутренний дискомфорт - он говорит с тобой так, словно ты его душевный друг, а видите-то впервые. Доверительность необъяснимо настораживающая своей неподдельностью. Игра интонациями с барской непринужденностью. И многое другое, что составляет грамотную технику общения. Но кроме безупречной техники - нет человека, ничего нет. Он безупречно приспособился, идеально соответствовал атмосфере. Он был как вода, не имеющая формы, человек без свойств. Он все построил правильно, экономя душу. Правда, есть один нюанс. Было такое древнее изречение: «Чтобы получить все, нужно отдать все». Душа, духовность - это расходная часть тебя, особенно если ты общаешься с людьми и они что-то от тебя берут. Человек - это прежде всего контакт душевный. И в этом плане что ты можешь, то ты и есть. Безупречность ценнейшее качество на пути, но, пожалуй, оно имеет ценность лишь для того, кто изначально желает тратить свои силы только на себя. Но сколько бы ты ни тратил себя на других возвращается еще больше. Повторяю, если дорога настоящая, то никакое общение с людьми и сама практика йоги ничего в тебе не меняют. Как и большие деньги: если их наличие влияет на человека, значит, человека еще не было.

Теперь о пути. Самое трудное в йоге, а может быть, и в жизни - признаться, что ты ошибался. «Никто пути пройденного у нас не отберет», и прежде всего мы сами. Мы цепляемся за пройденное, каким бы оно ни было, потому что больше цепляться не за что.

Стремясь к совершенству, мы пытаемся идти за великими людьми, йогами, учителями. Часто не отдавая себе отчета в том, что, каким бы славным и достойным подражания ни был чей-то путь, его никогда повторить нельзя. Путь Кришнамачарьи, Ай-енгара, Гурджиева, Брэга, Раджниша - это личный путь для каждого из них. Личное - неповторимо. Если, конечно, вы верите, что идти дорогой Раджниша или Рерихов, или еще кого-то значит прийти к истине автоматически, - мне не о чем с вами говорить. Я пишу для думающих, но не для тех, кто верит. И повторяю, что нельзя прийти к истине чьим-либо путем, рано или поздно вы упруетесь в стену, не будучи тем, кто построил эту дорогу.